

ALİŞTIRMA FORMU 16.1. Evinizdeki Terapist Beceri Kontrol Listesi

Listedeki her bir beceri için dört tane değerlendirme kategorisi yer almaktadır: Kullanıldı mı? = Bu beceriyi kullandınız mı?, Yardımcı oldu mu? = Ne kadar sıklıkla yardımcı oldu?, Şimdiki kullanım = Hala bu beceriyi kullanıyor musunuz?, Gelecekteki kullanım = Bu beceriyi ileride kullanacağınızı düşünüyor musunuz?

Her beceriyi dört kategoride bu ölçeği kullanarak değerlendirin:

0 = Hiçbir zaman 1 = Bazen 2 = Sık sık 3 = Çoğu zaman

İlgili Bölüm	Temel Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
2	Düşünceler, ruh halleri, davranışlar, fiziksel belirtiler ve çevre arasındaki etkileşimi fark etmek				
4	Ruh hallerini belirlemek				
4	Ruh hallerinin şiddetini ölçmek				
5	Hedef belirlemek				
5	Değişimle ilgili avantajları ve dezavantajları değerlendirmek				
6-7	Otomatik düşünce ve görüntüleri belirlemek				
6-7	Düşünce Kayıt Formu'nun ilk üç sütununu doldurmak				
7	En etkin düşünceleri belirlemek				
8	Etkin bir düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen kanıt bulmak				
9	Toplanan kanıtlara dayanarak alternatif ya da gerçekçi düşünceler oluşturmak				
6-9	Yedi sütunlu Düşünce Kayıt Formu doldurmak				
10	Yeni düşünceleri pekiştirmek için daha çok kanıt toplamak				

10	Düşünce Kayıt Formu'ndaki bir kanıt, etkin bir düşünceyi desteklediğinde sorunu çözmek için Eylem Planı yapmak				
10	Hayatınızda değişiklik yapmak ya da hedefinize ulaşmak için Eylem Planı oluşturmak				
10	Hayat şartları, düşünceler ve ruh halleriyle ilgili kabullenmeyi pratik etmek.				

11	"Eğer..o zaman" şeklindeki altta yatan varsayımları belirlemek				
11	Altta yatan bir varsayımı davranışsal deneylerle test etmek				
11	Deneyimlerinizle uyumlu alternatif varsayımlar geliştirmek				
12	Kök inançları belirlemek				
12	Yeni kök inançları belirlemek				
12	Yeni kök inançları desteklemek ve pekiştirmek için kanıtları yazmak				
12	Yeni kök inanca ne kadar inandığınızı ölçmek				
12	Olumlu değişimi değerlendirmek için ölçekleri kullanmak				
12	Davranışsal deneylerle yeni kök inançları güçlendirmek				
12	Minnettarlık günlüğü kullanarak minnettarlık üzerinde çalışmak				
12	İnsanlara minnettarlığımızı ifade etmek				
12	Nezakete göstermek				

İlgili Bölüm	Depresyonla Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
13	Depresyon belirtilerini ölçmek				
13	Aktiviteler ve ruh halleri arasındaki bağlantıyı fark etmek için Aktivite Kaydı'nı kullanmak				
13	Size zevk veren, başardığınızı hissettiren, kaçındığınız şeylere yaklaşmanıza yardımcı olan ve değerlerinizle uyumlu olan aktiviteleri planlamak için Aktivite Planı yapmak				
13	Canınız istemese bile birtakım aktiviteler yapmak				
13	Küçük ve olumlu deneyimleri fark edip onlardan zevk almak				
6-13	Depresif düşünce ve zihinsel görüntüleri sınamak				
İlgili Bölüm	Kaygıyla Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
14	Kaygı belirtilerini ölçmek				
14	Kaygı yüzünden bir şeyden kaçındığınızı fark etmek				
14	Güvenlik davranışlarınızı belirlemek				
14	Korku Merdiveni oluşturmak				
14	Korkularınızla yüzleşmek ve kaçınmanın üstesinden gelmek için Korku Merdiveni'ni kullanmak				
14	Kaygınızı yönetmek için farkındalık ve kabullenmeyi kullanmak				
14	Kaygınızı yönetmek için nefes egzersizi yapmak				
14	Kaygınızı yönetmek için aşamalı kas gevşetmeyi uygulamak				

14	Kaygınızı yönetmek için zihinsel canlandırmayı kullanmak				
6-9, 11,14	Kaygılı düşünceleri ve zihinsel görüntüleri sınamak				

İlgili Bölüm	Öfkeyle Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
15	Olayları öngörmek ve hazırlıklı olmak için zihinsel canlandırma kullanmak				
15	Öfkenin erken uyarı işaretlerini fark etmek				
15	Mola vermek				
15	Kendinizi ortaya koyarak iletişim kurmak				
15	Affetmeyi denemek				
6-11, 15	Öfkeli düşünce ve zihinsel görüntüleri sınamak				
İlgili Bölüm	Utanc ve Suçluluk ile Bağlantılı Beceriler	Kullanıldı mı?	Yardımcı oldu mu?	Şimdiki kullanım	Gelecekteki kullanım
15	Hareketlerinizin ciddiyetini değerlendirmek				
15	Sorumluluk pastası kullanmak				
15	Telafi etmek				
15	Sessizliği bozmak				
15	Kendinizi affetmek				

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.