

## معرفی کتاب



### ○ مبانی نظری و راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

○ مؤلفین: استیون هایز، کرک استروسال  
و کلی ویلسون

○ مترجمین: حسین زارع، مریم عابدین و  
مجید برادران

□ روان درمانی های موج سوم با خیز گرفتن درمان های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد که می توان این پدیده را واکنشی به رویکردهای روان تحلیلی تلقی کرد. نسل دوم این درمان ها علیه افراط گرایی های دیدگاه رفتارگرایی کلاسیک و در واکنش به نادیده گرفتن بعد شناختی روی کار آمد که بر نقش فرایندهای شناختی در پدیدآیی، بقاء و درمان اختلالات روانشناختی تأکید می کرد. امروزه نسل سوم این درمان ها بیشتر مورد توجه است که آنها را می توان تحت عنوان کلی «مدل های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش» مطرح نمود. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رویکردی فرایند مدار است که به عنوان یکی از روان درمانی های موج سوم شناخته می شود.

□ در این رویکرد بر خلاف شناخت درمانی سنتی، محتوای افکار و باورهای بیماران مورد ارزیابی قرار نمی گیرد، در عوض به فرایندهای شکل گیری آسیب شناسی روانی در بافت و زمینه مشکل توجه می شود.

□ این کتاب در ۴ بخش شامل ۱۳ فصل است که در فصل نخست، درمانگری مبتنی بر پذیرش و تعهد ارائه گردیده است. فصل دوم به پایه و اساس درمانگری مبتنی بر پذیرش و تعهد می پردازد. در فصل سوم، انعطاف پذیری روانی به عنوان یک مدل فراتشخیصی جامع درباره کارکرد انسان و

سازگاری بررسی می‌شود. در فصل چهارم، این مدل در مورد مطالعات موردی خاص به کار گرفته می‌شود تا اینکه درمانگر، بتدریج نقاط قوت و ضعف روانی گوناگون را در مراجعان و خود از نقطه نظر بافتاری شناسایی نماید. در فصول شش تا دوازده به شما نشان داده می‌شود که چگونه با مراجعان با همراهی فرایندهای اصلی ACT مشغول به کار شوید که در هر فصل یک فرایند اصلی توصیف می‌گردد و در فصل سیزدهم، به گذشته و آینده «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» پرداخته می‌شود و به طور جزئی‌تر اصول اساسی توسعه درمان بررسی می‌گردد تا شکاف بین علم و عمل بالینی کاهش گردد.



## ○ روان‌شناسی شناختی

○ تألیف: دکتر حسین زارع

دکتر علی اکبر شریفی

○ ناشر: دانشگاه پیام نور

□ روان‌شناسی شناختی بعد از افت و خیزهای زیاد در اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ به صورت نوین شکل گرفت، دهه ۱۹۷۰ به رویکرد غالب در روان‌شناسی تبدیل شد. قیاس ذهن با رایانه، اطلاعات را رمزگردانی، ذخیره، بازیابی و پردازش می‌کند. روان‌شناسان شناختی، ایده پردازش اطلاعات را به عنوان الگویی از چگونه کار کردن افکار انسان اتخاذ کردند و بر این اساس فرض کردند که پردازش اطلاعات در انسان‌ها، همانند پردازش در رایانه‌هاست. اطلاعاتی که از محیط در دسترس است، توسط یک سری از سامانه‌های پردازشی (مانند توجه، ادراک، حافظه کوتاه مدت) پردازش می‌شود و این نظام‌های پردازشی، اطلاعات را به طور سیستماتیک اصلاح می‌کند یا تغییر

می دهد.

□ کاربردهای علمی روان‌شناسی شناختی، انگیزه‌ی زیادی برای مطالعه این رشته فراهم می‌کند. اگر ما واقعاً بدانیم چگونه افراد به دانش و مهارت‌های فکری دست می‌یابند و چگونه آنها شاهکارهای بی‌نظیر خلق می‌کنند، آنگاه با استفاده از این دانش می‌توانیم آموزش و عملکرد خود را بهبود بخشیم.

□ کتاب «روانشناسی شناختی» شامل سه بخش است. در بخش فرایندهای شناختی پایه، بعد از مقدمه‌ای بر روان‌شناسی شناختی، در فصول جداگانه به توجه، ادراک و حافظه پرداخته شده است. بخش دوم با عنوان زبان و شناخت شامل فصل‌های درک زبان، تولید زبان و زبان در بافت است و نهایتاً در بخش پایانی این کتاب با عنوان فرایندهای عالی شناخت به موضوع استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و شناخت و هیجان اختصاص یافته است.

