

## KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT) VAKA DEĞERLENDİRME FORMU

- 1. Danışanın kimlik bilgilerini kısaca özetleyin.** (Burada danışanla ilgili genel demografik bilgiler sorgulanmalı. Yaş, medeni durum, meslek, aktif olarak çalışıp çalışmadığı, eğitim durumu, kiminle yaşadığı vs. Çok ayrıntılı öykü alınması genellikle önerilmez. Eğer geçmişle ilgili bilgilere ihtiyaç duyulursa ilerleyen seanslarda tekrar dönülebilir.)

- 2. Danışan problemini nasıl tanımlıyor? Maddeleyin.** (*"Sizi buraya ne getirdi?"*; *"Ne oldu da yardım alma ihtiyacı hissettiniz?"* gibi sorularla danışanın terapiye başvurma sebepleri hakkında bir görüşmeye başlanır. Eğer danışan birden fazla problemden bahsediyorsa, öncelikle bunlar özetlenir ve bunlar arasında ilişki olup olmadığı sorulur; sonrasında da problemler danışan tarafından önem sırasına dizilerek danışanın bunlardan hangisiyle başlamak istediği sorulur. *"Bu durum ne zamandır devam ediyor?"*; *"Sizce ne oldu da bu durum ortaya çıktı?"* gibi sorularla problem hakkında bir bağlam belirlenebilir.)

- 3. Problem danışanın hayatında hangi alanları etkiliyor?** (Danışanın bahsettiği problem hayatında önem verdiği hangi alanlarda sıkıntıya yol açıyor. Yine burada davranışsal aşırılık ve eksiklikler üzerinden gidilerek değer alanları hakkında bir fikir edinilebilir. *Eskiye göre neleri daha az yapıyorsunuz? Eskiden yapmadığınız ama şimdi bu problemle başa çıkmak için yaptığınız herhangi bir şey var mı?* gibi sorular sorulabilir.)

**4. Şimdiye kadar sorunları çözmek ya da onlarla baş etmek için neler yaptı?**

(Danışan problemleriyle başa çıkmak için şimdiye kadar neler yaptı? Burada danışanın problemine yönelik *benzer işlevsel sınıftaki davranışlar* ve davranışsal aşırılıklar tespit edilmeye çalışılır.)

**5. Bu baş etme yöntemleri nasıl sonuç verdi? Herhangi bir olumsuz etkisi oldu mu?**

(Baş etme yöntemleri amaçlanan sonuçları ortaya çıkardı mı? Danışanı değer alanlarından uzaklaştırdı mı? Herhangi bir probleme yol açtı mı?)

**6. Danışan terapide nereye ulaşmayı hedefliyor? Maddeleyin.**

(Bu aşamada terapi hedefleri belirlenmeye çalışılır. Mümkün olduğunca somut hedefler belirlenmesi önemlidir. Örneğin şöyle sorulabilir: *İçinde bulunduğunuz bu durum sizin için bir problem olmaktan çıksaydı, bugün farklı olarak neler yapıyor olurdunuz?*)

**7. Ulaşmak istenilen bu hedefler önündeki en zorlayıcı engeller neler?** (Danışanın önündeki engellerin tespit edilmesi özellikle bir başlangıç noktası belirlemek açısından önemlidir. Burada psikolojik (içsel) engellerin yanında varsa -maddi ya da fiziksel kısıtlılıklar gibi- çevresel (dışsal) engeller de listelenir.)

**8. Danışanın bu engelleri aşmaya yönelik psikolojik ya da davranışsal becerileri ne düzeyde?**

■ Danışanın psikolojik becerilerini 1 ila 10 puan arasında değerlendiriniz:

- ◆ Kabul:
- ◆ Ayrışma:
- ◆ Anla esnek temas:
- ◆ Bağlamsal benlik algısı:
- ◆ Değer odaklı eylemler:
- ◆ Değerlerle temas:

■ Seçtiği alanlarda ilerlemek için ihtiyaç duyacağı davranışsal becerilere sahip mi? (örneğin ders çalışma becerisi, sosyal ilişki becerisi vs.)

**9. Değişim için motivasyonu ne seviyede?** (Danışanın değişim için ne ölçüde istekli olduğunu değerlendirin. Motivasyonu bir his olarak sormak (örn. "Kendinizi değişim içinde kadar istekli hissediyorsunuz?") yerine; danışanın terapötik hedeflere yönelme konusunda ne kadar kararlı olduğunu değerlendirin.)

**10. Danışan ile aranızdaki terapötik ilişki nasıl?** (1 ila 10 puan arasında değerlendiriniz.)

Terapinin gidişatı hakkında ne ölçüde hemfikirsiniz?

Sorunun ne olduğu konusunda ne ölçüde hemfikirsiniz?

Terapist olarak danışanınızı her şeyiyle ne ölçüde kabul ediyorsunuz?

**11. Danışanınıza ait formülasyonunuzu hazırlayın.** (Bu aşamada *Davranışın İşlevsel Analizi* veya *Matrix* formülasyonlarından herhangi birisini kullanabilirsiniz.)