

Ürüküten Fonksiyonel Analiz

Questions & Answers

Russ Harris



ACT
TÜRKİYE

The logo features the text "ACT" in a large, bold, white sans-serif font, positioned above "TÜRKİYE" in a smaller, white sans-serif font. Both are centered within a red, rounded octagonal shape that has a gradient from light red at the top to a darker red at the bottom.

1. Tercih Noktası ile Oynamak
2. Dertli Mindfulness
3. Ölü Hedefler
4. Sevimsiz Engeller
- 5. Ürküten Fonksiyonel Analiz**
6. Vicious Values
7. Dodgy Dropping Anchor
8. Crummy Creative Hopelessness
9. Dastardlt Defusion
10. Suprising Self-Compassion
11. Sticky Structure
12. Measly Motivation
13. Obnoxious Outcomes
14. Slippery Self-as-Context
15. Exasperting Exposure
16. Awkward Acceptance

ACT QUESTIONS & ANSWERS



*A Practitioner's Guide to
150 Common
Sticking Points
in Acceptance &
Commitment Therapy*

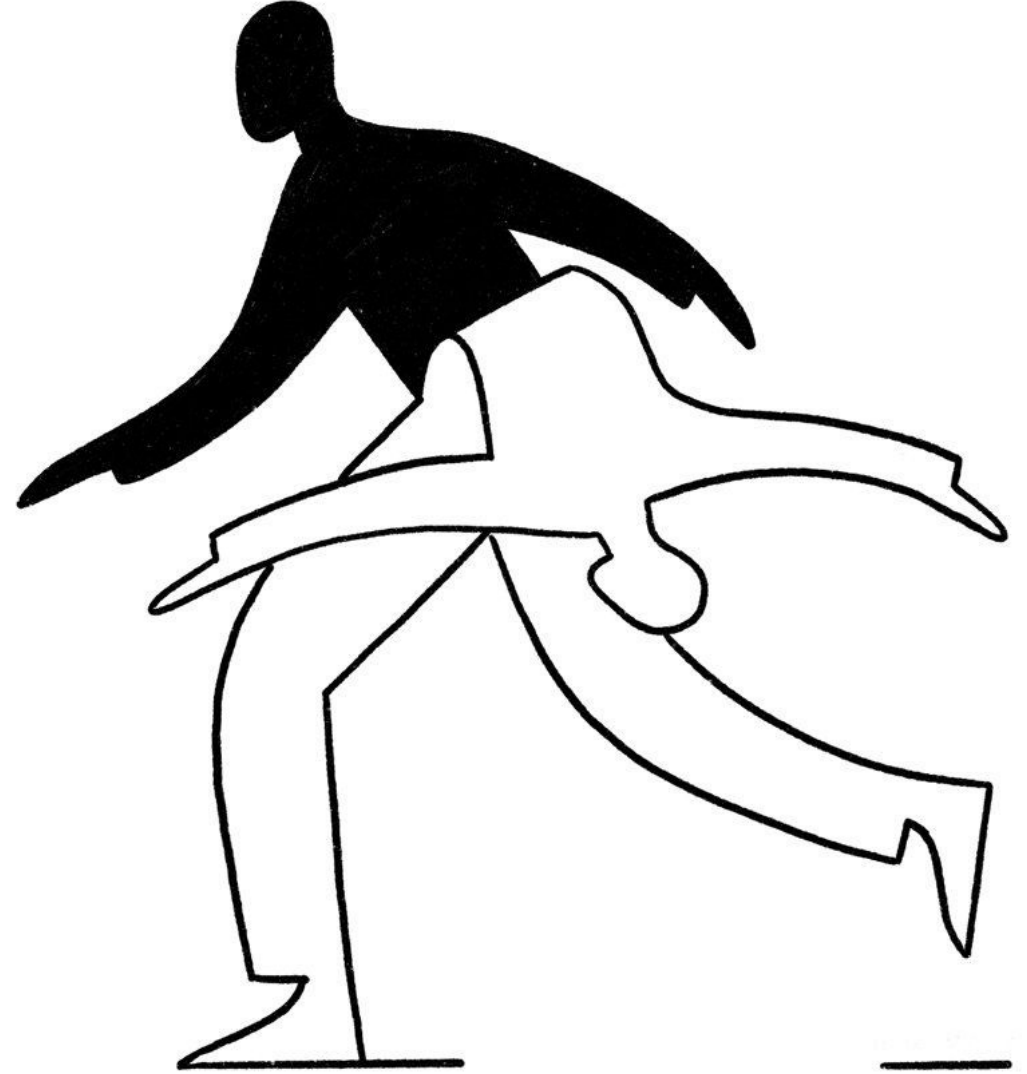
RUSS HARRIS

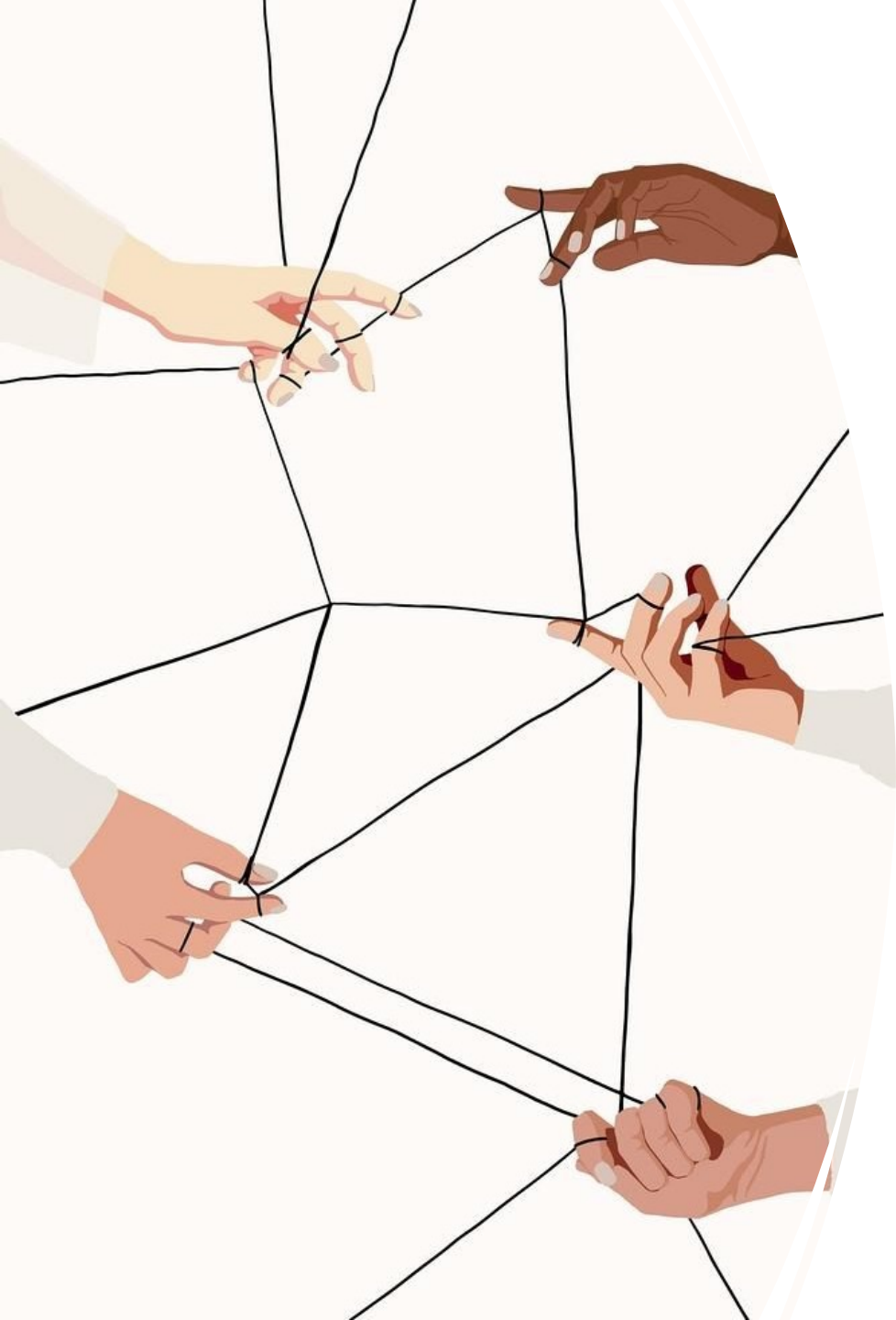
Sorular

1. ACT'deki davranış terimi, diğer modellerden farklı bir anlama sahip gibi görünüyor. Bunu açıklayabilir misin?
2. ACT'de bağlam terimi ne anlama gelir?
3. Davranışın fonksiyonel analizi nedir?
4. Fonksiyonel analiz klinik olarak bize nasıl yardımcı olabilir?
5. “Dört Etmenli Olumsuzluk” nedir?
6. Değerlerden uzaklaştıran eylem için tetikleyicileri nasıl belirleyebiliriz?
7. Değerlerden uzaklaştıran eylemlerin karşılığında aldıklarımızı nasıl tespit edebiliriz?
8. Hiç cezalandırıcı sonuç tanımlıyor muyuz?
9. Tercih noktası ile fonksiyonel analiz yapabilir miyiz?

*1. ACT' deki davranış terimi,
diğer modellerden farklı bir
anlama sahip gibi görünüyor.
Bunu açıklayabilir misin?*

-
- ACT davranış analizine (DA) dayalıdır.
 - Açık/Örtülü Davranış





2. ACT'de bağlam terimi ne anlama gelir?

- Davranışı etkileyebilecek her bir faktör:
 - Duygular, hisler
 - Bilişsel etkinlikler
 - Bilişsel süreçler
 - Kişilerarası faktörler
 - Sosyal ve kültürel etkinlikler
 - Fiziksel çevre
 - Genetik ve Epigenetik
 - Fizyolojik durum
 - Uyuşturucu, alkol, yiyecek tüketimi
 - Fiziksel sağlık veya hastalık
 - Sosyal ve kültürel statü
 - Bağlanma stili de dahil olmak üzere gelişim ve öğrenme geçmişi,

3. Davranışın fonksiyonel analizi nedir?

- Öncüller – Sonuçlar
- Cezalandırma – Pekiştirme
- Fonksiyonu kestirme/saptama (işlev) ya da ABC Analizi
(Öncüller-Davranış-Sonuçlar)

A

B

C

(Antecedent)

(Behaviour)

(Consequences)

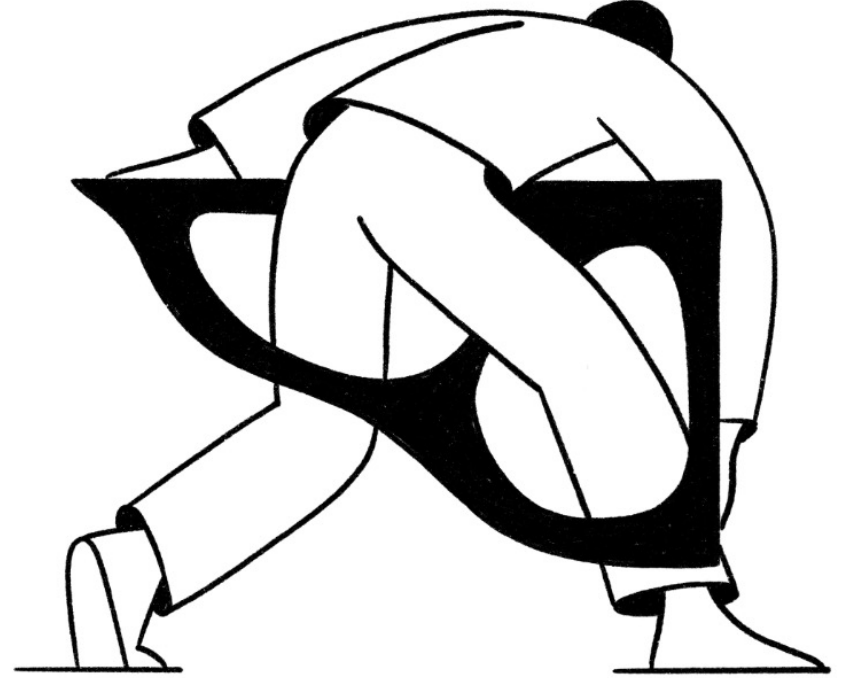


4. *Fonksiyonel analiz klinik olarak bize nasıl yardımcı olabilir?*

Problemlili davranış:

Kendine zarar verme - ABC Analizi

- Kişi ne yapıyor? (**Davranış**)
- Davranışı tetikleyen nedir? (**Öncüller**)
- Davranışın hangi sonuçları onu güçlendiriyor veya zayıflatıyor? (**Sonuçlar**)



- Azaltmış, durdurmuş veya vazgeçmiş olduğu, yaşam kalitesini yükselten uygulanabilir davranışlar : **Cezalandırıcı sonuçlar**
- Sergilemeye devam ettiği etkisiz, kullanışsız davranışlar : **Pekiştirici Sonuçlar**

Öncüller (Tetikleyiciler)	Davranış	Pekiştirici Sonuçlar (Karşılıklar)
<p>Durum: Annesiyle kavga ettikten sonra yatak odasında yalnız.</p> <p>Düşünceler ve Duygular: "Hayat berbat", "Annem korkunç biri", "Neden benim başıma hiç iyi bir şey gelmiyor?" "Tam bir beceriksizim." Öfke, üzüntü, umutsuzluk</p> <p>Kesme dürtüsü (urge to cut)</p>	<p>Kolunu jiletle kesti.</p>	<p>Rahatlama hissi; acı verici düşüncelerin, duyguların ve dürtülerin kaybolması</p>

-
- Bilinçli farkındalık becerileri ile öncül düşünce ve duyguları hedef alabiliriz:

Öncüller (Tetikleyiciler)	Şununla yanıt ver:
Düşünceler ve Duygular: “Hayat berbat”, “Annem korkunç biri” “Neden benim başıma hiç iyi bir şey gelmiyor?” “Tam bir beceriksizim” Öfke, üzüntü, umutsuzluk Kesme dürtüsü	Çapa Atmak (Bölüm 7) Duygu ve Düşünceleri Kabul Etmek Ayrışma (Defüzyon) Kabul Öz Şefkat Dürtü Sörfü

-
- Öncül durumu hedefleyebiliriz:

Öncüller (Tetikleyiciler)	Şununla yanıt ver:
Durum: Annesiyle kavga ettikten sonra yatak odasında yalnız.	Değerler ve adanmış eylem

-
- Alternatif, daha etkili değerlerle uyumlu davranışlara bakabiliriz:

Davranış	Şununla yanıt ver:
Kolunu jiletle kesti.	- Değerler ve adanmış eylem - Danışanın önceki düşüncelerine, duygularına ve dürtülerine ayrışma (Defüzyon), bulunduğu yer ile temas etme/yere basma (grounding) ve kabul ile bilinçli farkındalıkla yanıt verdikten sonra, kesmeye yönelik alternatif, değerlerle uyumlu davranışları keşfedin.

- İşlerlik açısından pekiştirici sonuçları hedefleyebiliriz:

Pekiştirici Sonuçlar (Karışlıklar)	Şununla yanıt ver:
Rahatlama hissi; acı verici düşüncelerin, duyguların ve dürtülerin kaybolması	<p>İşlerlik (Workability)</p> <p>Alınan karşılıkları netleştirin ve doğrulayın.</p> <p>Örneğin:</p> <p>“Kısa vadede sizin için gerçek faydaları vardır; size bir rahatlama hissi verir ve acı kaybolur.”</p> <p>Danışanın kesme alışkanlığının kötüye gitmesi, bileğinin yaralanması (yara izi), annesini üzmesi ve annesiyle arasında daha fazla çatışma yaratması gibi olumsuz sonuçlarla başa çıkmasına şefkatle yardım edin.</p>

Öncüller (Tetikleyiciler)	YENİ Davranış	YENİ Pekiştirici Sonuçlar (Karşılıklar)
<p>Durum: Annesiyle kavga ettikten sonra yatak odasında yalnız.</p> <p>Düşünceler ve Duygular: "Hayat berbat", "Annem korkunç biri", "Neden benim başıma hiç iyi bir şey gelmiyor?" "Tam bir beceriksizim."</p> <p>Öfke, üzüntü, umutsuzluk Kesme dürtüsü</p>	<p>Ayrışma (Defüzyon) ve Kabul</p> <p>Çapa Atmak</p> <p>Dürtü Sörfü</p> <p>Öz Şefkat</p>	<p>Acı veren düşünceler, duygular ve dürtüler etkilerinin bir kısmını kaybeder; "otomatik pilotu" kapatın ve anda olun daha fazla özdenetim duygusu ve davranış seçme konusunda daha fazla özgürlük deneyimi yaşayın</p>

-
- Terapi başarılı olursa, artık evde şöyle bir şey olmaya başlayacak:

YENİ Öncüller (Tetikleyiciler)	YENİ Davranış	YENİ Pekiştirici Sonuçlar (Karşılıklar)
Durum: Annesiyle kavga ettikten sonra yatak odasında yalnız ve acı verici düşüncelere, duygulara, dürtülere bilinçli farkındalık ile yanıt veriyor: Ayrışma (Defüzyon) ve Kabul Dürtü Sörfü Öz Şefkat Çapa Atmak	Değerlerle bağlantı kurar. “Bu acı bana gerçekten istediğim şeyin annemle daha iyi bir ilişkiye sahip olmak olduğunu hatırlatıyor; benim için önemli olan açıklık ve saygıdır. Gerçekten kendime özen göstermek istiyorum, kendime zarar vermek değil.”	Netlik ve öz farkındalık duygusu; amaç duygusu, acıyı anlamlandırmak; öz bakımın önemi ile bağlantı kurmak

-
- Yeni (örtük) davranışın yeni sonuçları vardır ve bunlar daha sonraki yeni davranışların öncülleri haline gelir:

Yeni davranışların artık yeni sonuçları var ve bu sonuçlar daha yeni davranışların öncülleri:

YENİ Öncüller (Tetikleyiciler)	YENİ Davranış	YENİ Pekiştirici Sonuçlar (Karşılıklar)
Durum: Annesiyle kavga ettikten sonra yatak odasında yalnız ve acı verici düşüncelere, duygulara bilinçli farkındalıkla yanıt veriyor - ve şimdi ayrıca öz bakım ve "Anneyle iyi geçinme" değerleriyle de temas halinde	Adanmış eylem El kremi ile koluna masaj yapar, ardından Skype üzerinden bir arkadaşıyla bu konu konuşması	Zindelik ve tatmin duygusu: değerlere göre yaşama ve olumlu bir yaşam yönünde hareket etme duygusu

Tanımlayamadığımız
başka tetikleyiciler
veya pekiştirici
sonuçlar var olabilir.

Öncül	Pekiştirici Sonuç
Yalnız ve kopuk hissetme	Akran grubuna ait olma duygusu ve onların onayını hayal ettiğinde aldığı tatmin duygusu



5. Dört Etmenli Olumsuzluk nedir?

- Davranıştan hemen önce gelmeyen ancak davranışı tetiklemede rol oynayan olaylar:
 - Kişinin sağlık veya hastalık durumu; susuzluk, açlık veya yorgunluk gibi fizyolojik durumlar; bir ilacı bırakma veya zehirlenme durumu
 - Fiziksel çevre, örneğin; sıcak, soğuk, kirli, gürültülü
 - Sevilen biriyle büyük bir tartışmaya girmek, para cezası almak, sınavda başarısız olmak veya işte kötü bir gün geçirmek gibi daha önce meydana gelen olaylar
 - Günün doğası, örneğin; Pazartesi mi Cuma mı, tatil mi, dini bayram mı, sevilen birinin ölüm yıldönümü mü?
 - Kişinin ait olduğu ve davranışı savunan, modelleyen veya ödüllendiren bir grup aracılığıyla öğrenme geçmişi
 - Kişilerarası problemler için: dahil olan diğer kişi(ler) ile kişiler arası geçmiş

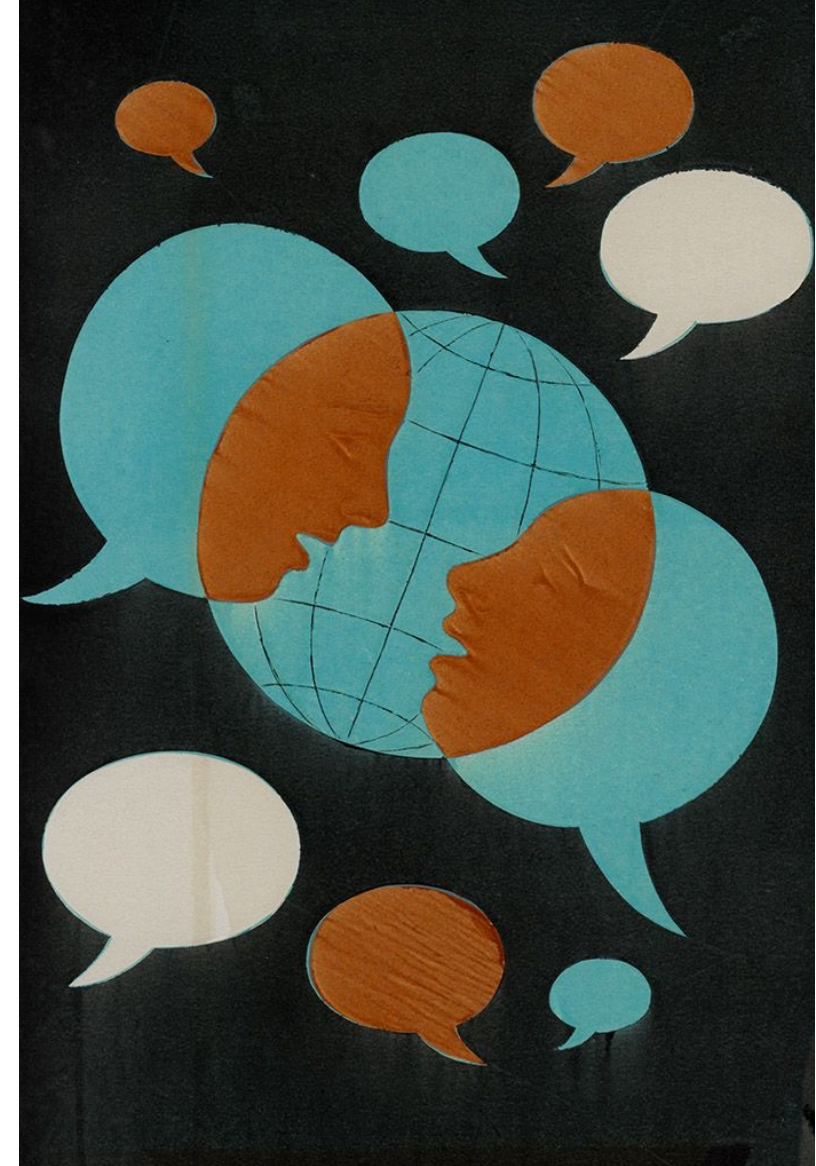


Dört Etmenli Olumsuzluk

Belirleyici Olaylar (Backdrop)	Öncüller (Tetikleyiciler)	Davranış	Pekiştirici Sonuçlar (Karşılıklar)
Sağlık Fizyolojik Durum İlgili öteki(ler) ile kişilerarası tarih Diğer faktörler	Durum Düşünceler Duygular	Organizmanın yaptığı bir şey	Davranışı sürdüren veya güçlendiren sonuçlar

6. Değerlerden uzaklaştıran eylem için tetikleyicileri nasıl belirleyebiliriz?

- Bu davranışı yapmaya başlamadan hemen önce **ne oldu?**
 - Bu davranışı yapmaya başlamadan hemen önce **ne düşünüyordun?**
 - Bu davranışı yapmaya başlamadan hemen önce **ne hissediyordun?**
 - Bu davranışı yapmaya başlamadan hemen önce **neredeydin? Durum neydi? Başka kim vardı? Ne oluyordu?**
- Tetikleyici durumu yeniden yaratma:
- Seansta meydana gelen davranış
 - Seans dışında meydana gelen davranış
- Günlük tutma, çalışma kağıdı

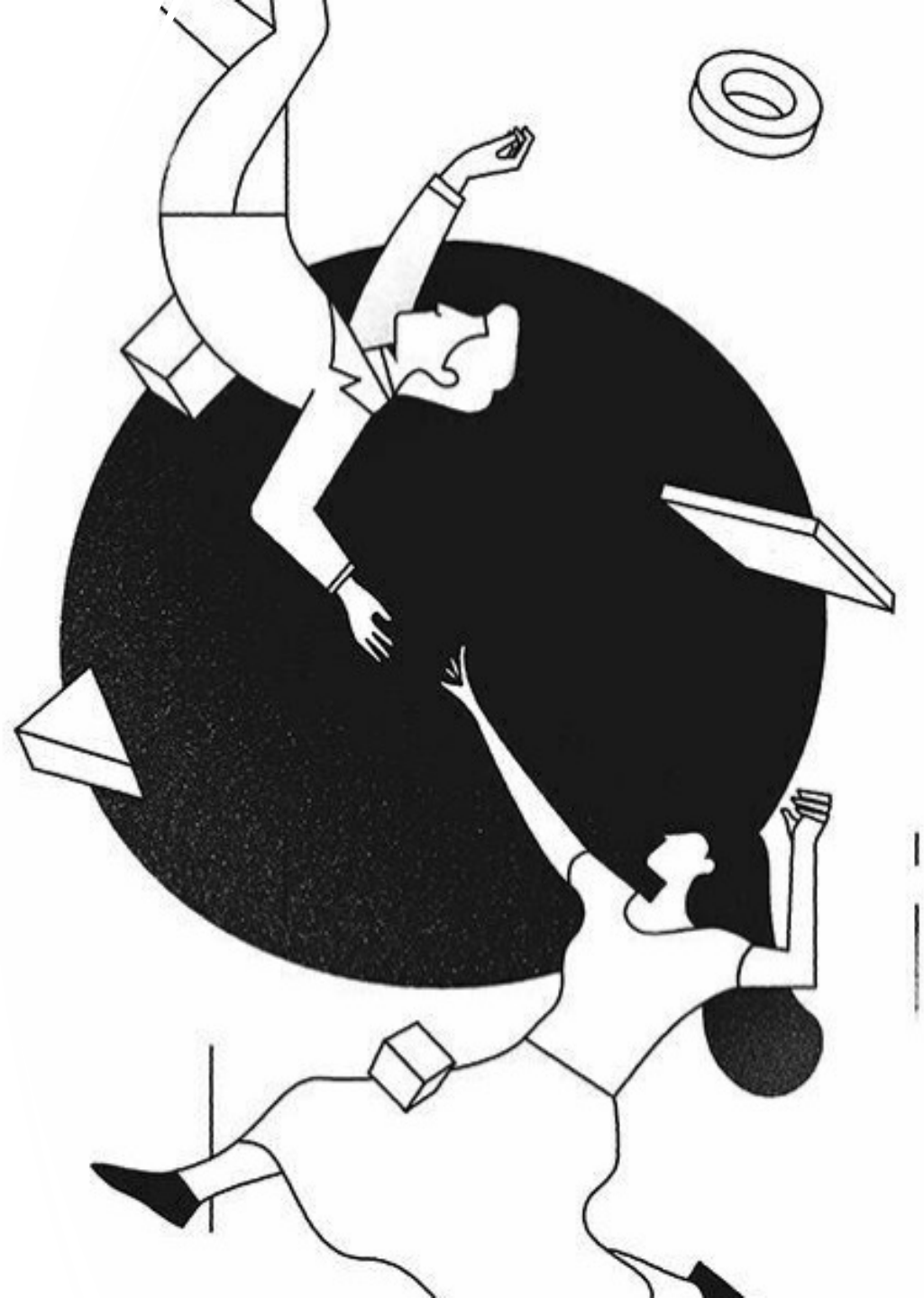


7. Değerlerden uzaklaştıran eylemlerin karşılığında aldıklarımızı nasıl tespit edebiliriz?

- Bunu yapmaya başladıktan sonra (ya da hemen) ne oldu?
- Bu nasıl bir şeydi? O sırada nasıl hissettin?
- İstediğin bir şeyi elde ettin mi veya istemediğin bir şeyden kaçınd mı?
- Bir şekilde kendini daha iyi hissettin mi veya bazı istenmeyen duygulardan kurtuldun mu?

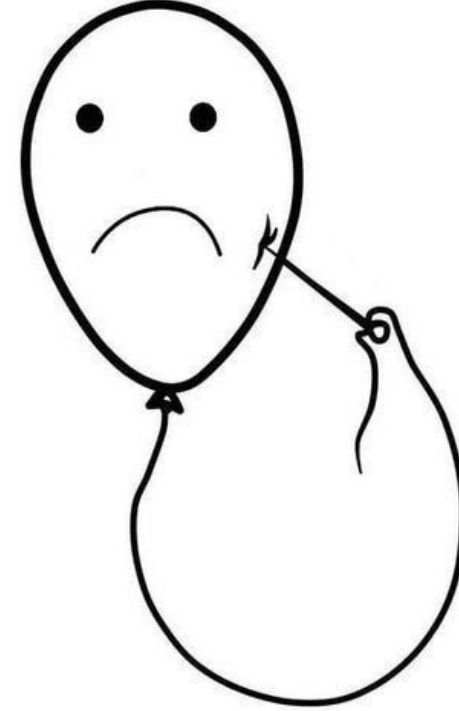
Temelde aldığımız tüm karşılıklar dört maddeye indirgenebilir:

1. İstemediğimiz bir şeyden kaçırız
2. İstediğimiz bir şeyi elde ederiz
3. İstenmeyen duygulardan kaçırız,
4. Kendimizi iyi hissederiz

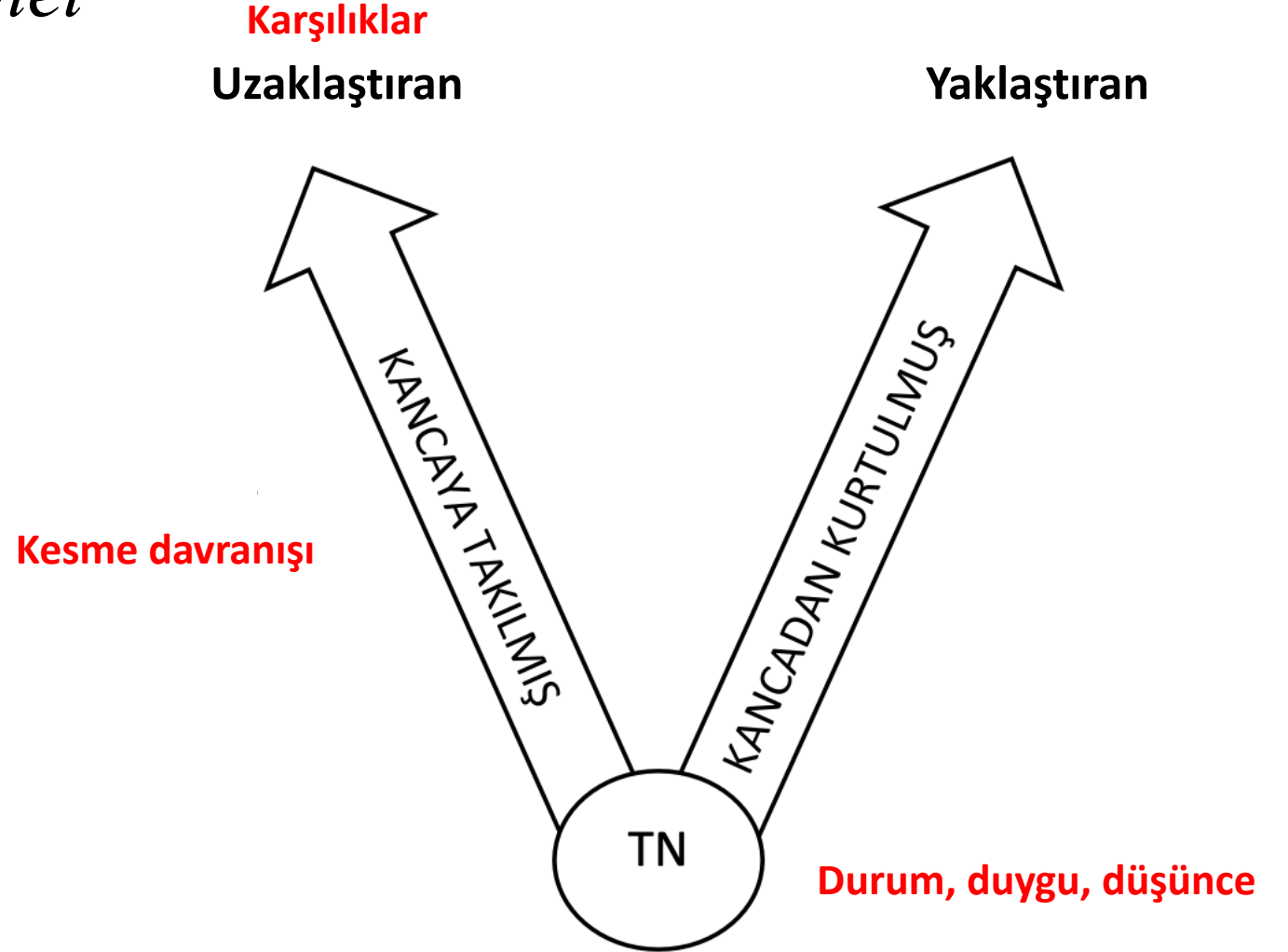


8. Hiç cezalandırıcı sonuç tanımlıyor muyuz?

- Bunu yapmaya başladıktan sonra (ya da hemen) ne oldu?
- Nasıl bir şeydi? O sırada nasıl hissettin?
- Bir şeyi kaybettin ya da kaçırdın mı?
- İstemediğin bir şey elde ettin mi (veya bir şeyle temasa geçtin mi)?
- İstenmeyen düşünceler, duygular, hisler, anılar ortaya çıktı mı?



9. Tercih noktası ile fonksiyonel analiz yapabilir miyiz?



Kaynakça

Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57. Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.

Callaghan, G. M., & Darrow, S. M. (2015). The role of functional assessment in third wave behavioral interventions: Foundations and future directions for a fourth wave. *Current Opinion in Psychology*, 2, 60-64.

Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

Haynes, S. N., & O'Brien, W. H. (1990). Functional analysis in behavior therapy. *Clinical Psychology Review*, 10(6), 649-668.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Lundgren, T. (2009). Self-destructive behavior, ACT and functional analysis. In *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research and Practice: Contemporary Theory, Research and Practice* (pp. 201-221). Bowen Hills, QLD: Australian Academic Press.

Sandoz, E. K., Gould, E. R., & DuFrene, T. (2022). Ongoing, explicit, and direct functional assessment is a necessary component of ACT as behavior analysis: A response to Tarbox et al. (2020). *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 33-42.

Tarbox, J., Szabo, T. G., & Aclan, M. (2020). Acceptance and commitment training within the scope of practice of applied behavior analysis. *Behavior Analysis in Practice*, 1-22.

Yavuz, K. F., & Bahadır, V. F. (2017). Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 88-94.

Teşekkürler!

Hazırlayan:

Psikolog Ebrar akırođlu

ACT
TÜRKİYE