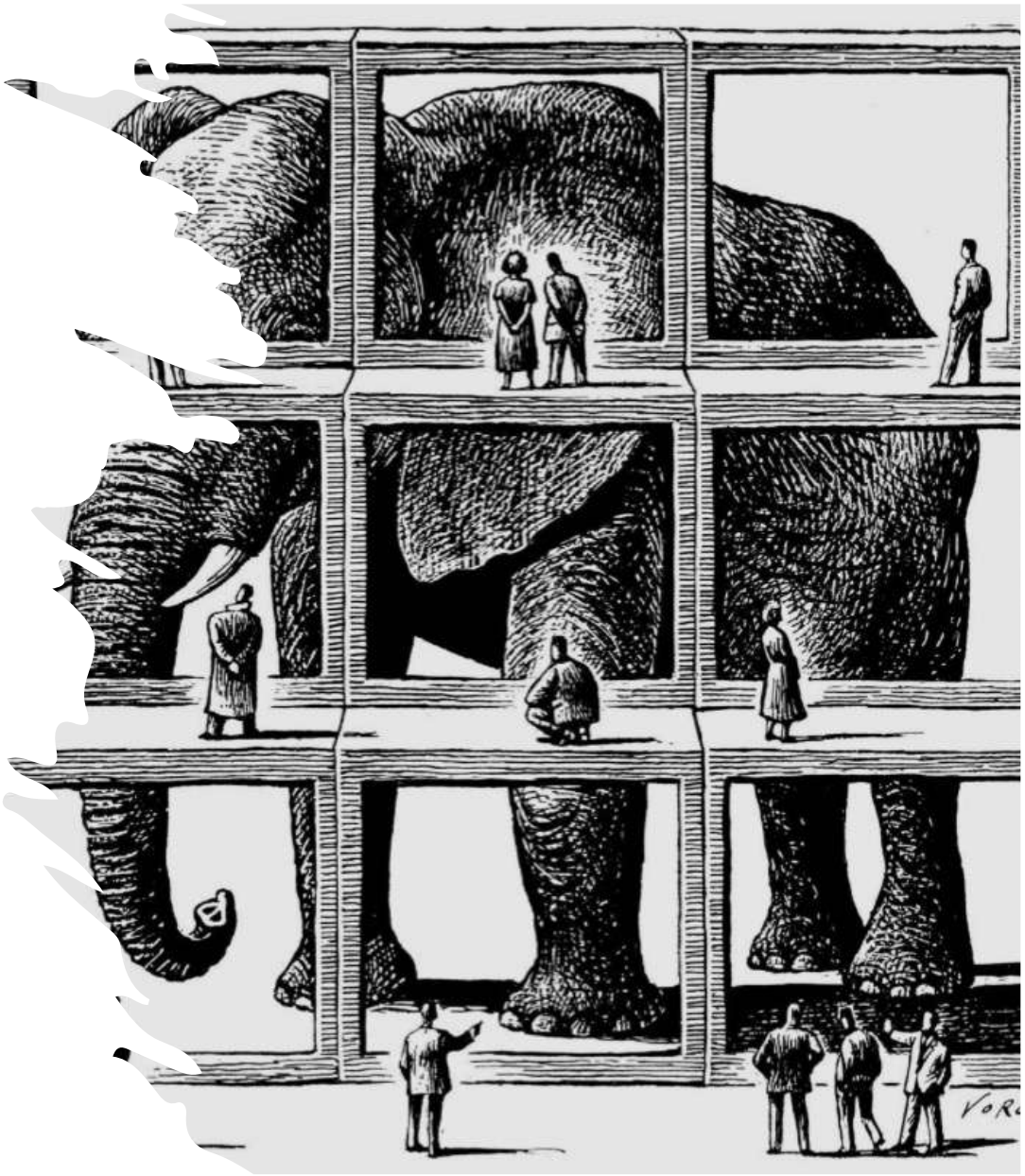
Psikoterapilere Bağlamsal Bakış ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Dr. Fatih Yavuz

(Peer-reviewed ACT Trainer, ACBS)

Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği



İçerik

- Bağlamsalcı Bakış Nedir?
- Bağlamsal Yaklaşımın Klinik Önemi
- Ekollerin Bağlamsal Boyutları
- Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)



Sizce burada ne oluyor?



3-Yaşantısal kaçınma

Sizce burada ne oluyor?









Bağlam nedir?

Organizmanın çevresiyle -geçmişteki ve şu andaki- etkileşimlerinin bütünüdür.

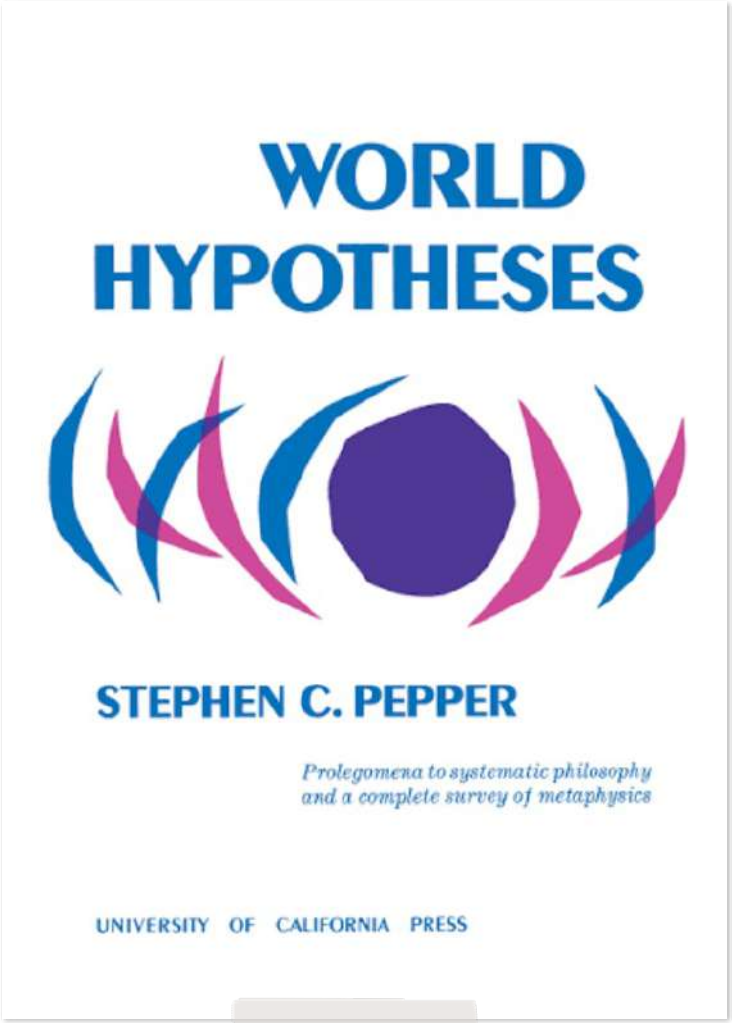
Psikolojik olay(lar) nedir?

Organizma ve bağlam arasındaki etkileşimde açığa çıkan olgular



Literatür...

- Bilim felsefesi olarak bağlamsalcılık (contextualism)
- Stephen C. Pepper, World Hypothesis
- Kök metafor "bağlam içindeki eylem"
- Bütüncül bir yaklaşım
- Bir analizin "doğruluğu", belirlenen hedefe ulaşmadaki "işlerlik" (workability) ve pratik yararıyla tanımlanır.



Bağlamsal Yaklaşımın Klinik Önemi



3-Yaşantısal kaçınma

Klinikte neyi değiştirmemiz gerekir?









Bağlamsal bakış ile...

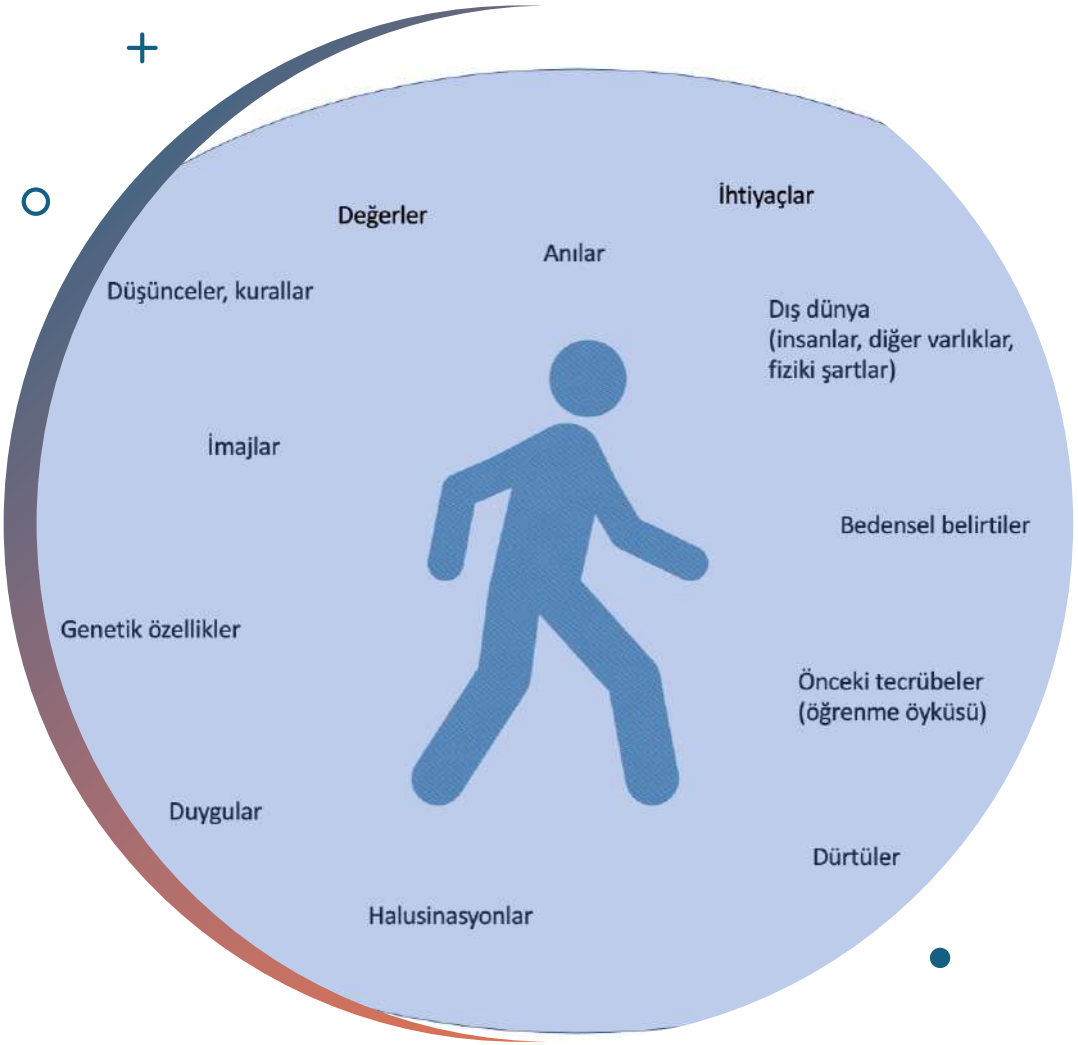
Hem klinisyen hem danışan için

- Semptomun biçiminden (Form) işlevine (Function) kayış
- Her psikolojik olayın pragmatik bir işlevinin olduğunu fark etme
- Müdahale alanı olarak değiştirilebilir bağlama odaklanma
- Kapsayıcı formülasyon
- Transdiyagnostik bakış
- Gerçek dünya geçerliliği
- Danışanın belirlediği bir pusulanın ve yönün varlığı

Ekollerin Bağlamsal Boyutları

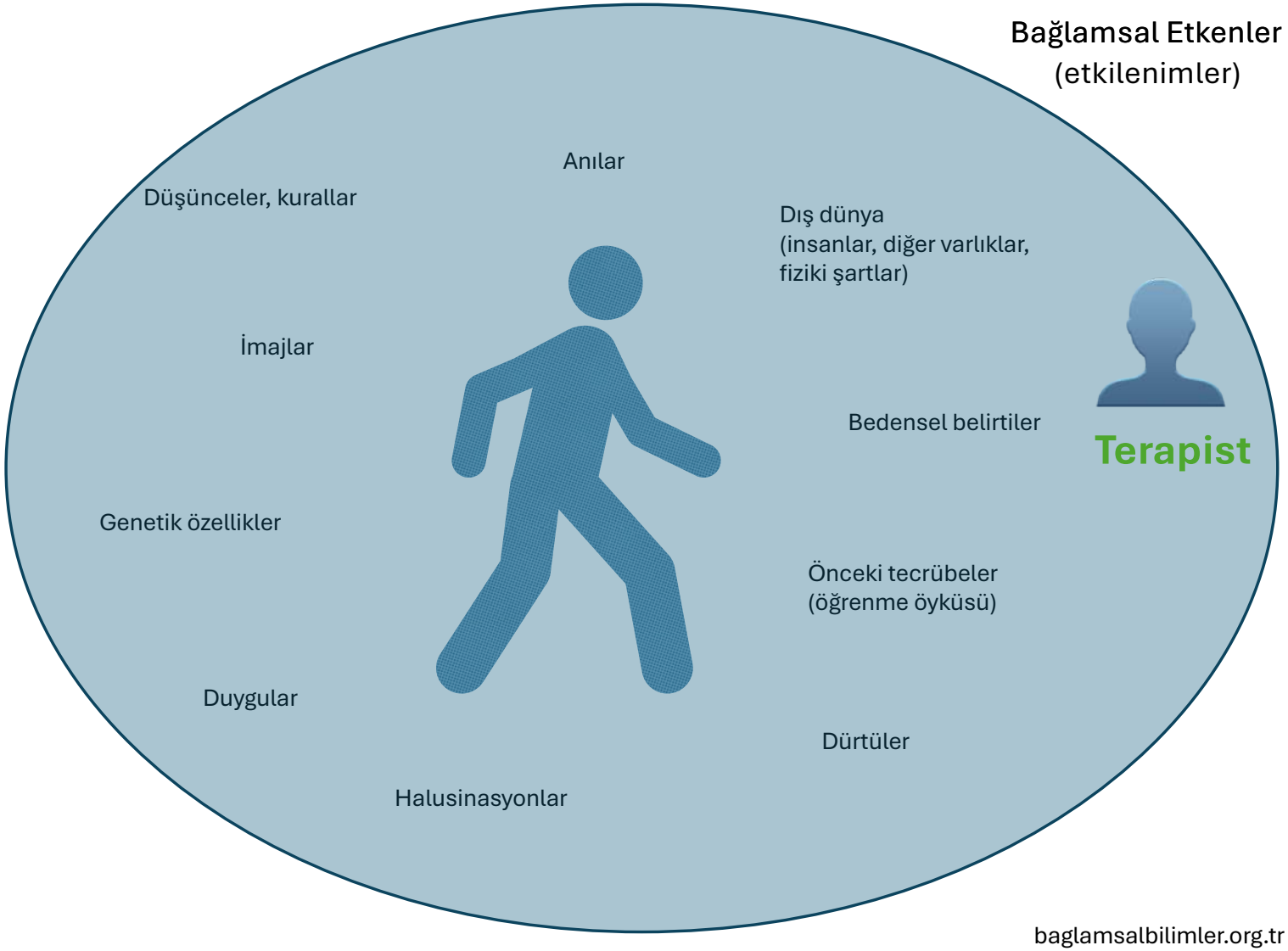
Ekol	Odak	Terapistin Olası Soru/Yanıtı
DBT	Gelişimsel + şu anki tetikleyici	"Bu korku ilk ne zaman bu kadar güçlü hale geldi, hangi ortamda? Şu an bu düşünceyle otururken dürtüsel kaçınma yerine hangi beceriyi kullanabilirdin?"
MCT	Şu anki düşünce-süreç ilişkisi	"'Reddedilirim' düşüncesiyle ne kadar süre kaldın, onu çözmeye mi çalıştın? Bu düşünceyle ilişkin neydi — inandın mı, sadece izledin mi?"
MBCT	Şu anki tetikleyici an	"O davetiyeyi yazmadan hemen önceki an, bedeninde neredeydi bu korku? Otomatik pilotta mı karar verdin, yoksa fark ederek mi?"
Process-Based	Kişiye özel güncel süreç ağı	"Bu kaçınma senin için tekil bir olay mı, yoksa iş, aile, ilişkilerde tekrarlayan bir örüntünün parçası mı? Hangi süreç en çok tetikte?"
CFT	Evrimsel-biyolojik + erken bakım	"Bu kadar sert bir tehdit tepkisi... küçükken reddedilmek nasıl karşılanırdı? Şimdi kendine bunu söylerken sesin ne kadar şefkatli?"
Gestalt	Şimdi-burada, ilişkisel alan	"Şu anda, burada, benimle konuşurken o daveti düşününce bedeninde ne oluyor? O anı benimle şimdi yeniden yaşasan ne yapardın?"
Şema Terapi	Gelişimsel (çocukluk)	"Bu 'reddedilirim' hissi tanıdık geliyor mu? Hangi çocukluk anısı bu şemayı ilk kez yazdı? Şu an hangi mod konuşuyor — Kırılgan Çocuk mu?"
Psikodinamik	Geçmiş / bilinçdışı	"Bu arkadaşın sana kimi hatırlatıyor olabilir? Reddedilme korkusu, belki de daha erken bir kayıp ya da ilişkinin tekrarı mı?"
Bilişsel Terapi (klasik)	Durumsal an, güncel biliş	"'Reddedilirim' düşüncesinin kanıtı ne? Geçmişte bu arkadaşın seni gerçekten reddettiği bir durum oldu mu?"
Humanist/ Varoluşçu	Varoluşsal-ilişkisel şu an	"Bu kaçınma, nasıl bir insan olmak istediğinle ne kadar uyumlu? Yalnızlığı mı, yoksa özgürlüğün sorumluluğunu mu seçiyorsun?"
Narrative Terapi	Baskın anlatı / dışsallaştırma	"'Korku' seni ne zamandır bu kararları almaya ikna ediyor? Hiç korkuya rağmen adım attığın bir an oldu mu — o zaman hikaye neydi?"


Bağlamsal Davranışçı Bilimler
ACT
İlişkisel
Çerçeve Kuramı
(Relational Frame
Theory)
İşlevsel Bağlamsalcılık
& Davranışçılık
baglamsalbilimier.org.tr



İşlevsel Bağlamsalcılık

- S.C. Hayes, 1986
- İşlev
- Bağlam


Bağlamsal Etkenler
(etkilenimler)
Anılar
Düşünceler, kurallar
Dış dünya
(insanlar, diğer varlıklar,
fiziki şartlar)
İmajlar
Bedensel belirtiler
Terapist
Genetik özellikler
Önceki tecrübeler
(öğrenme öyküsü)
Duygular
Dürtüler
Halusinasyonlar

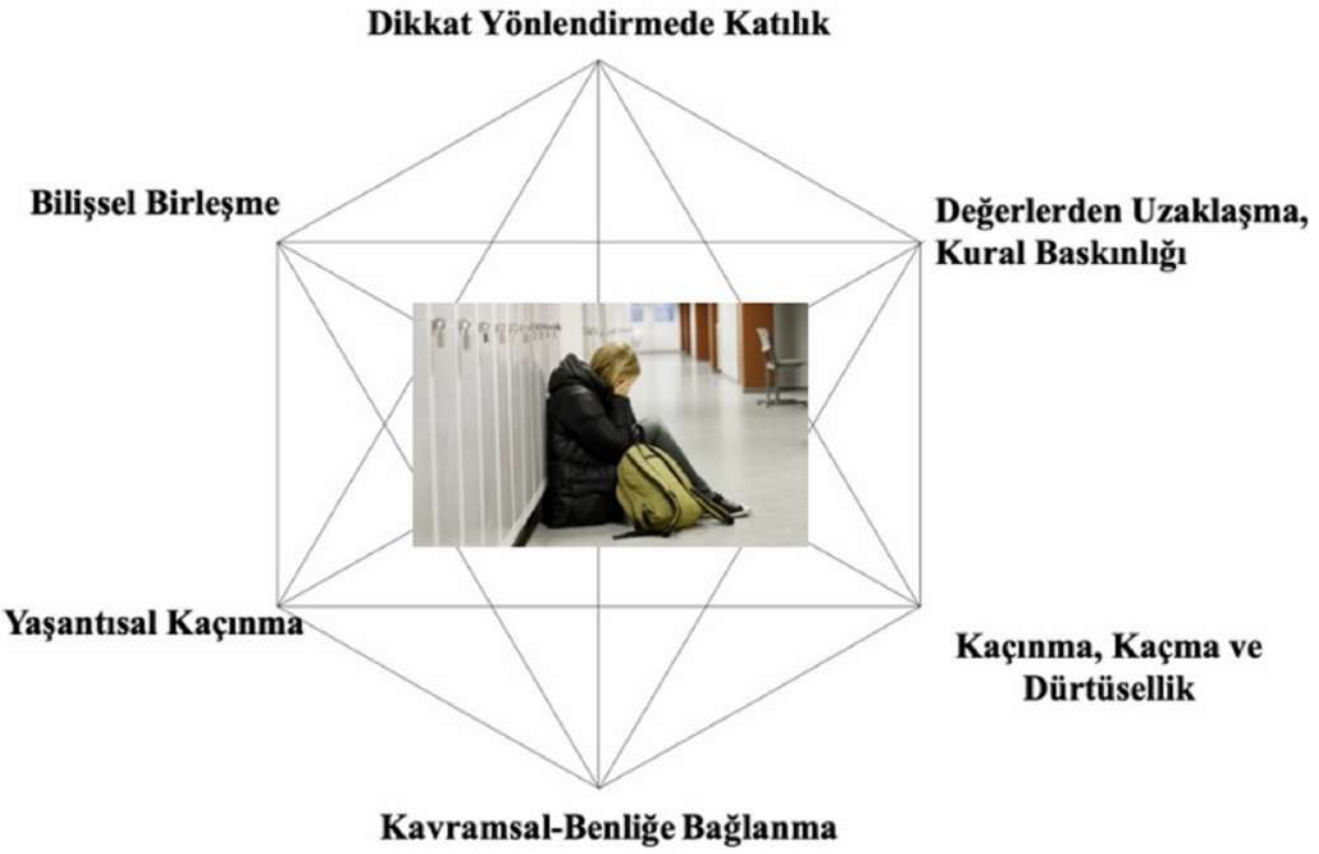
İşlevsel Bağlamsalcılık

- Davranış-çevre ilişkisi bir bütün olarak ele alınır. Bir davranış; bağlamı dikkate almadan anlaşılamaz.
- Davranış varsa; bozukluk yoktur, bağlamsal değişkenlerle bir **yanıt verme** biçimi vardır.
- Organizma (insan), bir davranış sergiliyorsa bunun bir sonucu (işlevi) vardır. “Burada bir bozukluk var” dersek bu işlevi kaçırırız!!!
- Bir davranışın “doğru” olması için gerekli kriter ise; o davranışın **başarılı** bir şekilde **işlemesidir.**
- Amaç: Davranışları öngörmek ve etkilemek
  - “Bu nasıl bir ortamda ortaya çıktı?”
  - “Bunu böyle yapmak nasıl bir sonuca yol açtı?

Psikolojik sorunlar nasıl ortaya çıkıyor ve süreğenlik kazanıyor?



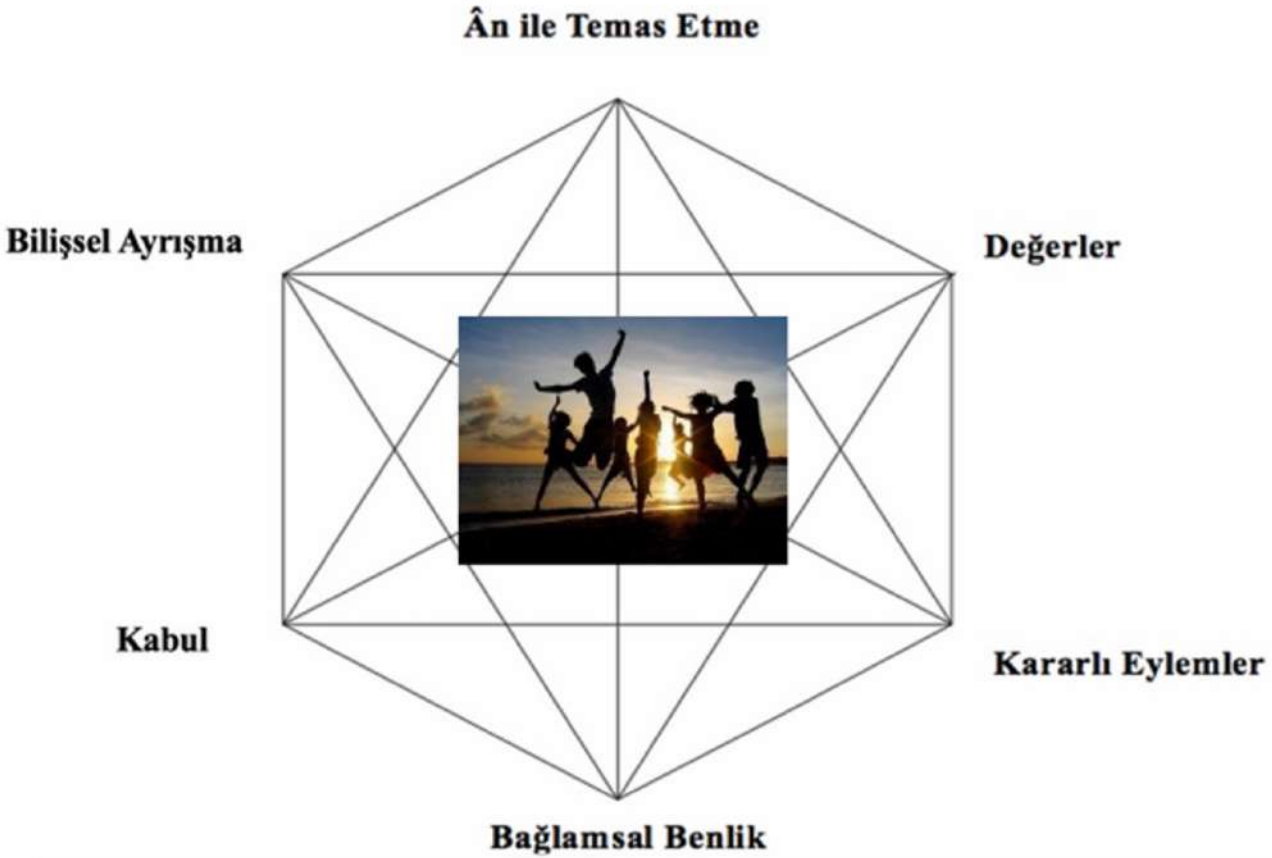
Psikolojik katılık



Anlamlı ve tatminkar bir yaşam için ne yapabiliriz?



Psikolojik Esneklik

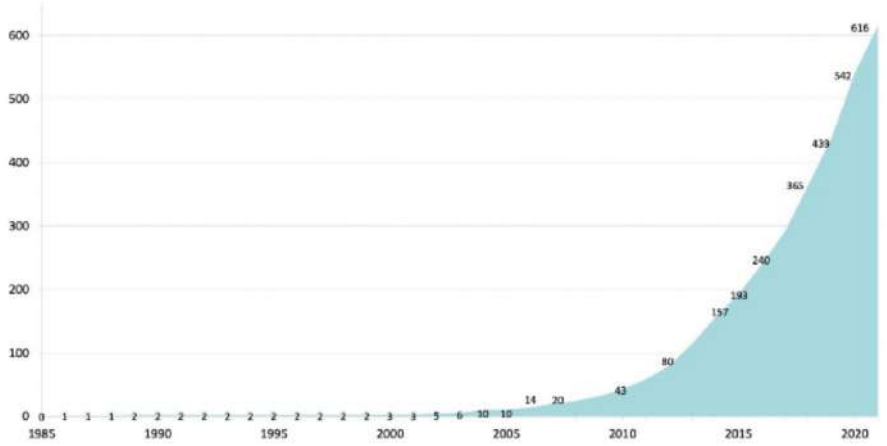


KANIT DÜZEYİ

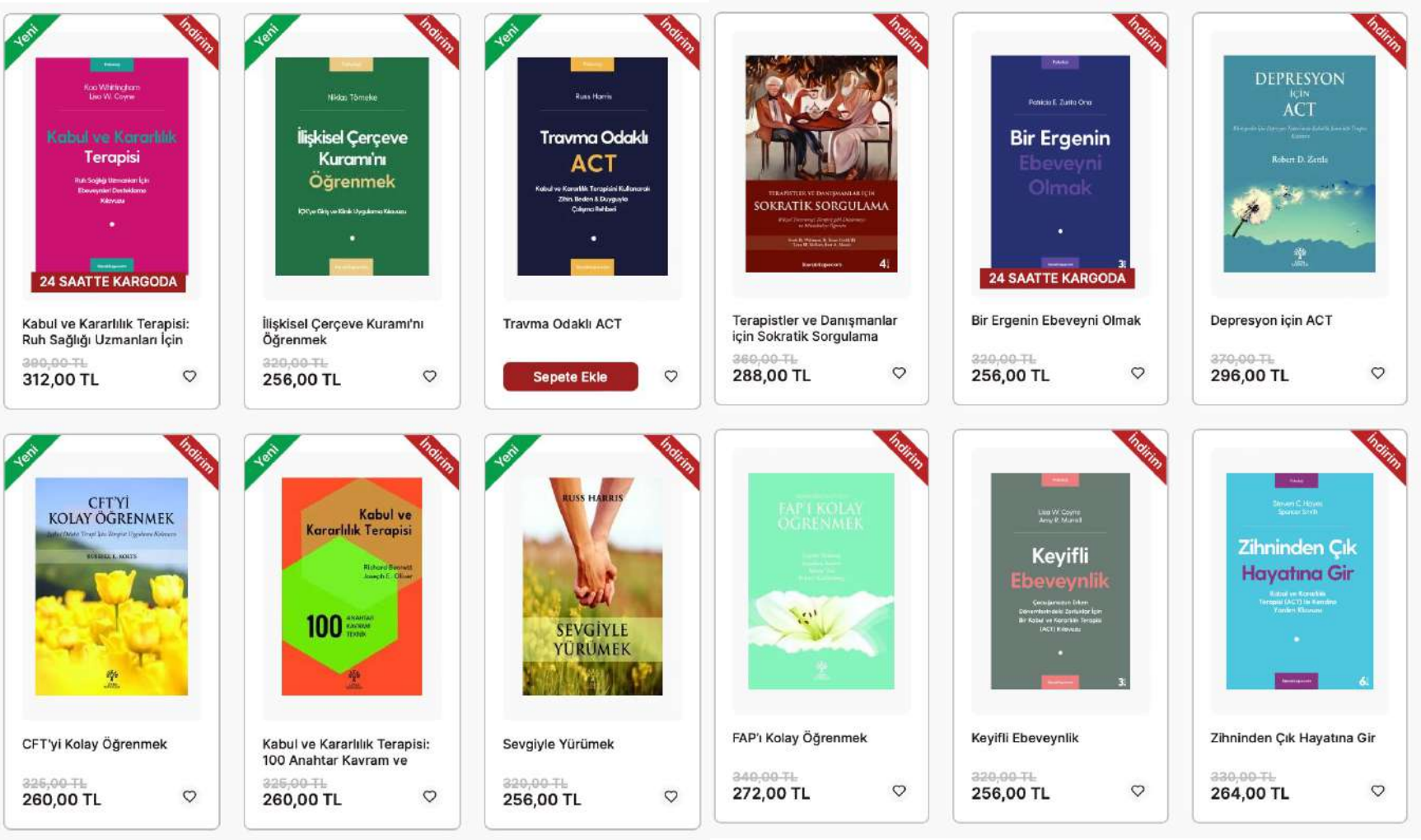
ACT VE RKÇ

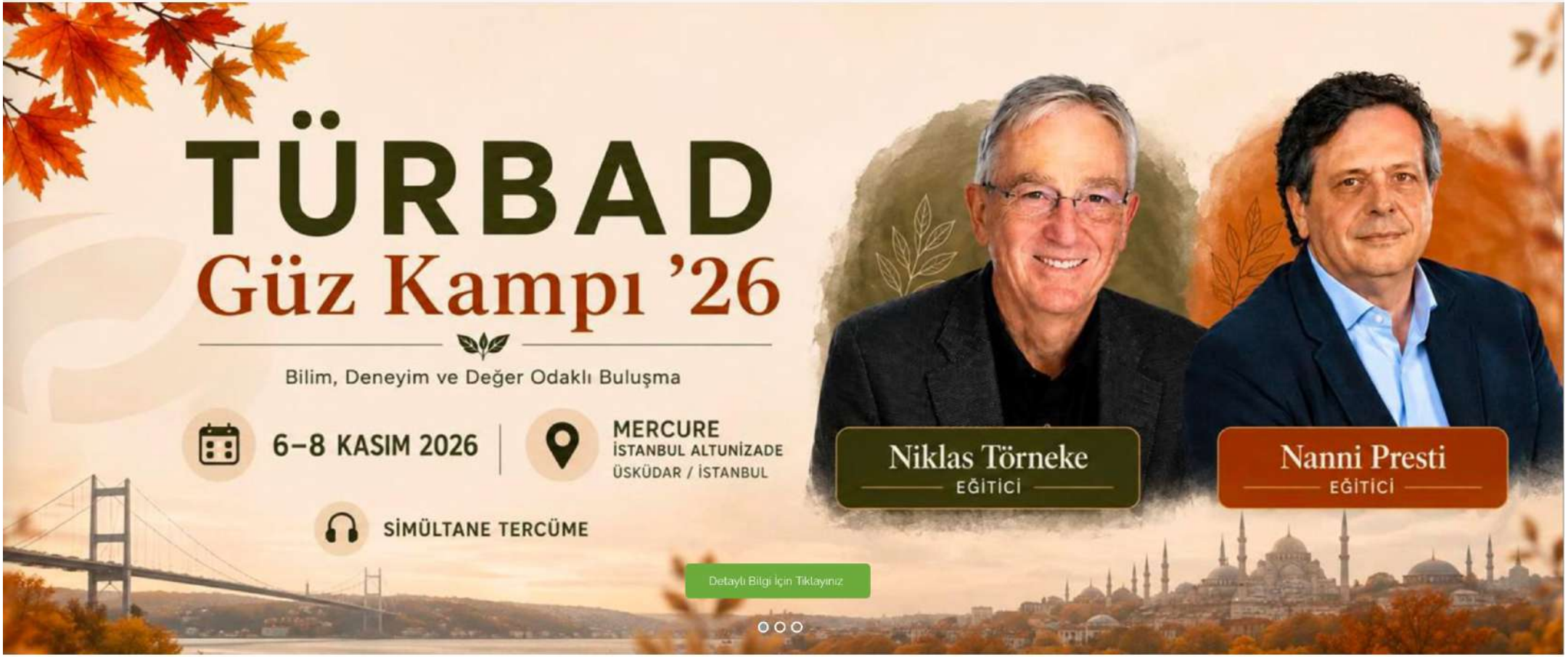
>1400

Kr. Ağrı
Stigma
Sosyal fobi
Anksiyete bozuklukları
Depresyon
Şizofreni
Obezite
Madde bağımlılığı
Diyabet
Epilepsi
Spor performansı
Vs..



Litera Yayınları





BAĞLAMSAL BİLİMLER VE PSİKOTERAPİLER DERNEĞİ

baglamsalbilimler.org.tr



TÜRBAD

@_turbad
Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

@turbad_
Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

@TURBAD
Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

bağlamsal-bilimler-ve-psikoterapiler-derneği

kfatihyavuz@yahoo.com