

## عنوان مقاله:

بررسی و تحلیل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (درمان اکت ACT)

## محل انتشار:

چهارمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

پیام آتش زای

## خلاصه مقاله:

با توجه به پیشرفت و گسترش قابل ملاحظه رویکردهای درمانی در حوزه روانشناسی و تخصصی تر شدن هر چه بیشتر این رشته نیاز است افرادی که در این حوزه فعالیت میکنند یا تمایل به ورود و کار در این حیطه را دارند سطح اطلاعات خود را هر چه بیشتر در این زمینه بالا ببرند، که یکی از این رویکردها که در چند سال اخیر با استقبال قابل توجهی روبه رو بوده «رویکرد» ACT است. درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش که به انگلیسی « اکت- ACT » نامیده میشود، در اصل نوعی درمان ۵ رفتاری است. نظریه پردازان اصرار دارند که به این روش اکت به معنی عمل کردن، بگوییم. ما در این مقاله درمورد چیستی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، هدف و فرایندهای اصلی آن همراه با مثالی ساده و کاربردی صحبت خواهیم کرد. همانطور که اشاره شده هدف رویکرد ( ACT رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد ) کمک به افراد در شناسایی ارزشهای واقعی در زندگی آنها و همچنین انعطاف پذیری شناختی است. به این معنا که به افراد کمک میکند ارزشهای اساسی زندگی خود را شناسایی کنند و در مرحله دوم به جای جنگ و ستیز و صرف انرژی زیاد برای مقابله با افکار و احساسات ناملازم که موجب رنجش و ناراحتی آنها میشوند، آنها را بپذیرند و در کنار این افکار به خلق یک زندگی غنی و معنادار بپردازند

## کلمات کلیدی:

چیستی، تعهد، پذیرش، رویکرد act، درمان، روانشناسی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1450059>

