

ACT در عمل

مفهوم پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد

تألیف

پاتریشیا ا. باخ

دنیل ج. موران

ترجمه

سارا کمالی

نیلوفر کیان راد



کتاب ارجمند

سرشناسه: باخ، پاتریشیا A. Bach, Patricia A.
عنوان و نام پدیدآور: ACT در عمل: مفهوم‌پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد / تألیف پاتریشیا A. باخ، دنیل ج. موران؛ ترجمه سارا کمالی، نیلوفر کیان‌راد
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص، قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۰۳-۱
شناسه افزوده: Moran, Daniel J.
شناسه افزوده: کمالی، سارا، ۱۳۶۶- مترجم
شناسه افزوده: کیان‌راد، نیلوفر، ۱۳۶۵- مترجم
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۴۸۱۳

پاتریشیا A. باخ، دنیل ج. موران
ACT در عمل
مفهوم‌پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد
ترجمه: سارا کمالی، نیلوفر کیان‌راد
فروست: ۸۱۳
ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه آرا: فاطمه نویدی
مدیر هنری: احسان ارجمند
ناظر چاپ: سعید خان‌کشلو
چاپ: سامان، صبحانی: روشنگر
چاپ اول، خرداد ۱۳۹۴، ۲۲۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۰۳-۱
این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۳۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹ ۰۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
سپاسگزاری.....	۱۱

بخش ۱- مقدمه‌ای بر اصول ACT

فصل ۱: آشنایی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۱۵
فصل ۲: تحلیل رفتار بالینی و سه موج رفتار درمانی.....	۳۱
فصل ۳: تحلیل کارکردی و سنجش ACT.....	۵۵
فصل ۴: نظریه چارچوب ارتباطی.....	۸۷
فصل ۵: مفهوم‌پردازی مورد چیست؟.....	۱۰۹

بخش ۲- اصول مفهوم‌سازی مورد ACT

فصل ۶: مفهوم‌پردازی کارکردی.....	۱۲۳
فصل ۷: تماس با لحظه اکنون و دیدگاه‌گیری.....	۱۶۱
فصل ۸: ارزش‌ها، تعهد و فرایندهای تغییر رفتار.....	۱۷۹
فصل ۹: فرایندهای پذیرش.....	۱۹۹

بخش ۳- ACT در عمل

فصل ۱۰: درماندگی خلاقانه: وقتی راه حل، مسأله می‌شود.....	۲۱۷
فصل ۱۱: استفاده از توجه‌آگاهی در کار بالینی.....	۲۳۳
فصل ۱۲: عملکرد ارزش‌ها.....	۲۴۹
فصل ۱۳: ناهم‌جوئی و کلام‌زدایی.....	۲۶۵
فصل ۱۴: تمایل.....	۲۸۹
فصل ۱۵: پذیرش و تغییر.....	۳۱۷
فصل ۱۶: همکاری همه فرایندها در کنار هم.....	۳۲۹
سخن آخر.....	۳۵۳
خداحافظی با شاندرا و ریک.....	۳۵۳
پیوست الف: فرم تحلیل کارکردی ABC.....	۳۵۵
پیوست ب: مدل انعطاف‌ناپذیری: فرم مفهوم‌پردازی مورد.....	۳۵۷
پیوست ج: گزارش رویدادها.....	۳۵۹
پیوست د: مدل انعطاف‌پذیری پیشنهادی.....	۳۶۱

۳۶۳	فهرست مقیاس‌های مورد استفاده در ACT
۳۶۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۶۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۶۹	منابع

www.ketab.ir

پیش گفتار

یکی از مراجعان اخیراً می‌گفت «نمی‌توانم در زندگی به جایی که می‌خواهم برسم چون می‌ترسم بترسم». چنین تناقضاتی بین مراجعان و مطمئناً بین خود ما رایج است. تناقضی که معمولاً درمانگران ACT با آن مواجه می‌شوند این است که کاربرد ACT در کار بالینی هم ساده‌تر و هم سخت‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد. گاهی اوقات ACT شبیه عقل سلیم به نظر می‌رسد و اگر به اهمیت کارکرد و بافت در طول درمان توجهی نشود می‌توان به راحتی گفت «چیز جدیدی ندارد» یا «من قبلاً هم همین کار را می‌کردم». در سایر مواقع، ACT و نظریات زیربنایی آن بسیار دشوار به نظر می‌رسد، در حالی که ملاحظات دقیق، سادگی بسیاری از اصول ACT را آشکار می‌سازد. ACT در عمل، رویکرد ما برای مفهوم پردازی مورد است، و امیدواریم برای شما قابل کاربرد باشد و در کار با مراجعاتتان شما را به جهات ارزشمندی رهنمون شود.

درمان پذیرش و تعهد از لحاظ حمایت تجربی و کاربرد بالینی در حال رشد است و رواج بیشتری پیدا کرده است. مجلات در حال چاپ مقالات بیشتری در زمینه کاربرد ACT به عنوان یک رویکرد درمانی هستند و یک فراتحلیل (هیز، لوما، باند، ماسودا و لیلیس، ۲۰۰۶) که اخیراً صورت گرفته است، کارآمدی آن را تأیید کرده است. نشریات و کارگاه‌هایی درباره رفتاردرمانی موج سوم و توجه‌آگاهی برای دامنه وسیعی از مشکلات بالینی، از اضطراب گرفته تا خشم، از سیگار کشیدن تا اختلالات صرع و از اختلال شخصیت مرزی تا آموزش والدین در دسترس است. ACT به‌طور روزافزونی توجه مطبوعات عمومی را به خود جلب کرده است و تعداد درمانگران و محققان انجمن بین‌المللی علوم رفتاری که وارد این حوزه می‌شوند به‌طور مداومی رو به افزایش است. علاقه به ACT در بین درمانگران مجرب، کارآموزان و دانشجویان در حال بروز است و این احتمالاً بر مبنای شواهد کارآمدی آن، تمرکز آن بر موضوعات وجودگرایانه به همراه موضوعات رفتاری، پیوند صحیح بین نظریه و عمل و ترکیب سنت‌های فلسفی و توجه‌آگاهی است.

پیشینه پژوهشی رو به رشد ACT در همان سنت علمی‌ای ایجاد شد که اهمیت درمان‌های با حمایت تجربی (ESTs) را بنیان نهاد. ACT این روش‌های درمانی را با دیدگاهی شامل تمرکز بر ارزش‌های زندگی، توجه‌آگاهی و تأثیر زبان بر رنج انسان آکنده کرده است. محققان ACT هم‌چنین این ارزش را حفظ کرده‌اند که نه تنها به ایجاد مداخلات کاربردی که دربرگیرنده ACT است بپردازند، بلکه اصول اساسی رفتار و شناخت انسان و بنیان‌های نظری و فلسفی این رویکرد را توصیف

کنند. هدف ما یک روان‌شناسی جامع و همه‌جانبه است که بتواند با کفایت بیشتری همراه با دقت، امکانات و عمق به رنج بشر پردازد (هیز و برنز، ۲۰۰۴).

نظر به اینکه تعداد روزافزونی از درمانگران با درمان پذیرش و تعهد ارتباط برقرار می‌کنند، سؤالی که قطعاً هرکدام از آنها خواهند پرسید این است که «چگونه این درمان را برای مراجعانم به کار ببرم؟» این سؤال را فقط تا حدی می‌توان با راهنماهای درمانی پاسخ داد. درمانگران معمولاً راهنماهای درمان را مورد انتقاد قرار می‌دهند از این لحاظ که خیلی کلی هستند و صرفاً به ملاک‌های تشخیصی بسیار محدود می‌پردازند. اگرچه این راهنماهای درمانی برای انجام تحقیقات بالینی ضروری هستند، رویکرد نصیحت‌گونه «به این شیوه انجامش بده» با انعطاف‌پذیری‌ای که اغلب لازمه درمان است و آنچه در هر ارتباط درمانی آشکار می‌شود نمی‌خواند.

این مقدمه در زمینه مفهوم‌پردازی ACT به درمانگر کمک می‌کند چارچوب ACT و مفاهیم تحلیل رفتار بالینی را برای مراجعان مختلف به کار ببرد. شما یاد خواهید گرفت که شش فرایندی را که بر ذخیره رفتاری مشکل‌ساز تأثیر می‌گذارند تشخیص دهید: هم‌جوشی، اجتناب تجربه‌ای، خودآگاهی ضعیف، چسبیدن به خود مفهوم‌پردازی شده، بی‌فعالیتی مداوم و تکانشگری و ارزش‌هایی که به خوبی مشخص نشده‌اند. هم‌چنین یاد می‌گیرید چگونه از شش فرایند اصلی درمان پذیرش و تعهد - ناهم‌جوشی، پذیرش، تماس با لحظه اکنون، خود به عنوان چشم‌انداز، اقدام متعهدانه و ارزش‌ها - به منظور فرمول‌بندی رویکرد درمانی برای پرداختن به آن ذخیره‌های رفتاری استفاده کنید. مفهوم‌پردازی مورد از اطلاعات فردی درباره محیط گذشته و فعلی که بر رفتارهای بالینی فرد تأثیر می‌گذارد استفاده می‌کند و با این کار تعیین اهداف درمانی و طراحی فرایندهای درمانی در راستای رسیدن به این اهداف تسهیل می‌شود. هریک از مشکلات رفتاری فرد باید مورد مشاهده قرار گیرد و برای برطرف شدن آن باید طرح‌ریزی شود و پیشرفت در راستای دستیابی به اهداف بالینی باید به طور منظم مورد سنجش قرار گیرد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا کشف کنید کدام مؤلفه‌های مشکل فرد نیازمند پذیرش و کدام‌یک نیازمند تغییر است و اینکه چگونه با مراجع برای تعیین و دستیابی به این اهداف همکاری کنید.

این کتاب به دنبال راه‌هایی است برای ادغام شیوه‌های موفقیت‌آمیز درمان پذیرش و تعهد با درمان فردی از طریق فراهم کردن نسخه‌ها و مطالب دقیق و جزئی در زمینه مفهوم‌پردازی مراجعان و بهره بردن از ACT برای انواع از مشکلات بالینی که مشخصه آنها اجتناب تجربه‌ای است. این کتاب هم‌چنین شما را با شیوه جدید بررسی رفتار آشنا می‌کند.

ACT به دلیل تمرکز آن بر تضعیف جنبه‌های مخرب، زیان‌بار و ناکارآمد زبان و تا حدی به دلیل استفاده از مفاهیم ناآشنا از قبیل ناهم‌جوشی شناختی و کلام‌زدایی از دیدگاه برخی افراد دشوار است.

هدف ما این است که از طریق مطرح کردن نمونه‌هایی از مراجعان، تمرینات قابل کاربرد و سبک عملی، به درمانگران یاد بدهیم تا چارچوب ACT را به طور مناسبی در سنجش و مداخله به کار گیرند. به بیان دیگر، چون نظر ACT این است که «زبان منجر به رنج می‌شود»، هدف ما این است که ACT را با زبان ساده و ارائه مثال‌هایی برای کاهش رنج خواننده، مطرح کنیم. ACT از علم بسیار دقیق تحلیل رفتار و فلسفه بافت‌گرایی کارکردی منشأ گرفته است و هدف ما این است که این موضوعات را برای خوانندگان ابتدایی این حوزه مطبوع و قابل هضم کنیم تا ACT برای درمانگرانی که با این کتاب آشنایی ندارند دسترسی‌پذیرتر شود.

بخش ۱، مقدمه‌ای به اصول ACT، مرور کوتاهی از ACT ارائه می‌کند که شامل موضوعات اصلی مفهوم‌پردازی مورد، تحلیل رفتار کاربردی و نظریه چارچوب ارتباطی و نظریه زبان و شناخت که ACT بر مبنای آن قرار دارد می‌شود. هم‌چنین موارد بالینی را دربرمی‌گیرد که در طول کتاب بررسی خواهند شد. نکته‌ها و نمونه‌هایی از مراجعان در هر فصل مطرح می‌شود. تمام مراجعان در این کتاب غیرواقعی هستند اما بر اساس مراجعان واقعی و نمونه‌هایی از مراجعانی که در کار دیده‌ایم ساخته شده‌اند.

بخش ۲، اصول مفهوم‌پردازی مورد ACT، مقدمه‌ای برای اجرای مفهوم‌پردازی مورد ACT مطرح می‌کند سپس به توصیف عمیق‌تری از شش فرایند اصلی و ارتباط آنها با رفتار بالینی، هم‌چنین ملاحظات سنجشی در ACT می‌پردازد.

بخش ۳، به اجرا در آوردن ACT، بر این تأکید می‌کند که چگونه ACT را در عمل به کار ببریم. فصل‌های بالینی کتاب دو بخش قابل توجه دارد: «موقعیت درمانگر» و «بررسی». بخش‌های «موقعیت درمانگر» ضمیمه‌هایی برای یادگیری ACT از این طریق است که به شما اجازه می‌دهد اصول ACT را در جریان کاربرد آنها در زندگی‌تان درک کنید. این کاوش شخصی می‌تواند از این جهت برای شما به عنوان درمانگر مهم باشد که بتوانید به طور کامل کار ACT را توصیف کرده و الگوی آن باشید. راهنمای مفهوم‌پردازی مورد سازنده پیش برود و به شما اجازه می‌دهد کار شخصی‌تان را با سرعت دلخواه انجام دهید. درمانگران ACT رویکرد پذیرش بنیادین را اتخاذ می‌کنند با این شناخت که ما درمانگران نیز در همان محیط زبانی مراجعانمان زندگی می‌کنیم و در نتیجه در معرض همان جدال‌ها با اجتناب و هم‌جوشی قرار داریم. ما از طریق مطرح کردن نمونه‌هایی از اینکه شما چگونه می‌توانید اصول ACT را در حین کاربرد آن برای مراجع، برای خودتان هم اجرا کنید به این موضوع می‌پردازیم. بخش‌های «بررسی» به شما این فرصت را می‌دهد که آموخته‌های خودتان را آزمون کنید و این دانش جدید را برای مراجعان فرضی به کار ببرید و برای عملکرد بهتر پاسخ‌هایتان را با پیشنهادات نویسندگان مقایسه کنید.

هیچ کتاب یا کارگاهی نمی‌تواند به تنهایی اطلاعات کافی برای تبدیل فرد به یک درمانگر ACT را فراهم کند. این کتاب موارد کاربردی کتاب اصلی ACT (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹) و سایر متون جدید را گسترش داده و از آنها حمایت می‌کند. کتاب اصلی ACT آکنده از موارد علمی بنیادین و فلسفی است که در انجام این تلاش درمانی بسیار کمک‌کننده بوده است. کتاب ACT در عمل، آن کتاب را با یک جهت‌گیری عملی تکمیل می‌کند و باعث می‌شود اصول ACT به شیوه‌ای ارائه شود که هم برای افرادی که در زمینه ACT و تحلیل رفتاری دانش قبلی دارند و هم برای آنهایی که ندارند آشنا و قابل کاربرد باشد. در این کتاب گاهی اوقات به شیوه‌ای که یک مربی مسائل را توضیح می‌دهد می‌نویسیم: به یک سبک مستقیم و انگیزشی. در سایر مواقع، شبیه یک گزارشگر می‌نویسیم: به سبکی که بر داده‌ها و اصول عینی تمرکز می‌شود. از طریق این رویکرد، خواننده چگونگی و چرایی مفهوم‌پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد را یاد خواهد گرفت.