

ÇOK BOYUTLU YAŞAM ÖYKÜSÜ ANKETİ

Anketin Amacı:

Bu anketin amacı geçmişinizin kapsamlı bir resmini elde etmektir. Psikoterapide kayıtlar gereklidir çünkü kayıtlar bir insanın problemleri ile daha eksiksiz şekilde başa çıkmasına olanak verirler. Bu soruları yapabildiğiniz kadar tam ve doğru bir şekilde doldurarak terapötik programınızı kolaylaştıracaksınız. Gerçek danışma zamanınızı harcamanız yerine bu rutin soruları kendi zamanınız içinde yanıtlamanız sizden istenmektedir. Bu bilgilerin birçoğu veya hepsi çok kişisel olduğu için sizinle ilgili bilgilere ne olduğu konusunda endişelenebilirsiniz. Vaka kayıtları çok gizlidir. **SİZİN İZİNİZ OLMADAN İLGİSİZ KİŞİLERİN VAKA KAYDINIZI GÖRMESİNE İZİN VERİLMEZ.**

Herhangi bir soruyu yanıtlamak istemezseniz “Yanıtlamak istemiyorum.” yazmanız yeterlidir.

Tarih:.....

1. Genel Bilgiler:

Ad-Soyad:

Adres:

Telefon Numarası:

Yaş:

Medeni Durum?

Meslek:

Bize nasıl ulaştınız?

2. Mevcut Problemlerin Tanımı:

Temel problemlerinizin türünü kendi kelimelerinizle anlatınız.

.....
.....
.....

Probleminizin veya problemlerinizin şiddetini lütfen aşağıdaki ölçekle değerlendirin:

biraz üzüntü () orta derecede () çok şiddetli () aşırı derecede ()

Problemleriniz ne zaman başladı? (tarih veriniz)

.....

Problemlerinizin gelişmesi veya sürmesi ile ilişkili olabilecek ve o zaman olan veya o zamandan beri olan önemli olayları lütfen anlatınız.

.....
.....
.....

Hangi çözümlerin problemlerimize en çok faydası oldu?

.....

Daha önce terapi gördünüz mü veya problemleriniz için profesyonel bir yardım aldınız mı ? eğer terapi gördüyseniz veya profesyonel yardım aldıysanız lütfen isim/isimleri, profesyonel unvan/unvanları, tedavilerin tarihlerini ve sonuçlarını belirtiniz.

.....
.....

3. Kişisel ve Sosyal Tarihçe:

a) Doğum Tarihi:

Doğum Yeri:

b) Kardeşler:

Erkek Kardeş Sayısı:

Erkek Kardeşlerin Yaşları:

Kız Kardeş Sayısı:

Kız Kardeşlerin Yaşları:

c) Baba yaşıyor mu? Eğer yaşıyorsa yaşı?

.....

Eğer baba vefat ettiyse babanın vefat ettiği yaşı?.....

Siz o zaman kaç yaşındaydınız?.....

Vefat sebebi:.....

Meslek:.....

Sağlık:.....

d) Anne yaşıyor mu? Eğer yaşıyorsa yaşı?

.....

Eğer anne vefat ettiyse annenin vefat ettiği yaşı?.....

Siz o zaman kaç yaşındaydınız?.....

Vefat sebebi:.....

Meslek:.....

Sağlık:.....

e) Eğitim: En son bitirdiğiniz eğitim durumu nedir?

f) Eğitimle İlgili Güçlü ve Zayıf Yanlar:

g) Aşağıdakilerden çocukluğunuzda / ergenliğinizde geçerli olanların altını çiziniz:

Mutlu çocukluk	okul problemleri	tıbbi problemler
Mutsuz çocukluk	aile problemleri	alkol bağımlılığı
Duygu/davranış problemleri	güçlü dini inançlar	
Yasal sıkıntı	madde bağımlılığı	diğerleri

h) Şu an ne tür bir işte çalışıyorsunuz?

i) Geçmişte ne tür işlerde çalıştınız?

j) Şu anki işiniz sizi tatmin ediyor mu? Eğer etmiyorsa lütfen nedenini açıklayın.

k) Ailenizin yıllık geliri ne kadar?.....

l) Geçiminizin maliyeti ne kadar?

m) Geçmişteki istekleriniz nelerdi?

n) Şuan ki istekleriniz neler?

o) Psikolojik problemlerinizi için hiç hastaneye yatırıldığınız oldu mu? Evet() Hayır ()
Yanıtınız eğer evet ise ne zaman ve nerede?

p) İntihara teşebbüs ettiğiniz hiç oldu mu?

q) Aile üyelerinizden herhangi biri alkolizm, epilepsi, depresyon veya “ruhsal bozukluk” olarak değerlendirilebilecek bir durumdan muzdarip mi?

r) Akrabalarımızdan herhangi biri intihara teşebbüs etti veya intihar etti mi?

MEVCUT PROBLEMLERİN BOYUT ANALİZİ

Aşağıdaki bölüm, mevcut problemlerinizi daha detaylı olarak tanımlamanıza ve gözden kaçabilecek problemleri tespit etmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu da bizim daha kapsamlı bir tedavi programı tasarlamamızı ve bu programı sizin özel ihtiyaçlarınıza uygun hale getirmemizi sağlayacaktır. Aşağıdaki bölüm, Davranış, Duygular, Fiziksel Duyular, Hayaller, Düşünceler, Kişilerarası İlişkiler ve Biyolojik Unsurlardan oluşan 7 boyuta göre düzenlenmiştir.

4. Davranış:

Aşağıdaki davranışlardan sizin için geçerli olanlarını işaretleyiniz.

fazla yemek	intihar teşebbüsleri	bir işi sürdürememek	ilaç almak
dayanılmaz istekler	uyuyamamak	kusma	sigara içmek
çok fazla risk almak	tuhaf davranışlar	uzaklaşma	tembellik
çok içmek	gerginlik tikleri	yeme problemleri	çok fazla çalışmak
kontrol kaybı	saldırgan davranışlar	erteleme	uyku bozukluğu
ağlamak	fevri tepkiler	fobik kaçınma	
sinir patlamaları	konsantrasyon bozuklukları		

Değiştirmek istediğiniz belli davranışlar, hareketler veya alışkanlıklar var mı?

Gurur duyduğunuz özel yetenek ve becerileriniz nelerdir?

Neyi daha çok yapmak isterdiniz?

Neyi daha az yapmak isterdiniz?

Neyi yapmaya başlamak isterdiniz?

Neyi yapmayı bırakmak isterdiniz?

Boş zamanlarınızı nasıl geçiriyorsunuz?

Ev işlerinin ve anlamsız aktivitelerin sonsuz bir listesini yaparak kendinizi zorlayıcı bir şekilde meşgul mü ediyorsunuz?

Düzenli olarak gevşeme veya rahatlatıcı bir şey yapıyor musunuz?

5. Duygular

Aşağıdaki duygulardan sizin için uygun olanların altını çizin:

Öfkeli	sinirli	mutsuz	Sinirli	mutlu
canı sıkılmış	Üzgün	çatışma halinde	huzursuz	Morali bozuk
pişman	yalnız	Endişeli	ümitsiz	halinden memnun
Korkmuş	ümitli	heyecanlı	Paniklemiş	güçsüz
İyimser	Enerjik	rahatlamış	gergin	İmrenen
kıskanç	diğerleri			

Beş temel korkunuzu listeleyin:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hangi duyguları daha sık yaşamayı isterdiniz?.....

Hangi duyguları daha az yaşamayı isterdiniz?

Son zamanlarda yaşadığımız pozitif duygular nelerdir?.....

Duyularımızın kontrolünü kaybetmenizin en muhtemel olduğu zaman ne zamandır?.....

Sizi sakin ve rahatlamış hissettiren durumları tanımlayın.

Lütfen aşağıdaki cümleleri tamamlayın:

Eğer size şu an nasıl hissettiğimi söyleseydim.....

Gurur duyduğum şeylerden biri.....

Suçluluk duyduğum şeylerden biri.....

En mutlu olduğum zaman.....

Beni en çok üzen şeylerden biri.....

Kendim olmaktan korkmasaydım yapacağım şey.....

Çok öfkелendiğim durum.....

Eğer size kızarsam.....

Ne tür hobiler veya boş zaman aktivitelerinden hoşlanırsınız veya rahatlatıcı bulursunuz?

Hafta sonu ve tatillerde gevşemek veya o zamanların tadını çıkarmak konusunda sıkıntı yaşıyor musunuz? (Eğer yanıtınız “Evet” ise lütfen açıklayınız.

6. Fiziksel Duygular

Aşağıdakilerden sizin için geçerli olanların altını çizin:

Baş ağrıları	mide sıkıntıları	deri problemleri	Baş dönmesi
tikler	ağız kuruluğu	Çarpıntı	yorgunluk
yanan veya kaşınan deri	Kas spazmları	seğirmeler	göğüs ağrıları
Gerginlik	sırt ağrısı	hızlı kalp atışları	cinsel bozukluklar
ürperme	dokunulmaktan hoşlanmama	rahatlayamamak	bayılma nöbetleri
kendinden geçme	bağırsak rahatsızlıkları	sesler duymak	aşırı terleme
karıncalanma	sulu gözler	görme problemleri	uyuşukluk
yüz kızarması	duyma problemleri		

ADET DÖNEMİ TARİHÇESİ

İlk adet yaşı..... Konuyla ilgili bilgi sahibi miydiniz yoksa bir şok olarak mı geldi?.....

Düzenli mi adet görürsünüz?

Acı hissediyor musunuz?

Adet dönemleriniz ruh halinizi etkiliyor mu?

Hangi duygular sizin için özellikle;

Hoştur?.....

Hoş değildir?.....

7. Hayaller

Aşağıdakilerden sizin için geçerli olanların altını çizin:

hoş cinsel hayaller	hoş olmayan cinsel hayaller	hoş olmayan çocukluk hayalleri
yalnızlık hayalleri	güçsüzlük hayalleri	baştan çıkarma hayalleri
saldırgan hayaller	sevilme hayalleri	

Aşağıdakilerden sizin için geçerli olanları işaretleyin:

KENDİMİ ŞU ŞEKİLDE RESMEDİYORUM:

incinirken	başkalarını incitirken	başta çıkamazken	iş başındayken
başarıırken	başarısız olurken	kontrolü kaybederken	tuzığa düşerken
takip edilirken	kendisine gülünürken	hakkında konuşulurken	darmadağınırken

Diğerleri:

Aklınıza en sık hangi resim geliyor?

Çok hoş bir hayal, zihinsel resim veya fantezi tanımlayın.

Tamamen “güvenli bir yer” hayalinizi tanımlayın.

Ne kadar sık kabus görürsünüz?

8. Düşünceler

Aşağıdakilerden sizin için geçerli olan düşüncelerin altını çizin:

Ben değersizim, hiç kimseyim, faydasızım ve/veya sevimsizim.

Ben inciticiyim, beceriksizim, aptalım ve/veya istenmiyorum.

Ben kötüyüm, deliyim, yozlaşmışım ve/veya anormalim.

Hayat boş, hayat bir döküntü; ümitle beklenecek hiçbir şey yok.

Çok fazla hata yapıyorum. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.

Aşağıdaki kelimelerden, kendinizi tanımlamak için kullanabileceğinizi yuvarlak içine alın:

Akıllı, kendine güvenen, değerli, hırslı, duyarlı, vefalı, güvenilir, pişmanlıklarla dolu, değersiz, önemsiz, faydasız, kötü, deli, ahlaki olarak yozlaşmış, düşünceli, anormal, itici, sevimsiz, yetersiz, kafası karışık, çirkin, aptal, saf, dürüst, beceriksiz, kötü düşüncelere sahip, çatışma halinde, konsantrasyon zorlukları olan, hafıza problemleri olan, çekici, karar veremeyen, intihar ile ilgili düşüncelere sahip, azimli, iyi bir espri anlayışı olan, çalışkan

En mantıksız düşünce veya fikrinizin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Tekrar tekrar oluşan düşüncelerden rahatsız mısınız? Nelerdir?

Aşağıdaki maddelerden her biri için lütfen görüşlerinizi en doğru şekilde yansıtan sayıyı işaretleyin:

	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	ÇOK KATILIYORUM	TAMAMEN KATILIYORUM
Hata yapmamalıyım.	1	2	3	4	5
Yaptığım her işte iyi olmalıyım.	1	2	3	4	5
Bir şeyi bilmediğim zaman onu biliyormuş gibi davranmalıyım.	1	2	3	4	5
Kişisel bilgileri açıklamamalıyım.	1	2	3	4	5
Ben koşulların bir kurbanıyım.	1	2	3	4	5
Hayatım dış güçler tarafından kontrol ediliyor.	1	2	3	4	5
Diğer insanlar benden daha mutlular.	1	2	3	4	5
Diğer insanları mutlu etmek çok önemlidir.	1	2	3	4	5

Oyunu güvenli şekilde oynamak gerekir; herhangi bir risk almamak gerek.	1	2	3	4	5
Ben mutlu olmayı hak etmiyorum.	1	2	3	4	5
Eğer problemlerimi göz ardı edersem yok olacaklardır.	1	2	3	4	5
Diğer insanları mutlu etmek benim sorumluluğum.	1	2	3	4	5
Mükemmellik için çabalamam gerekiyor.	1	2	3	4	5
Temelde işleri yapmak için iki yol vardır-doğru ve yanlış yol.	1	2	3	4	5

TERAPİ İLE İLGİLİ BEKLENTİLER:

Birkaç kelime ile terapinin tam olarak neyle ilgili olduğun düşündüğünüzü anlatır mısınız?

.....

Terapinizin ne kadar sürmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

.....

Bir terapistin danışanları ile nasıl bir etkileşim içinde olması gerektiğini düşünüyorsunuz? Size göre ideal terapist hangi kişisel niteliklere sahip olmalıdır?

.....

Aşağıdaki cümleleri tamamlayınız:

Kendimi şu şekilde tarif edebilirim;

Tüm hayatım

Çocukluğumdan beri

Benim için kabul etmesi zor olan şey

Affedemediğim şeylerden biri

Problem yaşamamanın iyi yanı

Büyümenin kötü yanı

Bastırabildiğim fakat bastırmadığım bir yanı

9. Kişilerarası İlişkiler

A. Aile Kökeni

1) Eğer ebeveynleriniz tarafından büyütülmediyseniz siz kim büyüttü ne hangi yıllar arasında büyüttü?

.....

2) Babanızın (veya babanızın konumundaki kişinin) kişiliğinin bir tanımını verir misiniz ve size karşı tavrını (geçmişteki ve günümüzdeki) anlatır mısınız?

.....

.....

3) Annenizin (veya annenizin konumundaki kişinin) kişiliğinin bir tanımını verir misiniz ve size karşı tavrını (geçmişteki ve günümüzdeki) anlatır mısınız?

4) Bir çocuk olarak ebeveynleriniz tarafından size nasıl bir disiplin verildi (nasıl cezalandırıldınız)?

5) Evinizin ortamı (büyüdüğünüz ev) konusunda fikir verir misiniz? Ebeveynler arasındaki ve çocuklar arasındaki geçim durumunu belirtin.

6) Ebeveynlerinize sırlarınızı verebiliyor muydunuz?

7) Ebeveynleriniz sizi anlıyorlar mıydı?

8) Temel olarak, ebeveynleriniz tarafından sevildiğinizi ve onlar tarafından size saygı duyulduğunu hissediyor muydunuz?

9) Bir insanın (ebeveynler, akrabalar, arkadaşlar) sizin evliliğinize, işinize vs. müdahale ettiği oldu mu?

10) Hayatınızdaki en önemli insanlar kimlerdir?

B. Arkadaşlıklar

1) Kolay arkadaş edinir misiniz?

2) Onlarla arkadaşlığı sürdürür müsünüz?

3) Gözünüzün korktuğu veya ciddi şekilde size sataşıldığı oldu mu?

4) Size aşağıdakileri hissettiren ilişkiyi tanımlayın:

a) Neşe

b) Hüzün

5) Sosyal durumlarda genellikle sakin ve rahat hissetme derecenizi belirtin:

6) Duyularınız, düşüncelerinizi ve isteklerinizi diğer insanlara genellikle açık ve uygun bir tarzda mı ifade edersiniz? Kendinizi göstermekte sıkıntı yaşadığınız insanları (veya durumları) anlatın.

7) Lise zamanında birileri ile çıktığınız oldu mu? Üniversite zamanında birileri ile çıktığınız oldu mu?

8) En özel düşüncelerinizi ve duygularınızı rahatça paylaşabildiğiniz bir veya birden fazla arkadaşınız var mı?

C. Evlilik

- 1) Nişanlanmadan önce eşinizi ne kadar zamandır tanıyordunuz?
- 2) Ne kadar zamandır evlisiniz?
- 3) Eşiniz kaç yaşında?
- 4) Eşinizin mesleği nedir?
- 5) Eşinizin kişiliğini anlatınız.

6) Eşinizle hangi konularda uyumlusunuz?

7) Eşinizle hangi konularda uyumsuzsunuz?

8) Kayınlarınızla nasıl geçiniyorsunuz (enişte, bacanak, baldız, elti, görümce, kayınbirader dahil)?

9) Kaç çocuğunuz var?.....Lütfen isimlerini, yaşlarını ve cinsiyetlerini belirtin.

10) Çocuklarınızdan herhangi biri özel problemler sergiliyor mu?

11) Kürtajlar veya düşükler konusundaki bilgileri verir misiniz?

D. Cinsel İlişkiler

1) Ebeveynlerinizin cinselliğe bakış açısını anlatın. Evinizde cinsellikten bahsedilir miydi?

2) Cinsellikle ilgili ilk bilgilerinizi ne zaman ve nasıl edindiniz?

3) Kendi cinsel dürtülerinizin farkına ilk olarak ne zaman vardınız?

4) Seks veya mastürbasyondan dolayı kaygı veya endişe duyduğunuz oldu mu? Eğer yanıtınız “Evet” ise lütfen açıklayın.

5) İlk veya daha sonraki cinsel deneyimlerinize ilgili detayları verir misiniz?

6) Şu anki cinsel yaşamınız tatminkar mı? Eğer değilse lütfen açıklayın.

7) Kayda değer homoseksüel tepkiler veya ilişkiler hakkında bilgi verin.

8) Lütfen yukarıda belirtilmeyen cinsel kaygıları belirtin.

E. Diğer İlişkiler

1) İş yerinizdeki insanlarla olan ilişkilerinizde problemler var mı? Eğer varsa lütfen anlatın.

2) Lütfen aşağıdakileri tamamlayın:

- İnsanların beni incitmelerinin bir yolu da.....
- Sizi şu şekilde şoka sokabilirim.....
- Bir annenin yapması gereken şey
- Bir babanın yapması gereken şey.....
- Gerçek bir arkadaşın yapması gereken şey.....

3) Aşağıdaki kişilerin, sizi kısaca tanımlasalar nasıl tanımlayacaklarını belirtin:

- Eşiniz (evliyseniz):
- En iyi arkadaşınız:
- Sizi sevmeyen birisi:
- Şu anda, geçmişteki reddedilmeler veya bir aşk ilişkisinin bitmesi sebebiyle sıkını yaşıyor musunuz? Eğer öyleyse lütfen açıklayınız.

10. Biyolojik Unsurlar

Şu anki fiziksel sağlık durumunuzla ilgili endişeleriniz var mı? Lütfen belirtin:

Lütfen, şu anda aldığınız veya son 6 ay içinde almış olduğunuz ilaçları listeleyin (aspirin, doğum kontrol hapları, reçeteli ilaçlar veya reçetesiz ilaçlar dahil).

Her gün üç dengeli öğün yiyor musunuz? Eğer yemiyorsanız lütfen açıklayın.

Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapıyor musunuz? Eğer yapıyorsanız ne tür ve ne sıklıkla yapıyorsunuz?

Aşağıdakilerden sizin için geçerli olanları işaretleyin:

Marihuana	Sakinleştiriciler	Yatıştırıcılar	Aspirin	Kokain	Ağrı kesiciler
Alkol	Kahve	Uyuşturucular	Sigara	Uyarıcılar	İshal
Halusinojenler (LSD vs.)		Kabızlık	Alerjiler	Kusma	Bulantı
Yüksek tansiyon	Kalp problemleri	Uykusuzluk	Baş ağrıları	Sırt ağrısı	İştah azlığı
Sabah erken uyanma		Düzensiz uyku	Fazla yeme	“Abur cubur” yeme	

Aşağıdakilerden sizin için ve aile üyeleriniz için geçerli olanları daire içine alın:

Tiroid hastalığı, böbrek hastalığı, astım, nörolojik hastalık, bulaşıcı hastalıklar, diyabet, kanser, sindirim sistemi hastalığı, prostat problemleri, glokom, epilepsi, **diğer:**

Baş yaralanması veya bilinç kaybı yaşadınız mı? Lütfen detaylarla birlikte anlatın.

.....
Lütfen varsa geçirdiğiniz ameliyatları anlatın (tarih vererek).
.....

Kronolojik Geçmiş

Lütfen aşağıdaki yaşlarınızdaki en önemli anılarınızı ve deneyimlerinizi özetleyin:

0-5

6-10

11-15

16-20

21-25

26-30

31-35

36-40

41-45 ve üzeri