\*\*KKT'NİN KURAMSAL TEMELLERİ\*\* - \*\*GENEL ÖZELLİKLERİ\*\* - Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının üçüncü dalgasında yer alan bir psikoterapi türüdür. - KKT’nin felsefesi \*\*hümanist\*\* ve \*\*davranışçı\*\* yaklaşımlardan etkilenmiştir. Buna ek olarak, farkındalığı da bu felsefe ile birleştiren bir yaklaşım benimser - Kullanılan teknikler içerisinde \*\*farkındalık, kabul, diyalektik ve bilişsel teknikler\*\* yer almaktadır. Bu tekniklerin kullanılmasındaki asıl amaç, davranışlarda veya duygularda bir değişim sağlamak değildir. - Bu yaklaşımda duygu veya davranışlar öznel deneyimler olarak kabul edilmektedir. - Sorunlu düşüncelerin içerikleri ile uğraşmak yerine bireyin bu düşüncelerle kurduğu ilişkinin yeniden yapılandırılması ve değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunma esnekliği kazanması sağlanabilir - KKT işlevsel olmayan düşünceleri veya duyguları yönetebilmek, bunlarla başa çıkmak yerine bu düşünceleri veya duyguları kabul etmeyi ve bireyin yaşam amacı doğrultusunda davranış örüntüleri ortaya çıkarmayı hedefler. Olayları bağlamı içerisinde ele alır. - Terapide temel olarak iki amacımız vardır; 1. Danışana zengin, dolu ve anlamlı bir hayata ulaşmasında yardımcı olmaktır. Bunu yapabilmek için danışanın hayattan ne istediğini, kalbinin derinliklerinde neyin anlamlı ve önemli olduğu hakkında konuşmalar yaparız. Danışmanlıkta ise bu duruma “değerleri ortaya çıkarma” diyoruz. 2. Danışana acı veren düşünce ve duyguların üzerindeki etkisini azaltmak amacıyla, bunlarla daha etkili başa çıkabiliceğini öğreten bir dizi beceri sağlamaktır. Danışmanlıkta ise buna “kendindelik [mindfulness] becerileri” diyoruz. - \*\*İŞLEVSEL BAĞLAMSALCILIK\*\* - \*\*GENEL ÖZELLİKLERİ\*\* - İşlevsel bağlamsalcılık devam eden eylemlerin yaşantı içerisindeki yerini, olayı ortaya çıkaran etmenlerin bağlamını, bu bağlamın etkisine duyulan duyarlılığını vurgulamaktadır - İşlevsel bağlamsalcılık, insan doğasına mekanist bir bakış açısını reddeder. Gerçekleşen eylemin doğruluğu üzerinde bir yargı oluşturmaz . Bu eylemlerin bağlam içerisinde ne anlama geldiğine ve bütün içerisindeki yerine odaklanır - Bireyin öğrenmeleri bu çerçevede ele alınır ve bir etkileşime dayalıdır. Bu nedenle davranışın ne olduğundan daha değerli olan, bağlam içerinde sahip olduğu işlevidir. - Özetle işlevsel bağlamsalcılık, davranışın çevresel faktörlerden etkilendiğini ve onlarla etkileşim içerisinde olduğunu öne süren bir yaklaşımdır. Buna ek olarak, işlevsel bağlamsalcılık davranışların işlevselliğe sahip olduğunu yani davranışların bir amaca yönelik olarak ve o amacı gerçekleştirme hedefine dayalı bir biçimde ortaya çıktığını öne sürmektedir. - Bu yaklaşımda ödüllerin ve cezaların davranışın görülme sıklığı üzerinde etkilerinin olabileceğini öne sürülmektedir. Öğrenmeler, davranışın şekillenmesini sağlamaktadır. Davranışın görülme sıklığı ve şiddeti ödül veya cezalardan etkilenir. - \*\*İLİŞKİSEL ÇERCEVE KURAMI\*\* - \*\*GENEL ÖZELLİKLERİ\*\* - KKT‟nin temel aldığı işlevsel bağlamsalcılık, insanın doğasına ve dilin işlevine odaklı olarak ileri sürülen, aynı zamanda bi davranış analizi dalı olan ilişkisel çerçeve kuramına dayanmaktadır. - Bilişsel gelişim süreci içerisinde bireyler dil becerisi de kazanırlar. Bu beceri, bireyin nesne ve kelimeleri birbirleriyle örtüştürmesi, başka bir deyişle nesne ve kelime arasında bağ kurması temeline dayanmaktadır. Örneğin, bir çocuk araba kelimesini duyduğunda daha önceki deneyimleri sonucunda gördüğü bir araba şekli zihninde belirir. Benzer şekilde aynı çocuk bir araba gördüğünde nesneye atfedilen kavram yani araba kelimesi zihninde ortaya çıkar. Bu ilişki zihinsel gelişim ilerledikçe daha karmaşık bir hale gelmektedir. - Araba kavramı daha sonra rengi, kime ait olduğu, modeli gibi farklı değişkenlerle ilişkilendirilir. ilişkisel çerçeve kuramcılarına göre dil gelişiminin temeli bebeklik döneminden itibaren atılmaktadır. Bu ilişkilerde ortaya çıkan aksaklıkların veya sorunların bireylerin yaşadıkları bazı sorunlarla ilişkileri vardır. - İlişkisel çerçeve kuramı (İÇK), ilişkilerde ortaya çıkan bu aksaklıkları dille temellendirerek çift yönlü olarak ele almaktadır. Örneğin, bir çocuk A‟nın B ile ilişkili olduğunu düşünürse bu ilişkiyi tersten yorumlayabilir: B ile A ilişkilidir. Bir çocuk ısının yanma ile ilişkili olduğunu öğrenirse bu ilişkiyi tersten yorumlayabilir: Yanmak, ısı ile ilişkilidir. Buna ek olarak, bazı ilişkiler uyaranların işlevini diğer uyaranlar arasında dönüştürmeye olanak sağlar. Örneğin, markete ekmek almaya giden bir çocuk elindeki paranın miktarı ile alabileceği ürünler arasında bir bağ kurabilir. Bu ilişkilerin çerçevesi; \*\*uyumluluk, benzerlik, karşıtlık, farklılık, zamanlama\*\* gibi değişkenlerden etkilenir. İÇK‟ye göre bu ilişkilerin çerçevelemeleri bireylerin dil ve bilişlerinin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. - Özetle, İnsanların dil ve düşünce yoluyla nasıl anlam oluşturduğunu açıklayan bir teoridir. Temel fikir, beynimizin farklı kavramlar arasında ilişkiler kurarak dünyayı anlamlandırdığıdır. Bu ilişkiler, öğrenme ve düşünme süreçlerimizin temelini oluşturur. 🎓 \*\*Örnek:\*\* - Beynimiz, kelimeleri ve olayları birbirine bağlayarak ilişkiler kurar. Bu bağlantılar, bizim dünyayı algılayış şeklimizi oluşturur. - \*\*Örnek:\*\* "Okul" kelimesini duyduğunda aklına "ders", "sınav" veya "arkadaşlar" gelir. Bunlar, ilişkisel çerçeveler oluşturduğun anlam bağlantılarıdır. 🧠 \*\*KKT İçin Önemi:\*\* - Danışanın düşünce kalıplarını anlamak için bu ilişkisel çerçeveler keşfedilir. Danışan, olumsuz bağlantıları fark ederek daha sağlıklı çerçeveler oluşturabilir. - \*\*Örnek:\*\* Bir öğrenci, "başarısızlık" kelimesini "değersizlik" ile ilişkilendiriyorsa, terapide bu bağlantı değiştirilerek daha sağlıklı düşünce kalıpları oluşturulabilir. - \*\*ANLATILAN DERS İÇERİĞİ\*\* - Var olmayan durumlar veya çıkarımlar yapabiliriz. Yani dilimizin ve algılarımızın gerçek veya gerçek dışı çıkarımlar yapmasıdır. - Önemli olan sözler değil, beynizmideki anlamları ve bağlantılardır bize etki eden. - Kullanılan dil çok önemlidir, dilin işlevleri vardır. - İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT), insanların dil ve semboller aracılığıyla çevreleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu ve bu etkileşimlerin davranışlar üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır. İşte bu kuramı daha iyi anlamak için bazı örnekler: 1. \*\*Sembolik İlişki\*\*: Bir çocuk "kedi" kelimesini duyduğunda, bu kelimenin gerçek bir kediye işaret ettiğini anlar. Çocuk, "kedi" kelimesini duyduğunda zihninde bir kedi canlandırır, bu da sembolik bir ilişki kurduğunu gösterir. 2. \*\*Karşıtlık İlişkisi\*\*: Bir kişi "sıcak" kelimesini duyduğunda, bunun zıttı olan "soğuk" kelimesini de düşünebilir. RFT'ye göre, bu karşıt kelimeler arasında bir ilişki kurulduğunda, bir kelimenin anlamı diğerinin anlamına göre belirlenir. 3. \*\*Kıyaslama İlişkisi\*\*: Bir öğrenci "Elma, portakaldan daha tatlıdır" cümlesini duyduğunda, bu cümledeki kıyaslama ilişkisinden dolayı elmanın tatlılık derecesini portakal ile kıyaslayarak anlar. Bu tür kıyaslamalar, dilin ve sembollerin nasıl işlediğini anlamada önemli bir rol oynar. 4. \*\*Koşullu İlişki\*\*: Bir kişi "Eğer yağmur yağarsa, şemsiyemi alırım" dediğinde, yağmur ve şemsiye arasında koşullu bir ilişki kurar. Bu tür ilişkiler, belirli koşullar altında hangi davranışların ortaya çıkacağını anlamamıza yardımcı olur. - RFT, dilin ve sembollerin bu tür ilişkileri nasıl kurduğuna ve bu ilişkilerin bireylerin düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğine odaklanır. Bu kuram, dilin sadece sözcüklerden ibaret olmadığını, aynı zamanda bu sözcüklerin altında yatan ilişkisel anlamların da önemli olduğunu vurgular. - \*\*PSİKOLOJİK ESNEKLİK [ALTIGEN] MODELİ\*\* - \*\*GENEL ÖZELLİKLERİ\*\* - Psikolojik esneklik, bireyin içsel deneyimlerinin farkında olarak zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşmasına rağmen kendi değerleri doğrultusunda hareket etme yeteneğidir. - Bireyin içsel düşünceleri ve duygularıyla açık bir şekilde temas kurarak, anlık deneyimlerine odaklanarak, kendi değerleri ve amaçlarına uygun davranma becerisini ifade eder - Bireyler yaşam içerisinde olumsuz deneyimler ile karşılaşabilmektedirler.Bu deneyimler rahatsızlık ve huzursuzluk yaratıp stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumlar ortaya çıkarabilmektedir. Psikolojik esneklik, bu olumsuz deneyimlerin alanından bireyin uzaklaşması ve içinde bulunulan anı yaşayabilmesi bunu yaparken de değer odaklı eylemlerde bulunma durumuna vurgu yapmaktadır. - Özetle, Psikolojik esneklik, bireyin zorlu durumlar karşısında esnek düşünerek, değerlerine uygun davranışlar sergileyebilmesidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (KKT) kullanılan bu model, altı temel süreçten oluşur ve bir altıgen içinde görselleştirilir. - \*\*🛠️ ESNEK ALTIGEN MODELİ\*\* 1. \*\*Kabul:\*\* Olumsuz duygular veya düşüncelerle mücadele etmek yerine onları kabul etmek. - \*Örnek:\* Sınav kaygısını bastırmak yerine, o kaygıyı hissetmeyi kabul etmek. 2. \*\*Ayrışma:\*\* Düşünceleri mutlak gerçekler olarak görmek yerine, sadece "düşünce" olarak değerlendirmek. - \*Örnek:\* "Başarısız olacağım" düşüncesini, sadece bir düşünce olarak görmek. 3. \*\*Anla Temas:\*\* Geçmiş veya gelecek yerine, mevcut anı fark etmek ve yaşamak. - \*Örnek:\* Sunum anında sadece sunuma odaklanmak, geçmiş hataları düşünmemek. 4. \*\*Bağlamsal Benlik:\*\* Kendini düşüncelerin veya duyguların ötesinde bir "gözlemci ben" olarak görmek. - \*Örnek:\* "Ben başarısızım" yerine, "Başarısızlık hissini deneyimleyen biriyim" demek. 5. \*\*Değerler:\*\* Hayatta neyin önemli olduğunu netleştirerek, bu değerlere göre hareket etmek. - \*Örnek:\* Eğitime değer veriyorsan, sınav kaygısına rağmen çalışmaya devam etmek. 6. \*\*Değerler Doğrultusunda Davranışlar:\*\* Belirlenen değerlere uygun davranışlar sergilemek. - \*Örnek:\* Kaygıya rağmen sunuma çıkmak, çünkü gelişmek senin için önemli. - \*\*KABUL\*\* - Kabul, bireyin deneyimlediği içsel yaşantıyı sevmesi ve onu pasif bir biçimde kabul etmesi anlamına gelmemektedir. KKT, bireyin bu içsel çatışmalara odaklanması, bu çatımalardan kaçmak ve kaçınmak için çaba harcaması sebebiyle sahip olduğu değerlerini unuttuğunu öne sürmektedir. Bu nedenle kabul aşaması bireyin problemleri ile çatışması veya kaçınması sebebiyle değerleri unutmasının engellemesinde önemli görülmektedir. Bu nedenle KKT‟de, çeşitli metaforlar ve yaşantılara dayanan egzersizler kullanılarak bireylerin değer odaklı yaşamlar sürmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. - Kabulün amacı, bireyin daha iyi hissetmesinin yanında anın canlılığına duyarlılık göstererek daha etkili eylemlerde bulunmasını sağlamaktadır. Bu süreç, sadece hayatın olumlu yönlerini kabul etmeyi değil bir bütün olarak hoşa gitmeyen yönlerini de kabul etmeyi ve yaşamayı içermektedir. - Kabul gerçekleştiğinde bireyler hem daha iyi hissetmekte hem de değerlerine uygun bir hayat yaşamak için hangi adımları atmaları gerektiğini öğrenme fırsatını yakalamaktadır. - KKT bireylerin kontrolünün sınırlı olduğu, kontrolünün olmadığı veya bu kontrol durumunun bireyin yaşamının kalitesini düşürdüğü durumlarda kabul sürecini önemli bir şekilde desteklemektedir. Başka bir ifadeyle, kabul süreci kontrolün olmadığı veya sınırlı olduğu durumlarda ve yaşam kalitesinin düşmesi nedeniyle başvurulması gereken bir süreci barındırır. Bu nedenle bireylerin istenmeyen düşünceleri kabul etmesi, duygularına sıkışıp kalmasından kurtulma fırsatı tanımaktadır. - \*\*ANDA OLMAK\*\* - Anda olmak veya şimdiki an ile temas kavramı, bireyin anı yaşama ve an ile olan farkındalığına vurgu yapmaktadır. - Şimdiki an ile temas, bireylerin yaşam deneyimlerini duyu organlarına yönlendirmelerini ve bu duyu organlarıyla etkileşim içerisinde olmalarını da sağlamaktadı. Bu bağlamda, bireyin şimdiki an ile temasları güçlendikçe an ile olan farkındağı artmakta ve dikkatini yoğunlaştırabilmektedir. - Şimdiki an ile temas eden bireyler, yaşam enerjilerini mevcut ana çekerek çevrelerinde olup bitenlere karşı daha farkında olabilmektedir. Bu sayede yaşadıkları olayları yaşam deneyimleri olarak görebilmekte ve bunları kabul ederek değerlerine uygun davranışlar ile meşgul olabilmektedirler. - Buna karşın anda olamamak, genellikle endişeler ve düşüncelerle mücadele edilemediğinde ortaya çıkmaktadır. Bu durumda bireyler, içinde olduğu an yerinde olmasını beklediği gelecekle veya geçmişte yaşanan bitmiş olaylarla ilgilenir ve içinde bulunduğu andan uzaklaşır - KKT, bireyleri içinde oldukları zamanla açık bir bağ kurması yönünde desteklemektedir. Başka bir ifadeyle bireyler, bulundukları zaman içerisinde ilk olarak ortamın veya özel deneyimlerinin neler olduğunu fark etmeleri yönünde cesaretlendirilmektedirler - Geçmiş deneyimler ve düşünceler her ne kadar gerçek gibi görünse ve şimdiki ana benzese de gerçekten yaşanılan an ile arasında farklar bulunmaktadır. Çünkü, hayali kurulan bir deniz ve dalgalar ile ilgili düşünceler, niteliksel olarak gerçek bir deniz ve dalgaların şu andaki deneyiminden eksikler ve farklılıklar barındıracaktır. - \*\*BAĞLAMSAL BENLİK\*\* - Herşeyi çıkardığınızda geriye kalan seni, yani insanın özünü temsil eder. - Kavramsal benlik; bireyi kısıtlayan, bireyi bir kalıp içine sokmaya çalışan bir kavramdır. Örneğin “çalışkanım” gibi bir inancı olan bireyin bu inanç doğrultusunda sürekli gelecek hayali kurmasını, her ortamda çalışmasını sağlar ve bu bireyi anda olmasından uzak tutar. Bu kavram bireyi sınırlayan ve sürekli geçmiş, gelecek ve şu anda olamk arasındaki bağlantılarda sıkışıp kalabilir ve bunların her biri bireyi şuanki andan alıkoyar. - Bireyin kendisini tanımlamasını sağlamaya çalışırız, bunun için danışana sorular sorarız “sen kimsin?, kendini nasıl tanımlarsın? “gibi sorularla danışanın kendiyle ilgili kavramsal tanımlamalarına bakarız. Varsa bunlara bağlanma şeklini ortadan kaldırmaya çalışarak ve anda olmasını sağlamaya çalışırız. - Danışanın kendisini tanımlamaları, bu tanımlamardan kendini ayrıştırabilmesi yani her kavramsal benliğini her ortamdamı yoksa olması gereken ortamda mı ortaya koyuyor, benliklerin olması gereken koşullar ve yerlerde kullanılması. - Bağlamsal benlik hem duygu ve düşünceler için bir görüş noktası hem de hareket alanıdır. Bağlamsal benlik derin bir deneyim olarak görülmektedir. - Bireylerin kendileri ile ilgili olarak gözlemlerini içermektedir. Bireyin kendisi hakkında gerçekleştirdiği gözlemleri sonucunda duyguları, düşünceleri ve duyumsamaları ile ilgili olarak içsel süreçlerini izleyen benlik kısmı bağlamsal benlik olarak isimlendirilmektedir - İnsan zihni iki temel yapıdan oluşur. Bunlar sırasıyla gözlemleyen benlik ve düşünen benliktir. Düşünen benlik bireylerin hatıralarını, hayatları ile ilgili planlamalarını, inançlarını ve hayallerini oluşturan tarafı temsil etmektedir. Zaman içerisinde farklılıklar gösterebilmesine ek olarak danışanlar açısından genellikle bu taraf, odaklanması kolay olarak görülmektedir. - Bağlamsal benlik, bireylerin yaşam rollerini sergilerken esnek davranmalarını desteklemektedir. Örneğin bir yetişkin evinde baba rolünü sergilerken iş yerinde çalışan rolündedir. Bu farklı roller ve kimlikler içerisinde esnek olarak kendileri hakkında bireylerin yorumlarını barındırır. Bu yorumlar bireylerin kendileri hakkında sahip oldukları düşünceleri, inançları, yargıları ve değerleri gibi kendilik algıları hakkında yorumlamaları barındırmaktadır. - Gözlemleyen benlik kavramınının tanıtılmasını kolaylaştırmak amacıyla terapi sürecinde metaforlar kullanılabilmektedir. Bu metaforların birinde havanın sürekli değiĢebildiği, bazen güneşli, bazen rüzgârlı olabildiği vurgulanmaktadır. İnsanlar da benzer şekilde hayatları boyunca bazen üzgün, bazen sinirli olabilmektedir. Tıpkı bütün bu hava olaylarına şahit olan gökyüzünün değişmediği gibi insanın da aslında bu farklı duygu hallerinin gözlemleyen bir benliğe sahip olduğu vurgulanmaktadır.