

---

## PSİKOLOJİK KATILIĞIN ÖLÇÜMÜ:ALTI TEMEL SÜREÇ

- 1- *Kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı; Kısıtlanmış kendilik-bilgisi:* Danışanınız geçmişte yaşadığı olayları düşünerek veya gelecek hakkında hayal kurarak/endişelenerek zamanının ne kadarını harcıyor? Geçmiş ya da gelecekteki hangi meseleler zihninde dönüp durmaktadır? Duygu, düşünce ve davranışlarından ne derece uzaklaşmış veya farkındalığını kaybetmiş haldedir?
- 2- *Birleşme:* Danışan ne tür gereksiz bilişsel içerikle birleşmiş durumdadır?— katı kurallar veya beklentiler, benliği sınırlayıcı inançlar, eleştiriler, bahane bulma, kendisini haklı çıkarma, çaresizlik veya değersizlik duyguları veya diğerleri?
- 3- *Yaşantısal Kaçınma:* Danışanınız ne tür kişisel deneyimlerden (düşünce, duygu, hatıra vb.) kaçınıyor? Bunu nasıl yapıyor? Yaşantısal kaçınma onun hayatında ne kadar yaygın?
- 4- *Kavramsal Benliğe Bağlanma:* Danışanınızın “kavramsal benliği” ne? Mesela kendisini kırılgan / zarar görmüş / sevimsiz / zayıf / güçsüz / aptal / vb. veya güçlü / üstün / başarılı olarak değerlendiriyor mu? Bu kişisel değerlendirmeye ne kadar birleşmiş durumda? Kendisini vücuduna, karakter özelliğine, belirli bir sosyal rolüne, işine veya hastalığına göre değerlendiriyor mu?
- 5- *Değerlerde Netliğin veya Değerlerle olan Bağın Zayıflığı:* Danışanınızın net olmadığı, ihmal ettiği veya tutarlı olmadığı değerleri neler? (Mesela yaygın olarak ihmal edilen değerler; bağlılık, önemsenme, katkıda bulunma, güvenilirlik, açıklık, kişisel bakım, kendine-merhamet, sevgi, bakım, ana odaklanmayı içerir.
- 6- *İşlevsiz Davranışlar:* Danışanınız ne tür düşüncesiz, kaçınan, kendi kendini baltalayıcı davranışlarda bulunuyor? Bu davranışlar işe yaramadığında hala onları uygulamaya devam ediyor mu? Hangi insanlardan, mekanlardan, durumlardan veya aktivitelerden kaçınıyor veya kendini çekiyor?