

# Skala wierności ACT ACT Fidelity Measure

# ACT-FM

## O ACT-FM

Skala ta została zaprojektowana do bycia wykorzystywaną przez klinicystów doświadczonych w ACT i rozumiejących jego zasady. Można z niej korzystać do oceny wierności ACT w różnorodnych kontekstach np. jako narzędzie do ewaluacji własnej lub cudzej praktyki lub jako narzędzie badawcze. Itemy odzwierciedlają cztery kluczowe obszary ACT: postawę terapeutki, otwarty styl reagowania, świadomy styl reagowania oraz zaangażowany styl reagowania. Znajdziesz je opisane niżej wraz definicjami. Itemy służą do oceny zachowań terapeutki jako spójnych lub niespójnych z tymi obszarami. Przykładowo, w ramach otwartego stylu reagowania spójnego z ACT itemem jest „Terapeutka stwarza klientowi okazje, aby zauważać, w jaki sposób nawiązuje on kontakt ze swoimi myślami i/lub emocjami (np. czy unikowo, czy w otwarty sposób)”. Niespójnym z ACT itemem jest „Terapeutka jako cel terapii zachęca klienta, aby «myśleć pozytywnie» lub zastępować negatywne myśli pozytywnymi”. Takie itemy istnieją, ponieważ jest możliwe, aby być zarówno spójnym i niespójnym z ACT w ramach tej samej sesji terapii, rozróżnienie czego może być pomocne w ramach badań lub treningu. Spójne i niespójne itemy nie są swoimi przeciwnościami. Jeśli ocenianie niespójnych itemów nie służy twoim celom, możesz je pominąć.

## Definicje

### Postawa terapeutki

Postawa przyjęta przez terapeutę jest równa, troskliwa i nieocenająca. Terapeutka powinna okazywać empatię i ciepło oraz mieć za przewodnika to, co klient wnosi na sesję. Terapeutka nie próbuje zmieniać tego, jak klient myśli, a zamiast tego kieruje za pomocą technik opartych na bezpośrednim doświadczaniu w stronę zauważania własnych przeżyć. Terapeutka zachęca do przyjęcia odpowiedzialności, skupia się na kontekście i modeluje elastyczne psychologiczne reakcje i zachowanie.

### Świadomy styl reagowania

To zdolność do elastycznego kontaktu z chwilą obecną. Może do tego wliczać się praktyka w ramach ćwiczeń zaprojektowanych tak, aby wzmacniać zdolność klienta do nieocenającego przebywania w chwili obecnej. Terapeutka może zachęcać klienta, aby przyjąć postawę obserwatora własnych psychicznych przeżyć, jeśli takie działanie ma przełożyć się na zwiększanie ilości jego skutecznych działań.

### Otwarty styl reagowania

To zdolność do otworzenia się na doświadczenia oraz do obserwowania i opisywania ich bez „wikłania się” w nie czy bez prób pozbycia się ich. Terapeutka może skupiać się na umiejętnościach, które zwiększają gotowość klienta, aby tworzyć przestrzeń na trudne myśli, emocje i wrażenia z ciała, jeśli będzie to służyć jego wartościom i celom. Może korzystać z technik defuzji lub ćwiczeń, aby tworzyć okazje do zauważania obecności myśli czy dystansowania się od nich.

### Zaangażowany styl reagowania

Jest to zdolność, by na bieżąco rozpoznawać i określać własne wartości oraz by działać w zgodzie z nimi. Terapeutka może klientowi stwarzać okazje do określenia własnych wartości. Może pomagać klientowi formułować cele i działania, które te wartości będą wspierać, oraz wspierać planowanie i realizowanie tych działań.

## Jak korzystać z ACT-FM

### Procedura

- o Skup się na zachowaniu terapeutki.
- o Terapeutka może nie mieć okazji, aby zademonstrować wszystkie zachowania ujęte w ACT FM, zwłaszcza podczas krótkich sesji.
- o Punktuj tylko na bazie zaobserwowanych zachowań, a nie tego, co myślisz, że terapeutka by osiągnęła, gdyby miała więcej czasu.
- o Pojedyncze zachowanie terapeutki może być kodowane w ramach wszystkich pasujących itemów, a nie tylko w ramach jednego pasującego najbardziej.
- o Przed punktowaniem każdej sesji zapoznaj się ze skalą, abyś nie miał problemu ze znalezieniem danego itemu, kiedy znajdziesz jej odzwierciedlenie podczas danej sesji.
- o Rób notatki podczas przysłuchiwania się lub oglądania danej sesji w miejscach pod danymi itemami.
- o Punktując przywołuj na myśl konkretne przykłady.
- o Punktuj itemy pod koniec sesji, a nie podczas, jako że punktacja może się zmienić.

### Punktacja

Oceniaj każdy z itemów bazując na usłyszanych lub zaobserwowanych zachowaniach, zakreślając obok każdego itemu odpowiednią liczbę.

Punktacja wyniesie 0, jeśli dane zachowanie nie wystąpiło. Punktacja wyniesie od 1 do 3, jeśli zachowanie wystąpiło. Wyższe wyniki oznaczają zachowania występujące z większą konsekwencją. Przyznawaj wyłącznie pełne wyniki np. nie wystawiaj oceny 2,5.

Będziesz musiał korzystać z własnego klinicznego osądu, biorąc pod uwagę kontekst sesji terapeutycznej oraz funkcję zachowania terapeutki.

# Skala wierności ACT

## ACT Fidelity Measure

# ACT-FM

Imię i nazwisko oceniającego, pełniona funkcja \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko terapeutki, pełniona funkcja \_\_\_\_\_

Klient \_\_\_\_\_ Nr sesji \_\_\_\_\_ Data sesji \_\_\_\_\_

Długość ocenianej sesji \_\_\_\_\_

☐ Bezpośrednia obserwacja ☐ Nagranie audio ☐ Nagranie wideo

### Punktowanie

0 = To zachowanie nigdy nie wystąpiło

2 = Terapeutka czasem wykonuje to zachowanie

1 = Terapeutka rzadko wykonuje to zachowanie

3 = Terapeutka konsekwentnie wykonuje to zachowanie

### Postawa terapeutki

Spójna z ACT	Ocena
1 Terapeutka dobiera metody dostosowane do sytuacji i kontekstu (w elastyczny i reagujący na okoliczności sposób, zamiast traktować wszystkich jedną miarą).	0 1 2 3
2 Terapeutka korzysta z metod/pytań opartych na bezpośrednim doświadczaniu (pomaga klientowi zauważać i korzystać z własnych doświadczeń, zamiast z myśli na temat własnych doświadczeń).	0 1 2 3
3 Terapeutka przekazuje, że to naturalne doświadczać bolesnych lub trudnych myśli i uczuć, kiedy ktoś znajduje się w sytuacji takiej, jakiej doświadcza klient.	0 1 2 3
4 Terapeutka demonstruje gotowość do przyjęcia własnych i klienta bolesnych myśli i uczuć oraz sytuacji, jakie przyczyniają się do ich powstawania.	0 1 2 3

Niespójna z ACT	Ocena
5 Terapeutka robi wykład klientowi (np. doradza, próbuje przekonywać klienta itp.).	0 1 2 3
6 Terapeutka spieszy z zapewnieniami, łagodzeniem lub odsuwaniem się od "nieprzyjemnych" lub "trudnych" myśli i uczuć, kiedy te pojawiają się.	0 1 2 3
7 Dyskusja terapeutyczna prowadzona jest na przesadnie konceptualnym poziomie (terapeutka kładzie przesadny nacisk na werbalne rozumienie koncepcji, zamiast korzystać z metod zmiany zachowania opartych na bezpośrednim doświadczaniu).	0 1 2 3

### Otwarty styl reagowania

Spójny z ACT	Ocena
8 Terapeutka pomaga klientowi zauważać myśli jako przeżycia osobne od sytuacji, które one opisują.	0 1 2 3
9 Terapeutka stwarza klientowi okazje, aby zauważać, w jaki sposób nawiązuje on kontakt ze swoimi myślami i/lub emocjami (np. czy unikowo, czy w otwarty sposób).	0 1 2 3
10 Terapeutka zachęca klienta, aby "pozostawać" z bolesnymi myślami i uczuciami (na rzecz życia zgodnego z wartościami).	0 1 2 3

Niespójny z ACT	Ocena
11 Terapeutka zachęca klienta do kontrolowania lub obniżania poziomu stresu (lub innych emocji) jako główny cel terapii.	0 1 2 3
12 Terapeutka zachęca klienta, aby "myśleć pozytywnie" lub zastępować negatywne myśli pozytywnymi jako cel terapii.	0 1 2 3
13 Terapeutka zachęca lub wzmacnia pogląd, że fuzja lub unikanie są domyślnie złe, zamiast oceniać ich wpływ na bazie użyteczności.	0 1 2 3

# Skala wierności ACT

## ACT Fidelity Measure

# ACT-FM

### Punktacja

0 = To zachowanie nigdy nie wystąpiło

1 = Terapeutka rzadko wykonuje to zachowanie

2 = Terapeutka czasem wykonuje to zachowanie

3 = Terapeutka konsekwentnie wykonuje to zachowanie

### Świadomy styl reagowania

Spójny z ACT	Ocena
14 Terapeutka korzysta z metod skupiających na chwili obecnej (np. ćwiczeń uważności, śledzenia konsekwencji, zauważania itp.), aby podnieść poziom świadomości tego, co rozgrywa się tu i teraz, włączając w to myśli i emocje.	0 1 2 3
15 Terapeutka pomaga klientowi zauważać bodźce (myśli, uczucia, sytuacje itp.) odciągające go od chwili obecnej.	0 1 2 3
16 Terapeutka pomaga klientowi doświadczyć, że jest większy i/lub oddzielny od swoich własnych psychologicznych przeżyć.	0 1 2 3
Niespójny z ACT	Ocena
17 Terapeutka wprowadza lub korzysta z uważności i/lub Ja jako kontekstu jako metody kontroli, osłabiania natężenia lub odwracania uwagi od niechcianych myśli, emocji i wrażeń z ciała.	0 1 2 3
18 Terapeutka wprowadza lub korzysta z uważności i/lub Ja jako kontekstu jako metody podważania trafności przekonań lub myśli.	0 1 2 3
19 Terapeutka wprowadza metody uważności i/lub Ja jako kontekstu w formie szablonowych, schematycznych ćwiczeń.	0 1 2 3

### Zaangażowany styl reagowania

Spójny z ACT	Ocena
20 Terapeutka stwarza klientowi okazje do zauważania skutecznych i nieskutecznych reakcji (np. czy jego działania kierują go w stronę jego wartości lub z dala od nich).	0 1 2 3
21 Terapeutka stwarza klientowi okazje do określenia własnych wartości (ogólnych życiowych celów i jakości działania).	0 1 2 3
22 Terapeutka pomaga klientowi planować i ustalać cele prowadzące do prawdopodobnych, wzmacniających konsekwencji (nadaje kształt działaniom spójnym z wartościami).	0 1 2 3
Niespójny z ACT	Ocena
23 Terapeutka narzuca klientowi wartości własne, cudze lub społeczeństwa (sugeruje, co klient powinien lub nie powinien robić lub jak uznawanie czegoś za wartość powinno wyglądać).	0 1 2 3
24 Terapeutka zachęca do podejmowania działania, zanim usłyszy, zbada i okaże ciekawość wobec przeżyć psychicznych klienta (np. bolesnych myśli, uczuć i emocji).	0 1 2 3
25 Terapeutka zachęca do realizacji planów proponowanych przez klienta, nawet gdy ten zauważa jasne przeszkody z nim związane.	0 1 2 3

## Punktacja

Pełną punktację dla każdej podskali można wyliczyć przez dodanie wyników trzech itemów. Postawa terapeutki – spójna z ACT ma 4 itemy, proszę zatem przekształcić to na skalę dziesięciopunktową przez dodanie wyników 4 itemów, podzielenie wyniku przez 4 i pomnożenie przez 3. Itemy spójne z ACT mogą zostać dodane, dając ogólną punktację spójności z ACT. Itemy niespójne z ACT mogą zostać dodane, aby otrzymać ogólną punktację niespójności z ACT.

Postawa terapeutki spójna z ACT (0-9) =

Otwarty sposób reagowania spójny z ACT (0-9) =

Świadomy sposób reagowania spójny z ACT (0-9) =

Zaangażowany sposób reagowania spójny z ACT (0-9) =

Ogólna punktacja spójności z ACT (0-36) =

Postawa terapeutki niespójna z ACT (0-9) =

Otwarty sposób reagowania niespójny z ACT (0-9) =

Świadomy sposób reagowania niespójny z ACT (0-9) =

Zaangażowany sposób reagowania niespójny z ACT (0-9) =

Ogólna punktacja niespójności z ACT (0-36) =