



14주 2강

수용전념치료(ACT)의 이론 및 실습3

/ 2. 전념행동



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 전념행동에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 전념행동

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

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



/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 전념행동

(1) 전념행동의 개념 가치에 맞는 목표를 선택하고, 그것을 달성하기 위한 효과적 행동을 하는 것

(2) 예: 버스운전사 비유: 버스 운전을 하는데, 승객들이 싸우고, 운전하는 방법에 대해 비난하고, 다른 길을 알려주기도 한다. 어떻게 해야 할까?

(3) ACT의 궁극적 목적은 가치에 의해 설정된 전념행동을 하도록 촉진하는 것

(4) 전념행동의 네 과정

- ① 가치 설정하기
- ② 가치의 방향으로 나아가기 위한 목표 개발하기,
- ③ 목표 달성하기 위한 구체적 행동하기.
- ④ 행동의 내적 장애물에 접촉하여 이와 함께 진행하기