

STiP-5.1

DSM-5 Kişilik İşlevselliği için Yarı Yapılandırılmış Görüşme

Joost Hutsebaut, Han Berghuis, Ad Kaasenbrood, Hilde de Saeger & Theo Ingenhoven

© Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen Podium DSM-5

15 april 2015 info@kenniscentrumps.nl

Türkçe Çeviri Ekibi

Mustafa Kurt, Ferhan Dereboy, Çiğdem Dereboy, Hacer Harlak, Yasemin Mumcu,

Claire Lousie Kılınç, Cansu Baygın, Nevzat Yılmaz

Giriş

Önce görüşme yapılacak kişiyle tanışın ve görüşmenin içeriği hakkında bilgilendirin:

"Bu görüşme kişiliğiniz ile ilgilidir. Başka bir deyişle, kendinizle ilgili ne düşündüğünüzü, nasıl hissettiğinizi, karakteristik özelliklerinizin ve belirlediğiniz hedeflerin neler olduğunu konuşacağız. Bunların yanında, diğer insanlarla nasıl iletişim kurduğunuzu da konuşacağız."

Görüşme güncel işlevsellikle ilgilidir. Görüşmeci olarak, somut örnekler istediğinizde, güncel olanları ve tercihen son bir kaç haftayla ilgili olanları ortaya çıkarmaya çalışın. Eğer görüşülen kişi olağan dışı bir durum içindeyse (ör. hastanede yatma,) daha uzun bir süreyi göz önüne alın.

Görüşmenin düzenlenişi:

- Görüşmedeki DSM-5 (bölüm III) Kişilik İşlevsellik Düzeyleri Ölçeğine uygun puanlama seçenekleri sol sayfada listelenmiştir. Görüşme esnasında alınan bilgilerin geçici bir puanlamaya yetip yetmeyeceğine karar vermek için bu ölçüt listesine başvurulabilir. Tüm alt alanlar için kesin puanlar ancak görüşme tamamlandıktan sonra verilir.
- Sağ sayfanın ilk sütununda, görüşme sırasında sorulabilecek sorular sıralanmıştır. Görüşme huni biçiminde yapılandırılmış olup, açık uçlu sorularla başlar. Açık uçlu soruya alınan cevaba dayanarak bir puan vermek mümkünse, daha ileri sorgulamaya gerek yoktur. Ancak bu sorulara verilen cevaplar puanlama için yeterli olmazsa, belirli unsurların daha ayrıntılı değerlendirilmesi için yardımcı sorular yöneltilebilir. Sonunda, görüşmeci aldığı cevapları sayfanın solunda tarif edilen işlevsellik düzeylerinden belli birine karşılık gelecek biçimde düzenleyerek görüştüğü kişiye yöneltir; böylelikle vereceği puanı onun onaylayıp onaylamadığını kontrol eder.
- Belirsiz durumlarda, kişilik işlevselliğinin puanlanması gereken yönlerini daha iyi kavrayabilmek için yardımcı sorular kullanılabilir. Yardımcı sorular sorulduktan sonra bile puanlamada hâlâ zorlanılıyorsa, daha fazla bilgi edinmek üzere seçmeli bir soru yöneltilmelidir. Seçmeli soru, karara varılacak olan farklı kişilik işlevselliğinin düzeylerine karşılık gelen iki seçenek sunar (A'yı mı yoksa B'yi mi kastediyorsunuz?). Test sorusunun seçeneklerini, iki işlevsellik düzeyini zıt uçlara doğru çekerek oluşturun (örneğin 1 ve 2 puanları arasında kararsız kaldıysanız, 1 seçeneğini 0'a, 2 seçeneğini de 3'e yaklaştıracak biçimde sunun); daha sonra görüştüğünüz kişinin seçimini belirtmesini isteyin (daha fazla soru örneği için kılavuza bakın).
- Sağdaki sayfanın ikinci sütununda, görüşmecinin puanlama yapmadan önce iyice öğrenip anlaması gereken kişilik işlevselleği bileşenlerinin karakteristik yanları açıklanmıştır. Görüşmeci, puan vermeye yetecek kadar bilgi toplanıp toplanmadığını belirlemek için, bu açıklamaları kısa yol olarak kullanabilir.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

1.1 Kendini, Başkaları ile arasındaki sınırları netleşmiş, benzersiz biri olarak görme

0. Kendi benzersizliğinin her zaman farkında; role uygun sınırları korumakta
1. Kendi olma duygusu nispeten sağlam, ancak ruhsal sıkıntı veya güçlü duygular yaşadığında sınırlarının netliği kısmen azalmakta
2. Kimliğini tanımlamada başkalarına fazla dayanmakta; sınırlarını çizmesi zayıf
3. Özerklik ve hayatı üzerinde söz sahibi olma (faillik) hissi zayıf; kim olduğundan emin değil veya boşluğa düşmüş hissetmekte. Sınır tanımı yetersiz ya da katı: Ya başkalarıyla aşırı özdeşim yapmakta, ya başkalarından bağımsızlığa aşırı önem vermekte, ya da bunlar arasında gelgitler yaşamakta
4. Özerk, benzersiz, hayatı üzerinde söz sahibi (fail) biri olma hissi neredeyse yok ya da bu his, dışarıdan kötülük görme algısına dayanarak oluşmakta. Başkalarıyla arasındaki sınırlar karışmış veya hiç yok

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA	KİMLİK
1.1. Benzersiz olma /sınırlar İlk sorularım kişiliğinizle ilgili olacak 1. Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Nasıl bir insansınız? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Kişilik bakımından sizi başkalarından ayıran özellikleriniz nelerdir? • Kim olduğunuza dair ne kadar net bir imajınız var? • Kendinizi boşlukta hissettiğiniz veya artık kim olduğunuzu bilmediğiniz hissine kapıldığınız zamanlar oluyor mu? 2. Gerçekten kendiniz olmayı ve öyle kalmayı ne ölçüde becerebiliyorsunuz? Diğer insanlarla birlikte olduğunuz zamanlarda da kendiniz olmayı sürdürebiliyor musunuz? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Bazen ortama ayak uydurmak için fazlasıyla çabaladığınız veya etki altında kaldığınız, neredeyse kendiniz olmaktan çıkacak noktaya geldiğiniz oluyor mu? Oluyorsa ne sıklıkla? • Böyle durumlarda, kendinizi tamamen kaybetme noktasına ne kadar yaklaşıyorsunuz? • Bazen kendinizi tanıyamadığınız, içinizden “bu ben değilim” veya “kendimde değilim” diye geçirdiğiniz aşırı gergin veya duygusal anlarınız oluyor mu? • Başkalarının size karşı olduğunu düşündüğünüz veya tehdit altında hissettiğiniz anlarda kendiniz olmaktan çıktığınız sık oluyor mu? • Bazen sırf kendinizi ortaya koyabilmek için başkalarına diklendiğiniz veya kasıtlı olarak karşı çıktığınız oluyor mu?	<i>Aşağıdaki iki konuyu iyice öğreniderinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişinin net bir benlik/kendilik duygusu var mı? 2. Kişi, kendilik duygusunu stres altındayken ve başkalarıyla birlikte olduğunda da sürdürebiliyor mu? Somut örnekler isteyin.	

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEY ÖLÇEĞİ

1.2 Özdeğerin kararlı ve kendini değerlendirmenin doğru olması

0. Kendini doğru şekilde değerlendirmekte, buna tutarlı ve kendi kendine düzenleyebildiği olumlu özdeğer eşlik etmekte
1. Zaman zaman özdeğer duygusunun azalmasıyla birlikte kendini aşırı eleştirel veya bir ölçüde çarpıtılmış biçimde değerlendirmekte
2. Onaylanma arzusu ve dış değerlendirmeler konusundaki abartılmış ilgi ile kendini gösteren, zedelenabilir özdeğere sahip. Aşağılık veya eksiklik duyguları var ve bunları gidermek için kendini olduğundan çok daha iyi veya kötü değerlendirmekte.
3. Özdeğer duygusu çok kırılgan olup olaylardan kolayca etkilenmekte, benlik imajı tutarlı olmaktan uzak. Kendini değerlendirmesi uçlarda; ya kendinden tiksime, ya şişinme, ya da bunları mantıklı ve gerçekçi olmayan biçimde karışımı söz konusu
4. Benlik imajı dayanıksız veya çarpıtılmış olduğundan başkalarıyla etkileşime girdiğinde kolayca sarsılmakta, kendini değerlendirmesinde belirgin çarpıtmalar ve kafa karışıklığı bulunmakta.

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
1.2. Kendine verdiği değer / Kendini değerlendirme Aşağıdaki sorular kendinize ne kadar değer verdiğinizle ilgilidir. 1. Kendinizden ne kadar memnunsunuz? <i>Yardımcı Sorular:</i> - Kendiniz hakkındaki olumlu veya olumsuz duygularınız ne kadar belli olur? - Kendinizle ilgili olumsuz duygularınız kendinizi itici bulacak (veya gerçekten sevmeyecek) kadar aşırı olabilir mi? - Kendinizle ilgili olumlu duygularınızın orantısız denebilecek kadar aşırı noktalara vardığı olabiliyor mu? 2. Kendinizden özellikle memnun olmanıza veya olmamanıza yol açan şeyleri açıklayabilir misiniz? <i>Yardımcı Soru:</i> - Kendinizi hiç beğenmediğinizi (veya çok fazla beğendiğinizi) fark ettiğiniz ya da başkalarından duyduğunuz oldu mu? Kendinizi nasıl gördüğünüzün ve kendinizden ne kadar hoşnut olduğunuzun, hayatta başardığınız veya başarabileceğiniz şeylerle uyuşmadığını fark ettiğiniz oluyor mu? 3. Kendinizle ilgili duygularınız ne kadar dalgalı, yani inişli çıkışlıdır? <i>Yardımcı Sorular:</i> - Bu iniş çıkışların neyle ilgili veya neye bağlı olduğunu söyleyebilir misiniz? - Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri kendinizle ilgili duygularınız üzerinde ne derecede belirleyicidir?	<i>Aşağıdaki üç konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişi kendine yeterince değer vermekte mi? 2. Kişinin kendine verdiği değer, görünen başarıları ve kişisel nitelikleri ile uyuyor mu? 3. Kişinin kendine verdiği değer, (örneğin başarısızlık veya eleştirilme gibi durumlarda) yeterince kararlı mı? Kişinin kendine verdiği değer daha çok içsel olarak mı düzenleniyor yoksa dış koşullar ve/veya değerlendirmelere (başarısızlık veya eleştiri gibi)bağlı iniş çıkışlar mı gösteriyor? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEY ÖLÇEĞİ

1.3 Çeşitli duyguları yaşayabilme ve düzenleyebilme yetisi

0. Duyguları tüm çeşitliliği ile yaşayabilmekte, kabullenebilmekte ve düzenleyebilmekte
1. Güçlü duygular rahatsızlık verebilmekte, buna duygu yelpazesinde bir daralma eşlik etmekte
2. Duygular, dışarıdan gelen olumlu değerlendirmelere dayanarak düzenlenmekte. Kişinin kendine verdiği değeri tehlikeye sokan şeyler, öfke/hiddet ve utanç gibi güçlü duygular uyandırmakta
3. Ya çok değişken duygular yaşamakta ya da yapışıp kalan amansız bir çaresizlik duygusuna kapılmakta
4. Bağlamla veya içsel yaşantıyla uyumlu olmayan duygular yaşamakta. Nefret ve saldırganlık, her ne kadar yadsınıp başkalarına yansıtılsa da, baskın duygular olabilmekte

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
1.3. Duygular Bundan sonraki sorularım duygularınızla ilgili olacak. 1. Gündelik hayatınızda ne gibi duygular yaşarsınız? <i>Yardımcı Soru:</i> - Söylediklerinize ek olarak, içinizde keder, kızgınlık, korku ve mutluluk duygularını da fark ettiğiniz olur mu? 2. Yaşadığınız duygular ne kadar yoğun olabilir? Duygularınızın sizi ezip geçtiği zamanlar olur mu? <i>Yardımcı Sorular:</i> - Kızgınlık duygularınızın öfke ya da nefret hissine, hatta kendinizden nefret etmeye döndüğü zamanlar olur mu? Sözü ettiğimiz duygular günlük hayatınızda ne kadar baskındır? - Keder duygularının ümitsizliğe dönüştüğü olur mu? Bu her gün olur mu? 3. Duygusal tepkilerinizin her zaman ne ölçüde açık bir sebebi vardır? Duygusal tepkileriniz yerinde midir? <i>Yardımcı Sorular:</i> - Durumun gerektirdiğinden çok daha güçlü duygusal tepkiler verdiğiniz oluyor mu? Ne ölçüde? Tepkilerinize "aşırı duygusal" denebilir mi? - Başkaları sizi eleştirdiğinde özellikle güçlü duygusal tepki gösterdiğiniz oluyor mu? Ne ölçüde ve ne sıklıkta? - Korkunç/dehşet verici olaylar karşısında beklenmedik biçimde pek bir şey hissetmeyip, soğuk veya kayıtsız hale geldiğiniz olur mu? 4. Bu türden (bazen yoğun olabilen) duygularınızın üstesinden gelmek konusunda ne kadar iyisiniz? <i>Yardımcı Sorular:</i> - Duygularınızı yeterince kontrol altında tutamamaktan korktuğunuz oluyor mu? Ne sıklıkla? - Duygularınızın yoğunlaşmasını canı sıkıcı bulduğunuz oluyor mu? Ne ölçüde?	<i>Aşağıdaki dört konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> - Yaşadığı duygular ne kadar çeşitli, yani duygusal yelpazesi ne kadar geniş/açık, ne kadar dar/kısıtlı. - Yaşadığınız duygular ne kadar yoğun? - Duyguları içsel veya dışsal sebepler veya bağlamlara ne kadar uygun düşmekte? - Duyguları ne kadar iyi düzenlenebilmekte? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

2.1 Birbiriyle tutarlı ve anlamlı amaçlar/hedefler peşinden koşma

0. Kişisel yetilerinin gerçekçi değerlendirmesine dayanan, ulaşılabilir amaçlar/hedefler belirlemekte ve onlara ulaşmaya çabalamakta
1. Hedeflerine ulaşmaya yönelik çabaları ya çok aşırı, ya bir ölçüde ketlenmiş, ya da amaçları/hedefleri konusunda çelişki yaşamakta
2. Amaçları/hedefleri sıklıkla içinden gelmeyip, daha çok dışarıdan onay (kabul, beğeni, takdir) almak için birer araç niteliğinde olduğundan, tutarlılık ve/veya kararlılıktan yoksun olabilmekte
3. Kişisel amaçlar belirlemek ve/veya hedeflerine ulaşmak konusunda zorluk çekmekte
4. Düşünceler ile eylemleri birbirinden ayıramamakta, bu yüzden hedef belirleme yetisi ciddi biçimde hasarlı, dolayısıyla amaçları/hedefleri gerçekçi olmadığı gibi aralarında tutarlılık da yok

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
2.1. Amaçlar/hedefler Bu bölümde, yaşamınızda varmak istediğiniz hedefler ve hedeflerinize nasıl ulaşmaya çalıştığınızla ilgili sorularım olacak. 1. Son zamanlarda kendiniz için belirlemiş olduğunuz hedefler neler? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Hayatınıza yön vermek için kendinize amaçlar/hedefler belirleyebiliyor musunuz? • Bir hedefe ulaşamayacağınızı gördüğünüzde, hedeflerinizde uygun düzeltmeleri yapabiliyor musunuz? 2. Bunlar sizin için neden önemli amaçlar/hedefler? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Bunlar gerçekten sizin kendi kişisel hedefleriniz mi? • Hedeflerinizi başkalarının sizden beklentilerine uydurma yönünde bir eğiliminiz olduğunu düşünüyor musunuz? 3. Kendiniz için belirlediğiniz hedeflere emin adımlarla ağır ağır ulaşmayı ne ölçüde becerebiliyorsunuz? <i>Yardımcı Soru:</i> • Kendinize gerçekçi olmayan, ulaşılması imkansız hedefler belirleme yönünde bir eğiliminiz var mı? Kendinizi olduğunuzdan fazla değerlendirdiğinizi, yani ayaklarınızın yere basmadığını farkettiğiniz sık olur mu?	<i>Aşağıdaki dört konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişi kendisi için hedefler belirleyebiliyor mu? 2. Hedefleri kendine özgü ve kişisel mi? 3. Hedefleri gerçekçi ve ulaşılabilir mi? 4. Kişi kendisi için hedefler belirlemekle kalmayıp, bunlara gerçekten ulaşmak için adımlar atmayı başarabiliyor mu? <i>Hem daha büyük ve uzun erimli hedefler, hem daha ufak hedefler veya uzak hedeflere erişmek için arada çıkılması gereken basamaklar burada göz önüne alınmalıdır.</i> <i>Kişiyi somut hedeflerinden söz etmeye zorlayın. Ayrıca bu hedeflerine ulaşmak için çaba gösterip göstermediğini ve ulaşabildiğini düşündüren örnekler olup olmadığını açıklığa kavuşturun.</i> Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

2.2. Yapıcı ve toplum yararını gözeten içsel davranış standartlarının kullanımı

0. Davranışları için uygun standartlar kullanmakta ve bir çok alanda başarıya doymakta
1. Gerçekçi olmayan veya toplumsal açıdan uygunsuz kişisel standartları olabilmesi kimi yönlerden doyumu sınırlamakta
2. Kişisel standartları ya akıl almaz biçimde yüksek (ör.özel olma ve başkalarını hoşnut etme gereksinimi) ya da düşük (ör.egemen toplumsal değer yargılarına aykırı). Hissettiği otantisite yokluğu, doyumu zorlaştırmakta
3. Davranışları için içsel standartları belirsiz veya çelişkilidir. Yaşamı anlamsız veya tehlikeli bulmakta
4. Davranışları için içsel standartları yok gibidir. Gerçek anlamda doyum düşünölemeyecek kadar uzak

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
2.2. Standartlar Sıradaki sorular, kendiniz için belirlediğiniz ölçü (norm) veya standartlar, nasıl bunlara göre davrandığınız ve nasıl bu standartları kullandığınızla ilgili. 1. Sizin için önemli olan normal yaşama koşulları veya kuralları nelerdir? Kendinizden istekleriniz veya beklentileriniz neler? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Kendi önünüze koyduğunuz net bir imaj var mı? Ne veya nasıl olmanız gerektiğiyle ilgili bir imaj? Ya da ne veya nasıl olmamanız gerektiğiyle ilgili bir imaj? • Kişisel standartlarınızı yaşamınıza yön vermek için kullanıyor musunuz? Böyle yapmanız hayatınızı anlamlı/önemli görmenize nasıl katkıda bulunuyor? 2. Kendi önünüze koyduğunuz standartları nasıl ayarlıyorsunuz? Standartlarınıza uyma konusunda ne kadar başarılısınız? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Önünüze koyduğunuz standartlara uymak konusunda kendinize karşı ne kadar sertsiniz? • Kendinizden çok fazla (ve ya çok az) şey bekleme yönünde bir eğiliminiz var mıdır?	<i>Aşağıdaki iki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişinin uyması veya yaşamında yol gösterici olarak tutunması gereken açık seçik içsel norm ve standartları var mı? 2. Kişi bu normları, çok sıkı veya katı olmayacak ama çok da gevşek olmayacak biçimde nasıl ayarlamakta ve hayatını ne ölçüde bunlara uyarak sürdürmeyi becermekte? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

2.3. Verimli biçimde kendini anlamaya çalışma yetisi

0. İçsel yaşantılarını anlamaya çalışıp içsel yaşantılarından yapıcı anlamlar çıkarabilmekte
1. İçsel yaşantılarını anlamaya çalışabilmekte, ancak kendiyle ilgili bilgi türlerinden sadece biri (ör. düşünceler veya duygular) üzerinde aşırı durabilmekte
2. İçsel yaşantılarını anlamaya çalışma kapasitesinde eksiklik var
3. Kendi zihinsel süreçlerini anlamaya çalışma ve anlama yetisinde belirgin bozukluk var
4. Kendi yaşantılarını yapıcı biçimde anlamaya çalışma yetisi derinden hasarlı. Kişisel güdülenmelerini tanıyamamakta ve/veya kendinin dışında olarak deneyimlemekte

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
2.3. Kendini anlamaya çalışma Sıradaki sorular, kendinizi anlama kapasiteniz hakkında. 1. İçinizde neler olup bittiğini, yani ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi anlamak konusunda genel olarak ne kadar iyisinizdir? <i>Yardımcı Sorular:</i> • Neden öyle hissettiğinizi veya neden öyle yaptığınızı anlamak konusunda genel olarak ne kadar iyisiniz? • Kafanızın karıştığı ve kendinizi hiç anlayamadığınız zamanlar oluyor mu? • Kendinizi anlamaya çalışırken, her şeye temel olarak mantıksal açıdan yaklaşma ve çözümleme eğilimi mi gösterirsiniz? Yoksa bütünüyle içgüdülerinizi takip eder, kendinizle ilgili hislerinize ve sezgilerinize mi güvenirsiniz?	<i>Aşağıdaki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişi kendi zihinsel süreçlerini (düşünceler, duygular, arzular, niyetler) anlamaya çalışabilmekte mi, yoksa bu konuda kafası karışık ve kendi zihinsel süreçlerine dışarıdan bakamaz durumda mı? Hem duygu ile içgörü arasında, hem de zihinsel anlama ile sezgisel hissetme arasında denge kurabilmekte mi? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

3.1. Başkalarının yaşantı ve motivasyonlarını anlayıp önemseme

0. Çoğu durumda başkalarının yaşadıklarını ve davranışlarının ardındaki itici güçleri (motivasyonlarını) doğru anlayabilmekte
1. Başka insanların yaşadıklarını anlayıp önemseme yetisinde bir miktar kısıtlılık var; başkalarını yersiz beklentilere veya ipleri eline geçirme arzusuna sahip insanlar olarak görmeye yatkın olabilmekte
2. Başkalarının yaşantılarına fazlaca duyarlı, ama sadece kendisiyle ilgili olduğu ölçüde
3. Başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını önemseme ve anlama yetisinde belirgin kısıtlılık söz konusu; başka insanların yaşadıklarının çok belirli yanlarının, özellikle de zayıflıklarının ve acı çekmelerinin, farkına varabilmekte
4. Başkalarının yaşadıklarını önemseme ve anlama yetisinde ağır hasar

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
3.1. Başkalarını anlama Sıradaki sorular, başkalarını anlama kapasiteniz hakkında; yani kendinizi başkalarının hislerine, isteklerine veya niyetlerine göre nasıl ayarladığınız, nasıl duygularını paylaştığınızla ilgili. 1. Bu anlamda neyi iyi yaptığınızı, neyi pek de iyi yapamadığınızı tarif edebilir misiniz? Başka insanların tam olarak ne hissettiği, ne düşündüğü, ne istediğini çoğunlukla ne ölçüde anlayabilmektesiniz? <i>Yardımcı sorular:</i> • Kendinizi ne ölçüde başkalarının nasıl hissettiğini ve düşündüğünü anlamaya çabalayan biri olarak görüyorsunuz? • Acaba başka insanların içinde gerçekte ne olup bittiğine çoğu zaman aldırmayan biri olabilir misiniz? • Başkalarının duygularını veya düşüncelerini tam olarak anlayamadığınız zamanlar oluyor mu? 2. Başkalarının ne düşündüğü veya ne hissettiğini okumaya çalışırken, boşlukları hızlıca doldurmaya ne ölçüde eğilimlisiniz? Bu eğilim, başkalarının gerçekte ne düşündüğü veya hissettiğini (istemeden de olsa) gözden kaçırmanıza ne ölçüde yol açmakta? <i>Yardımcı sorular:</i> • Başkalarını anlamaya çalışırken ne ölçüde belirli duygulara ve düşüncelere seçici olarak duyarlısınız? • Başkalarındaki incinebilir yerleri aramaya (mesela onları incitmek için) ne ölçüde eğilimlisiniz?	<i>Aşağıdaki iki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. <i>Kişi, başka birinin düşünce çizgisini ve duygusal dünyasını yeterince takip edebilmekte ve kavrayabilmekte mi?</i> 2. <i>Kişi, başka birinin düşünce ve duygularını kendininkilerden ayrı olarak (yani kendininkilerle karıştırmadan) tanıyabilmekte ve anlayabilmekte mi? Kişide başkalarının belirli duygularına (ör: öfke, reddetme/reddedilme, yüzüstü bırakma/bırakılma) karşı özellikle duyarlı olma yönünde, başka insanların niyetlerini yorumlama tonunu açıkça etkileyebilen bir eğilim söz konusu mu?</i> Somut örnekler isteyin.

EŞDUYUM	KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ
	3.2. Farklı bakış açılarını hoş karşılama 0. Anlaşamıyor olsa bile, başka insanların bakış açılarını önemsemekte ve kavramakta 1. Farklı bakış açılarını dikkate alıp anlayabilmekle birlikte, bu konuda ayak sürümekte 2. Aşırı ölçüde ben merkezli; başka insanların yaşadıklarını önemseme ve anlama, çeşitli bakış açılarını dikkate alma kapasitesinde belirgin zayıflık söz konusu 3. Genel olarak farklı bakış açılarını göz önüne almayı becerememekte; fikir ayrılıkları veya farklı görüşlerden çok tedirgin olmakta 4. Başkalarının bakış açılarına neredeyse hiç dikkatini verememekte (her an tetikte olan dikkati, kendi gereksinimlerini doyurmaya ve zarardan kaçınmaya odaklanmış durumda)

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
3.2. Bakış açıları Hepimiz ara sıra karşımızdaki insanların bakış açılarının kendi bakış açımızdan farklı olduğu anlar yaşarız. Böyle bir durumun genellikle nasıl üstesinden geldiğinizle ilgili bir kaç sorum olacak. 1. Bir konu ve olaya başka insanların hangi noktadan baktığını kavramak konusunda, özellikle görüşleri veya bakış noktaları sizinkinden farklı olduğunda ne kadar iyisiniz? Bu işin üstesinden iyi veya kötü nasıl geliyorsunuz? <i>Yardımcı sorular:</i> • Kendinizi başka birilerinin yerine koymakta zorluk çektiğiniz ve bu yüzden baktıkları noktaya neylerin sonucunda geldiklerini anlayamadığınız zamanlar oluyor mu? • Bir konuda başka birinin sizden tümüyle farklı bir görüşte olduğunu veya konuya bambaşka bir noktadan baktığını fark etmediğiniz zamanlar oluyor mu? • Bir konuya başka birinin hangi noktadan baktığıyla aslında pek de ilgilenmediğiniz oluyor mu? 2. Bir konu ve olaya kesinlikle sizden farklı bir noktadan bakan ve farklı görüşte olan biriyle ne kadar iyi geçinebilirsiniz? <i>Yardımcı sorular:</i> • İnsanların size inatçı olduğunuzu veya fikrinizden hiç dönmediğinizi söyledikleri olur mu? • Böyle söylediklerinde, ortada sadece bir fikir ayrılığı mı olduğunu düşünürsünüz, yoksa işin daha kişisel olduğunu ve sizin karşınızda olduklarını mı?	<i>Aşağıdaki iki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişi, başkalarının farklı bakış açılarına sahip olabileceğini görebilmekte ve anlayabilmekte midir? 2. Kişi, kendisinden farklı görüşlere sahip kimselere karşı neler yaşamaktadır? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

3.3. Davranışlarının başkaları üzerinde etkisini anlama

0. Yapıp ettikleriyle başka insanları nasıl etkilediğinin farkında
1. Davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğinin bazen farkında, bazen de değil
2. Davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğinin genellikle ya farkında değil, ya umurunda değil, ya da etkiye ilişkin değerlendirmeleri gerçekçi değil
3. Kendi davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğinin ya farkında değil ya bu konuda kafası karışık; insanların düşünce ve davranışları karşısında sık sık şaşkınlığa düşmekte, yıkıcı güdülerini sıklıkla başkalarına atfetmekte
4. Sosyal etkileşimler kafasını karıştırıp sersemlemesine ve yöneliminin bozulmasına yol açabilmekte

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
3.3. Etki İzleyen sorular, davranışınızın başkaları üzerindeki etkisini değerlendirme yetinizle ilgilidir. 1. Yaptığınız şeylerin başkaları üzerinde yaratacağı etkiyi öngörmek konusunda ne kadar iyisiniz? Bu işte iyi olduğunuz durumlar neler? Pek iyi olmadığınız durumlar neler? <i>Yardımcı sorular:</i> • Davranışlarınızın başkaları için sonuçlarını çok fazla dikkate almadığınız zamanlar oluyor mu? • Söylediğiniz veya yaptığınız bir şeyin başka biri üzerinde uyandırdığı etkinin sizi şaşırttığı zamanlar oluyor mu? Mesela o kişinin incinmiş veya anlaşılmamış hissetmesinin sizi şaşırttığı zamanlar? • Söylediğiniz veya yaptığınız bir şeye başka birinin nasıl karşılık verdiği üzerine uzun uzun düşündüğünüz çok olur mu? • Başka insanlarla etkileşim içindeyken kendinizi veya onları artık anlayamaz olduğunuz ve kafanızın tamamen karıştığı zamanlar oluyor mu?	<i>Aşağıdaki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişi, davranışlarının bir başkası üzerindeki etkisini anlayabiliyor ve öngörebiliyor mu? Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

4.1. Başkalarıyla bağların derinliği ve süresi

0. Kişisel ve sosyal yaşamında çok sayıda doyurucu ve uzun süreli ilişki sürdürmekte
1. Kişisel ve sosyal yaşamında uzun süreli ilişkiler kurabilmekle birlikte, ilişkilerinin doyuruculuğu ve derinliğinde kimi sınırlılıklar söz konusu
2. Kişisel ve sosyal yaşamında ilişkiler kurma kapasitesi ve arzusu bulunmakla birlikte, büyük ölçüde yüzeysel bağlantılar kurabilmekte
3. Kişisel ve sosyal yaşamında ilişkiler kurmayı bir miktar istemekle birlikte, olumlu ve uzun süreli bağlantılar kurma kapasitesinde belirgin bozukluk söz konusu
4. Yakınlaşma arzusu, ya derin bir ilgisizlik ya da zarar görmeyi bekleme nedeniyle çok sınırlı. Başkalarıyla bağlantıları uzak, dağınık veya hep olumsuz

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
4.1. Bağlar İzleyen sorular, başkalarıyla olan ilişkilerinizi ve iletişimizi nasıl yürüttüğünüzle ilgili olacak. Bağlarınızla ilgili soruları yanıtlarken yalnızca yakın olduğunuz kişilerle ilişkilerinizi değil, insanlarla iş okul, mahalle gibi ortamlarda olan temaslarınızı da düşünün. 1. Başka insanlarla ilişkilerinizin genelde nasıl olduğunu kabaca açıkla mısınız? Başkalarıyla temasınızda sizin açınızdan yolunda giden ve gitmeyen şeyler neler? Arkadaşlıklarınızı ve ilişkilerinizi sürdürürebilmek konusunda yolunda giden ve gitmeyen şeyler neler? <i>Yardımcı sorular:</i> - Düzenli olarak görüştüğünüz insanların kimler olduğundan söz eder misiniz? - İnsanlarla sizi memnun edecek tarzda iletişim kurabiliyor musunuz? - Tanıştığınız insanların çoğuyla olumlu bir ilişki sürdürürebiliyor musunuz? Yoksa bağlantılarınız çoğu zaman zar zor mu sürüyor? Eğer görüştüğünüz kişi önemli herhangi bir ilişkiden söz etmiyorsa; - Her zaman böyle midir? Sizce bu durumun sebebi ile ne olabilir? - Bu, başkalarıyla iletişim kurmak için istek ya da ihtiyaç duyduğunuz anlamına mı geliyor, yoksa duymadığınız anlamına mı geliyor? - Hiç yakın ilişkiniz olmamasının acaba başka sebepleri de olabilir mi? 2. İlişkilerinizi ne denli doyurucu buluyorsunuz? Etrafınızdaki insanlarla bağlarınız size ne kadar sıkı geliyor? <i>Yardımcı sorular:</i> - İnsanları uzakta tutma eğiliminde olduğunuzu ve sonuç olarak çoğu ilişkilerinizin yüzeysel kaldığını fark ediyor musunuz? 3. Dostlarınız, eşiniz ya da sevgiliniz, iş arkadaşlarınız, komşularınız ve diğer tanıdıklarınızla bağlantınızı, zaman geçse de kalıcı ve doyurucu kalacak biçimde sürdürme konusunda ne kadar iyisiniz? <i>Yardımcı sorular:</i> - İnsanlarla ilişkilerinizin hızla can sıkıcı ya da çekişmeli hale dönüştüğünü fark ettiğiniz oluyor mu? - İncinmekten veya zarar görmekten korktuğunuz için başkalarını belli bir mesafede tutmak yönünde bir eğiliminiz var mı?	<i>Aşağıdaki üç konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> - Kişinin başkalarıyla olumlu bağlar kurabilme yetisi var mı? - Bu bağları anlamlı mı? - Bu bağları, uzun erimde yeterince kalıcı ve olumlu mu? <i>Burada, özel alandaki ilişkilerin yanı sıra diğer sosyal ilişkilerle de konu edilmektedir. Kişinin, geniş bir olumlu ilişkiler ağı kurma ve bu ağı sürdürme yetisinin olup olmadığını belirlemeye çalışın. Bağlantı için özlem duyup duymadığını belirlemeye çalışın.</i> Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

4.2. Yakınlık kurma arzusu ve kapasitesi

0. Esirgeyici, yakın ve karşılıklı (eşit, dengeli) ilişkileri arzulamakta ve böyle ilişkiler kurup sürdürmekte
1. Çok yakın ve karşılıklı ilişkiler kurma yetisi ve arzusu olmakla birlikte, kendini ifade etmekte zorluğu olabilmekte, yoğun duygular veya çatışmalar yaşandığında bazen kendini kapamakta
2. Yakın ilişkilerinin daha çok duygularını düzenleme ve kendini değerli görme gereksinimlerini karşılamaya hizmet etmekte, bu yüzden başkaları tarafından kusursuz anlaşılma yönünde gerçekçi olmayan bir beklentisi olmakta
3. İlişkilerinin temelinde, çok yakın biri(leri)ne mutlak ihtiyacın olduğu yönünde güçlü bir inanç ve/veya istismar edilme veya yüz üstü bırakılma beklentileri yatmakta. Girdiği yakın ilişkiler hakkındaki hisleri, korku/reddedilme ile umutsuzca bağ kurma arzusu arasında gidip gelmekte
4. İlişkilerini sadece kendisine rahatlık mı, yoksa acı ve ızdırap mı verdikleri temelinde kavramlaştırmakta; neredeyse başka hiçbir nokta üzerinde durmamakta.

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
4.2 Yakınlık Şimdi sizin için önem taşıyan kişilerle olan ilişkilerinize odaklanalım. 1. İnsanlarla daha yakın ilişkilerinizin ve dostluklarınızın olması sizin için ne kadar önemli? Niçin önemli veya niçin değil? Bu konuda ne ölçüde başarılısınız? <i>Yardımcı sorular:</i> - Bir başkasının sizinle gerçekten yakınlaşmasına izin vermekte ne kadar iyisiniz? - Yakın bir ilişkide ne düşündüğünüz ve ne hissettiğiniz hakkında gerçekten açık olmak sizin ne kadar zor? - Çok yakın bir ilişkinizde, gerçekten kendiniz olmayı ve kendiniz kalmayı ne ölçüde becerebilmektesiniz? - Yakın olduğunuz birisi ile ilişkinizde gergin anlar yaşandığında, hemen aranızda belirgin bir uzaklık girmiş gibi hissedersiniz? 2. İnsanlarla yakın ilişkileriniz ne kadar eşit ve karşılıklıdır? <i>Yardımcı sorular:</i> - Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri ve beklentilerine göre kendinizi ayarlamakla çok uğraşır mısınız? - İlişkilerinizde kendinizi daima merkeze koymaya eğilimli misinizdir; mesela karşınızdaki insanın her zaman sizinle aynı fikirde olmasını veya sizi tümüyle anlamasını bekler misiniz? 3. Yakın ilişkileri sürdürmek ve onları canlı tutmakta ne kadar başarılısınız? Bu tür ilişkilerde kendinizi ne kadar emin ve güvende hissedersiniz? <i>Yardımcı sorular:</i> - Önemli dostluklarınız ve ilişkilerinizin, mesela çok fazla bağlanırsanız, bozulacağı korkusuna sık kapılır mısınız? - İlişkilerinizin sadece kendinizi düşünmeniz ve/veya az özen göstermeniz yüzünden bozulduğu olur mu?	<i>Çok yakın ilişkilerle ilgili aşağıdaki üç konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> <i>Kişide, uzak ve yüzeysel değil de, samimi/yakın bağlantılar kurma kapasitesi söz konusu mu?</i> <i>İlişkilerinde benmerkezciliğin tersine karşılıklılık/eşitliğin ağır bastığı söylenebilir mi?</i> <i>Kişinin, uzun süreli, yakın ilişkilerde güvende hissettiği söylenebilir mi?</i> <i>Kişilerarası işlevsellik hakkında kuşkunuz olursa, iki veya üç yakın ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek yukarıdaki konularla ilgili yeterli bir kavrayış geliştirmeye çalışın.</i> Somut örnekler isteyin.

KİŞİLİK İŞLEVSELLİK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

4.3. Kişilerarası davranışlarda yansımaları bulan karşılıklı (iki taraflı) düşünme

0. İşbirliği içinde çalışmakta ve karşılıklı kazanç için çabalamakta, başka insanların çeşitli görüş, duygu ve davranışlarına esnek biçimde karşılık vermekte
1. Gerçekçi olmayan standartları işbirliği kurmasını zorlaştırabilmekte; başka insanların görüş,duygu ve davranışlarına saygı duyma ve karşılık verme yetisi bir miktar kısıtlı
2. İlişkilerin karşılıklı olması gereğini gözden kaçırabilmekte ve daha çok kendi kişisel kazancını gözeterek işbirliğine girmekte
3. Çok az karşılıklılık söz konusu: Başka insanları değerlendirirken asıl olarak kendisini nasıl (olumlu veya olumsuz) etkiledikleri noktasına odaklanmakta; işbirliği kurma çabaları, karşısındaki insanlar tarafından küçümsendiği, önemsenmediği biçimindeki algıları yüzünden sıklıkla zora girmekte
4. Sosyal ve kişilerarası davranışları karşılıklı (iki tarafı gözetir) tarzda olmayıp, daha çok kendi temel gereksinimlerini doyurma veya canını yakan şeylerden kaçma çabasına dayanmakta

SORULAR	BİLGİ TOPLAMA
4.3 Karşılıklı (iki taraflı) düşünme İzleyen sorular başka insanlarla nasıl işbirliği kurduğunuzla ilgilidir. 1. Bir görev veya iş için başkalarıyla işbirliği yapmayı genellikle ne kadar iyi başarabilirsiniz? <i>Yardımcı sorular:</i> - Başkalarının sizinle birlikte çalışmakta zorluk çektiği yönünde bir izlenime kapıldığınız veya bu yönde sözler işittiğiniz zamanlar olur mu? - İşte, okulda bazen anlaşmazlık yaşadığınız zamanlar olur mu? - Yalnız mı yoksa başkalarıyla birlikte çalışmayı mı tercih edersiniz? 2. Bir iş üzerinde birlikte çalışırken başka insanların katkılarını nasıl kullanırsınız? <i>Yardımcı sorular:</i> - Birlikte çalışmanız gereken insanların görüşlerini (sizin görüşlerinizden farklı olsalar bile) dikkate almak konusunda ne kadar iyisiniz? - Başkalarının görüş ve önerilerine çok fazla kulak verdiğinizi düşündüğünüz zamanlar olur mu? Böyle durumlarda kendi görüş ve katkılarınızdan geriye ne kadar kalır? - Başka insanların, görüş ve fikirlerinin çoğunu sizinkilere uydurması gerektiğini düşünür müsünüz?	<i>Aşağıdaki iki konuyu derinlemesine anlamaya çalışın:</i> 1. Kişide yapıcı işbirliği kurma yetisi var mı? 2. Kişide başkalarının görüşlerinden esnek biçimde (ne gereğinden fazla ne de gereğinden az dikkate alarak) yararlanma yetisi bulunmakta mı? Somut örnekler isteyin.