

تاثیر تکنیک های رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در افراد دارای اختلال وسواس فکری- عملی

ایمان خلفی هدادی پور

چکیده

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد اولین بار توسط استیون هیز در سال (۱۹۸۲) مطرح شد، که شامل مخلوطی از چهار رویکرد توجه

آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است. اساس این رویکرد بر پایه نظام ارتباطی است. در این رویکرد درمانی، از شکل گیری انعطاف پذیری شناختی توسط شش فرایند پذیرش، هم جوشی زدایی، خود به عنوان زمینه ارتباط با زمان حال، ارزش ها، و عمل متعهدانه به ارزش ها است.

وسواس فکری- عملی به طور کلی با تمایلات به انجام افکار و اعمال

تکراری و یا رفتارهای جبری، به منظور جلوگیری یا کاهش اضطراب و

پریشانی ناشی از آن است. وقتی افکار وسواس گونه فرد را هراسان می کند،

این افراد سعی می کنند با انجام اعمالی به خصوص بنابر قانونی که برای

خود می سازند، از شر این افکار خلاص شوند. هدف از این پژوهش بررسی

تاثیر تکنیک های رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در افراد دارای اختلال

وسواس فکری - عملی است.

درمان پذیرش و تعهد یا همان (ACT) نوعی تکنیک روان درمانی است که پذیرش افکار، احساسات و رویداد های منفی را ترویج میکند. درواقع این تکنیک روان درمانی، فرد را تشویق میکند تا آگاهانه در فعالیت هایی شرکت کند که از باورها و ارزش های اصلی حمایت میکند.

اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر توجه آگاهی قرار دارد. اما برای داشتن زندگی غنی، معنادار و کامل به چیزی بیشتر از توجه آگاهی، یعنی عمل کردن در جهت ارزش ها نیاز است. این درمان به دنبال از بین بردن رنج ها و سختی های زندگی نیست، بلکه میخواهد با گرفتن زهر افکار و احساسات و مداوم که مانع ناخوشایند، دردهای هیجانی که تبدیل به رنج کشیدن مستمر عمل کردن در جهت زندگی پربار و سرزنده است، نشود. رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد شیوه ای برای زندگی کردن در جهت ارزش ها است. البته همواره این گونه زندگی کردن شاید امکان پذیر نباشد اما، با تمرین و ممارست میتوانیم این نوع نگاه را در خود تقویت نماییم.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد درباره ایجاد حالت عادی برای ذهن نیست، بلکه درباره خارج شدن از ذهنتان و ورود به زندگیتان است. این پدیده روشن میسازد که چرا این رویکرد درمان جدیدی برای بیشتر درمانگران است با وجود اینکه حدود سی سال از شکل گیری آن می گذرد و گسترش پیدا

میکند. همان طور که گفته شد هدف از رویکرد پذیرش و تعهد این است که به ما کمک کند تا زندگی غنی و معنا داری داشته باشیم، از طریق پذیرفتن دردی که ناخواسته با خود دارد. رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد این کار را به دو روش انجام میدهد. به ما مهارت های روانشناختی را یاد میدهد که بتوانیم افکار و احساسات درد آور را تحمل کنیم به طوری که تاثیر و نفوذ کمتری داشته باشد و بعد کمک میکند تا بفهمیم واقعا چه چیزی برای ما مهم و معنادار است. همان طور که گفته شد، اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه توجه آگاهی است. توجه آگاهی به معنای توجه کردن منعطف، باز و کنجکاوانه است. در واقع توجه آگاهی نوعی فرایند آگاهی است، در حالی که فرایند فکری، شامل هشیاری یا توجه نسبت به تجربه ای که شما در این لحظه دارید میشود. توجه آگاهی در بردارنده نگرشی خاص است، حتی اگر تجربه های فرد دردناک و یا ناخوشایند باشد کمک میکند به جای فرار با آن بجنگد و درباره آن کنجکاو باشد. همچنین توجه آگاهی شامل انعطاف پذیری در توجه نیز میشود که یعنی توانایی جهت دهی، انتشار، یا تمرکز هشیارانه بر روی جنبه های مختلف آنچه که با استفاده از توجه اتان در حال تجربه هستید است. ما می توانیم از توجه آگاهی برای ارتباط با خودمان و قدردانی از پرباری هر لحظه از زندگی به کار ببریم. همچنین می توانیم از آن در پیشرفت در خود آگاهی و همین طور برای ارتباط عمیق و صمیمانه با افرادی که برای ما مهم هستند از جمله خودمان نیز استفاده کنیم.

البته رویکرد پذیرش و تعهد چیزی بیشتر از توجه آگاهی است. به نوعی، شیوه ای برای داشتن زندگی ارزشمند است. عمل مداومی که به وسیله ی ارزش های مرکزی، هدایت و تنظیم میشود.

فرایند های مرکزی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد شامل شش فرایند است که عبارت اند از: لحظه حال، هم جوشی زدایی، پذیرش، خود به عنوان زمینه، ارزش ها و عمل متعهدانه میباشد.

ارتباط با لحظه ی حال، به معنای حضور روانشناختی است. درواقع به ارتباط هوشیارانه و درگیر شدن با هر آنچه در لحظه در حال اتفاق افتادن است می گویند. همین طور ارتباط با لحظه ی حال بدین معناست که آگاهی خود را به طور انعطاف پذیری به دنیای فیزیکی اطراف خود یا جهان روانشناختی درون مان یا هردو وارد کنیم.

همجوشی زدایی، به معنای این است که یاد بگیریم از افکار، تخیلات، و خاطراتمان جدا شویم یا گامی به عقب برداریم. به جای اینکه گرفتار افکار خود شویم یا با تهدید آنها وادار به انجام کاری شویم، به آنها اجازه دهیم بیایند و بروند. درواقع ما فقط نظاره گر افکارمان میشویم به جای اینکه با آنها درگیر شویم.

پذیرش، به معنای ایجاد کردن فضایی برای احساسات، حس ها، میل ها، و هیجانات دردناک است. درواقع به آنها اجازه می دهیم همان طور که هستند

باشند، به جای فرار یا جنگیدن با آنان. البته این به معنای دوست داشتن یا خواستن آنها نیست، بلکه صرفاً به معنای ایجاد فضا برای آنها میباشد.

خود به عنوان زمینه بخشی از ما است که همیشه فکری کند. افکار، باورها، خاطرات، قضاوت ها، خیالات، طرح ها و غیره تولید می کند. در واقع جنبه ای از ماست که آگاه است از هر آنچه که در هر لحظه فکر میکنیم، احساس می کنیم، میبینیم و یا انجام می دهیم. اصطلاح دیگر خود به عنوان زمینه آگاهی خالص است.

ارزش ها، به معنی آن است که بدانیم چه چیزی برای ما مهم است. در واقع ارزش ها، صفاتی مطلوب برای عمل مداوم هستند. به عبارت دیگر آنها توصیف میکنند که ما چطور می خواهیم در زمینه ای به طور مداوم عمل کنیم زیرا داشتن ارزش های واضح و روشن یک قدم اساسی در خلق زندگی پرمعنا است. معمولاً در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد از ارزش ها به عنوان جهت های انتخاب شده زندگی یاد می کنند.

عمل متعهدانه، به معنای انجام عملی موثر است. که توسط ارزش هایمان هدایت شده باشد. خیلی خوب است که ارزش های خود را بشناسیم اما این امر فقط از طریق عمل مداوم همسو با ارزش ها که زندگی را غنی، کامل و معنادار میسازد باید صورت گیرد. بنابراین عمل متعهدانه به معنای انجام دادن آنچه که لازم است می باشد.

روانشناسان معتقد هستند که این شش فرایند مرکزی رویکرد مبتنی بر

پذیرش و تعهد فرایند های مجزا از یکدیگر نیستند و اگر به آنها را به

صورت شش وجه یک الماس در نظر بگیریم، بسیار مفیدتر خواهد بود. به

واسطه همین مورد نام آن الماس انعطاف پذیری روان شناختی است. انعطاف

پذیری روانشناختی به معنای توانایی بودن در لحظه ی حال با آگاهی و

گشودگی کامل نسبت به تجربیات و انجام اعمال ارزش مدار است. به عبارت

ساده تر، توانایی بودن در زمان حال، فضا دادن به افکار و احساسات و هر

آنچه که مهم است میباشد. در واقع میتوان این طور گفت که هدف اولیه

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد افزایش انعطاف پذیری روان شناختی

است.

وسواس فکری – عملی رفتاری است که در آن فرد افکاری ناخواسته داشته،

و اعمالی را بارها و بارها تکرار میکند. همه ی ما در زندگی عادی خود،

عادات به خصوصی داریم. اما، افرادی که دارای اختلال وسواس فکری-

عملی هستند، این عادات رفتاری سد راه زندگی روزانه شان است. در

وسواس فکری-عملی افکار وسواس گونه و اضطراب آور با وسواس های

عملی همراه میشود. و شخص تلاش میکند در جهت کاهش وسواس های

فکری خود اعمالی را انجام دهد که این اعمال اکثرا کلیشه ای و تا اندازه ای

غیرارادی هستند. وسواس ممکن است به دوشکل فکری و عملی بروز کند

و ریشه آن به اضطراب برمیگردد، زیرا زمانی که فرد در برابر انجام عمل و سواسی مقاومت میکند، اضطرابش بیشتر میشود. علاوه بر این موارد افراد دارای اختلال و سواس فکری-عملی می کوشند تا از موقعیت هایی که در آنان اضطراب ایجاد میکنند نیز اجتناب کنند. معمولاً افراد دارای و سواس می دانند که ترس هایشان واقع بینانه نیست و افکارشان نیز غیر ضروری است اما قادر به نادیده گرفتن آن و یا خودداری از انجام آن ها نیستند. همچنین و سواس فکری عملی می تواند شامل ایده ها، نظرات، هیجانات، پریشانی، افکار ناخواسته یا انگیزه هایی باشد که مرتباً به ذهن فرد هجوم می آورد و مکرراً برخلاف میل شخص، از ضمیر ناخودآگاه فرد وارد ضمیر خودآگاه او می شود. در آخر میتوان گفت و سواس فکری عملی با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف پذیری، صراحت و کارایی می انجامد.

روش تحقیق

برای رسیدن به اهداف مطالعه، ماهیت موضوع ایجاب میکند که از روش آزمایشی استفاده شود چون حداقل یک متغیر عملی یا فعال (روشهای درمانگری و گروه کنترل) باید وجود داشته باشد.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که مطرح شد هدف از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، ایجاد زندگی غنی، کامل و پرمعنا از طریق پذیرش دردی که به ناچار همراه زندگی می آید. همچنین می توان گفت رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد یک رویکرد مدرن است که می توان از آن برای مقابله با وسواس فکری- عملی استفاده کرد. این روش بر پذیرش وجود افکار و احساسات ناخوشایند تاکید دارد، و با ارائه تمریناتی مانند، تمرکز بر روی ارزش های شخصی به بیمار کمک میکند تا از افکار وسواسی خود فاصله بگیرد.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد همین طور به بیماران دارای اختلال وسواس آموزش می دهد تا با افکار وسواسی خود مقابله کند به جای اینکه سعی کنند آن را کنترل کنند.

همین طور میتوان گفت که این رویکرد به افراد کمک میکند تا به ارزش ها و اهداف شخصی خود پی ببرند که همین عامل می تواند موجب ارتقا و بهبود کیفیت زندگی بیماران وسواس فکری - عملی شده و اثرات منفی آنرا کاهش دهد.



رفرنس(منابع)

القبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد(راس هریس)

مترجم: انوشه امین زاده

کتاب افکار مزاحم. مولف: فاطمه شعبی

Abstract

The acceptance-commitment-based approach was first proposed by Steven Hayes (1982), which includes a mixture of the four approaches of mindfulness, acceptance, commitment, and behavior change. The basis of this approach is based on the communication system. In this therapeutic approach, the formation of cognitive flexibility through the six processes of acceptance of self-defusion as the context of communication with the present, values and action

Committed to values.

Obsessive compulsive disorder is generally associated with the tendency to perform repetitive thoughts and actions or forced behaviors in order to prevent or reduce the anxiety and distress caused by it. When obsessive thoughts frighten a person, these people try to perform actions especially the



law they make for themselves to get rid of these thoughts.

The purpose of this study is to investigate the effect of acceptance and commitment-based approach techniques in people with disorders obsession is practical.