Psikolojik Esneklik: Açık, Merkezinde, Değerlerle Hizalı Eylemde

Dr. Öğr. Üyesi Ceren Gürdere

ODTÜ Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

BDT temelli

Acının nasıl geliştiğine dair bir kuramsal anlayış sunar

Sorumlu temel süreçleri etkisiz hâle getirmeyi veya tersine çevirmeyi hedefler

Daha açık, merkezlenmiş ve etkin bir yaşam yaklaşımını destekler

➤ Tasarımı gereği, aynı anda;

• bir psikopatoloji modeli

ACT

• bir psikolojik sağlık modeli

• bir psikolojik müdahale modelidir

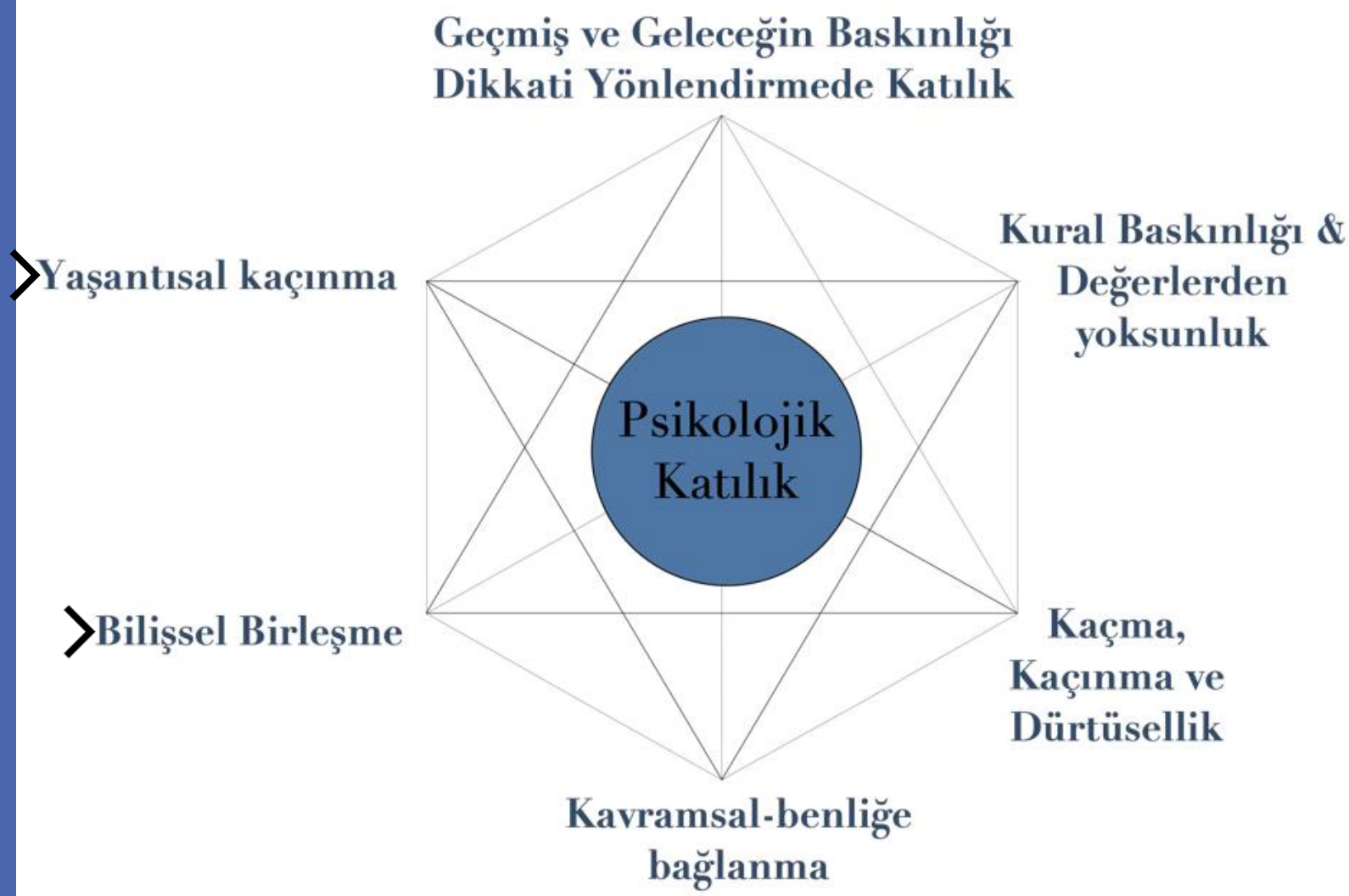
Psikolojik acı

*Acıyla yaşama becerisi

- Izdırap

Psikolojik katılık formülasyonu
Psikopatoloji

Anlamlı – zengin – doyurucu yaşamdan uzaklaşma



En yalın haliyle

"ACT kabul ve kendindelik süreçlerini kullanarak psikolojik esnekliği artırabilmeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır." (Hayes & Stroshal, 2004)

Psikolojik esneklik:

- içinde bulunulan anda
- içsel yaşantılara açık olma
- değerler doğrultusunda
- eyleme geçebilme

ACT’ın kuramsal temelleri

Davranışçılık + İşlevsel Bağlamsalcılık (iç ve dış dünya)

Davranış-çevre ilişkisi bir bütün olarak ele alınır

Bir davranış bağlamı dikkate almadan anlaşılamaz

Davranış varsa, bozukluk değil, bağlamsal değişkenlerle bir yanıt verme biçimi

Organizma (insan), bir davranış sergiliyorsa bunun bir işlevi vardır

Amaç: Davranışları öngörmek ve değiştirmek

‘‘Bu nasıl bir ortamda ortaya çıktı?”

“Bunu böyle yapmak nasıl bir sonuca yol açtı?

Açık ve Örtük davranışlar (duygusal-bilişsel)

1

TOPOGRAFİK

Problem davranışın;

- Sıklığı
- Süresi
- Yoğunluğu

Davranışsal aşırılık/eksiksik

2

İŞLEVSEL

Sorun Düzeyinde Formülasyon: Davranış Analizi

Davranışın İşlevsel Analizi

A ANTECEDENTS ÖNCÜLLER	B BEHAVIOR DAVRANIŞ	C CONSEQUENCES SONUÇLARI

Aynı görünüm-Farklı işlev
Farklı görünüm-Aynı işlev

- Davranışı ortaya çıkaran ve sürdüren etmenleri fark etme ve etkileyebilme
- Davranışı bağlamı içinde değerlendirme
- Müdahale planlaması

Davranışın bağlam ve işlevinin tespiti

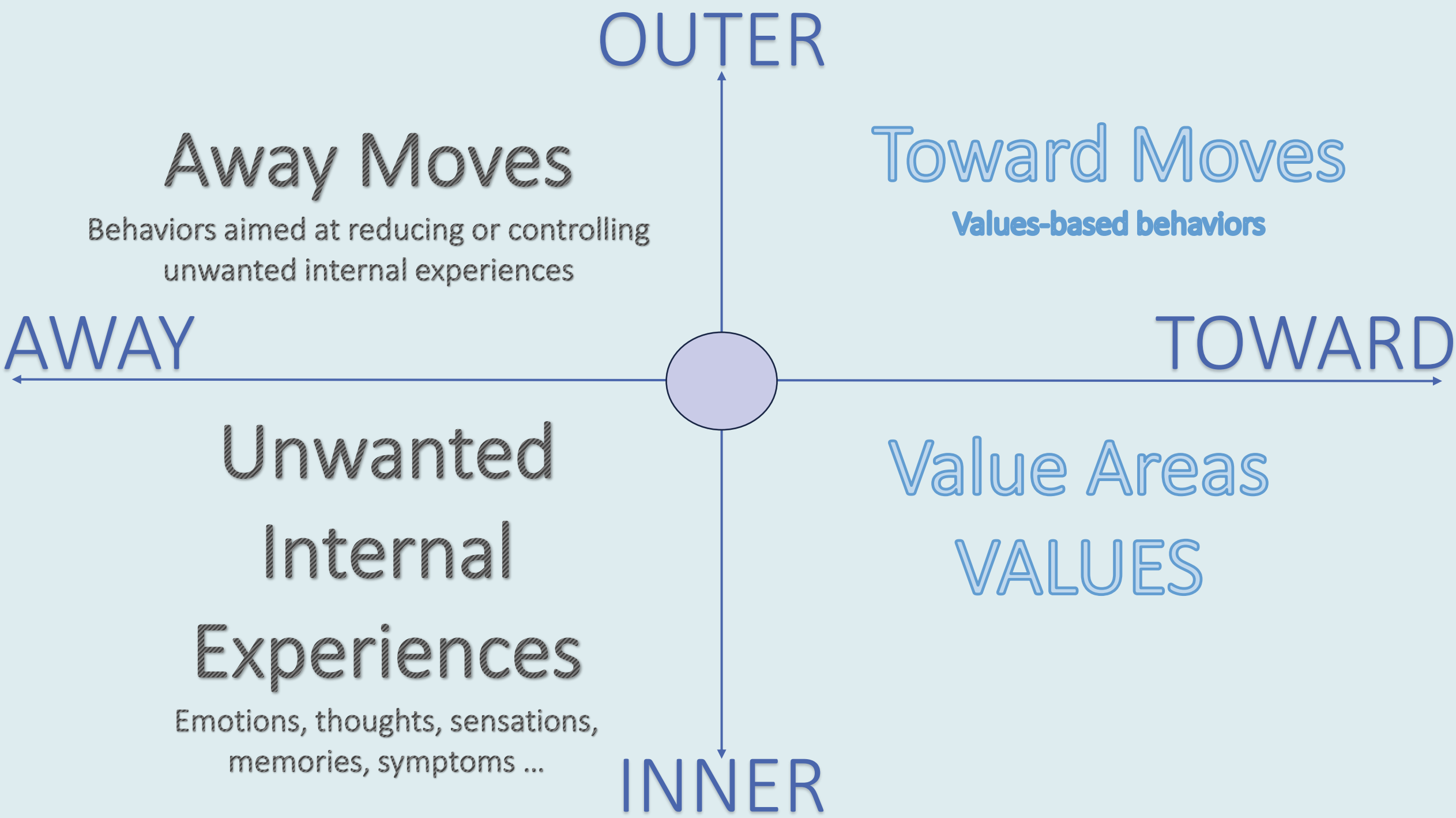
Vaka Örneği 23 yaş, kadın, öğrenci

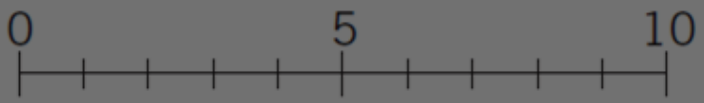
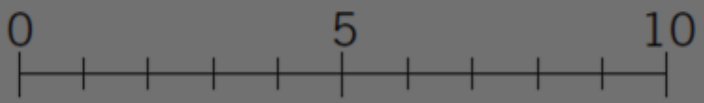
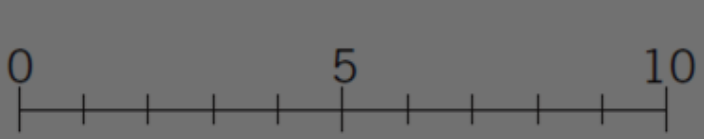
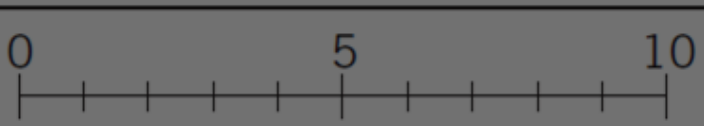
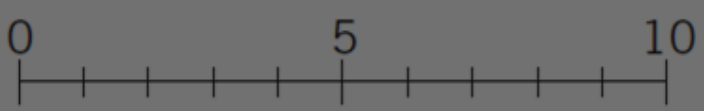
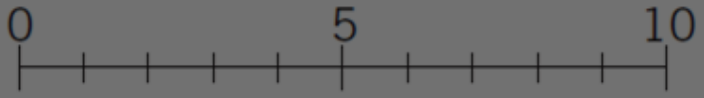
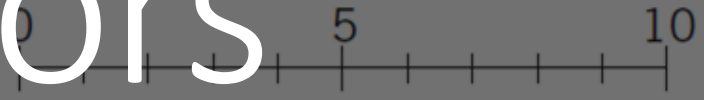
Kendimi çok yorgun ve bitkin hissediyorum. Sabahları uyanmakta yataktan kalkmakta çok zorlanıyorum. Erkek arkadaşımla sürekli tartışıyoruz ve bu krizler içinde olmaktan artık çok yoruldum. Dün yine kavga ettik, benim davranışlarımı eleştirdi, gittiğimiz barda neden dans etmişim diye beni suçladı. Tartışmanın içinde ağlamaya başladım, çok öfkelendim, hayatta ne kadar yalnız olduğumu bir kez daha hatırladım, ne kadar anlaşılmadığımı düşündüm, nefes alamayacakmış gibi hissettim. Benim daha da üzerime geldi. Sonunda kendimi banyoya kilitledim ve bir cam parçasıyla bacağımı çizdim, ağladıkça ağladım ve biraz olsun rahatladım.


A
B
C
Öncüller
Davranış
Sonuç



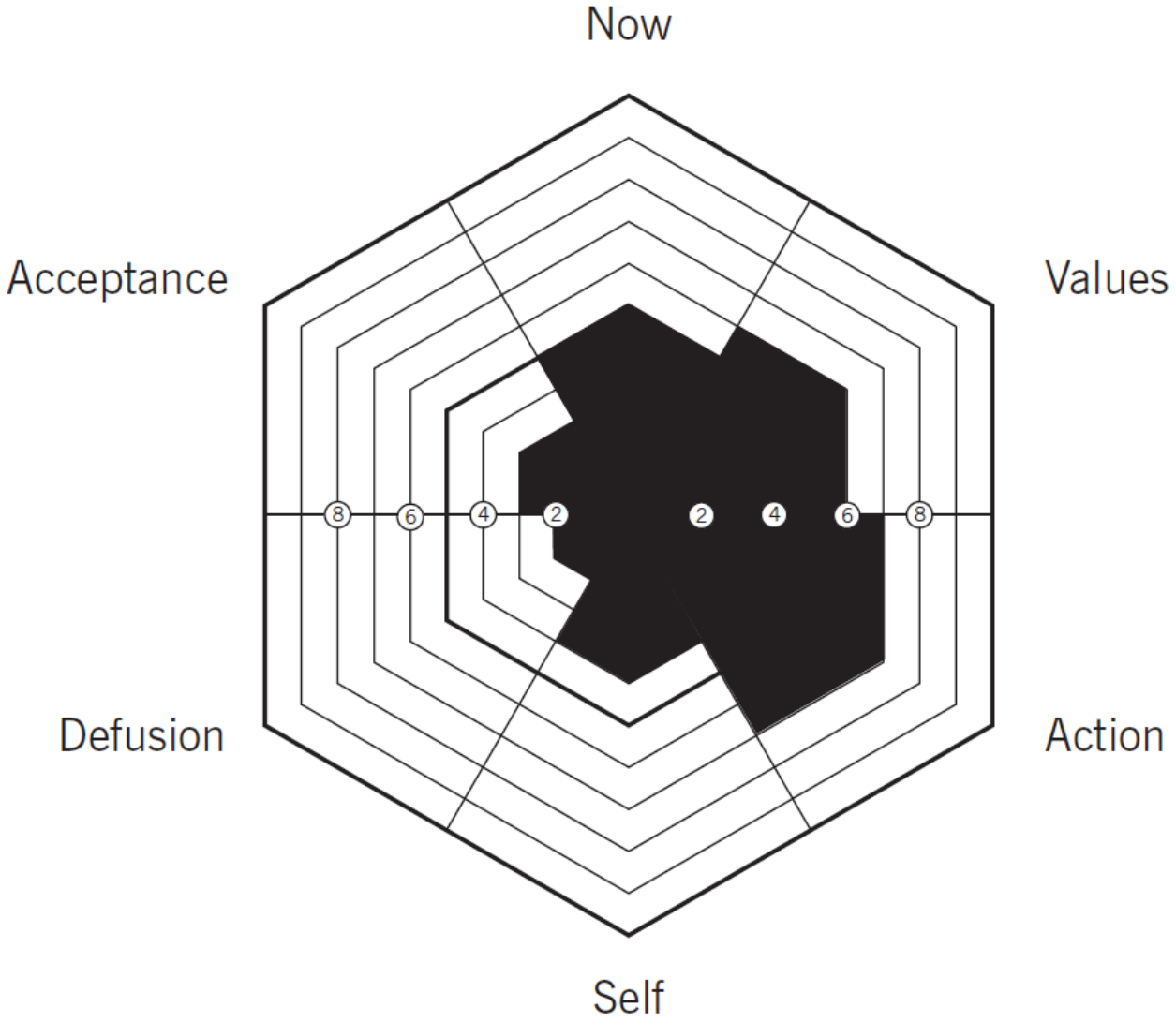
Erkek arkadaşıyla tartışma	Kendine zarar verme	-Rahatlama
Öfkelenme		---
Yalnız hissetme		
Anlaşılmadığını düşünme		
Nefes darlığı		
Üzerine gelindiğini hissetme		


OUTER
Away Moves
Behaviors aimed at reducing or controlling unwanted internal experiences
Toward Moves
Values-based behaviors
AWAY
TOWARD
Unwanted Internal Experiences
Emotions, thoughts, sensations, memories, symptoms …
Value Areas VALUES
INNER

Process	Key Features of Client Behavior	None or very rarely	At times or with encouragement	Fluent and flexible
Present Moment	*Notes and makes use of internal and external events in the now*			
	Flexible attention—can persist or change as needed			
	Disentangled from past or future rather than worrying, anxiously predicting, or ruminating			
Self	*Contact with a transcendent sense of self*			
	Sees perspective of others and other times or places			
	Disentangled from conceptualized self			
	Uses perspective taking to enhance effective action			

Assessment Anchors

The Hexaflex Case Monitoring Tool danışanın şuanki psikolojik esneklik düzeyini görselleştirmek ve gelişimini izlemek için kullanılabilir



Yaratıcı Umutsuzluk

Mevcuttaki davranışların işlevleri görülür

Danışanın yaşamındaki sonuçları incelenir

Bu başa çıkma/kontrol etme/kaçınma yöntemlerinin danışana hizmet etmediği-işe yaramadığı fark edilerek

Yeni yolların mümkün olduğu keşfine çıkılır

Terapist Duruşu

Şefkatli merak

Acıyı zorluğu valide etme

Yüzleştirmek yerine keşfe rehberlik etme

Terapötik İlişki

Güçlü
Açık
Kabul eden
Canlandıran
Destekleyici
Eşit

- Yargılayıcı mı? Kabul eden mi?
- Görüşlerinizi ve fikirlerinizi açıklıkla ve merakla karşılayan mı?
- Sizinle orada var olan mı? Kendi dünyasıyla meşgul ulaşılamaz biri mi?
- Sizin gözlerinizden dünyanın nasıl göründüğünü merak eden ve hisseden mi? Görünmez ve önemsiz hissettiren biri mi?
- Destekleyen mi? iletişim kuramadığınızı hissettiğiniz biri mi?
- Tekrarlayıcı, otomatik, pasif davranışların olduğu bir ilişki mi?

Terapötik Süreç

Protokol YOK, değerler rehberliğinde, kendindelikle ilerlenen bir süreç

✤

ACT doğası gereği sözlü kurallardan ve öğretilerden çok yaşantısal, şimdi ve burada

✤

Psikolojik esneklik becerileri sözel kurallarla değil doğrudan deneyimlenerek ve uygulanarak öğrenilir

✤

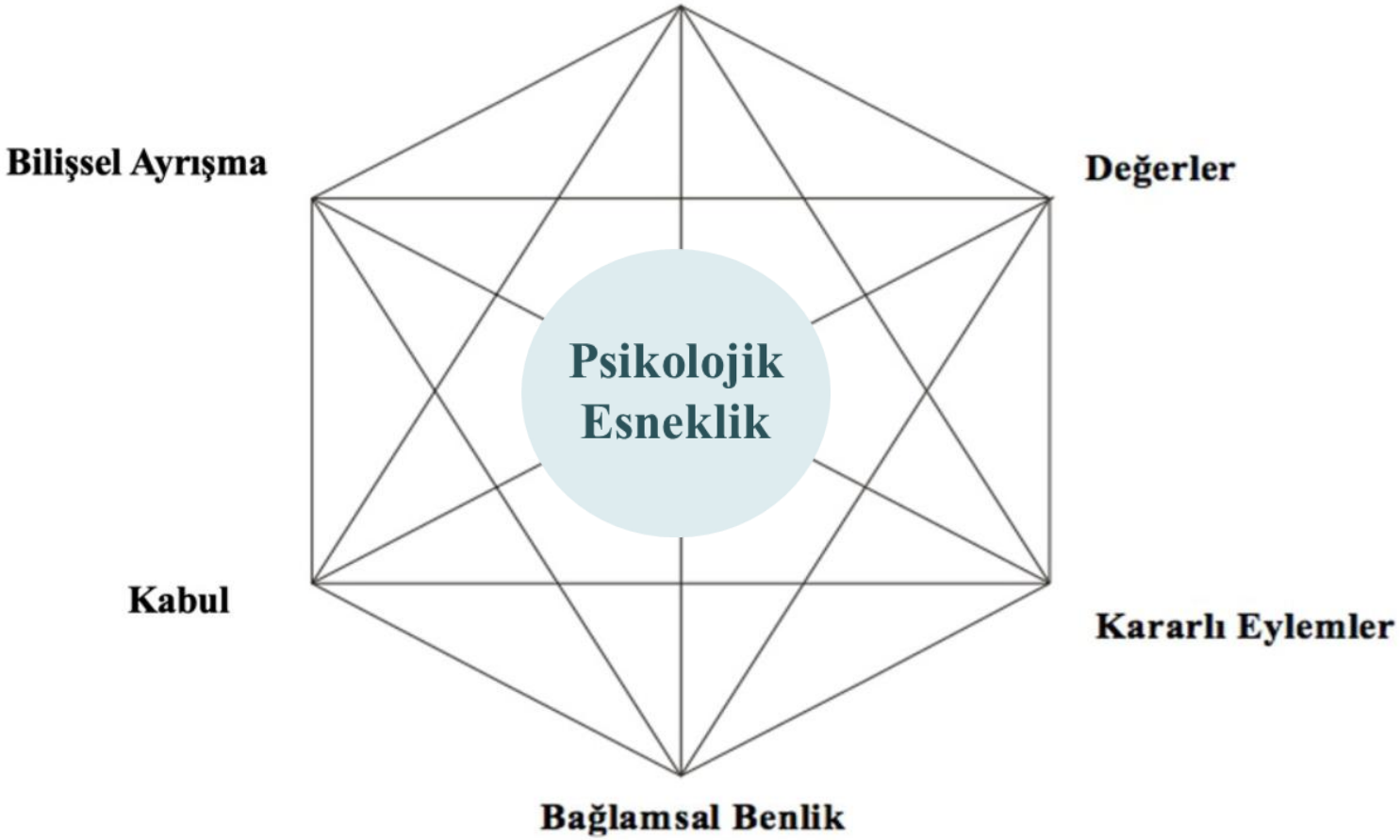
Terapi süreci danışana güvenli, kabul içeren bir çevre sağlar, danışan burada öğrenir

✤

Yer yer ödevlerle (egzersizlerle) yaşamına aktarması hedeflenir



Şimdiki Zaman Farkındalığı



Açık Merkezinde Eylem içinde

Şimdiki Zaman Farkındalığı

Zihnin İki Modu

Problem çözme modu

- Hızlı,
- Otomatik,
- Duygusal ve duyumsal deneyimi ketleyebilen

🌅 Günbatımı modu

- Daha yavaş, fark eden, değer veren
- Tatlı anların tadına varan
- Duygu ve değerlere temas eden

Hayatın içinde

- Acı tatlı anlarla teması sağlar—anlam da burada yaşar

Şimdiyle temas

- Düşüncelerden ayrışmak
- Yargısızlık ve gönüllülük
- Şimdi ve burada oluşan deneyimlerle temas
- Hisleri, duyumları, düşünce akışını olduğu gibi gözlemlemek
- Değerlerle temas

İç süreçlerimiz ve dış dünyaya ilişkin deneyimlerimizin farkında olmak—şimdi ve burada olabilmek

Şimdide olmak daha esnek bir davranış repertuarına izin verir

Amaç o anda daha iyi hissetmek değil,

Daha iyi hissedebilmektir

Bir problem çözme tekniği, zihni boşaltma, mediyasyon değildir

Neden andan çıkarız

- Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birlerşme
- Hedef odaklılık (değer temasının azalması)
- Andaki iç ve dış uyaranları fark edememe **(beceri eksikliği)**
- Sadece belirli iç ve dış uyaranlara dikkati verme **(dikkatin katılığı)**

İşlevini fark edersek

anda kalmayı güçlendirebiliriz

sorun çözme

“bir şey yapma”

kaçınma

kendini düzeltme

plan yapma

duygusal stabiliteyi koruma

hazırlıklı olma

…

Nasıl gelişir

Kendindelik becerilerini geliştirme (dış uyaranlar, 5 duyu):

Yürüyüş vb günlük aktivitelerde bile

Kendindelik becerilerini geliştime (içsel deneyimler):

Hisler, duygular, düşünceler

Beden taraması

Yavaşlamak: Otomatik davranışı kırıp, farkındalığı davet

Psikolojik alan yaratır: Düşünceler ve duygular üzerimizdeki etkisini ve gücünü kaybeder

Dikkatin esnek olması hedeflenir

Bağlamsal Benlik

ACT danışandan çok şey ister

Danışanın şimdiki anda kalmayı ve içerik tarafından tehdit edilmeyen daha geniş bir benlik duygusuyla temas kurmayı öğrenmesini gerektirir

Kavramsallaştırılmış benliğin sınırlarının yumuşaması

“Ben–burada–şimdi” perspektifinden görmek

Dikkat esnekliği ve andaki farkındalığın belirginleşmesi

Böylelikle, kendini kandırma, sınırlama gereksinimi azalır

Yeni davranış örüntüleri gelişir

Kabul

- Düşünceler, duygular ve anılarla **açık, esnek ve yargısız** bir temas kurma
- Rahatsızlığı **ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye gerek duymadan** onunla yüz yüze gelmeye istekli olma

Ne Değildir?

- Boyun eğme, pasiflik veya zorunlu katlanma
- Duygulara sürekli odaklanmak ya da acı verici anıları tekrar tekrar gözden geçirmek

Uygulamada Kabul:

- Anda kalmak ve anlamlı eylemlere yönelmek için **aktif ve bilinçli bir şekilde** kullanılır
- Değişimin zor olduğu durumlarda bile sıkıntıya **değerlerle uyumlu** biçimde yanıt vermeye yardımcı olur
- **“geliştirme” (enhancement)** olarak da adlandırılmıştır — yaşantıyı bir amaç doğrultusunda kucaklamak

Bir süreç olarak kabul

- **Kabul, bir kez elde edilen bir başarı değildir**; **andan ana yapılan bir seçimdir**

- **Gönüllü ve esnek bir tutumdur** — tekrar tekrar geri döndüğümüz bir tutum

🌊 Dalgalar gibi, kabul **yükselir ve alçalır** — bu da sürecin bir parçasıdır

- Bir **beceri olarak geliştirilebilir**

→ **Kabul bir varış noktası değil, bir uygulamadır**

Seans içinde

Danışanın kabul edilemez bulduğu içeriğe temas etmek

Egzersiz ve metaforlar:

Temiz-Kirli acı

Bir anıyı unutma, bir hissi hissetme-hissetmeme denemesi

Joe the bum (Hayes ve Strosahl)

Çöp kutusu

Acceptance Kit (Harris)

«Ama»

*Egzersiz ve metaforları seans içinde danışanın fenomenolojisine uygun geliştirmek

Defüzyon

Bilişsel Birleşme: Düşüncelere kapılmak ve davranışları belirlemesine izin vermek

- Otomatik biçimde kurallara uyma, yaşantısal kaçınma ve şimdiki anla temasın kaybolmasına yol açar
- Otomatik, alışkanlık haline gelmiş ve çoğu zaman fark edilmeyen bir süreç (zihnin ikna ediciliği)

Bilişsel Ayrışma: Düşüncelerden ayrışmak mesafelenmek

- Düşüncelerden bakmak yerine, düşüncelere bakmak
- Düşüncelere kapılmak yerine düşünceleri fark etmek
- Düşüncelere tutunmak yerine onların gelip geçmesine izin vermek

Bilişsel Ayrışmanın Amaçları

- Düşünceleri gerçekler olarak değil, düşünce olarak görmeyi öğrenmek
- Düşüncelerin davranışlarımız üzerindeki otomatik etkisini azaltmak
- Davranışlarımızı gönüllü ve bilinçli olarak seçebilmek

«Sebepler» ve «hikayelerden» ayrışma

Ayrışma dili kullanma

Otobüsteki yolcular egzersizi

Nehrin üzerindeki yapraklar vb. egzersizler

Zihne isim verme

*Danışandaki gelişmeyi fark etme

Genellikle **iki ayırt edici gösterge** bulunur

İlki, danışanın düşünsel tepkilerini kendiliğinden fark etmeye başlaması

“Şu anda bahaneler uyduruyorum” ya da “Az önce ben bencilim diye düşündüğümü fark ettim.”

Danışan, bu tepkilerle **füzyon halinde değil, onları gözlemleyen kişi olarak** ifade eder

İlerlemenin ikinci göstergesi ise “odadaki his”tir

Defüzyonun gerçekleştiği psikolojik alanlar daha hafif, açık, spontan, rahat ve esnek hissedilir

Değerler

- Yaşamı anlamlı hâle getirmeyi amaçlar
- Birey tarafından seçilir
- Her an uygulanabilir
- Sonu olmayan, süreklilik gösteren bir süreçtir
- Kişiye olumlu pekiştirme sağlar

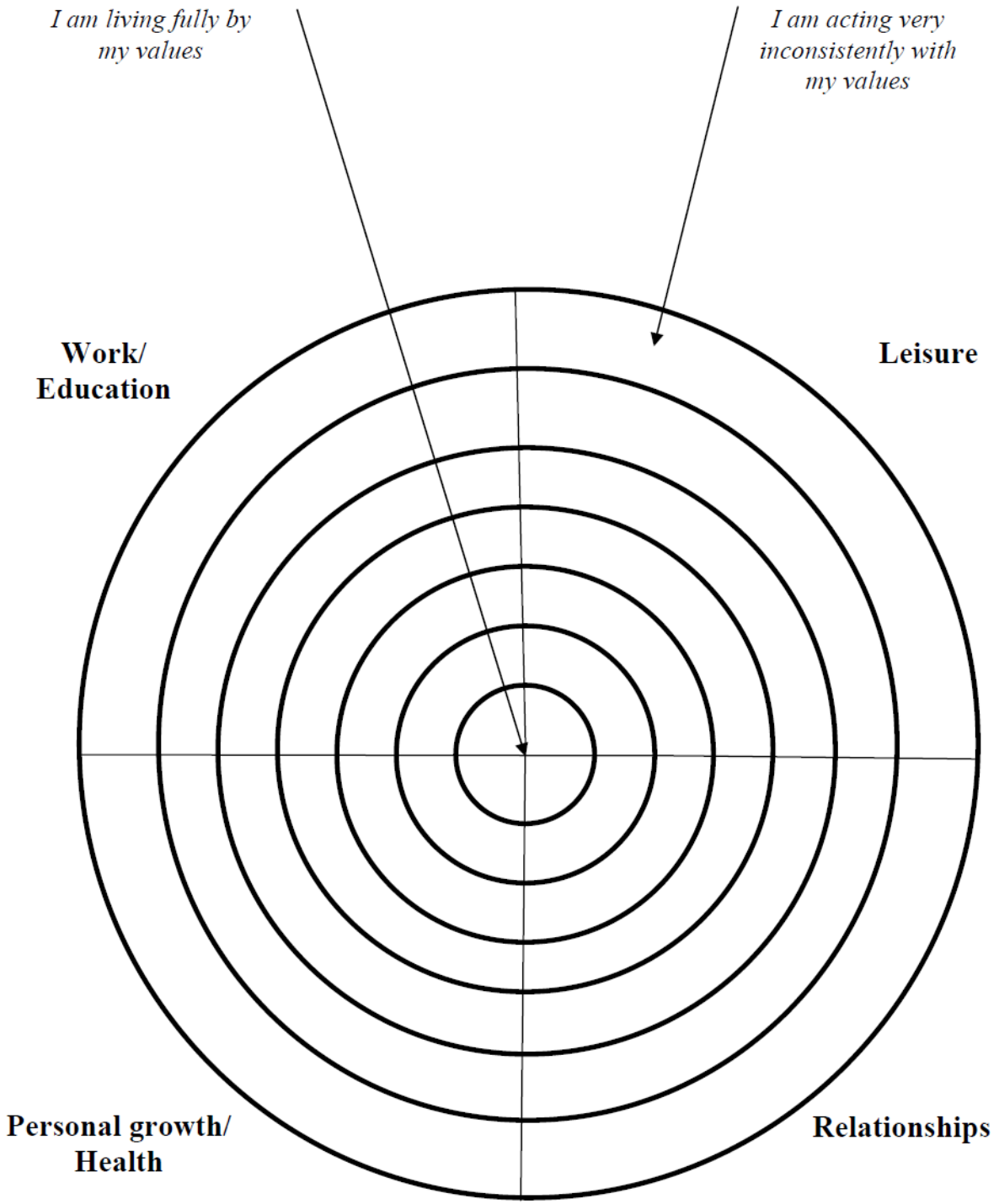
En baştan ele alınır

Doğrudan sorularla veya

Hediye saat, doğumgünü kutlaması, cenaze, mezartaşı vb. egzersizler kullanılabilir

Bull’s-eye

Hedef tahtası egzersizi



Değerlerle hizalı kararlı eylemler

Temel amaçlar:

Birey için işe yarayan davranış örüntüleri geliştirmek

Kişisel değerlerin davranışa yansıması

Değere hizmet eden, giderek daha kapsamlı davranış örüntülerini bilinçli olarak oluşturmak

Geleceğe uzansalar da, her zaman “şimdi ve burada” gerçekleşirler

Eylemler neredeyse hiçbir zaman kusursuz ve hiçbir zaman sürekli değildir

Bununla birlikte, kişi davranışlarıyla bir değeri arasındaki uyumsuzluğu fark ettiği ve yeniden seçerek o değeri yönünde davrandığı anda, bu eylem başlı başına bir hizalı eylemdi

Kararlı eylemler, belirli bir şekilde davranmayı bilinçli ve amaçlı olarak seçmektir

Yaptıkları seçimler nedeniyle danışanları suçlamayız, SEÇİM YAPMA İMKANININ VAR OLDUĞUNU fark etmelerine yardımcı olmaya çalışırız

Değerlerle temasta olduğunda, seçim yapmak, kişinin üzerinde durabileceği güçlü bir zemin haline gelir

-Sonuç odaklılık tuzağı, Sürekli izleme tuzağı (dağa tırmanma metaforu)

+Tohum dikme metaforu

+Kayak metaforu

Etkili Adımlar Belirleme: Küçük, gerçekçi, yönetilebilir, belirli ve gözlemlenebilir, zaman sınırı belirlenmiş

Anlamlı Bir Yaşama Doğru İlerlemek İçin

- Uzun vadeli hedefleri şekillendirirken küçük adımlarla başlamak
- Beceri eksikliklerini belirlemek
- İçsel ve dışsal engelleri öngörmek
- Alternatif yollar planlamak, olası olumsuz sonuçları göz önünde bulundurmak

Temel kaynak kitaplar

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford press.

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

Dixon, M. R., Hayes, S. C., & Belisle, J. (2023). Acceptance and commitment therapy for behavior analysts: A practice guide from theory to treatment. Taylor & Francis.

Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2021). Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2020). Beyond the DSM: Toward a process-based alternative for diagnosis and mental health treatment. New Harbinger Publications.