

فرمول بندی موردی

پذیرش و تعهد درمانی (ACT)

نوشته:

استیون سی هایز، کرک دی استرو سال،

جیسری بوما، الیا اسمیت و کلی جی ویلسون

ترجمه:

سجاد بهرامی، علی فیضی، مهتاب خواجه پور

با همکاری دکتر سیروس مومن زاده

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

عنوان و نام پدیدآور: فرمول‌بندی موردی پذیرش و تعهد درمانی (ACT) / نوشته استیون سی. هایز... [و دیگران]؛ ترجمه سجاد بهرامی، علی فیضی، میلاد خواجه‌پور؛ با همکاری سیروس مومن‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: آزمون‌یار پویا، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۳۰ ص: جدول.

شابک: ۵- ۴۱- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه فصل سوم با عنوان "Act Case Formulation"

از کتاب "A practical guide to acceptance and commitment therapy" است.

یادداشت: نوشته استیون سی. هایز، کرکدی استروال، جیون لوما، آلیا السمیت و کلی جی ویلسون

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع: Acceptance and commitment therapy

شابک افزوده: هیز، استیون سی.، ۱۹۴۸- م. شناسه افزوده: Hayes, Steven C

شناسه افزوده: بهرامی، سجاد، ۱۳۶۷، مترجم. شناسه افزوده: فیضی، علی، ۱۳۶۳،

مترجم. شناسه افزوده: خواجه‌پور، میلاد، ۱۳۶۶، مترجم.

شناسه افزوده: مومن‌زاده، سیروس، مترجم.

رده‌بندی نشر: ۹۰۱۱ هـ ۴۲۶ / ۵ ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیوینی: ۶۱۶/۱۲۲۵ شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۳۰۴۵۸۹



عنوان: فرمول‌بندی موردی پذیرش و تعهد درمانی (ACT)

مترجمان: سجاد بهرامی، علی فیضی، میلاد خواجه‌پور و با همکاری سیروس مومن‌زاده

ناشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: محمود ریاحی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه، چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۵

شابک: ۵- ۴۱- ۷۸۴۹- ۶۰۰- ۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مبین - شماره ۳

تلفن: ۶۶۹۶۲۸۲۸ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
بخش ۱ و تحلیل ابعاد و ماهیت مسئله.....	۵
انگیزه.....	۱۱
عوامل موثر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.....	۱۵
عوامل موثر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.....	۱۸
انتخاب مجموع اهداف در اوقات آرام.....	۲۱
ابزارهای سنجش خاص پذیرش و تعهد درمانی.....	۲۶

مقدمه

چون پذیرش و تعهد درمانی یک درمان‌یافتگرا است، کوشش‌های شما برای مفهوم‌سازی از یک مسئله ممکن است با مدل‌های مفهوم‌سازی از یک مورد سازی متفاوت باشد. مهم‌ترین اصل در تحلیل بافتی این است که شما تنها یک عارضه مشخص را با مشخصات موضعی خاص بررسی نمی‌کنید، بلکه می‌کوشید تا نقش کارکردی مشکل مطرح شده را بفهمید. مشکل بالینی می‌تواند به طرق مختلف برای مراجعان کارکرد داشته باشد. از این رو، مفهوم‌سازی موردی شما و برنامه درمان مرتبط با آن ممکن است برای مراجعانی که ظاهراً گرفتار مشکلات مشابه هستند متفاوت باشد. برای مثال، بسیاری از مراجعان دارای افسردگی شدید، با یک عارضه واحد (یک فرمول قطعی) بر مبنای تعداد و مدت عوارض توصیف شده توسط مراجع (ارزیابی شرایط موضعی) تشخیص داده می‌شوند. اما در روش بالینی، بهتر است بگوییم که هیچ دو مراجع افسرده‌ای مانند هم نیستند. هر یک از نظر فضای زندگی که دارند، تأثیرات افسردگی بر عملکرد آن‌ها (بالایی) و این که چگونه باورهای افسردگی و رفتارها، احساس فرد از خود و دنیای خارج را تعریف می‌کند، منحصر به فرد هستند.

شناخت کارکرد از این طریق، به تمرکز بر تاریخچه یادگیری مراجع و همچنین بافت جاری که رویدادها رخ می‌دهند، نیاز دارد. یک درمانگر که از

پذیرش و تعهد درمانی استفاده می‌کند، ممکن است به تاریخچه آسیب‌های دوران کودکی یک مراجع علاقمند باشد، اما به طریقی که اندکی با رویکردهای سنتی‌تر متفاوت باشد. مفهوم‌سازی سنتی ممکن است از این آسیب به طور مستقیم برای توضیح رفتار غیرعادی فعلی استفاده کند. در فرمول‌بندی پذیرش و تعهد درمانی باید توجه شود که چگونه این تاریخچه می‌تواند فرآیندهای کارکردی خاص را در این مدل تغییر دهد. برای مثال، هر گونه تروما و آسیب ممکن است به درجه بالاتری از اجتناب احساسی بی‌انجامد، چون تجربه‌های بسیار منفی به مرحله‌ای می‌رسد که به استفاده از درگیری ذهنی زیاد بر مبنای اجتناب منجر می‌گردد. اگر این تروما و آسیب به اندازه کافی شدید باشد و پیش از این که چارچوب‌های تأثیر مستقیم، به طور کامل، یک حس "خود به عنوان بافت" را از دریچه چارچوب‌های "من - اینجا - اکنون" تشکیل دهند، رخ داده باشد، این حس از خود ممکن است به عنوان روش اجتناب هیجانی تضعیف شود (همان طور که به یادماندگی است در اختلالات روانی تحلیل و تفکیک دیده شود). این ضربه من است به همجوشی با افکار حساسی نظیر "دنیا امن نیست" یا "من سزاوار سوءاستفاده بودم" منتهی گردد. نقطه نظر بافتی بر ماهیت پویا و تعاملی تمام این فرآیندها که به موقع به یک نکته واحد توجه کرده تأکید می‌کند. مراجع یک تاریخچه تفسیری مفصل را به زمان حال خواهد آورد که نه تنها شامل ضربات و آسیب‌ها است، بلکه بسیاری از فرآیندهای خاص سودمند یا آسیب‌رسان را نیز در بر می‌گیرد. چگونه این تاریخچه از نظر کارکردی ساماندهی می‌شود و چگونه مراجع با

متغیرهای موقعیتی به نحوی که بهترین غالبی مراجع را ارتقا دهد یا سرکوب کند، تغییر خواهد کرد.

چارچوب مفهوم‌سازی پذیرش و تعهد درمانی از این رو منحصر به فرد است که مشخص می‌کند چگونه می‌توان فرآیندهای متعدد را به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ربط داد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مستلزم داشتن توانایی برای ناهم‌جوشی از محتوای خصوصی تحریک‌کننده یا برانگیزانه است. تجربه شخصی در مورد آنچه که هست را بپذیرد، با لحظه حال در تماس باشد، خود متعالی یا خود به عنوان زمینه را از محتوای هشیاره، تکیه کند، با هدف‌های با ارزش زندگی ارتباط برقرار کند و الگوهایی از عمل منهدم برای رسیدن به آن اهداف بسازد. وقتی انعطاف روان‌شناختی وجود داشته باشد، تمایل به تاثیرگذاری رفتاری شکل می‌گیرد و افراد به نحوی در زندگی پیش می‌روند که سرزندگی، هدف و معنا و مفهوم را تقویت می‌کند. از این لحاظ، افراد وقتی در یک یا چند عرصه از شش عرصه بنیادی که انعطاف‌پذیری را مشخص می‌کنند، دست به تقلا می‌زنند، بیشتر به کمک تخصصی نیاز دارند. این اصل بسیار ساده یک نقش مهم دارد: شما باید عواملی را که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تقویت و عواملی که آن را منحرف می‌کنند، بسنجید و ترکیبی از این عوامل تقویت‌کننده و منحرف‌کننده را در نظر بگیرید. این درد و ناراحتی را هر چه بنامیم (افسردگی، اضطراب یا اعتیاد) در پذیرش و

تعهد درمانی آن چنان مهم نیست که بدانیم مشکلات در عرصه‌های متعدد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی چه سهمی در درد و ناراحتی مراجع دارند. به همین ترتیب، روندی که شما انتخاب می‌کنید، باید به نوعی طراحی شوند که به کارکرد موثرتر در این عرصه‌ها کمک کنند و کمتر بر از بین بردن دردی که وجود دارد تأکید شود.

از آنجا که هر مراجع تاریخچه یادگیری، شرایط و طرح مسئله منحصر به فردی دارد، اجازت مفهوم‌سازی در پذیرش و تعهد درمانی، به طور کلی، نیاز به پنج فعالیت مشخص دارد:

- ۱- تجزیه و تحلیل بعد از اهمیت مسئله مطرح شده؛
- ۲- بررسی عوامل موثر در میزان انگیزه مراجع برای تغییر؛
- ۳- تجزیه و تحلیل عواملی که باعث کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شوند؛
- ۴- بررسی عواملی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تقویت می‌کنند؛
- ۵- در نظر گرفتن یک هدف درمانی و مجموعه اقدامات لازم برای رسیدن به آن.

جدول ۱-۳ یک ماتریس فرمول‌بندی یک مورد ساده را نشان می‌دهد که می‌توانید برای پیشبرد این فرآیند بکار ببرید.