

مکانیسم تغییر در درمان پذیرش و تعهد و نحوه ارزیابی آن

دکتر خدیجه علوی^۱ (استادیار روانشناسی دانشگاه بجنورد)

درمان پذیرش و تعهد (ACT) یک رویکرد موج سوم در میان رویکردهای شناختی-رفتاری است. در این رویکرد باور بر این است که پریشانی روان شناختی نه نشانه نابهنجاری بلکه یک پدیده معمول و رایج زندگی است و تلاش برای کنترل یا حذف آن می‌تواند به مشکلات روان شناختی منجر شود. بر این اساس، ACT بر پذیرش تجارب ناخوشایند و پریشانی‌زای روان شناختی و هیجانی با هدف دستیابی به انعطاف-پذیری روان شناختی و دستاوردهای ارزشمند متمرکز است. نتایج مطالعات، از اثربخشی این رویکرد در اختلالات متعدد از جمله افسردگی، اختلالات اضطرابی، اعتیاد و مشکلات مرتبط با سلامت جسمی حکایت دارد. ACT چند مؤلفه مهم درمانی را معرفی می‌کند که تغییرات درمانی از طریق آن‌ها رخ می‌دهد. مقاله حاضر به بررسی و معرفی مؤلفه‌های مهم هدایت‌گر تغییر در ACT و نحوه ارزیابی آن‌ها می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها: درمان پذیرش و تعهد، مکانیسم تغییر، ارزیابی

مقدمه

درمان پذیرش و تعهد^۲ (ACT) یک درمان شناختی-رفتاری موج سوم و یک رویکرد فراتشخیصی است. فرض زیربنایی ACT - که آن را از دیگر رویکردهای روان‌درمانی متفاوت می‌سازد- آن است که پریشانی روان شناختی، به جای نشانه نابهنجاری بودن، یک مسئله طبیعی است و تلاش برای کنترل یا حذف چنین پریشانی‌ای (که اجتناب تجربی نامیده می‌شود) از طریق ایجاد ناتوانی در پیگیری اهداف مهم و ارزشمند، می‌تواند به طور معکوس به مشکلات روان شناختی منجر شود. بر این اساس در ACT، به جای

^۱ kh.alavi@ub.ac.ir

^۲ Acceptance and Commitment Therapy