

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی علوم انسانی و مطالعات روانشناسی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

پیام آتش زای - دانشجوی کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، شیراز

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 می کنند 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 می شود، در اصل نوعی درمان رفتاری است. نظریه پردازان اصرار دارند که به این روش اکت به معنی عمل کردن، بگوییم. ما در این مقاله درمورد چستی 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 ارزش های واقعی در زندگی آن ها و همچنین انعطاف پذیری شناختی است، به این معنا که به افراد کمک می کند ارزش های 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 ناملایم که موجب رنجش و ناراحتی آن ها می شوند، آن ها را بپذیرند و در کنار این افکار به خلق یک زندگی غنی و معنادار بپردازند

کلمات کلیدی:

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

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1473891>

