

به نام خدا

**اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر
نشخوار فکری، همجواری فکری – عمل و اجتناب
تجربه ای در افراد مبتلا به وسواس فکری عملی**

مؤلف :

آزیتا جوادی فرد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : جوادی فرد، آزیتا، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور : اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری، همجوشی فکر- عمل و اجتناب تجربه ای در افراد مبتلا به وسواس فکری عملی / مولف آزیتا جوادی فرد.

مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۹۷-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - نشخوار فکری - همجوشی فکر- عمل - اجتناب تجربه ای

رده بندی کنگره : LB۱۰۲۷/۸

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۴۵

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۲۰۷۸۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری، همجوشی فکر- عمل و

اجتناب تجربه ای در افراد مبتلا به وسواس فکری عملی

مولف : آزیتا جوادی فرد

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۰۴۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۹۷-۶

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



تقدیم به

پدر، مادر و همسر عزیزم که در سخت‌ترین شرایط زندگی مرا همراهی
کرده‌اند.

فهرست

فصل اول: کلیات	۹
مقدمه	۹
فصل دوم: ادبیات نظری	۱۵
اختلال وسواس فکری عملی	۱۵
تعریف اختلال وسواس فکری عملی	۱۵
ماهیت اختلال وسواس فکری عملی	۲۰
تظاهرات اختلال وسواس فکری عملی	۲۲
تعریف نشخوار فکری	۲۴
علل نشخوار فکری	۲۸
پیامدهای نشخوار فکری	۲۹
مدل کارکرد اجرایی خودنظم بخش	۳۰
نظریه سبک پاسخ و نشخوار فکری	۳۳
نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی	۳۴
نشخوار فکری و وسواس‌های فکری	۳۵
نشخوار فکری و نگرانی	۳۷

۳۸	همجوشی شناختی.....
۳۸	تعریف همجوشی شناختی.....
۴۰	باورهای مربوط به همجوشی.....
۴۲	تعریف همجوشی فکر- عمل.....
۴۳	انواع همجوشی فکر- عمل.....
۴۵	همجوشی فکر- عمل در اختلال وسواسی- جبری.....
۴۸	اجتناب تجربه ای.....
۴۸	تعریف اجتناب.....
۴۹	تعریف اجتناب تجربی.....
۵۵	اجتناب تجربی به عنوان یک بعد تشخیصی.....
۵۶	ابعاد اجتناب تجربی.....
۵۷	پیامدهای اجتناب تجربی.....
۵۸	اجتناب تجربی و رویدادهای آسیب‌زا.....
۶۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۶۰	تعریف و توصیف مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۶۳	مبنای فلسفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۶۵	مبنای نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....

فرایندهای زیر بنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۶۸

آسیب شناسی روانی براساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۷۳

مراحل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۷۶

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اجتناب تجربی..... ۷۷

منابع ۸۳

فهرست منابع فارسی..... ۸۳

فهرست منابع انگلیسی..... ۱۰۰

فصل اول: کلیات

مقدمه

اختلال وسواس فکری عملی (OCD^۱) یک اختلال روانی نسبتاً شایع است که افراد زیادی با علائم و نشانه‌گان مختلف آن را تجربه می‌کنند و به همین علت برای دریافت کمک به روانپزشکان، کلینیک‌ها و مراکز مشاوره روانی مراجعه می‌کنند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی^۲ اختلال وسواس فکری عملی دهمین عارضه‌ای است که فرد را به سوی معلولیت (ناتوانی) سوق می‌دهد و منجر به تخریب عملکرد اجتماعی و کیفیت پایین زندگی می‌شود. در بین اختلال‌های اضطرابی، اختلال وسواس فکری عملی یک اختلال جدی، ناتوان کننده ولی قابل درمان است. این اختلال از دو جزء وسواس‌های فکری و عمل وسواسی تشکیل شده است. جزء فکری وسواس عبارت از افکار، احساس و تصورات ذهنی است که ناخواسته و مکرر وارد ذهن بیمار می‌شوند و جزء عمل وسواسی الگوی رفتاری تکرار شونده ویژه‌ای است که معمولاً در پاسخ به

^۱ Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

^۲ World Health Organization (WHO)

فکر یا باورهای وسواسی و برای کاهش اضطراب ناشی از آن انجام می‌شود و حالتی جبری دارد و مقاومت در برابر انجام آن منجر به ایجاد اضطراب می‌گردد (کاوسی، ۱۳۹۹).

بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی که به نشخوار فکری امی پردازند، آن را شیوه‌ای برای افزایش بینش نسبت به مشکل خود تلقی می‌کنند و از طریق آن بر درون خود، موقعیت مسئله ساز و احساسات خود متمرکز می‌شوند. به عبارتی آنها تصور می‌کنند که نشخوار فکری مفید است و به آنها برای حل مشکلاتشان کمک می‌کند، اما پاسخ به مشکلات از طریق نشخوار فکری با مشکلات و تنش بیشتر همراه است. از تفاوت‌های عمده نشخوار فکری با افکار وسواسی آن است که نشخوارهای فکری خودناهمخوان آ تجربه نمی‌شوند و به عنوان یکی از ویژگی‌های خود، مدنظر قرار می‌گیرند در حالی که وسواس‌های فکری خودناهمخوان بوده و برای خود، غیرقابل پذیرش هستند (بهزادپور، مطهری و سهرابی، ۱۳۹۴).

یکی از متغیرهای شناختی که در سال‌های اخیر به طور وسیعی ارتباط آن با اختلال وسواسی جبری و دیگر اختلال‌های اضطرابی بررسی شده، همجوشی

۱. Rumination

۲. ego.dystonic

فکر- عمل ۱ است. مفهوم همجوشی فکر- عمل به افکار و عقایدی اشاره دارد که در آن افکار و اعمال به طور غیر قابل تفکیکی به یکدیگر پیوسته و متصلند و افکار و اعمال معادل و همتراز یکدیگر تلقی می‌شوند. همجوشی فکر- عمل ممکن است منجر به تبدیل شدن افکار مزاحم نرمال به افکار مزاحم آسیب‌زا از طریق فرونشانی فکر شود. اهمیت ناشی از وقوع افکار خاص که با ارزیابی‌های همجوشی فکر- عمل رخ می‌دهد، ممکن است به این نتیجه منجر شود که شخص برای فرونشانی چنین افکاری یا جلوگیری از وقوع مجدد آنها تلاش کند (ماله میر، ۱۳۹۹).

اجتناب تجربه‌ای در مقابل پذیرش قرار می‌گیرد که به معنای تمایل فرد به پذیرش افکار، هیجان‌ها و تظاهرات رفتاری بدون تلاش برای اجتناب از آنها است. عملکرد اجتناب تجربه‌ای، کنترل یا به حداقل رساندن تأثیر تجارب آزارنده است و می‌تواند آرامش فوری و کوتاه مدت ایجاد کند که به شکل منفی، رفتار را تقویت می‌نماید. این اجتناب زمانی مشکل‌زا خواهد شد که با عملکرد روزانه و دستیابی به اهداف زندگی شخص تداخل نماید. اجتناب تجربه‌ای به عنوان ناتوانی در حفظ تماس با تجربه‌های درونی ناخوشایند و آشفته‌کننده و در نتیجه تلاش برای تغییر، دوری کردن، فرونشاندن یا در غیر این صورت

۱. thought.action fusion

۲. thought supression

کنترل کردن آنها تعریف می‌شود (حسن‌پور، آقاییوسفی، ضمیر و علی‌پور، ۱۳۹۸).

برای درمان اختلال وسواس فکری عملی علاوه بر درمان‌های دارویی، درمان‌های روانشناختی متعددی نیز در طول سال‌های متوالی ابداع شده است. امروزه با نسل سوم این نوع درمان‌ها مواجه هستیم که آن را می‌توان تحت عنوان کلی مدل‌های مبتنی بر پذیرش نامید؛ مانند شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱، درمان فراشناختی^۲ و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۳. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یک شکل از درمان‌شناختی رفتاری بر پایه بافتارگرایی عملکردی^۴ است و ریشه در نظریه جدید زبان و شناخت دارد که چهارچوب رابطه‌های ذهنی نامیده می‌شود. در مفهوم سازی که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از اختلال وسواس فکری و عملی دارد، فرایندهای هدف عبارتند از اجتناب تجربه‌ای، آمیختگی شناختی، دلبستگی به خود مفهوم سازی شده^۵، فقدان ارتباط با زمان حال، ارزش‌های نامشخص و فقدان مشارکت در فعالیت‌های ارزشمند که این فرایندها همگی منجر به انعطاف‌ناپذیری

^۱mindfulness based cognitive therapy

^۲metacognitive therapy

^۳Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

^۴functional contextualism

^۵conceptualized self

روانشناختی‌امی‌شوند. هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تقویت کردن فرایندهای پذیرش، گسلش ۲، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، تصریح ارزش‌ها و مشارکت در فعالیت‌های ارزشمند است که همه آنها انعطاف-پذیری روانشناختی را حمایت می‌کنند (قاسمی حسن آبادی، ۱۴۰۰).

۱. psychological inflexibility

۲. defusion

فصل دوم: ادبیات نظری

اختلال وسواس فکری عملی

تعریف اختلال وسواس فکری عملی

وسواس عبارت است از یک اندیشه، احساس یا عملی که معمولاً بر خلاف مقاومت فرد، آشکار می‌شود و گرچه او آگاه است که از درونش برمی‌خیزد، ولی آن را بیهوده تلقی می‌کند و فی‌نفسه هدفی ندارد مگر جلوگیری از اتفاقی در آینده تلاش‌هایی که برای دور کردن افکار مزاحم و ناخواسته یا مقاومت در برابر یک عمل انجام می‌شود ممکن است باعث برانگیختن کشمکش درونی و در نتیجه اضطراب شود. پدیده وسواس به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود که عبارتند از:

۱- وسواس‌های عملی: فعالیت‌هایی هستند که برای رهایی از اضطراب انجام می‌شوند، البته این اصطلاح برای تکانه‌های ذهنی مقدم بر عمل نیز به کار می‌رود. این رفتارهای تکراری به ظاهر هدفمند (که به طور کلی شخص در برابر آنها مقاومت نشان می‌دهد) بر اساس قواعد خاص یا به شیوه‌ای قالبی اجرا می‌شوند و با وجود مقاومت فرد در برابر این رفتارها، آنها را به طور فعال انجام