

EMO

(wywiad odnośnie regulacji emocjonalnej)

1) W jaki sposób reguluje Pan/i swoje emocje?

Jak ogólnie może Pan/i zdefiniować sposób regulowania emocji u siebie? Proszę krótko opisać.

Czy trudno jest Panu/i odczuwać emocje tak, jak inni ludzie? Proszę wyjaśnić, dlaczego.

Z jakimi emocjami lub uczuciami ma Pan/i najwięcej trudności? Trudno je Panu/i zauważać? Trudno je Panu/i tolerować lub regulować? Trudności pojawiają się, gdy ktoś inny je wyraża? Proszę zaznaczyć krzyżykiem te, z którymi ma Pan/i najwięcej trudności i wyjaśnić poniżej dlaczego.

nuda	wysięk	złość
podziw	euforia	zawiść
apatia	wdzięczność	samotność
wstręt	cierpliwość	smutek
spokój	niepewność	wstyd
zmęczenie	lęk	ból
czułość	optymizm	poczucie bezpieczeństwa
zazdrość	odrzućenie	inne:
przyjemność	zadowolenie	

Czy któraś z poniższych tendencji jest u Pana/i częsta? Proszę zaznaczyć krzyżykiem każde ze sformułowań, które odnosi się do Pana/i funkcjonowania.

- Unikam odczuwania niektórych rzeczy.
- Mam tendencję do tłumienia lub unieważniania określonych emocji.
- Niektóre moje emocje bywają przytłaczające.
- Staram się kontrolować emocje tak bardzo, jak tylko potrafię.
- Czasami pojawiają się u mnie emocje, które nie wydają mi się moje.
- Chciał(a)bym odczuwać więcej niż czuję.
- Mam tendencję do „zarażania się” emocjami innych.

- Moje emocje są zawsze tuż pod powierzchnią.
- Mam mało emocji, a przynajmniej tak mi mówią inni.
- Złoszczę się na siebie za to, że odczuwam pewne emocje.
- Czasami się wstydzę tego, co czuję.
- To, co czuję, może się zmienić z chwili na chwilę.
- Ogólnie rzecz biorąc, nie wiem dokładnie, co odczuwam.
- Odczuwam rzeczy, których nie powinienem odczuwać.
- Czuję się znieczulony/a na poziomie emocjonalnym.
- Ciągłe analizuję moje uczucia.
- Inne (proszę opisać).

Czy powyższe stwierdzenia odnoszą się do rzeczy, które dzieją się odkąd Pan/i pamięta, czy też zaczęły się na jakimś etapie Pana/i życia? Jeśli to drugie, proszę opisać, co wtedy działo się w Pana/i życiu.

Czy ta tendencja nasiliła się w jakimś momencie życia? Jeśli tak, kiedy to było? Jak wyglądało Pana/i życie w tamtym czasie? (proszę krótko wyjaśnić).

2) Postacie związane z regulacją

Jakimi osobami byli ludzie, którzy Pana/ią wychowywali?

Czy zawsze Pan/i z nimi mieszkał/a, czy też miała miejsce jakaś zmiana osób, z którymi Pan/i się wychowywał/a?

Czy były jakieś inne ważne postacie pod tym względem, poza Pana/i rodziną?

Czy na jakimkolwiek etapie życia zajmowała się Panem/ią niania lub wynajęty opiekun? Jeśli tak, to ile czasu spędzał/a Pan/i z nimi?

Czy w jakimś okresie był Pan/ była Pani w szkole z internatem lub w jakiejś instytucji opiekuńczej?

Czy był Pan / była Pani adoptowany/a lub w opiece rodziny zastępczej?

Czy w Pana/i dzieciństwie lub okresie dojrzewania była jakaś postać, która odegrała ważną rolę? Nauczyciel, przyjaciel, partner w okresie dojrzewania - ktoś inny niż osoby, z którymi Pan/i mieszkał/a?

Spośród wszystkich osób opisanych powyżej, proszę wybrać te, które uważa Pan/i za najbardziej istotne w swoim życiu, czyli takie, które wywarły wpływ, dobry lub niekorzystny, na Pana/i emocje i późniejsze więzi z ludźmi.

Postacie z bardziej pozytywnym wpływem:

Postacie z bardziej negatywnym wpływem:

Postacie, które powinny być dostępne emocjonalnie, ale nie były:

Wreszcie, proszę poświęcić trochę czasu, aby znaleźć co najmniej 10 sytuacji, w których **odczuł Pan/i pomoc odnośnie swojego stanu emocjonalnego**. Może to być ktoś, z kim dzielił/a Pan/i chwilę radości lub smutku, osoba, która pomogła Panu/i poradzić sobie z trudnymi emocjami lub która była wzorem do naśladowania. Nie muszą to być ludzie, którzy zawsze byli obecni lub odegrali ważną rolę. Nie muszą też to być sytuacje, które miały miejsce wiele razy. Mogły to być tylko małe chwile, w których kiedyś poczuł/a Pan/i, że inna żywa istota (w tym ludzie i zwierzęta) pomogła Panu/i wobec doświadczanych emocji.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ta część wywiadu jest wypełniana przez terapeutę lub inną osobę przeprowadzającą wywiad. Proszę ocenić oddzielnie każdą z postaci istotnych dla pacjenta.

POSTAĆ:

RELACJA TEJ OSOBY Z PACJENTEM:

Proszę opisać pierwsze wspomnienie, jakie ma Pan/i z tą osobą.

Jaki był typowy wyraz twarzy tej osoby?

Jeśli nadal ma Pan/i związek z tą osobą, jak wygląda ta relacja teraz?

Jeśli tej osoby nie ma już w Pana/i życiu, to dlaczego tak jest? Proszę opisać swoją reakcję na tę stratę oraz jak zareagowało otoczenie: czy rozmawiano z Panem/nią o tym? Czy też nie poruszano tego tematu? Czy innych obchodziło, jak się Pan/i czuł/a? Proszę podać przykład:

Proszę napisać pięć przymiotników, które opisują Pana/i związek z tą osobą w dzieciństwie i okresie dojrzewania, i podać przykład każdego z nich:

Przymiotnik	Przykład
1	
2	
3	
4	
5	

Jak ta osoba reagowała, gdy Pan/i źle się czuł/a lub miał problem: czy zwracał/a się Pan/i do niej? Co ta osoba wtedy robiła? Proszę opisać sekwencję tego, co się działo.

Jak ta osoba reagowała na Pana/i sukcesy i porażki? Co robiła, gdy dostawał/a Pan/i dobre oceny lub wyróżnienia? Jak reagowała na Pana/i błędy? Jak starała się korygować Pana/i złe zachowanie? Proszę opisać?

Czy ta osoba w jakikolwiek sposób pomogła Panu/i w ważnych sytuacjach, które miały miejsce w dzieciństwie lub okresie dojrzewania? W jaki sposób to robiła?

Proszę zaznaczyć słowa, które opisują, jakie odczucie powodowała u Pan/i ta osoba w dzieciństwie i w okresie dojrzewania (proszę zaznaczyć wszystkie, również te sporadyczne):

zrozumiany/a	odrzucony/a	zaakceptowany/a
przestraszony/a	ceniony/a	niepewny/a
niewidzialny/a	zawstydzony/a	wyjątkowy/a
upokorzony/a	ważny/a	zdradzony/a
bezużyteczny/a	wyśmiewany/a	chroniony/a
wspierany/a	obwiniany/a	bezpieczny/a

inne:

Z powyższych słów proszę wybrać te, które uważa Pan/i za najważniejsze w relacji z tą osobą i podać przykład odpowiedniej sytuacji.

Ludzie mają różne stany emocjonalne, a niektórzy lepiej radzą sobie z jednymi emocjami niż innymi. Proszę udzielić odpowiedzi odnośnie różnych stanów emocjonalnych u tej osoby, zaznaczając odpowiednie pola.

W odniesieniu do tej osoby:

Ta osoba w odniesieniu do mnie:

	Często widziało się ją w tym stanie	Rzadko widziało się ją w tym stanie	Akceptowała, gdy ja byłem/am w tym stanie	Nie lubiła widzieć mnie w tym stanie
radość				
smutek				
złość				
strach				
wstyd				
wstręt				
zmartwienie				

Jaką emocję ta osoba znosiła najgorzej? Proszę podać przykład.

Jaką emocję najgorzej znosiła u Pana/i? Proszę krótko opisać.

W odniesieniu do emocji, którą ta osoba znosiła u Pana/i najgorzej, co robiła, gdy Pan/i doświadczał/a tej emocji? Proszę zaznaczyć wszystkie reakcje, które miały miejsce.

- Mówiła mi: "Nie musisz się tak zachowywać".
- Mówiła, że nic się nie stało.
- Złościła się.
- Zawstydziała mnie z powodu odczuwania takich emocji.
- Denerwowała się i robiła smutna, gdy tak się czułem/am.
- Nadmiernie się martwiła i czuła przytłoczona.
- Przystawiała się do mnie odzywać lub ignorowała mnie.
- Nie zdawała sobie sprawy z mojego samopoczucia.
- Wywoływała u mnie poczucie winy z powodu przeżywania takich emocji.
- Inne (proszę opisać).

Czy ta osoba pomagała Panu/i poczuć się lepiej, kiedy czuł/a się Pan/i **fizycznie** źle? W jaki sposób?

Czy ta osoba pomagała Panu/i poczuć się lepiej, kiedy czuł/a się Pan/i **źle emocjonalnie**? W jaki sposób? Proszę opisać sytuację: jak się Pan/i czuł/a, czy zwracał/a się Pan/i do tej osoby, czy ona zdawała sobie sprawę z tego samopoczucia, czy o tym mówiła, czy też nie, czy pocieszała Pana/ią, czy pomagała w zrozumieniu tego, co się dzieje?

Czy coś jeszcze można powiedzieć na temat tej osoby, co wydaje się Panu/i ważne?