



12주 3강

수용전념치료(ACT)의 이론 및 실습1

✓ 3. 수용하기



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 수용전념치료에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 발달사
- 행동치료 및 인지행동치료와의 관계
- 기능적 맥락주의
- 관계구성틀이론

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 수용전념치료의 6가지 핵심과정

수용, 인지적 탈융합, 현재 순간에 접촉하기, 맥락으로서의 자기, 가치, 전념행동



/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 수용하기

- (1) 수용하기의 개념

- ①사전적 의미 ‘제공된 것을 취하는 것’

- ②비판단적 알아차림의 태도를 취하는 것이며, 생각, 감정, 신체감각 경험을 일어나는 그대로 경험하는 것

- (2) 수용이 아닌 것: 생각이나 감정 억제, 다른 생각하기, 술마시기, 게임하기, 아는 사람에게 전화해 안 좋은 기분이나 생각에 대해 이야기 하기 등.