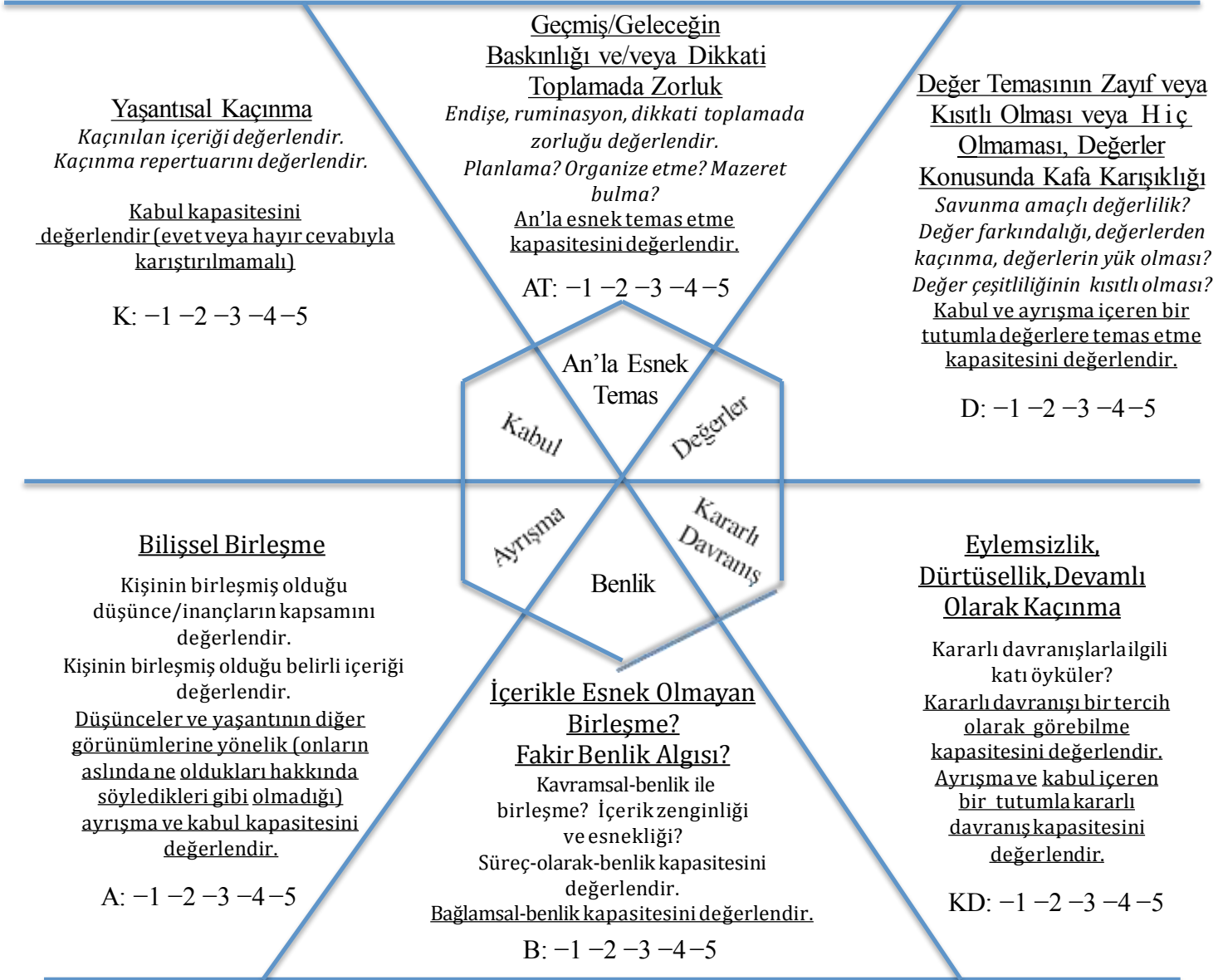


Esnek Altıgenle Teşhis ve Değerlendirme



Esnek Altıgenle Teşhis ve Değerlendirme Sayfaları

Esnek altıgen yöntemi, vaka formülasyonu, değerlendirme ve 'tanı' amacına yönelik işlevsel, boyutsal bir yaklaşımdır. Bu yöntem, klinikle ilişkili boyutlardaki işlevselliği değerlendirerek bunları müdahalelerle bağlantılandırma amacını gütmektedir. Yaklaşım, açıkça daha genel anlamda ACT ve davranışçı teoriye bağlıdır. Yukarıdaki şekil, boyut içindeki ortak klinik zorluklar için alana özel oryantasyon sağlamaktadır. Her bir alan için bulunan ölçek, genel olarak o alandaki işlevselliği değerlendirmek amacıyla konulmuştur ve 1 düşük işlevselliği ve 5 yüksek işlevselliği gösterir. Bu materyallere sadece bilgi alma amaçlı olarak bakılmamalıdır. Bilinçli, anla temas edilerek yapılan bir sorgulama, terapötik odaklanma için kapasitelerin ve bütün alanların en iyi şekilde değerlendirilmelerini sağlayacaktır.

Esnek altıgen tanısal sayfaları belli bir seansta terapist ve danışan işlevselliğinin kavramlaştırılması için kullanılabilir. Yüksek skorlar optimal işlevselliği, düşük skorlar zayıf işlevselliği gösterir. Ayrıca sayfalar, belli bir seansta uygulanan müdahalenin odağını tanımlamak için ve dikkate alınması gereken bir alanla ilgili işlevselliği belirtmek için vaka notları olarak da kullanılabilir.

Esnek Altıgenle Teşhis ve Değerlendirme

AT: -1 -2 -3 -4 -5

K: -1 -2 -3 -4 -5

D: -1 -2 -3 -4 -5

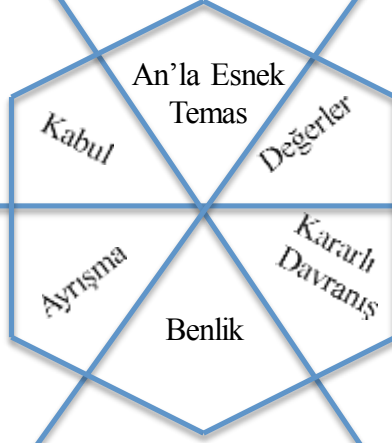
A: -1 -2 -3 -4 -5

KD: -1 -2 -3 -4 -5

B: -1 -2 -3 -4 -5

Tarih:

İsim:



An'la Esnek Temas Formu

Şimdiki an'la esnek temas kapasitesi: Danışanın şimdiki an'la esnek olarak temas edebilme yetisini değerlendirin. Basit nefes alma meditasyonu gibi görece zorlu olmayan bir içeriği kullanarak değerlendirin... Aynı zamanda daha zorlu materyalleri de değerlendirin. Terapi sırasında tempodaki değişimi izleyin. Terapi içindeki etkileşim devam ederken; danışanın; yavaşlama, odaklanma ve bu tempoyu devam ettirme kapasitesini değerlendirin.

Tarih:

İsim:

Kabul/Yaşantısal Kaçınma Formu

Kaçınılan İçerik: Kabul edilemez olan içeriği değerlendirin. Hoş görünen şeylerin bile rahatsız edici bir hal alabileceğini unutmayın. Yakınlık çok kıymetli ve korkutucu olabilir. İçerik herhangi bir şekli alabilir. Rahatsız edenler basitçe; kişilerin ertelemeye, elemeye, kaçınmaya ya da yoğunluğunu ve süresini azaltmaya çalıştıkları şeylerdir. Yaşantısal kaçınma; kişinin kaçındığı içsel deneyimlerini kastediyor olsa da; bu bölümde danışanın kaçındığı dışsal olayları da listelemek gereklidir. Sıklıkla dışsal olaylar kendi bağlamlarında rahatsız edici olarak deneyimlenirler. Örneğin, kişiler arası anlaşmazlık içeren durumlardan kaçınılabılır. Böyle yapan kişiler; bu durumların zaten kaçınılan anksiyete, korku ve anlaşmazlık hatıraları yaratan durumlar olduğunu görebilirler. Yaşantısal kaçınmanın birçok şekli olabileceğini hatırlayın. Danışan neyi rasyonalize ediyor, tolere ediyor, görmezden geliyor ya da (bazen kabul gibi görünebilir ama canlılığı/ruhu olmadan) teslimiyet içinde deneyimliyor? Bunları nerede görürseniz kaçınılan içeriği orada bulursunuz. Buradaki listelenmiş maddelerin çoğu, ayrışma (defüzyon) uygulamaları için de önemli potansiyel materyallerdir. Kaçınılan dışsal olayları, bedensel durumları, duyguları, düşünceleri, dürtüleri, arzuları ve hatıraları listeleyin. Son olarak, danışanların kendilerinde eksik olarak gördükleri kişisel özellikleri listeleyin (örn. cesaret, akıl)

Tarih:

İsim:

**Danışanın yaşantılamaktan kaçındığı ya da tolere etmeye uğraştığı belirli yönleri:
Düşünceler, dürtüler, bedensel hisler, hatıralar, duygular..**

Danışanın kaçındığı ya da tolere etmeye çabaladığı durumlar: Anlaşmazlık, yakınlık, sosyal durumlar..

Danışanın kendisinde daha fazla olmasını dilediği şeyler: Cesaret, dürüstlük, zeka...

Kabul/Yaşantısal Kaçınma Formu

Kaçınma Repertuarları: Kaçınma, kaçınmak şeklinde ortaya çıkmak zorunda değildir. Kaçınma; danışanın, daha önce kayıt ettiğiniz rahatsız edici içerikten kaçmasına, kaçınmasına ve bu içeriği azaltmasına yardımcı olabilecek yanıtların tamamı olarak tanımlanır. Bir danışana nasıl başa çıktığını sorun (örneğin, meşgul olmak, dikkat dağıtmak, olumlu şeyler düşünmek gibi). Bu tür bir içerik ortaya çıktığında danışanların ne yaptığı, bize kaçınma repertuarı listesini ele almamız için bir başlangıç noktası sağlar. Unutmayın! Kaçınma davranışı her zaman keyif verici görünmek zorunda değildir. Danışanın geçmişine göre, öfkelenmek üzgün hissetmekten kaçınmasında; aksine üzülme de öfkeli hissetmekten kaçınmasında kişiye yardımcı olabilir. Kaçınma, her zaman tamamıyla kaçınma gibi görünmek zorunda değildir; katlanma, vazgeçme, tolere etme, savaşıma ya da rasyonelleştirme gibi durumların hepsi kaçınma anlamına gelebilir.

Tarih:

İsim:

Birleşme/Ayrışma Formu

Birleşme: Kişinin birleşmiş olduğu düşünceleri, duyguları, inançları ve yorumlamalarını değerlendirin. “Dünyanın nasıl olduğuna”, “ne yaşadığına (geçmişle ilgili birleşme)”, “geleceğin nasıl olacağına (gelecekle ilgili birleşme)”, danışanların mevcut problemlerinin niçin var olduğuna inandıkları (geçmişle ilgili birleşme), yaşama devam etmek için ne olması gerektiğine dair inançları ve bunun mümkün görünüp görünmediğine dair öyküleri değerlendirin. Özellikle “başkalarının nasıl olduğu” esas konu olduğunda, danışanların hayatındaki insanlar hakkındaki öyküleri de dikkate alın. Geçmiş, gelecek ve şu anki duruma dair öyküler katılık/esnemezlik oluşturur. Bu öykülerin içselleştirildiğini göstermek için çalışın (onlara şimdiki ana odaklamayı göstermek). Bu öykülerin olanaklılığı/olanaksızlığı, doğruluğu/yanlışlığı ya da haklılık/haksızlığının gerçekliği hakkındaki konuşmalardan uzak durun; fakat danışanın olanaklılık/olanaksızlık, doğruluk/yanlışlık ya da haklılık/haksızlık yaşantılarının dışında kalmayın-farkındalığınız sayesinde, bunlar size yardımcı olacaktır.

Tarih:

İsim:

Geçmiş ile ilgili birleşme:

Gelecek ile ilgili birleşme:

Dünya ile ilgili birleşme:

Diğerleri ile ilgili birleşme:

Benlik Formu

Kavramsal-benlik (self as content): İleriğin zenginliğini ve esnekliğini değerlendirin. Bu görüşmede Değerli Yaşama Anketini kılavuz olarak kullanabilirsiniz.

Tarih:

İsim:

Benlik-Birleşmesi/Kaçınması: Kavramsal-Benlik birleşmesinin içeriğini yazın. "Benim geçmişim" ile birleşme; "neden böyleyim, ben kimim bilmiyorum" yargılarına dair bir öyküyü içerebilir. Benliği içerikten ayrı bir şekilde deneyimleme kapasitesini değerlendiriniz. Süreç-olarak-Benlik alıştırmaları bazen bu kapasiteyi değerlendirme ve şekillendirmenin en kolay yolu olabilir.

Değerler Formu

Değerler çizgisindeki paternler: Hayatlarındaki dinamik, devam edegelen değerli alanları ve mevcut paternleri tanımlayın. Değerli alanlarla ilişkili kısa hikayeler oluşturun. Herhangi bir cevaba yol açmadan önce değerli alanlara dair sorularda kalın; sorularla bekleyin. Yine, bu sadece bilgi toplama değildir. Kendinelikle takdir etmek anahtardır.

Tarih:

İsim:

Değer Birleşmesi/Kaçınması: Değer alanları/içeriği; “imkansız”, “zorunda” ya da “sorumluluk olarak değerler” gibi baskı hissi oluştuğunda ortaya çıkar. Değerlerde hazır bulunma ve tercih olarak eylem ya da eylemsizlik kapasitesi. Tercihin gerçek ve rahatsız edici uyaranların etkisinde olmadığı yer özgürlüğün var olduğu yerdir.

Kararlılık Formu

Kararlılık alanları ve özellikleri: Kararlı eylem alanlarını ve kararlılığın anlamını değerlendiriniz. Danışanların kararlılıkla birşeyler yapıp bunları sürdürebildikleri bir dünyada, hangi konularda karar alıp bunu sürdürebileceklerdir? Karar alıp bunu sürdürmek isteyecekleri önemli alanlar hangileridir? Hangi küçük fakat anlamlı kararlı davranışı göstermek ve bunu sürdürmek isterlerdi? Bu aşamada, şimdiye odaklı değerlendirme faydalı olacaktır.

Tarih:

İsim:

Kararlılık Birleşmesi/Kaçınması: Danışanın kararlılığa dair öykülerini --özellikle başarısızlıklar, çaresizlikler, ya da güçlü bir engellenme veya baskı hissi içeren öykülerini değerlendirin. Yukarıdaki soruları kullanarak değer alanlarındaki kararlılıkları dikkatle incelerseniz, bunları bulabilirsiniz.
