

Adı, soyadı:

Tarih:

1. Şu andaki sorunlar ve Günlük Yaşantı:

A:Şu anda tedaviye gelmenize yol açan ana sorunlar (sorun olan duygular, davranışlar, düşünceler, olaylar) nelerdir:

Bu sorunu nasıl yaşadığınıza ilişkin üç örnek durumu aşağıdaki biçimde yazınız? (Nerede-Ne zaman- Ne oldu? Ne hissettiniz?- Ne düşündünüz? Bunun Sonucu/Zararı ne olur? Ne yaptınız?)

1.

2.

3.

Tedaviden beklentileriniz neler? Nelerin değişmesini ya da ortadan kalkmasını istiyorsunuz?

B.Sorunlarınızın şu anki şiddetini aşağıdaki çizgi üzerinde işaretleyin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok Hafif derecede				Orta derecede		Şiddetli		Çok şiddetli		olabilecek
Rahatsız ediyor				Rahatsız ediyor						en kötü durum

C. Sorunlarınız ne zaman ve nasıl başladı ?; başladıktan sonra nasıl bir seyir izledi?

D.O sırada hayatınızda ne gibi olaylar oluyordu ?

E. Sorunu neler ağırlaştırıyor gibi görünüyor?

F. Sorunuzu azaltmada nelerin yardımı oluyor?

G. Sorunun çözümü için şimdiye dek neler yaptınız, eğer tedaviye başvurduysanız nereye gittiniz ve ne gibi tedaviler uygulandı?

H. Size göre yaşadığınız sorunların nedeni nedir? Bunlara ne yol açmaktadır?

I. Tipik bir hafta içi gününüzü sabah yataktan kalkmanızdan gece yatağa girinceye kadar olanları sıralayarak kısaca tanımlayın.

J. Kısaca haftasonu veya bir tatil gününüzü nasıl geçirdiğinizi anlatın?

1. Gündelik yaşantınız şu an yaşadığınız güçlükler başladıktan sonra değişti mi? Evet____Hayır____
Eğer cevabınız evetse ne şekilde?

II. Şu anki sosyal hayat

A. Nerede ve kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?

B. Birlikte yaşadığınız insanlarla yaşadığınız sorunlar nelerdir?

C. Aileniz veya birlikte yaşadığınız kimselerin dışındaki insanlarla (örneğin arkadaşlarımız, tanıdıklar, komşular, iş arkadaşlarımız) nasıl geçiniyorsunuz, aranız nasıl? Ve bu insanlar genel olarak size karşı ne hissediyor. Diğer insanlarla ilişkilerinizde bir sorun varsa, lütfen bu sorunları tanımlayın.

D. Şu andaki sorunlarınız yüzünden arkadaşlarınız, tanıdıklar, komşular, iş arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde değişiklik oldu mu? Evet_____Hayır____

1. Eğer cevabınız evetse ne şekilde değiştiğini kısaca anlatın

E. Bu günlerde arkadaşlık kurmak sizin için ne kadar güç? Aşağıdaki çizelgede işaretleyin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok güç		Biraz güç			Orta güçlükte		Biraz daha kolay		Çok kolay

F. Bu günlerde arkadaşlıklarınızı sürdürmek sizin için ne kadar güç? Aşağıdaki çizelgede işaretleyin

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok güç		Biraz güç			Orta güçlükte		Biraz daha kolay		Çok kolay

E. Yaklaşık kaç tane yakın arkadaşınız (güvenebileceğiniz) vardır? ____

1. Onlarla ne sıklıkla konuşursunuz? _____

2. Onlarla ne sıklıkta buluşur biraraya gelirsiniz? _____

F. Sosyal ortamlarda kendinizi ne kadar rahat ve sakin hissediyorsunuz, dereceleysin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok gergin ve rahatsız		Biraz gergin ve rahatsız		Etkilemiyor		Biraz sakinleşme ve rahatlama			Çok sakin ve rahat

III. Şu andaki iş hayatı

A. İşte veya okuldaki şu anki tutum ve davranışlarınızı kısaca tanımlayın. Sorumluluklarınızı yerine getirirken veya hallederken karşılaştığınız sorunları tanımlayınız.

1. Şu anki rahatsızlığınız başladıktan sonra tutum veya davranışlarınız değişti mi? Evet ___Hayır ___
Eğer cevabınız evetse ne şekilde değişti?

2. Şu anki rahatsızlığınız başladıktan sonra çevrenizin size karşı tutum veya davranışları değişti mi?Evet___Hayır _
Eğer cevabınız evetse ne şekilde değişti?

B. İşinizin hangi yönleri hoşunuza gidiyor?

C. İşinizin hangi yönlerinden hoşlanmıyorsunuz?

IV. Yakın İlişkiler

A. Bir duygusal ilişkide karşıdakine güvenme, açık olma ve yakınlık fikri size ne kadar uygun geliyor, işaretleyin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yakınlıktan son derece rahatsız; aşırı ihtiyatlı		Yakınlık orta derecede rahatsız ediyor, kendini epeyce koruyor		Ortada; Kendini oldukça koruyor ama zaman zaman bağlanmayı istediği oluyor		Yakınken orta derecede rahat, bağlanmaya oldukça istekli			Yakın ilişkide son derece rahat, bağlanmaya son derece istekli

B. EVLİ DEĞİLSE YA DA BİRİYLE YAŞAMIYORSA: Çıktığınız herhangi biri var mı? Evet__Hayır__

1. Eğer evetse bu arkadaşlık ilişki (leri) nizde herhangi bir güçlük yaşıyor musunuz?

a. Eğer cevabınız evetse lütfen bu sorunları anlatın?

b. Eğer şu anda biriyle çıkıyorsanız, bu durumdan ne kadar hoşnutsunuz?

Tamamıyla hoşnut değilim _____ Çoğunlukla hoşnut değilim _____ Biraz hoşnut değilim _____
Ortada _____ Karışık duygular _____ Biraz hoşnutum _____ Çoğunlukla hoşnutum _____
Tamamıyla memnunum _____

C. EĞER EVLİ YA DA BİRİYLE YAŞIYORSANIZ: Evliliğinizden veya ilişkinizden memnuniyet derecenizi işaretleyin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok hoşnutsuz		Orta derecede hoşnut değilim		Dengede			Orta derecede memnunum		Çok memnunum

1. Eğer varsa ilişkinizin sizin için olumsuz olan yönlerini yazın?

2. Eğer varsa ilişkinizin sizin için olumlu olan yönlerini yazın?

D.1 den 10 a kadar aşağıdaki çizgi üzerinde eşinizin size karşı ne kadar eleştirel olduğunu işaretleyin?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiç eleştirel değil			Hafif eleştirel		Orta derecede eleştirel		Oldukça eleştirel		Çok eleştirel

E.1 den 10 a kadar aşağıdaki çizgi üzerinde eşinizle cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnut olduğunuzu işaretleyin?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çok hoşnutsuzum memnunum			Orta derecede hoşnut değilim		Dengede			Orta derecede memnunum	Çok

F. Tedaviye gelmenize yol açan sorunuzla ilgili olabilecek cinsel sorunlarınızı sıralayın.

G. EĞER BİRLİKTE YAŞIYORSANIZ:Siz ve partneriniz neden evlenmek istemediniz?

V. Çocuk ve Aile İlişkileri

A. Aşağıya öz veya üvey çocuklarınızın adını yazarak bilgi veriniz.

Çocuğun adı	Yaşı	İlişkiniz (ör. Kızım, oğlum, üvey oğlum vb.)	Şu anda nerede yaşıyor ve ne yapıyor
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

B. Çocuklarınızdan herhangi biri siz veya eşiniz için özel bir sorun oluşturuyor mu? Evet_Hayır_

1. Eğer cevabınız evetse lütfen anlatın?

C. Yetiştirdiğiniz ailenizle(ana, baba, kardeşler) şu andaki ilişkileriniz nasıl tanımlarsınız?

1. Eğer şu an için size özel bir destek veya gerginlik kaynağı olan bir ilişki varsa belirtin. Eğer sorunlu bir ilişkiniz varsa kısaca sorunun ne olduğunu tanımlayın.

IV. Kendini ve Diğer İnsanları Değerlendirme

A. Kendinizi nasıl görüyorsunuz? 1-2 cümleyle kendinizi anlatır mısınız?

B. Diğer insanları nasıl görüyorsunuz? Kısaca anlatır mısınız?

C. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların herbirinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üstüne (X) işareti koyunuz.

- Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
 Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Sol	1	2	3	4	5	6	Sağ
1-Yetersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeterli/Üstün
2-Beceriksiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Becerikli
3- Başarısız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılı
4-Sevilmeyen Biri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sevilen Biri
5- İçedönük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dışadönük
6- Yalnız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yalnız değil
7- Dışta Bırakılmış	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kabul Edilmiş
8- Sabırsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sabırlı
9- Hoşgörüsüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hoşgörülü
10- Söyleneni Yapan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İnsiyatif Sahibi
11- Korkak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cesur
12- Kendine Güvensiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendine Güvenli
13- Çekingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Atılgan
14- Dağınık	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Düzenli
15- Pasif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aktif
16- Kararsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kararlı
17- Antipatik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sempatik
18- Boyuneğici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hakkını arayan