

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 terapeuty, otwarty styl reagowania, świadomy styl reagowania oraz zaangażowany styl reagowania. Znajdziesz je opisane niżej wraz definicjami. Itemy służą do oceny zachowań terapeuty jako spójnych lub niespójnych z tymi obszarami. Przykładowo, w ramach otwartego stylu reagowania spójnego z ACT itemem jest „Terapeuta 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 „Terapeuta 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 cz ego 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 terapeuty

Postawa przyjęta przez terapeutę jest równa, troskliwa i nieocenająca. Terapeuta powinien okazywać empatię i ciepło oraz mieć za przewodnika to, co klient wnosi na sesję. Terapeuta nie próbuje zmieniać tego, jak klient myśli, a zamiast tego kieruje za pomocą technik opartych na bezpośrednim doświadczaniu w stronę zauważania własnych przeżyć. Terapeuta 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. Terapeuta 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. Terapeuta 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. Terapeuta 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 terapeuty.
- o Terapeuta 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 terapeuta by osiągnął, gdyby miał więcej czasu.
- o Pojedyncze zachowanie terapeuty 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 terapeuty.

Skala wierności ACT

ACT Fidelity Measure

ACT-FM

Imię i nazwisko oceniającego, pełniona funkcja _____ Data _____

Imię i nazwisko terapeuty, pełniona funkcja _____

Klient _____ Nr sesji _____ Data sesji _____

Długość ocenianej sesji _____

☐ Bezpośrednia obserwacja ☐ Nagranie audio ☐ Nagranie wideo

Punktowanie

0 = To zachowanie nigdy nie wystąpiło

2 = Terapeuta czasem wykonuje to zachowanie

1 = Terapeuta rzadko wykonuje to zachowanie

3 = Terapeuta konsekwentnie wykonuje to zachowanie

Postawa terapeuty

Spójna z ACT	Ocena
1 Terapeuta dobiera metody dostosowane do sytuacji i kontekstu (w elastyczny i reagujący na okoliczności sposób, zamiast traktować wszystkich jedną miarą).	0 1 2 3
2 Terapeuta 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 Terapeuta 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 Terapeuta 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 Terapeuta robi wykład klientowi (np. doradza, próbuje przekonywać klienta itp.).	0 1 2 3
6 Terapeuta 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 (terapeuta 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 Terapeuta pomaga klientowi zauważać myśli jako przeżycia osobne od sytuacji, które one opisują.	0 1 2 3
9 Terapeuta 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 Terapeuta zachęca klienta, aby "pozostawać" z bolesnymi myślami i uczuciami (na rzecz życia zgodnego z wartościami).	0 1 2 3

Niespójny z ACT	Ocena
11 Terapeuta zachęca klienta do kontrolowania lub obniżania poziomu stresu (lub innych emocji) jako główny cel terapii.	0 1 2 3
12 Terapeuta zachęca klienta, aby "myśleć pozytywnie" lub zastępować negatywne myśli pozytywnymi jako cel terapii.	0 1 2 3
13 Terapeuta 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 = Terapeuta rzadko wykonuje to zachowanie

2 = Terapeuta czasem wykonuje to zachowanie

3 = Terapeuta konsekwentnie wykonuje to zachowanie

Świadomy styl reagowania

Spójny z ACT	Ocena
14 Terapeuta 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 Terapeuta pomaga klientowi zauważać bodźce (myśli, uczucia, sytuacje itp.) odciągające go od chwili obecnej.	0 1 2 3
16 Terapeuta pomaga klientowi doświadczyć, że jest większy i/lub oddzielny od swoich własnych psychologicznych przeżyć.	0 1 2 3
Niespójny z ACT	Ocena
17 Terapeuta wprowadza lub korzysta z uważności i/lub Ja jako kontekstu jako metody kontroli, osłabiania napięcia lub odwracania uwagi od niechcianych myśli, emocji i wrażeń z ciała.	0 1 2 3
18 Terapeuta wprowadza lub korzysta z uważności i/lub Ja jako kontekstu jako metody podważania trafności przekonań lub myśli.	0 1 2 3
19 Terapeuta 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 Terapeuta 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 Terapeuta stwarza klientowi okazje do określenia własnych wartości (ogólnych życiowych celów i jakości działania).	0 1 2 3
22 Terapeuta 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 Terapeuta 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 Terapeuta 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 Terapeuta 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 terapeuty – 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 terapeuty 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 terapeuty 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) =