**Şema Terapi**

 **Vaka Kavramsallaştırma Formu (Sürüm 3.8)**

*Lütfen yanıtlarınızı ilgili maddenin yanındaki kutunun içine yazın.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Terapistin Adı:** |  | **Tarih:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Seans sayısı:** |  |  **İlk seanstan bu yana geçen ay sayısı:** |  |

|  |
| --- |
| *Formu doldururken, her kısımda verilen yönergelerin yanı sıra* ***Vaka Kavramsallaştırma Rehberi****ndeki yönergeleri ve* ***Vaka Kavramsallaştırma Klinik Örneği****nin ne şekilde doldurulduğunu dikkatle inceleyiniz.* |

1. **Danışanın demografik bilgileri**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Danışanın adı/Takma adı** |  | **Yaş/DT:** |  |
| **Güncel ilişki durumu/Cinsel yönelimi/Varsa Çocukları:**  |  |
| **Mesleği/Görevi** |  |
| **Eğitim durumu** |  |
| **Doğduğu ülke/Dini inanç/Etnik kökeni** |  |

**2. Danışanın terapiye gelme nedeni nedir?**

Danışanı terapiye getiren başlıca etkenler neler? Danışanın yaşam koşulları, yaşadığı önemli olaylar, belirtiler/bozukluklar ya da sorun oluşturan duygu/davranışları danışanın sorunlarını (örn., sağlık sorunları, ilişkisel meseleler, öfke patlamaları, anoreksiya, madde kötüye kullanımı, iş yaşamındaki zorluklar, danışanın içinde bulunduğu yaşam evresi) ne şekilde etkiliyor?

|  |  |
| --- | --- |
| **a. Başlangıçta** |  |
| **b.****Güncel**  |  |

**3. Danışan hakkındaki genel izlenim**

Danışanın seanslar boyunca sergilediği hali günlük dilde kısaca tanımlayın (örn., çekingen, düşmanca, başkalarını memnun etmeye çalışan, muhtaç, ifade gücü yüksek, duygusuz). Not: Bu madde terapi ilişkisinin ya da değişim taktiklerinin tartışılmasını içermez.

|  |  |
| --- | --- |
| **a.****Başlangıçta** |  |
| **b.****Güncel**  |  |

**4. Güncel tanısal izlenim**

|  |  |
| --- | --- |
| **Temel tanılar:** DSM-5-TR’ın veya ICD-11’in tanısal sınıflandırmalarını kullanarak her bozukluğun adını ve kodunu belirtin. Hangi sistemi kullandığınızı yazın. |  |
| 1. |  | 2. |  |
| 3. |  | 4. |  |

**5. Güncel işlevsellik düzeyi: Temel yaşam alanları ve yaşam biçimi**

Aşağıdaki tabloda yer alan 5 yaşam alanı açısından danışanın güncel işlevselliğini ve yaşam alanına gösterdiği özeni derecelendirin. Her bir yaşam alanının ve 6 puanlık derecelendirme ölçeğinin ayrıntılı açıklamaları **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**nde yer almaktadır.(1= İşlevsiz/ Çok Düşük İşlevsellik, 6= Çok İyi ya da Mükemmel İşlevsellik). Üçüncü sütunda, her bir derecelendirme için gerekçelerinizi kısaca *davranışsal kavramlarla* açıklayın. Eğer danışanın önceki işlevsellik düzeyi güncel düzeyden belirgin ölçüde farklıysa lütfen bunu burada ayrıntılı bir şekilde belirtin.

|  |
| --- |
| **5.1 Yaşam alanları** |
| **Yaşam alanı** | **Derecelendirme** | **Açıklamalar veya Ayrıntılar** |
| **5.1.1.****Mesleki veya okul başarısı** |  |  |
| **5.1.2****Yakın, romantik, uzun süreli ilişkiler** |  |  |
| **5.1.3****Aile ilişkileri** |  |  |
| **5.1.4****Arkadaşlıklar ve diğer sosyal ilişkiler** |  |  |
| **5.1.5****Tek başına işlevsellik ve yalnız zaman geçirme** |  |  |

|  |
| --- |
| **5.2 Yaşam biçimine gösterdiği özen: Spor, diyet, uyku düzeni vb.** |
| **Yaşam biçimi** | **Derecelendirme** | **Açıklamalar veya Ayrıntılar** |
| **Yaşam biçimine gösterdiği özen** |  |  |

**6. Temel yaşam sorunları ve belirtiler**

Danışanın belirttiği güçlüklerden kurtulabilmesi için terapide anlaşılması ve çalışılması gerektiğini düşündüğünüz 3 veya daha fazla yaşam sorununu veya belirtiyi/ bozukluğu veya başa çıkma örüntülerini belirleyiniz. Bunlar danışanın açık şekilde yardım istediği sorunlar olmayabilir (2. Bölümde belirtilen).

|  |  |
| --- | --- |
| **6.1 Yaşam Sorunu/Belirti:** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.2 Yaşam Sorunu/Belirti:** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.3 Yaşam Sorunu/Belirti:** |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.4 Diğer Yaşam Sorunları/Belirtiler:** |  |
|  |

**7. Güncel sorunların çocukluk ve ergenlik kökenleri**

* 1. **Erken dönem öyküsünün genel tanımı**

Danışanın çocukluğunun ve ergenliğinin şimdiki yaşam sorunlarına ve ileride tanımlayacağınız işlevsel olmayan şema ve modlarının gelişimine katkısı olmuş önemli yönlerini özetleyiniz. Önemli herhangi bir sorunlu / olumsuz / zarar verici deneyimi veya yaşam koşulunu ekleyiniz. Ayrıntılı yönerge için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ni inceleyeniz.

|  |
| --- |
|  |

* 1. **Karşılanmamış temel ihtiyaçların değerlendirilmesi**

Aşağıda özellikle yaşamının ilk yıllarında bir çocuğun ebeveynleri veya diğer bakım verenleriyle ilişkilerine yönelik temel ihtiyaçlarının bir listesi bulunmaktadır. Her biri için bu ihtiyacın ne ölçüde karşılandığını 7.1 bölümünde açıkladığınız yaşam öyküsüne dayanarak değerlendirirken şu ölçeği kullanınız:

**X=değerlendirmek için yeterli bilgi yok**

 **0=neredeyse hiç: bu ihtiyacın karşılanmasında ciddi yetersizlik**

 **1=çok sınırlı ölçüde**

 **2=orta ölçüde**

 **3=büyük ölçüde**

**Derecelendirmenizi ilgili alana yazınız, ardından:**

1. Yaşam öyküsünden ve diğer kaynaklardan faydalanarak karşılanmamış ihtiyacın kökenlerini yazınız. Bu konuda öneriler için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakınız. Uygunsa yaşamın değişik dönemlerinden örnekler veriniz: örn., bebeklik ve erken çocukluk, orta çocukluk, ergenlik.
2. Karşılanmamış ihtiyacın katkıda bulunduğu Erken Dönem İşlevsel Olmayan Şemaları listeleyiniz. **Burada daha fazla açıklama yapmayınız**. 8. Bölümde belirli şemalar hakkında daha fazla bilgi vermeniz istenecektir.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.1 Bağ kurma (bakım, kabul, ait olma, koşulsuz sevgi) ihtiyacı**  | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.2 İhtiyaçları ve duyguları ifade etme ve sağlıklı sosyalleşmeyi öğrenme konusunda destek ve rehberlik alma ihtiyacı** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.3 Güvenlik, istikrar, adalet, tutarlılık ve öngörülebilirlik ihtiyacı**  | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.4 Gerçekçi sınırların ve öz denetimin öğrenilmesini destekleyici şefkatli, sağlam ve uygun rehberlik alma ve sınır belirlenmesi ihtiyacı**  | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.5 Oyun, duygusal açıklık ve kendiliğindenliğin desteklenmesi ve yüreklendirilmesi ihtiyacı** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.6 Yetkinliğin geliştirilmesi için kapasite ve yapabilirliğin onaylanması ihtiyacı (Özerkliğin desteklenmesi):** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.7 Özerkliğin geliştirilmesinde saygı görme ihtiyacı (örn. mahremiyet sağlanması ve kişiye işleri kendi istediği gibi yapmayı öğrenme özgürlüğü verilmesi) (Özerklik sağlanması):** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.8 Başkalarından daha iyi olma koşuluna bağlı olmaksızın içsel bir kendilik değeri geliştirebilmekte destek ve rehberlik alma ihtiyacı** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2.9 Kendine güvenli ve yetkin olduğu hissedilen bir ebeveyne/ bakım verene duyulan ihtiyaç (bir sağlıklı yetişkin rol modeli)** | **Derecesi** |  |
| **(a)****Köken(ler)** |  |
| **(b)****Şemalar** |  |

**7.3 Olası mizaca bağlı/biyolojik etkenler:**

Danışanın sorunları, belirtileri ve terapi ilişkisi ile bağlantılı olabilecek, mizaç özelliklerini ve diğer biyolojik faktörleri listeleyiniz. **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ndeki bilgileri dikkatle okumanızı öneririz. Bu bilgiler doğuştan gelen biyolojik farklılıkları, olumsuz yaşam olaylarının ve karşılanmamış ihtiyaçların sonuçlarından ayırmanın zorluklarına değinir ve nöro-çeşitliliği dikkate alır. Mizacı tanımlamak için sıklıkla kullanılan sıfatların listesi için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakınız. Rehberden bazı sıfatları listelemeniz yeterlidir. Uygun yerlerde daha ayrıntılı açıklama yapabilirsiniz.

|  |
| --- |
|  |

**7.4 Olası kültürel, etnik ve dini etkenler:**

İlişkili ise danışanın etnik, dini ve toplumsal arka planından gelen belli normların ve tutumların şu anki sorunların gelişiminde nasıl rol oynadıklarını açıklayınız (örn., ilişkilerin niteliğindense yarışçılığa ve unvana aşırı önem yükleyen bir topluluğa ait olmak).

|  |
| --- |
|  |

**8. En bağlantılı erken dönem uyum bozucu şemalar (Güncel)**

**8.1** Yukarıda Bölüm 7.2’de belirttiğiniz tüm şemaları listeleyiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| **7.2’de yer alan şemalar** |  |

**8.2** *Danışanın güncel sorunlarında* *en etkili* olduğunu düşündüğünüz 4-6 şemayı seçiniz. Odağınız **birincil (koşulsuz)** şemalar olmalıdır. Bunun için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi’**ndeki yönergeleri dikkatle okuyunuz. Şemanın adını belirtiniz, ardından bu şema tetiklendiğinde danışanınızın duygular, inançlar, bedensel duyumlar açısından deneyimlerini kısaca tanımlayınız. Başa çıkma örüntüleriyle ilgili ayrıntıya girmeyin. Bu bir sonraki bölümün konusudur.

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.1 Erken dönem uyum bozucu şema:**  |  |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.2 Erken dönem uyum bozucu şema:** |  |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.3 Erken dönem uyum bozucu şema:** |  |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.4 Erken dönem uyum bozucu şema:** |   |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.5 Erken dönem uyum bozucu şema:** |   |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.2.6 Erken dönem uyum bozucu şema:** |   |
| **Tetiklendiğinde ortaya çıkan örüntü** |  |

**9. En bağlantılı şema modları (Güncel)**

**9.1. Sağlıklı modlar**

Danışanınızın sağlıklı ve işlevsel işleyişinin başlıca özelliklerini özetlemek için aşağıdaki tabloyu kullanın.

**9.1.1 Mutlu Çocuk modu**

Danışanın huzurlu, memnun ve tatmin olabilmesinin yanı sıra içtenlikle doğal, oyuncu, kaygısız ve yaratıcı olmayı ne ölçüde deneyimleyebildiğini özetleyin. Bu, gerçek deneyimleri ifade eder ve bu niteliklerin herhangi birinin bir başa çıkma modundayken yüzeysel bir şekilde gösterilişini içermez.

|  |  |
| --- | --- |
| **Doğallık ve kendiliğindenlik becerisi** |  |
| **Oyunculuk ve sağlıklı bir şekilde eğlenme becerisi** |  |
| **Yaratıcı olma becerisi** |  |

**9.1.2** **Sağlıklı Yetişkin modu**

Aşağıdaki başlıkları kullanarak danışanınızın Sağlıklı Yetişkininin güçlü yanlarını özetleyin. Sağlıklı Yetişkinin nasıl kavramsallaştırıldığını ayrıntılı olarak incelemek için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakın. Her başlığın altında o yaşam alanı ile bağlantılı bir veya daha çok örnek verin. Danışanınızın terapi sürecine olgun ve işbirlikçi katılımının örneklerine de burada yer verebilirsiniz. Beceri tam işlev göstermediğinde veya sınırlı olduğunda buna dikkat çekin, mümkünse örneklendirin.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.****Üst-farkındalık: Bir adım geriye çekilip kendisi ve başkaları ile ilgili derinlemesine düşünme yeterliği** |  |
| **2.****Duygularla Bağlantıda Kalabilme: Duygulara ve duyguları deneyimlemeye açık olma, duygusal acı ve belirsizlik deneyimlerken kendini kabullenici ve kendine şefkatli olma yeterliği** |  |
| **3.****Gerçeklik Yönelimi: Gerçekliğe dayalı kararlar verme ve o doğrultuda hareket etme yeterliği** |  |
| **4.****Bütünlüklü Bir Kimlik Algısı: Bireyin inançları, değerleri, tutumları ve hedefleri açısından kim olduğuna dair bütünlüklü bir algıyı sürdürme yeterliği**  |  |
| **5.****Atılganlık ve Karşılıklılık: Karşılıklılığa ve uyumlu iletişime saygı gösterirken kendini savunma yeterliği** |  |
| **6.****Sahiplenme ve Sorumluluk: Bireysel kararlar, davranışlar ve onların sonuçları ile ilgili sorumluluk alma yeterliği** |  |
| **7.****Kendinden Ötesi ile İlgilenmek: Başkalarıyla ve bir bütün olarak toplumla, açık, doğrudan ve şefkatli bir tutumla etkileşim kurma yeterliği** |  |
| **8.****Umut ve Anlam: Yaşamın zorluklarına karşın inancı bulma ve sürdürme yeterliği**  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aşağıda 9.2'den 9.4'e kadar olan bölümlerde, danışanınızın güncel yaşam sorunlarını anlamada en temel olan modları belirleyin ve yanıtlarınızı nasıl sunacağınıza ilişkin yönergeleri takip edin.

**9.2 Çocuk modları (Mutlu Çocuk’u dahil etmeyin)**

**9.2.1 Kırılgan Çocuk modları**

Üst satırda, danışanın Kırılgan Çocuğunun ana özelliklerini tanımlayın veya kavramsallaştırma için önemli olan belirli Kırılgan Çocuk alt türlerini listeleyin (örn., Yalnız Çocuk, Terk Edilmiş Çocuk, Utanmış Çocuk, Korkmuş Çocuk, Kötüye Kullanılmış Çocuk, vb.). Ardından sağ tarafta, tanımladığınız her mod veya alt türle ilgili ana şemaları listeleyin.

Aşağıdaki Örn 1, Örn 2 ve Örn 3 olarak işaretlenmiş satırlarda, bu modlar tetiklendiğinde ne olduğuna dair iki veya üç örnek verin. a, b ve c kapsamında neyin gerektiğine ilişkin bir kılavuz için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne ve **Vaka Kavramsallaştırma Klinik Örneği**ne bakın.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kırılgan Çocuk modu veya alt türü:** | **Modla örtüşen şema(lar)** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örn****1** | **a) Tetiklenen mod ve tetikleyen durum örneği**  |  |
| **b)** **Çocuk modunda iken kırılganlık deneyimi (duygular, imgeler, düşünceler)**  |  |
| **c) Başa çıkma modu (varsa)** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örn****2** | **a) Tetiklenen mod ve tetikleyen durum örneği**  |  |
| **b)** **Çocuk modunda iken kırılganlık deneyimi (duygular, imgeler, düşünceler)**  |  |
| **c) Başa çıkma modu (varsa)** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örn****3** | **a) Tetiklenen mod ve tetikleyen durum örneği**  |  |
| **b) Çocuk modunda iken kırılganlık deneyimi (duygular, imgeler, düşünceler)**  |  |
| **c) Başa çıkma modu (varsa)** |  |

* + 1. **Diğer çocuk modları**

Üst kısımda Kızgın Çocuk, Hiddetli Çocuk veya Dürtüsel Çocuk gibi bir veya daha fazla çocuk modunu tanımlayın. Çaresiz Çocuk, Umutsuz Çocuk veya Disiplinsiz Çocuk gibi bazı modların başa çıkma modu olabileceğini ve buraya ait olmadığını unutmayın. Ardından sağ tarafta, tanımladığınız her mod veya alt türle ilgili ana şemaları listeleyin.

Bu modlar tetiklendiğinde ne olduğuna dair bir veya iki örnek vermek için Örn 1 ve Örn 2 satırlarını kullanın. a, b ve c kapsamında neyin gerektiğine ilişkin bir kılavuz için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne ve **Vaka Kavramsallaştırma Klinik Örneği**ne bakın.

|  |  |
| --- | --- |
| **Diğer Çocuk modları** | **Modla örtüşen şema(lar) (varsa)** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örn****1** | **a) Tetiklenen mod ve tetikleyen durum örneği**  |  |
| **b) Çocuk modunda iken kırılganlık deneyimi (duygular, imgeler, düşünceler)**  |  |
| **c) Başa çıkma modu (varsa)** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örn****2** | **a) Tetiklenen mod ve tetikleyen durum örneği**  |  |
| **b) Çocuk modunda iken kırılganlık deneyimi (duygular, imgeler, düşünceler)**  |  |
| **c) Başa çıkma modu (varsa)** |  |

**9.3 İşlevsel Olmayan Ebeveyn modları**

Olası ebeveyn modlarının tanımı ve kapsamlı listesi için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ni inceleyin. İster tek başlarına ister diğer ebeveyn özellikleriyle karışmış olarak tanımladığınız en belirgin ebeveyn modlarını (örneğin, eleştirel, cezalandırıcı, suç yükleyen, talepkâr, ihmalkâr, aşırı kaygılı) aşağıdaki tabloda listeleyin.

Her mod için, çocuğun içselleştirilmiş ebeveynden aldığı ileti türlerine (açık veya örtülü) ilişkin bir veya iki örnek verin.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ebeveyn modu veya özelliği** | **Çocuğa verilen açık veya örtülü ileti örnekleri** |
|  |  |

**9.4 Uyum bozucu başa çıkma modları**

Aşağıdaki tabloda, tanımladığınız en belirgin başa çıkma modlarını listeleyin ve bunları Kopuk/Kaçıngan, Teslim, Aşırı Telafi gibi geniş sınıflandırmalar altında tanımlayın. Sağdaki sütunda, her bir modla örtüşen şemaları (varsa) listeleyin. **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**nde daha ayrıntılı yönergeleri inceleyin.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **a) Başa çıkma modu sınıflandırması** | **b) Başa çıkma modu** | **c) Mod ile örtüşen şemalar** |
|  |  |  |

Bu başa çıkma modlarından **en fazla üçünü** seçin ve aşağıdaki tabloları kullanarak danışanınızın bu modda iken yaşadığı deneyimi ayrıntılı olarak açıklayın. a – e bölümlerinin her birinde ne beklendiğine ilişkin ayrıntılar için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakın.

|  |  |
| --- | --- |
| **9.4.1 Modun adı** |  |
| **(a)****Durum örneği** |  |
| **(b)****Bu moddayken deneyim ve davranış** |  |
| **(c)****Mod Çocuğun içindeki ne ile başa çıkıyor** |  |
| **(d)****Danışan için bu modun algılanan değeri** |  |
| **(e)****Danışan açısından sorunlu sonuçlar** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **9.4.2 Modun adı** |  |
| **(a)****Durum örneği** |  |
| **(b)****Bu moddayken deneyim ve davranış** |  |
| **(c)****Mod Çocuğun içindeki ne ile başa çıkıyor** |  |
| **(d)****Danışan için bu modun algılanan değeri** |  |
| **(e)****Danışan açısından sorunlu sonuçlar** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **9.4.3 Modun adı** |  |
| **(a)****Durum örneği** |  |
| **(b)****Bu moddayken deneyim ve davranış** |  |
| **(c)****Mod Çocuğun içindeki ne ile başa çıkıyor** |  |
| **(d)****Danışan için bu modun algılanan değeri** |  |
| **(e)****Danışan açısından sorunlu sonuçlar** |  |

**10. Mod zinciri ve şemanın sürdürülmesi/devamlılığı**

Bu bölümde, tetikleyici bir olayın-bazen mod zincirinin başlangıcındaki davranışlara diğer kişilerin verdiği tepkilere cevap olarak- bir dizi modu zaman içerisinde nasıl harekete geçirdiğini göstermelisiniz. İlgili tüm modları (çocuk modları, ebeveyn modları ve başa çıkma modları) tanımlayın ve adlandırın. Sağlıklı modlar da dahil edilebilir, ancak odak noktası şemanın sürdürülmesine yol açan zincir olmalıdır ve bu nedenle Sağlıklı Yetişkin modunda bitmez.

Danışanın yaşamından işlevsiz modların nasıl sürdürüldüğünü gösteren en az üç olay örneği verin. Bunlar, yukarıdaki bölüm 5.1’te sorunlu olarak tanımlanan belirli Yaşam Alanlarından bir veya daha fazlasını göstermelidir. Yeni örnekler sunabilirsiniz veya isterseniz yukarıdaki bölüm 9.4'te (ana odağın tek bir başa çıkma modu üzerinde olduğu) kullanmış olduğunuz örnekleri tekrarlayabilirsiniz.

Tetikleyici durumu açıklayın ve ardından aşağıdaki (a)'dan (e)'ye kadar olan satırların her birinde atıfta bulunulan spesifik bilgileri sağlayın. Her satırda neyin gerekli olduğuna ilişkin ayrıntılar ve örnekler için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi** ve **Vaka Kavramsallaştırma Klinik Örneği**'ne bakın.

|  |  |
| --- | --- |
| **10.1 Tetikleyici durum:** |  |
| **a) Tetiklenen çocuk ve ebeveyn modları (veya kaçınılan ya da başa çıkma tarafından gizlenen)**  |  |
| **b) Başa çıkma modu/ modları: Adı ve davranış**  |  |
| **c)** **Mod zinciri** |  |
| **d) Başa çıkmanın durum, diğer insanlar ve/veya danışan üzerindeki etkisi**  |  |
| **e)** **Başa çıkmanın danışanı nasıl** **baltaladığını/ şemayı sürdürdüğünü açıklayın**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **10.2 Tetikleyici durum:** |  |
| **a) Tetiklenen çocuk ve ebeveyn modları (veya kaçınılan ya da başa çıkma tarafından gizlenen)**  |  |
| **b) Başa çıkma modu/ modları: Adı ve davranış**  |  |
| **c) Mod zinciri** |  |
| **d) Başa çıkmanın durum, diğer insanlar ve/veya danışan üzerindeki etkisi**  |  |
| **e) Başa çıkmanın danışanı nasıl baltaladığını/ şemayı sürdürdüğünü açıklayın** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **10.3 Tetikleyici durum:** |  |
| **a) Tetiklenen çocuk ve ebeveyn modları (veya kaçınılan ya da başa çıkma tarafından gizlenen)**  |  |
| **b) Başa çıkma modu/ modları: Adı ve davranış**  |  |
| **c) Mod zinciri** |  |
| **d) Başa çıkmanın durum, diğer insanlar ve/veya danışan üzerindeki etkisi**  |  |
| **e) Başa çıkmanın danışanı nasıl baltaladığını/ şemayı sürdürdüğünü açıklayın** |  |

**11. Terapi ilişkisi**

**11.1 Terapistin danışana kişisel tepkileri**

Danışanınıza karşı **hem terapiye yardımcı olan hem de sorun oluşturan** kişisel tepkilerinizi açıklayın. Yardımcı tepkiler için, anlamlı bir terapötik ilişkiye nasıl katkıda bulunduklarını kısaca anlatın. Sorun oluşturan tepkiler için danışanınızın bunları tetikleyen özelliklerini/ davranışlarını tanımlayın. Bu olduğunda içinizde hangi şemalar ve modlar tetikleniyor? Tepkilerinizin tedavi üzerinde, özellikle de bu danışana yeniden ebeveynlik sunma beceriniz açısından ne gibi etkileri var?

|  |
| --- |
|  |

**11.2 Terapi hedefleri ve görevleri üzerinde iş birliği**

İş birliğinin detaylı tanımı ve aşağıdaki değerlendirmeyi yapacağınız ölçeğin (1-5 arasında) ayrıntıları için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakın.

|  |  |
| --- | --- |
| **11.2.1 Hedefler ve görevler üzerindeki iş birliğinin derecelendirilmesi:**  |  |

**11.2.2 Danışan ile iş birliği sürecini tanımlayın**

Danışanınızla yaptığınız çalışmaların etkili iş birliğine katkıda bulunan olumlu yanlarını ve etkili iş birliğine ket vuran sorunlu yönlerini açıklayarak derecelendirmenizin gerekçesini anlatın. Bazı öneriler için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberin**e bakın.

|  |
| --- |
|  |

**11.2.3 İş birliği süreci nasıl geliştirilebilir?**

İş birliğinin orta veya düşük düzeyde olduğu durumlarda, iş birliğinin önündeki engelleri belirleyin ve bunlara çözüm bulmak için ne gibi değişikliklerin yapılması gerektiğini ana hatlarıyla belirtin. Daha ayrıntılı öneriler için **Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ne bakın.

|  |
| --- |
|  |

**11.3 Yeniden ebeveynlik ilişkisi ve bağı**

|  |  |
| --- | --- |
| **11.3.1 Yeniden ebeveynlik ilişkisi ve bağının derecelendirilmesi:** |  |

**Vaka Kavramsallaştırma Rehberi**ndeki Yeniden Ebeveynlik ilişkisi ve bağının tanımını okuyun ve ardından derecelendirmenizi yapmak için orada açıklanan ölçeği (1-**Zayıf**'tan 5-**Güçlü**'ye) kullanın. Derecelendirmeyi yukarıdaki kutuya yazın.

**11.3.2 Danışan ve terapist arasındaki yeniden ebeveynlik ilişkisini ve bağını tanımlayın**

Danışanınızın yeniden ebeveynlik almaya açıklığıyla ilgili size, terapiste, yönelik davranışlarının bir tanımını yapın. Yeniden ebeveynlik bağının ne kadar zayıf veya güçlü olduğunun göstergesi olabilecek, danışanın sizinle bağlantılı davranışları, duygusal tepkileri ve ifadelerine ilişkin ayrıntılar ve örnekler verin.

|  |
| --- |
|  |

**11.3.3 Yeniden Ebeveynlik İlişkisi ve Bağı nasıl geliştirilebilir veya güçlendirilebilir?**

Yeniden ebeveynlik bağının güçlü olmadığı durumlar için daha güçlü bir bağın oluşmasının önündeki gerek sizin gerek danışanınızın başa çıkma modlarından kaynaklanan engellerin neler olduğunu açıklayın. Aranızdaki bağı güçlendirmek için hangi belirli adımları atabilirsiniz?

|  |
| --- |
|  |

**11.4 Terapi ilişkisini etkileyen diğer daha az yaygın etkenler (Opsiyonel)**

Terapi ilişkisini önemli ölçüde etkileyen veya bozan başka etkenler varsa (örn., belirgin yaş farkı, kültür farkı, coğrafi mesafe) burada ayrıntılandırın. Danışanla bu sorunlara nasıl değinebilirsiniz?

|  |
| --- |
|  |

**12. Terapi hedefleri, ilerlemeler ve engeller**

Bu danışanla yürütülen terapi çalışmasının merkezinde yer alan en az dört terapi hedefini seçin. Hedefler, terapist olarak sizin, tanımlanabilir terapi görevleri üzerinde çalışarak danışanınızın onlara doğru ulaşmasına yardımcı olabileceğiniz biçimde olmalıdır. Belirli şemalarla, modlarla, bilişlerle, duygularla, davranışlarla, ilişki örüntüleriyle, belirtilerle vb. bağlantılı değişim üzerinden tanımlanabilirler.

Her hedefi özetleyin ve ardından aşağıdaki satırlarda daha fazla bilgi verin. Neyin gerekli olduğuna ilişkin daha fazla ayrıntı için **Vaka Kavramsallaştırma Kılavuzu**'na bakın. Bölüm 12.5'te ek önemli hedeflere kısaca değinebilirsiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| **12.1 Terapi hedefi:** |  |
| **(a)****Hedeflenen şema ve modlar** |  |
| **(b)****İlgili Sağlıklı Yetişkin davranışları**  |  |
| **(c)****Müdahaleler ve gerekçesi** |  |
| **(d)****İlerleme ve engeller** |  |
| **12.2 Terapi hedefi:** |  |
| **(a)****Hedeflenen şema ve modlar** |  |
| **(b)****İlgili Sağlıklı Yetişkin davranışları**  |  |
| **(c)****Müdahaleler ve gerekçesi** |  |
| **(d)****İlerleme ve engeller** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **12.3 Terapi hedefi:** |  |
| **(a)****Hedeflenen şema ve modlar** |  |
| **(b)****İlgili Sağlıklı Yetişkin davranışları**  |  |
| **(c)****Müdahaleler ve gerekçesi** |  |
| **(d)****İlerleme ve engeller** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **12.4 Terapi hedefi:** |  |
| **(a)****Hedeflenen şema ve modlar** |  |
| **(b)****İlgili Sağlıklı Yetişkin davranışları**  |  |
| **(c)****Müdahaleler ve gerekçesi** |  |
| **d)****İlerleme ve engeller** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **12.5 Diğer terapi hedefleri:** |  |
| **(a)****Hedeflenen şema ve modlar** |  |
| **(b)****İlgili Sağlıklı yetişkin davranışları**  |  |
| **(c)****Müdahaleler ve gerekçesi** |  |
| **(d)****İlerleme ve engeller** |  |

**13. Ek yorumlar veya açıklamalar (opsiyonel):**

|  |
| --- |
|  |

****© **5 Eylül 2024. International Society of Schema Therapy (ISST).**

© Türkçe form telifi: Gonca Soygüt Pekak, F. Sevinç Göral Alkan,

Ayşe Esra Ersayan, ve İ. Volkan Gülüm.

©Çeviri: Ayşe Esra Ersayan, Gonca Soygüt Pekak, İ. Volkan Gülüm, ve

 F. Sevinç Göral Alkan. Katkıda bulunan: Yasemin Oruçlar Kahya.

ISST’nin yazılı izni olmadan—tamamen ya da kısmen—çoğaltma ve çeviri yasaktır. 30’un üzerinde farklı dildeki yetkili çeviriler ISST websitesine <https://schematherapysociety.org> yüklenecektir. Form hakkında daha detaylı bilgi veya belirli bir dilde yetkili çeviri olup olmadığını öğrenmek, veya henüz çevrilmemiş bir dile çevirme iznine başvurmak için cc@isst-schemasociety.org ile temasa geçebilirsiniz.