

# İşlevsel Davranış Analizi için Kılavuz Sorular

## Hedef davranışı, sıklığını ve ciddiyetini tanımlamak için:

- Sizi buraya getiren ne oldu?
- Sizce sorun ne?
- Burada belirtmek istediğiniz ne gibi sorunlarınız var?
- Şu an hayatınızda sizi mutsuz eden bir şeyler var mı?
- Sorun ne sıklıkta oluşuyor?
- Sorunun ne kadar ciddi olduğunu düşünüyorsunuz?
- Başkaları da bunu sorun olarak görüyor mu?
- Eskiden keyifle yaparken şu an yapmadığınız şeyler var mı?
- Nasıl davranacağınızı, nasıl yanıt vereceğinizi bilemediğiniz durumlar oluyor mu?
- Bu sorunun aile hayatınıza, işinize, sizin için önemli olan kişilerle ilişkilerinize, genel iyilik halinize nasıl bir etkisi oluyor?
- Bu sorun ortaya çıktığından beri hayatınızda önemli bir değişiklik oldu mu?

## Hedef davranışın öncüllerini belirlemek için:

- Sorun ne zaman ya da hangi durumlarda ortaya çıkıyor?
- Sorun oluşmadan hemen önce ne oluyor?
- Sorunun en son olduğu zamana geri dönersek, neler olmuştu?
- Bu sorun genelde başka insanlar yanınızdayken mi oluyor, tek başınızdayken mi?
- Sorun oluşmadan önce belli duygu ve düşünceleri deneyimliyor musunuz?
- Sorun olarak tanımladığınız davranışınızdan önce, bu davranışınızın muhtemel sonuçlarını düşünür müsünüz?

## Hedef davranışın muhtemel sonuçlarını tanımlamak için:

- Sorundan hemen sonra neler oluyor?
- Bunu yapmakla ne elde ediyorsunuz?
- Sorun oluştuğunda duygularınızda bir değişiklik oluyor mu?
- Sorun eğer başkalarının yanında oluyorsa, onlar buna nasıl tepki veriyorlar?
- Sorununuzun azaldığı zamanlar oluyor mu? Eğer oluyorsa o zamanlarda neler oluyor?
- Sorunla ilgili uzun dönemli etkiler neler?

## Öğrenme hikayesi ve kişisel değişkenlerin hedef davranışla ilişkisini değerlendirmek için:

- Sorun ilk ne zaman başladı?
- Aynı soruna sahip olduğunuz başka zamanlar hatırlıyor musunuz? O zamanlar hayatınızda neler oluyordu?
- Bugünkü sorununuz geçmişteki sorununuzdan farklılık gösteriyor mu?
- Daha önce bu sorunu yaşadığınız bir dönemde, deneyip fayda gördüğünüz bir yöntem var mı?
- Büyükanne-büyükbaba ve kuzenler de dahil olmak üzere, ailenizde bu sorunu yaşayan oldu mu?

## Başa çıkma davranışının etkinliğini değerlendirmek:

- Sorunu ortadan kaldırmak ya da azaltmak için ne denediniz? Nasıl işe yaradı?
- Zor durumlarda nasıl başa çıkarsınız? Bunu yaptığınızda işe yarar mı? Bu başa çıkma şekli başka sorunlara neden olur mu?
- Sorun oluştuğunda belli şeyleri yapmaya yatkın mısınız? Eğer öyleyse, ne yaparsınız?
- Acı veren hislerle başa çıkmakta zorlanır mısınız? Eğer öyleyse bunları hissederken neler yapıyorsunuz?

## Sorun davranışların hedef ve amaçlarla tutarlılığını değerlendirmek:

- Eğer bu sizin için bir sorun olmasaydı hayat nasıl olurdu?
- Şöyle bir düşündüğünüzde, hareketleriniz olmasını istediğiniz yaşamla ne kadar tutarlı?
- Eğer bu sizin için bir sorun olmasaydı, şu an hayatınızda neler yapıyor olurdunuz?

## Şu an hayatınızda sizin için önemli bir şeyin eksikliğini hissediyor musunuz?

- Eğer terapi başarılı olursa hayatınızda ne gibi değişiklikler olur?

## Danışanın sorun alanlarıyla ilgili neler düşündüğünü değerlendirmek için:

- Durumunuzu iyileştirmek için neler yapılabileceğini düşünüyorsunuz?
- Kendinizi durumunuzu iyileştirecek bir şey yaparken hayal edebiliyor musunuz?
- Eğer bu sorununuz olmasaydı, neyi farklı yapıyor olurdunuz?
- Sizininkine benzer sorunları olan birilerini tanıyor musunuz? Onlar neler yaptılar?
- Başkalarının hayatlarından memnun olmasına katkı sağlayan şey ne olabilir?