



الله الملائكة زامل

محمد السعيد أبو كلوة

## الفهرس

4	ملخص الورقة
7	1. مقدمة.
10	2. تعريف العلاج القائم على التقبل - الالتزام.
14	3. نشأة وتطور العلاج القائم على التقبل - الالتزام.
16	4. افتراضات العلاج القائم على التقبل - الالتزام وأسس النظرية.
21	5. المرونة النفسية كهدف أصيل للعلاج القائم على التقبل -
24	6. اليقظة الذهنية كهدف أصيل للعلاج النفسي القائم على التقبل
29	7. تطبيقات العلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام.
33	8. العلاج القائم على التقبل - الالتزام وتنمية اليقظة الذهنية
37	9. المراجع

## ملخص الورقة

### (1) الملخص باللغة العربية

نموذج العلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام أحد النماذج العلاجية الحديثة التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة، ويمثل ما يعرف في أدبيات مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي بالموجة الثالثة من التطور الحادث في العلاج السلوكي والعلاج السلوكي المعرفي، وعلى الرغم من التداخل الشديد بين الافتراضات التي ينطلق منها نموذج العلاج القائم على التقبل - الالتزام مع افتراضات ما يعرف بالعلاج الجدلي السلوكي والعلاج القائم على التنبه واليقظة الذهنية، إلا أن له طابعه الخاصة وتميزه الذاتي؛ لما يتضمنه من تأكيد على التقبل: Acceptance أو قبول اللحظة الراهنة كما هي على اعتبار أن كل شخص منا موجود في مكانه الحالي الذي اسمه "هنا الآن"، فليستمتع به مهما كان شكله أو لونه أو واقعه دون توجه نحو رفض الواقع أو التحسر على الماضي أو في تخيل مستقبل أفضل، ودون غرق في دوامة الأفكار والمشاعر السلبية تأنيباً للذات وجدلاً لها، بل بالتوجه نحو التعهد الذاتي والالتزام الشخصي **Personal Commitment** بفعل تغييره لمصادر تخليق ملامح الإزعاج والضيق النفسي، وهو أمر لا يتحقق إلى بتسمية ما يسمى في نموذج العلاج بالتقبل - الالتزام بالمرونة النفسية ومهارات اليقظة الذهنية.

وتأسيساً على ذلك تستهدف الورقة الحالية وصف ماهية نموذج العلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام بتحديد ماهيته ومسار نشأته وتطوره وافتراضاته وأساسه النظرية، وتطبيقاته العلاجية، وعلى ذلك تعرض الورقة للعناصر التالية:

نموذج العلاج النفسي  
القائم على التقبل -  
الالتزام أحد النماذج  
العلاجية الحديثة التي  
جذبت الانتباه هي  
الآونة الأخيرة

1. مقدمة.
  2. تعريف العلاج القائم على التقبل - الالتزام.
  3. نشأة وتطور العلاج القائم على التقبل - الالتزام.
  4. افتراضات العلاج القائم على التقبل - الالتزام وأسسها النظرية.
  5. المرونة النفسية كهدف أصيل للعلاج القائم على التقبل - الالتزام.
  6. اليقظة الذهنية كهدف أصيل للعلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام.
  7. تطبيقات العلاج النفسي القائم على التقبل - الالتزام.
- الكلمات المفتاحية: العلاج القائم على التقبل الالتزام، المرونة النفسية، اليقظة العقلية.

## (2) الملخص باللغة الإنجليزية

### Acceptance and Commitment Psychotherapy model

Acceptance and Commitment Psychotherapy model is one from modern therapeutic models that have attracted attention in recent years, and represents what is known in the literature of the field of mental health and psychotherapy third wave of development in the Dialectical behavioral therapy and cognitive behavioral therapy. In spite of the extreme overlap of the assumptions of acceptance - commitment Psychotherapy model with the assumptions of what is known as dialectical behavioral therapy and Mindfulness based Psychotherapy, However, the character of his own self and excellence; what contained in the confirmation of acceptance Or accept the present moment as it is on the grounds that everyone of us is in the current place, which he named "here and now" have to enjoy in whatever form, color, and reality orientation without actually refused or bemoaning the past or imagining a better future, and Without sinking into a spiral of negative thoughts and feelings of scorn and Self-blame or insult. But with movement towards self-commitment and personal obligation oriented and aiming changing the sources of the synthesis of the features of discomfort and psychological distress, Something that can only be achieved in the development of the so-called in Acceptance and Commitment Psychotherapy model Psychological Flexibility and Mindfulness.

ويمثل ما يعرفه في  
أدبيات مجال الصحة  
الذهنية والعلاج  
النفسي بالموجة  
الثالثة من التطور  
المحدث في العلاج  
السلوكي والعلاج  
السلوكي المعرفي

Based on this target current paper-aimed at description of acceptance and commitment Psychotherapy model, to identify what it is the path of evolution, development and assumptions and theoretical foundations, and therapeutic applications, so that paper presents the following items:

1. An introduction.
  2. Definition of acceptance - commitment Psychotherapy.
  3. origins and evolution of acceptance - commitment Psychotherapy.
  4. assumptions and theoretical foundations of acceptance - commitment Psychotherapy.
  5. Psychological flexibility as an inherent goal of acceptance - commitment Psychotherapy.
  6. Mindfulness as an inherent goal of acceptance and commitment Psychotherapy.
  7. Therapeutic applications of acceptance - commitment Psychotherapy.
- Key Terms: acceptance - commitment Psychotherapy, Psychological flexibility, Mindfulness.

## التقبل

أو Acceptance:

قبول اللحظة الراهنة  
كما هي على اعتبار  
أن كل شخص منا  
موجود في مكانه  
الحالي الذي اسمه  
"هنا الآن"، فليستمتع  
به مهما كان شكله  
أو لونه أو واقعه  
دون توجه نحو رفض  
الواقع أو التحسر  
على الماضي أو في  
تخيّل مستقبل أفضل

## تاسعاً - المراجع

### (أ) المراجع العربية

- رأفت عبد الرحمن محمد (2010). برنامج مقترح من منظور العلاج بالقبول والالتزام في خدمة الفرد لتحسين مشاعر التماسك. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، العدد (28)، الجزء (1)، ص:ص.
- نهال لطفى حامد (2013). أثر برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالأسماعيلية، المجلد (1)، الجزء (2)، العدد (25)، ص:ص: 167-204.
- أحمد سمير صديق أبوبكر (2014). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية.
- أشرف محمد عطيه (2011). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. دراسات عربية في علم النفس، المجلد (15)، العدد (3)، ص:ص: 429-484.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (34)، ص:ص: 1-75.
- دوك تشيلدرز، يבורا روزمان (2012). التخلص من الاكتئاب: حل هارت ماث لمشاعر القهر والحزن والتوتر، نقله إلى العربية: عبير الدجاني، الرياض، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر والتوزيع.
- رياض نايل العاسمي (2014). العلاج القائم على القبول والالتزام. متاح على موقع بوابة السماء للإرشاد على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:  
<http://www.skygatesc.com/vb/showthread.php?t=3947>

• رياض نايل العاسمي (2013). اليقظة العقلية والصحة النفسية، متاح على موقع الرواد للتربية والتعليم، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

<http://arrowad.sch.sa/index.php/article/2001-2014-06-25-22-28-33>

• وائل أبو هندي (2015). الدين والعلاج النفسي: الجزء الثاني، متاح على موقع مجانين على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: <http://www.maganin.com/print.asp?contentId=21489>

#### (ب) المراجع الأجنبية

• Ben-Itzhak, S. Bluvstein, I. & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ) Development, Reliability and Validity. Downloaded from <http://www.webmedcentral.com> on 21-Apr-2014, 07:07:10 AM.

• Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. The Psychological Record, 57, 555-576.

• Branstetter, A. D., Wilson, K. G., Hildebrandt, M., & Mutch, D. (2004). Improving psychological adjustment among cancer patients :ACT and CBT. Paper presented at the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans.

• Chantry, D. (2007). Talking ACT: Notes and conversations on Acceptance and Commitment Therapy. Reno, NV: Context Press.

• Flaxman PE, Bond FW. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. Behavioral Research Therapy ;48:816-820.

• Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: a prospective study of college student adjustment. Journal of Social and Clinical Psychology. (6), 31, PP. 542- 567.

• Gaudiano, B. A. & Herbert, J. D. (2006). Acute treatment of inpatients with psychotic symptoms using acceptance and commitment therapy: pilot results. Behavior Research and Therapy, 44, 415-437.

• Gifford, E. Steve Hayes and Kirk Stroschal. (2005). Retrieved 9/20/2005. [[www.acceptanceandcommitmenttherapy.com](http://www.acceptanceandcommitmenttherapy.com)]

• Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. PSYCHOTHERAPY IN AUSTRALIA • VOL 12 NO 4, PP. 2- 8.



- Hayes S.C, Gifford E.V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. Psychological Science. 8:170-173.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. (2011). Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change. New York: Guilford.
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Adolescent Depression: A Pilot Study in a Psychiatric Outpatient Setting. Mindfulness. Volume 2, Issue 2, pp 86-94.
- [Hayes, S. \(2012\). "Acceptance & Commitment Therapy \(ACT\)". Contextual Psychology.org.](#)
- Hayes, S. C. & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. The Behavior Analyst, 17, 289-303.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behavior Research and Therapy, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A.; & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44. PP. 1- 25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pisterello, J., Toarmino, D. & McCurry S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. Psychological Record, 54, PP. 553- 578.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy, 35, 639-665.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S.C., & Strosahl, K.D. (Eds.) (2004). A practical guide to acceptance and commitment therapy. New York: Springer.
- Hayes, S.C., Follette, V.M., & Linehan, M.M. (Eds.) (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999) . Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change :New York: Guilford.

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford.
- Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk D., and Wilson, Kelly G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2 ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, Steven. (2009). Acceptance and commitment therapy (ACT). [[www.contextualpsychology.org/act](http://www.contextualpsychology.org/act)]
- Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationship. New York: W. W. Norton & Company.
- Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationship. New York: W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn J. (1994). Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical psychology review, (7)30 , .878-865.
- Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV .British journal of health psychology.
- Lillis, J., Hayes, S., Bunting, K., Masuda A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: a preliminary test of a theoretical model. Annual Behavioral Medicine ;37:58-69.
- Luoma, J. & Hayes, S.C. (2007). Learning ACT. An Acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists. Oakland, CA: New Harbinger.
- Masuda A, Hayes SC, Fletcher LB, et al. (2007). Impact of acceptance and commitment therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. Behavioral Research Therapy ;45:2764-72.
- Mattaini, M. A. (1997). Clinical practice with individuals. Washington, DC: NASW Press.
- Plumb, J., Stewart, I., Dahl, G. & Lundgren, T. (2009). In Search of Meaning: Values in Modern Clinical Behavior Analysis. Behavioral Analysis, 32 (1): 85-103.

- Ramnero, J. & Torneke, N. (2008) The ABCs of human behavior. Behavioral Principles the practicing clinician. Oakland, CA: New Harbinger.
- Saleeby, D. 1996. The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. Social Work, 41(3), 296-305.
- Shawyer F, Farhall J, Mackinnon A, et al. (2012). A randomized controlled trial of acceptance-based cognitive behavioural therapy for command hallucinations in psychotic disorders. Behavioral Research Therapy, 50:110-21.
- Shpancer, Noam (2010). "[Emotional Acceptance: Why Feeling Bad is Good](#)". Psychology Today.
- Thyer, B. A. & Wodarski, J. S. (1998). Handbook of empirical social work practice, volume 1, mental disorders. Hoboken, NJ: Wiley.
- Thyer, B. A. & Wodarski, J. S. (1998). Handbook of empirical social work practice, volume 1, mental disorders. Hoboken, NJ: Wiley.
- Torneke, N. (2010). Learning RFT. An introduction to Relational Frame Theory and its clinical application.
- Twohig MP, Hayes SC, Plumb JC, et al, (2010). A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training for obsessive-compulsive disorder. Journal of Consulting Clinical Psychology, 78:705-16.
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. 2006. Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder. Behavior Therapy, 37(1), 3-13.
- Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Plumb Vilardaga, J. C., Atkins, D. C., & Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 77, 52-61.
- Website on research-supported psychological treatments. Acceptance and commitment therapy for chronic pain. Available at [www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/chronicpain\\_act.html](http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/chronicpain_act.html)
- Website on research-supported psychological treatments. Acceptance and commitment therapy for depression. Available at [www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/depression\\_acceptance.htm](http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/depression_acceptance.htm)

- Weineland S, Arvidsson D, Kakoulidis T, Dahl J. (2012). Acceptance and commitment therapy for bariatric surgery patients, a pilot RCT. *Obsession Clinical Practice* ;6:e21-30.
  - Wilson, K. G., Follette, V. M., Hayes, S. C., & Batten, S. V. (1996). Acceptance theory and the treatment of survivors of childhood sexual abuse. National Center for PTSD. *Clinical Quarterly*, 6(2), 34-37.
- Woods, D.W & Kanter, J.W. (2007). Understanding behavior disorders: A contemporary Behavioral Perspective. Reno. Context Press.

الكتاب العربي "نفساني": العدد 58 - 2018

---



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

---

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف © 2018

د. محمد السعيد أبو حلاوة

الاختصاص: علم النفس

المرتبة العلمية: أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية، جامعة دمنهور - مصر



المؤهلات العلمية: له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهاباته دعوات التأصيل العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر

- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جوقة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه مطلباً لمجتمع التعلم
- نموذج صوية الأنا لأندرو ماهوني: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفزع الوجودي.
- التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين.
- تحقيق الموهبة: تأثير الإجراءات المختلفة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience: ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوفاقية.

تخوين الآخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

إدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

