

GÜNLÜK AKTİVİTENİN DERECELENDİRMESİ

Hayatı Anlamlı Kılan Faaliyetler

Her günün sonunda, dört sorunun her birini aşağıdaki ölçeği kullanarak 0 (hiç) ile 10 (çok fazla) arasında derecelendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HIÇ									ÇOK FAZLA

IZDIRAP: Bugün gün boyu _____ dolayı ne kadar üzgün ve stresliydimiz?

MÜCADELE: Bugün _____ ile ilişkili duygu ve düşüncelerinizden kurtulmak için ne kadar çaba sarfettiniz? (örneğin, baskılamaya çalışarak, dikkatinizi dağıtarak, kendi kendinize veya başka birisinden güvence alıp rahatlamaya çalışarak)

İŞLEVSELLİK: Eğer yaşamınız genel olarak bugünkü gibi olsaydı; bu, sizin için ne derece anlamlı ve işlevsel bir yaşam tarzı olurdu?

DEĞERLER DOĞRULTUSUNDA YAPILAN DAVRANIŞ: Bugünkü davranışlarınız, değerleriniz ve hayattaki hedeflerinizle ne kadar uyumluydu?

Günler	Izdirap (0-10)	Mücadele (0-10)	İşlevsellik (0-10)	Değerler doğrultusundaki davranışlar (0-10)
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Kaynak: Georg H. Eifert & John P. Forsyth, 2005,
Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders

Uyarılama: Dr. Betül Esen, Dr. Fatih Yavuz.

www.baglamsalbilimler.org