

МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК ЖИЗНЕННОЙ ИСТОРИИ

Цель данного исследования — получить комплексное представление о вашей жизни. В психотерапии записи необходимы, потому что они позволяют более глубоко работать с проблемами. Отвечая на эти вопросы как можно полнее и точнее, вы будете содействовать своей терапевтической программе.

Пожалуйста, ответьте на эти вопросы в свободное время, а не во время консультации. Если необходимо, используйте дополнительные листы для записи ваших ответов. Вас может беспокоить тот факт, что многие из задаваемых вопросов носят личный характер.

Пожалуйста, имейте в виду, что записи строго конфиденциальны и никто кроме работающего с вами терапевта не имеет к ним доступа.

Адрес: _____

Телефон раб. _____ Дом. _____ Сот. _____

Возраст _____ Пол _____ Профессия _____

Религия _____

Дата рождения _____

Место рождения _____

Рост _____ Вес _____

Колебания веса:

Нет ____ Есть ____ Какие _____

Ф.И.О. и тел. семейного врача _____

Кто направил на консультацию _____

Семейное положение (выберите одну позицию):

Холост (а) ____ Обручен (а) _____

Женат (замужем) ____ Разведен (а) ____

Вдовец (Вдова) _____

Живу с гражданским супругом _____

Вступил (а) в новый брак _____

Сколько раз вы вступали в брак _____

Вы живете в:

доме ____ квартире ____ комнате ____ другое _____

С кем вы живете:

один ____ с родителями ____ с супругом _ с любовником _

с детьми ____ с друзьями ____ другое _____

Какую работу вы выполняете в настоящее время _____

Удовлетворены ли вы вашей работой: Да Нет _____

И почему _____

Кем вы работали в прошлом _____

Вы получали раньше терапию или профессиональную помощь в решении ваших проблем: Нет ____ Да _____

Какую, когда и где _____

У вас были попытки самоубийства: Нет _ Да _____

Какие и когда

СЕМЕЙНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Отец:

Ф.И.О. _____ . _____ Возраст _____

Профессия _____ Здоровье _____

Если умер, укажите его возраст в момент смерти _____

Сколько вам было лет _____

Причина смерти _____

Возраст брата (братьев) _____ Возраст сестры (сестер) ____

Существенные детали о братьях и сестрах _____

Если вас воспитывали не родители, то кто заботился о вас и в какой период

Опишите особенности характера своего отца (или лица, заменяющего вам отца) и его отношение к вам в прошлом и сейчас

Опишите особенности характера матери (или лица, заменяющего вам мать) и ее отношение к вам в прошлом и сейчас _____

Какими способами ваши родители наказывали вас _____

Опишите атмосферу в семье, в которой вы выросли; каковы были отношения между родителями и детьми _____

Доверяете ли вы своим родителям: Да ____ Нет ____

Как правило, вы чувствуете любовь и уважение со стороны своих родителей: Да Нет

Если у вас есть мачеха или отчим, укажите ваш возраст, когда ваши родители вновь вступили в брак _____

Повлияли ли родители, родственники, друзья и др. на ваш выбор супруга, профессии и т. д.: Нет ____ Да _____

Каким образом _____

Школьные предметы, по которым вы успевали: _____

Школьные предметы, по которым вы не успевали: _____

Ваше образование _____

Отметьте те моменты, которые имели место в вашем детстве и отрочестве:

Счастливое детство _____ ; _____

Несчастливое детство _____

Смерть близких _____

Отвержение _____

Серьезные запугивания и насмешки _____

Суровые наказания _____

Сексуальное насилие _____

Нарушения питания _____

финансовые проблемы _____ эмоциональные _____

поведенческие _____ школьные _____ со здоровьем _____

Недостаток друзей _____

Сильные религиозные убеждения _____

Употребление алкоголя _____

Наркотиков _____ Правонарушения _____

Другие _____

ОПИСАНИЕ| СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОБЛЕМ

Опишите своими словами суть ваших основных проблем

Опишите серьезность ваших проблем по следующей шкале:

Немного расстраивают _____ Умеренно расстраивают _____

Очень серьезные _____ Крайне серьезные _____

Полностью выводят из строя _____

Когда начались ваши проблемы? _____

Что, по-вашему, усиливает ваши проблемы? _____

Что вы пытались сделать для улучшения ситуации? _____

Насколько вы удовлетворены вашей жизнью в целом:

Совсем не удовлетворен 1 2 3 4 5 6 7 Полностью удовлетворен

Оцените общий уровень напряжения в течение прошлого месяца: Расслаблен 1 2 3 4
5 6 7 Напряжен

Ожидания относительно терапии _____

В нескольких словах, что вы думаете о терапии в целом ? _____

Как долго, по вашему мнению, должно длиться ваше лечение?

Какими качествами, по-вашему, должен обладать идеальный терапевт?

МОДАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОБЛЕМ

Цель следующего раздела — помочь вам подробно описать существующие у вас проблемы и определить те проблемы, которые могут в противном случае остаться незамеченными. Это позволит нам составить комплексную программу лечения и приспособить ее к вашим специфическим потребностям.

Следующий раздел организован в соответствии с семью модальностями: поведением, чувствами, физическими ощущениями, представлениями, мыслями, межличностными отношениями и биологическими факторами.

ПОВЕДЕНИЕ

Отметьте те виды поведения, которые часто свойственны вам:

Проблемы с питанием __ Переедание _____ Курение _____
Злоупотребление алкоголем _____ Прием наркотиков _____
Бессмысленный риск _____ Чрезмерная трата денег _____
Слишком тяжелая работа __ Частая смена работы _____
Откладывание дел «на потом» __ Лень _____ Уход _____
Принуждение _____ Импульсивность _____
Агрессивное поведение _____ Вспышки ярости _____
Попытки суицида _____ Неуверенность _____
Эксцентричное поведение _____ Нарушения сна _____
Бессонница _____ Трудности с концентрацией _____
Потеря контроля _____ Фобии _____ Нервный тик _____
Плач _____ Другое _____

Какими особенными талантами или навыками вы гордитесь?

Что вам нравится делать? _____

Что вам не нравится делать? _____

Как вы проводите свободное время? _____

нравятся вам или позволяют расслабиться? _____

Сложно ли вам получать удовольствие от отдыха, выходных и отпусков? Да Нет

Если да, пожалуйста, объясните _____

Если бы можно было исполнить два любых желания, что бы вы загадали?

Какие хобби и виды проведения досуга?

Перечислите 5 своих основных страхов:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Какие положительные ощущения вы недавно испытывали?

Что вероятнее всего может вас заставить потерять контроль над своими чувствами? _____

Опишите ситуации, когда вы чувствовали себя спокойно и расслабленно:

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Отметьте физические ощущения, которые характерны для вас:

Боли в животе __ Боль или жжение при мочеиспускании _

Менструальные проблемы __ Головные боли _____

Головокружение _____ Сильное сердцебиение _____

Спазмы в мускулах __ Напряжение _____ Серные пробки __

Слезящиеся глаза __ Приливы крови __ Тошнота _____

Проблемы с кожей _____ Сухость во рту _____

Горячая или зудящая кожа __ Боль в грудной клетке _____

Половые нарушения _____ Неспособность расслабиться _____

Желудочные расстройства _____ Звон в ушах _____

Оцепенение ____ Желудочные боли ____ Утомление ____
Боли в спине ____ Обмороки ____ Частое сердцебиение ____
Не нравятся прикосновения ____ Полное отключение ____
Чрезмерное потоотделение ____ Проблемы со зрением ____
Проблемы со слухом ____ Судороги ____ Тремор ____
Тики ____ Другое _____
Какие ощущения приятны вам? _____
Какие ощущения неприятны вам? _____
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Отметьте, что характерно для вас. Я считаю себя:

Счастливым _____
Страдающим _____
Не справляющимся _____
Успешным _____
Подвергающимся преследованию _____
Агрессивным _____
Обижающим других _____
Потерявшим контроль _____
Слабым _____
Попавшим в ловушку _____
Подвергающимся насмешкам _____
Неразборчивым _____
Обсуждаемым _____
Беспомощным _____
Управляющим _____
Другое _____
У меня бывают:
Приятные сексуальные образы _____
Неприятные детские образы _____
Негативные телесные представления _____
Неприятные сексуальные образы _____
Соблазнительные образы _____
Образы любви _____
Образы одиночества _____
Другое _____
Опишите очень приятные образы, представления, фантазии:
Опишите самые неприятные образы, представления, фантазии:
Опишите ваше представление совершенно «безопасного места»:
Как часто у вас бывают ночные кошмары?

Отметьте то, что характерно для вас:

Сообразительный ____ **Уверенный в себе** ____

Стоящий специалист **Честолюбивый** ____

Впечатлительный ____ **Верный** ____ **Надежный** -----

Сожалеющий ____ **Никуда не годный** ____

Никчемный человек __ Беспольный _____ Злой -----

Помешанный на чем-нибудь _

Морально деградирующий __ Тактичный ----

Отклоняющийся от нормы _Непривлекательный -----

Неприятный __ Ленивый __ Нечестный __

Неадекватный _ Смущенный __Раздражительный __

Бестолковый __ Наивный _____ Честный __

Некомпетентный _____ Тревожный _____ Конфликтный

Рассеянный __ Имеющий проблемы с памятью __

Привлекательный __ Неспособный принять решение __

Подумывающий о суициде __ Упорный _____

С хорошим чувством юмора _ Трудолюбивый _____

Нежелательный __ Ненадежный _____ Другое _____

Как вы считаете, какие ваши мысли или идеи были наиболее сумасшедшими?

Преследуют ли вас какие-нибудь мысли?

Нет ___ **Да** ___ **Какие** _____

Что беспокоит вас и портит ваше настроение или негативно отражается на поведении? _____

Оцените, насколько точно отражает ваше мнение каждое высказывание по пятибалльной шкале: 1 — абсолютно не согласен, 2 — не согласен, 3 — неуверен, 4 — согласен, 5 — полностью согласен.

Я не должен ошибаться ___

Я должен все делать хорошо _

Когда я не знаю что-нибудь, я должен притворяться, что знаю

Я не должен раскрывать личную информацию _

Я — жертва обстоятельств___

Моей жизнью управляют внешние силы ___

Другие люди более счастливы, чем я ___

Очень важно нравиться людям _

Будь осторожен, не рискуй _

Я не заслуживаю счастья _____

Если не замечать свои проблемы, то они исчезнут

Я должен сделать других людей счастливыми

Я должен стремиться быть совершенным

Существует два способа действия: правильный и неправильный

Я никогда не должен расстраиваться

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Вы легко заводите друзей ? Да Нет ___

Сохраняете ли вы отношения? Да_ Нет ___

У вас было много свиданий во время учебы в институте?

Да ___ Нет ___

Вас когда-нибудь серьезно задирали или дразнили ?

Да ___ Нет ___

Опишите любые отношения, которые дарят вам:

Радость _____

Огорчение _____

Оцените, насколько расслабленно и удобно вы обычно чувствуете себя в большом обществе:

Очень расслабленно 1 2 3 4 5 6 7 Очень беспокойно

Есть ли у вас один или несколько друзей, с которыми вы можете поделиться самыми сокровенными мыслями? Да _____ Нет ___

Брак (или близкие отношения)

Как долго вы знали своего супруга/супругу до обручения?

Как долго вы были обручены, прежде чем женились/вышли

замуж?

Как долго вы состоите в брачных отношениях? _____

Сколько лет вашему супругу? _____

Его/ее профессия _____

Опишите вашего супруга/супругу: _____

Что вам меньше всего нравится в вашем партнере? _____

Какие факторы снижают ваше удовлетворение браком? _____

Отметьте, пожалуйста, на шкале, насколько вы удовлетворены вашим браком:
Очень недоволен(а) 1 2 3 4 5 6 7 **Очень** доволен(а)

Как вы ладите с друзьями и семьей вашего партнера?
Очень плохо 1 2 3 4 5 6 7 **Очень** хорошо

Сколько у вас детей? _____

Укажите, пожалуйста, их имена и возраст:

Кто-нибудь из ваших детей доставляет особые проблемы? _____

Нет _____ Да _____ Какие _____

Что вы можете сказать о своем предыдущем браке? _____

Сексуальные отношения Опишите отношение вашего партнера к сексу. Обсуждаете ли вы в доме вопросы о сексе?

Когда и как вы получили свои первые сведения о сексе?

Когда вы впервые осознали свои собственные сексуальные импульсы?

Вы когда-нибудь испытывали тревогу или чувство вины за сексуальные отношения или мастурбацию? Нет _____ Да _____

Если да, пожалуйста, объясните _____

Можете ли описать детали вашего первого и последующего сексуального опыта?

Вы довольны вашей нынешней сексуальной жизнью? _____

Да _____ Нет _____ Если нет, объясните, пожалуйста, почему: _____

Были ли у вас когда-либо гомосексуальные отношения или реакции? Если да, опишите их _____

Другие отношения **Есть** ли какие-нибудь проблемы в ваших отношениях с людьми **на** работе? Нет _____ Да _____

Если да, пожалуйста, опишите: _____

Пожалуйста, закончите следующие фразы:

Я должен сделать других людей счастливыми

Я должен стремиться быть совершенным

Существует два способа действия: правильный и неправильный

Я никогда не должен расстраиваться

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Что-нибудь беспокоит вас сейчас в вашем физическом состоянии? Нет _____ Да _____ Если да, пожалуйста, опишите: _____

Пожалуйста, укажите лекарства, которые вы сейчас принимаете:

Вы питаетесь три раза в день, сбалансированно? Да _____ Нет _____

Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями? _____

Нет _____ Да _____ Если да, то каким видом спорта и как часто? _____

Пожалуйста, перечислите ваши медицинские проблемы и проблемы со здоровьем у членов вашей семьи: _____

Пожалуйста, укажите, подвергались ли вы операциям и когда _____

Пожалуйста, перечислите физические недостатки, которые есть у вас: _____

СВЕДЕНИЯ О МЕНСТРУАЦИИ

Возраст начала менструации: _____

Знали ли вы об этом? Да Нет ___
Это шокировало вас ? Да Нет ___
Регулярны ли они ? Да Нет ___
Продолжительность _____
Болезненны ли они ? Да Нет ___
Влияют ли они на ваше настроение? Да Нет ___
Дата последней менструации: _____

Оцените, насколько подходят вам следующие признаки, по пятибалльной шкале:

Мышечная слабость _ Транквилизаторы _____
Мочегонные средства _ Диетические средства _____
Марихуана __ Гормональные препараты __
Снотворные __ Аспирин __ Кокаин __
Болеутоляющие __ Наркотики _ __
Стимуляторы __ Галлюциногены (например, ЛСД) _____
Слабительные __ Сигареты _____ Табак __ Кофе _____
Алкоголь __ Противозачаточные средства _
Витамины _ Недоедание _____ Переедание _____
Употребление несвежей пищи _ Понос _____ Запор _____
Метеоризм __ Тошнота _____ Рвота __ Изжога __
Головокружение __ Сильное сердцебиение __
Усталость __ Аллергия _____ Высокое давление _____
Боли в грудной клетке _ Сдавленное дыхание _
Бессонница __ Повышенная сонливость __
Прерывистый сон _ Раннее пробуждение утром _____
Боли в ушах __ Головные боли __ Боли в спине _____
Легко образуются синяки или кровоподтеки
Другие: _____