

تمرین‌های هدفمند برای یادگیری طرحواره درمانی

تألیف

وندی بهاری
جوان فارل
الکساندر واز
تونی روسمانییر

ترجمه

دکتر حسن رضایی جمالویی
عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد

یگانه ابراهیمی

کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی



فهرست

پیشگفتار مجموعه.....	۷
<i>تونی روسمانییر و الکساندر واز</i>	
دربارهٔ این کتاب.....	۱۱
قدردانی.....	۱۳
بخش ۱: مرور کلی و دستورالعمل‌ها.....	۱۵
فصل ۱: مقدمه و مروری بر تمرین هدفمند و طرحواره‌درمانی.....	۱۷
فصل ۲: دستورالعمل‌هایی برای تکالیف تمرینی هدفمند در طرحواره‌درمانی.....	۳۵
بخش ۲: تکالیف تمرینی هدفمند برای مهارت‌های طرحواره‌درمانی.....	۳۹
تمرین ۱: درک و هماهنگی.....	۴۱
تمرین ۲: حمایت و تقویت ذهنیت بزرگسال سالم.....	۵۱
تمرین ۳: آموزش طرحواره: شروع درک مشکلات فعلی در قالب اصطلاحات طرحواره‌درمانی.....	۶۱
تمرین ۴: پیوند دادن نیازهای برآورده نشده، طرحواره و مشکل ارائه شده.....	۷۱
تمرین ۵: آموزش در مورد ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار.....	۸۴
تمرین ۶: تشخیص تغییر حالت ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار.....	۹۴
تمرین ۷: شناسایی حضور ذهنیت منتقد درونی پر توقع / تنبیه‌گر.....	۱۰۴
تمرین ۸: شناسایی حضور ذهنیت‌های کودک عصبانی و آسیب‌پذیر.....	۱۱۴
تمرین ۹: بازوالدینی حدودم‌زدار برای ذهنیت‌های کودک عصبانی و آسیب‌پذیر.....	۱۲۴
تمرین ۱۰: بازوالدینی حدودم‌زدار برای ذهنیت منتقد درونی پر توقع / تنبیه‌گر.....	۱۳۶
تمرین ۱۱: بازوالدینی حدودم‌زدار برای ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار: رویارویی همدلانه.....	۱۴۹
تمرین ۱۲: شکستن الگوی رفتاری از طریق تکالیف.....	۱۶۵

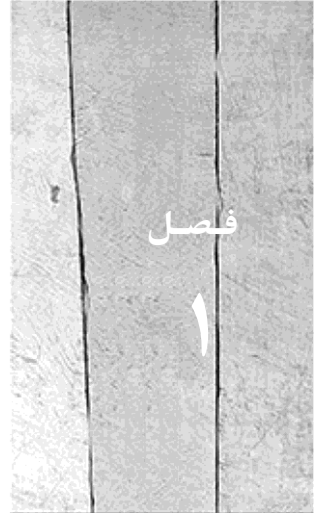
- تمرین ۱۳: متن مشروح جلسهٔ تمرین طرحواره‌درمانی..... ۱۷۹
- تمرین ۱۴: جلسات طرحواره‌درمانی آزمایشی..... ۱۸۶
- بخش ۳: استراتژی‌هایی برای تقویت تکالیف تمرینی هدفمند..... ۱۹۵
- فصل ۳: چگونه از تمرین هدفمند بیشترین بهره را ببریم: راهنمایی‌های بیشتر برای مربیان و کارآموزان..... ۱۹۷
- پیوست A: ارزیابی‌ها و تنظیم سطح دشواری..... ۲۱۵
- پیوست B: فرم خاطرات تمرین هدفمند..... ۲۱۹
- پیوست C: مروری بر مفاهیم طرحواره‌درمانی..... ۲۲۱
- پیوست D: نمونهٔ رئوس مطالب طرحواره‌درمانی با تکالیف تمرینی هدفمند لحاظ شده در آن..... ۲۲۵
- منابع..... ۲۳۱
- درباره نویسندگان..... ۲۳۷
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۲۳۹

مرور کلی و دستورالعمل‌ها

در بخش ۱، مروری کلی از تمرین هدفمند، از جمله نحوه ادغام آن در برنامه‌های آموزشی بالینی طرحواره‌درمانی (ST) و دستورالعمل‌هایی برای انجام تکالیف تمرینی هدفمند در بخش ۲ ارائه می‌دهیم. ما مریمان و کارآموزان را تشویق می‌کنیم هر دو فصل ۱ و ۲ را قبل از انجام تکالیف تمرینی هدفمند مطالعه کنند.

فصل ۱ با معرفی مفاهیم مهم مربوط به تمرین هدفمند و نقش آن در آموزش روان‌درمانی به طور گسترده‌تر و آموزش طرحواره‌درمانی به طور خاص، پایه‌ای را برای بقیه فصول کتاب فراهم می‌کند. همچنین ۱۲ مهارت موجود در تکالیف تمرینی هدفمند را بررسی می‌کنیم.

فصل ۲ اساسی‌ترین و ضروری‌ترین دستورالعمل‌ها را برای انجام تکالیف تمرینی هدفمند طرحواره‌درمانی در بخش دوم کتاب بیان می‌کند. این دستورالعمل‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که سریع و ساده باشند و اطلاعات کافی را در اختیار شما قرار دهند تا بدون احساس سردرگمی، شروع به کار کنید. فصل ۳ در بخش ۳ راهنمایی‌های عمیق‌تری ارائه می‌دهد که شما را تشویق می‌کنیم وقتی بر دستورالعمل‌های اساسی در فصل ۲ مسلط شدید، آن فصل را بخوانید.



مقدمه و مروری بر تمرین هدفمند و طرحواره‌درمانی

مواجهه شخصی من (W. T. B.) با طرحواره‌درمانی (ST) با یادگیری و کار در کنار جف یانگ و سایر همکاران، در توسعه اولیه مدل آغاز شد و اقداماتی در زمینه بحث، آزمایش و توجه فرایندی به نظریه، مفهوم‌سازی، فرمول‌بندی درمان و کاربرد آن صورت گرفت. تمرین هدفمند، از طریق یادگیری خرد مهارت‌های هدفمند، می‌تواند در آموزش تمرین‌کنندگان شایسته طرحواره‌درمانی ارزشمند باشد. در این کتاب می‌خواهیم شکاف رایج در آموزش فرایندی درمانگران را پر کنیم. تمرین هدفمند به تجزیه مداخلات پیچیده به بخش‌های کوچک‌تر توجه متمرکز دارد و این به متخصصان بالینی فرصت می‌دهد تا مهارت‌ها را با دقت در زمینه مشکلات خاص تمرین کنند. تمرین مکرر که اغلب در آموزش روان‌درمانی وجود ندارد، پیش‌نیاز توسعه تخصص حرفه‌ای و انعطاف‌پذیری در بسیاری از زمینه‌های دیگر است. در یادگیری تنیس، توجه متمرکز باید به تجربه هر بخش از اجرا معطوف شود: وضعیت بدنی، گرفتن، پا گذاشتن، زمان‌بندی، تماس چشمی و پیگیری. سپس تمرین، تمرین، تمرین. در نهایت رابطه با راکت در دست و قرار گرفتن در زمین شکل می‌گیرد. به همین ترتیب، ما معتقدیم که ذهن‌آگاهی و تمرین مهارت‌های هدفمند عناصر ضروری برای تربیت طرحواره‌درمانگران شایسته هستند.

مروری بر تکالیف تمرینی هدفمند

تمرکز اصلی کتاب، مجموعه‌ای از چهارده تمرین است که توسط جامعه بین‌المللی مربیان و کارآموزان طرحواره‌درمانی به‌طور کامل آزمایش شده است. هر یک از دوازده تمرین اول نشان‌دهنده مهارتی ضروری برای طرحواره‌درمانی است. دو تمرین آخر جامع‌تر هستند و شامل متن مشروح طرحواره‌درمانی و جلسات درمان آزمایشی می‌شوند که به متخصصان بالینی آموزش می‌دهد چگونه همه این مهارت‌ها را در سناریوهای بالینی گسترده‌تر ادغام کنند. جدول ۱-۱ دوازده مهارتی را که در این تمرین‌ها پوشش داده شده است، نشان می‌دهد.

جدول ۱-۱. ۱۲ مهارت طرحواره‌درمانی ارائه شده در تکالیف تمرینی هدفمند

مهارت‌های مبتدی	مهارت‌های متوسط	مهارت‌های پیشرفته
۱. درک و هماهنگی	۵. آموزش در مورد ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار	۹. بازوالدینی حدودمرزدار برای ذهنیت‌های کودک عصبانی و آسیب‌پذیر
۲. حمایت و تقویت ذهنیت بزرگسال سالم	۶. تشخیص تغییر حالت ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار	۱۰. بازوالدینی حدودمرزدار برای ذهنیت منتقد درونی پرتوقع/تنبیه‌گر
۳. آموزش طرحواره: شروع درک مشکلات فعلی در قالب اصطلاحات طرحواره‌درمانی	۷. شناسایی حضور ذهنیت منتقد درونی پرتوقع/تنبیه‌گر	۱۱. بازوالدینی حدودمرزدار برای ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار: رویارویی همدلانه
۴. پیوند دادن نیازهای برآورده نشده، طرحواره و مشکل ارائه شده	۸. شناسایی حضور ذهنیت‌های کودک عصبانی و آسیب‌پذیر	۱۲. شکستن الگوی رفتاری از طریق تکالیف

در تمام تمرینات، کارآموزان به صورت جفت و در نقش درمان‌جو و درمانگر و تحت هدایت مربی ایفای نقش^۱ می‌کنند و بین این دو نقش جابه‌جا می‌شوند. هر یک از ۱۲ تمرین متمرکز بر مهارت شامل چندین عبارت هستند که بر اساس دشواری طبقه‌بندی شده‌اند- مبتدی، متوسط و پیشرفته- و نیاز به یک مهارت خاص دارند. برای هر مهارت، از کارآموزان خواسته می‌شود شرح مهارت، ملاک‌های آن و نمونه‌هایی از آن را بخوانند و مسلط شوند. سپس کارآموزی که نقش درمان‌جو را بازی می‌کند، عبارات را می‌خواند. سپس کارآموزی که نقش درمانگر را بازی می‌کند، به گونه‌ای پاسخ می‌دهد که مهارت مناسب را نشان می‌دهد. کارآموزان می‌توانند پاسخی را از بین پاسخ‌های ارائه شده در تمرین، مطرح کنند یا فوراً پاسخ خود را به صورت بداهه بیان کنند.

پس از اینکه هر عبارت درمان‌جو و پاسخ درمانگر چندین بار تمرین شد، کارآموزان برای دریافت بازخورد از مربی توقف خواهند کرد. با هدایت مربی به کارآموزان آموزش داده می‌شود چندین بار جفت‌های عبارت-پاسخ را تمرین کنند و در فهرست پایین بیایند. با مشورت مربی، کارآموزان تمرینات را طی می‌کنند و با کمترین چالش شروع می‌کنند و به سطوح پیشرفته‌تر می‌روند. گروه سه‌گانه (مربی- درمان‌جو- درمانگر) این فرصت را خواهد داشت تا در مورد اینکه آیا تعداد تمرینات چالشی بیش از حد یا خیلی کم هستند، بحث و گفتگو کنند و بسته به ارزیابی، درجه دشواری تمرین‌ها را به سمت بالا یا پایین تنظیم کنند.

کارآموزان با مشورت مربیان می‌توانند تصمیم بگیرند که روی کدام مهارت‌ها و برای چه مدت کار کنند. بر اساس تجربه آزمایشی، دریافتیم که برای دریافت حداکثر نتیجه، جلسات تمرین باید حدود ۱ تا ۱/۲۵ ساعت طول بکشد. پس از این، کارآموزان اشباع می‌شوند و نیاز به استراحت دارند.

در حالت آرمانی، یادگیرندگان طرحواره‌درمانی با تکرار این تمرین‌ها هم اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند و هم به شایستگی می‌رسند. شایستگی در اینجا به عنوان توانایی انجام یک مهارت طرحواره‌درمانی به

شیوه‌ای انعطاف‌پذیر و پاسخگو به درمان‌جو تعریف می‌شود. مهارت‌هایی انتخاب شده‌اند که برای طرحواره‌درمانی ضروری تلقی می‌شوند و تمرین‌کنندگان اغلب اجرای آنها را چالش‌برانگیز می‌دانند. مهارت‌های مشخص شده در این کتاب از منظر ارائه تمام نیازهای یک فرد برای تبدیل شدن به متخصص شایسته طرحواره‌درمانی، جامع نیستند. برخی از این مهارت‌ها چالش‌های خاصی را برای کارآموزان ایجاد می‌کنند.

اهداف این کتاب

هدف اصلی این کتاب کمک به کارآموزان برای دستیابی به شایستگی در مهارت‌های اصلی طرحواره‌درمانی است؛ بنابراین، بیان آن مهارت یا شایستگی ممکن است در بین درمان‌جویان یا حتی در جلسه با همان درمان‌جو تا حدودی متفاوت به نظر برسد. تکالیف تمرینی هدفمند برای انجام موارد زیر طراحی شده‌اند:

۱. به طرحواره‌درمانگران کمک می‌کند تا توانایی به کارگیری مهارت‌ها را در طیف وسیعی از موقعیت‌های بالینی توسعه دهند.
۲. مهارت‌ها را به حافظه روندی^۱ منتقل می‌کنند (اسکوایر، ۲۰۰۴) تا طرحواره‌درمانگران بتوانند حتی زمانی که خسته، تحت استرس، آشفته یا دل‌سرد هستند به آنها دسترسی داشته باشند.
۳. در هنگام آموزش به طرحواره‌درمانگران فرصتی برای تمرین مهارت‌ها با استفاده از سبک و زبانی که با آن مطابقت دارند، ارائه می‌دهد.
۴. فرصتی برای استفاده از مهارت‌های طرحواره‌درمانی در پاسخ به عبارات و تأثیرات متفاوت درمان‌جو فراهم می‌کنند. این کار برای افزایش اعتمادبه‌نفس با هدف اتخاذ مهارت‌ها در طیف گسترده‌ای از شرایط در زمینه‌های مختلف درمان‌جو طراحی شده است.
۵. در هنگام آموزش برای طرحواره‌درمانگران فرصت‌های زیادی برای شکست فراهم می‌کنند و سپس پاسخ ناموفق آنها را بر اساس بازخورد اصلاح می‌کنند. این به افزایش اعتمادبه‌نفس و پشتکار کمک می‌کند.

در نهایت، هدف این کتاب این است که به کارآموزان کمک کند تا سبک یادگیری شخصی خود را کشف کنند تا بتوانند رشد حرفه‌ای خود را به مدت طولانی، پس از پایان آموزش رسمی خود، ادامه دهند.

چه کسی می‌تواند از این کتاب بهره‌مند شود؟

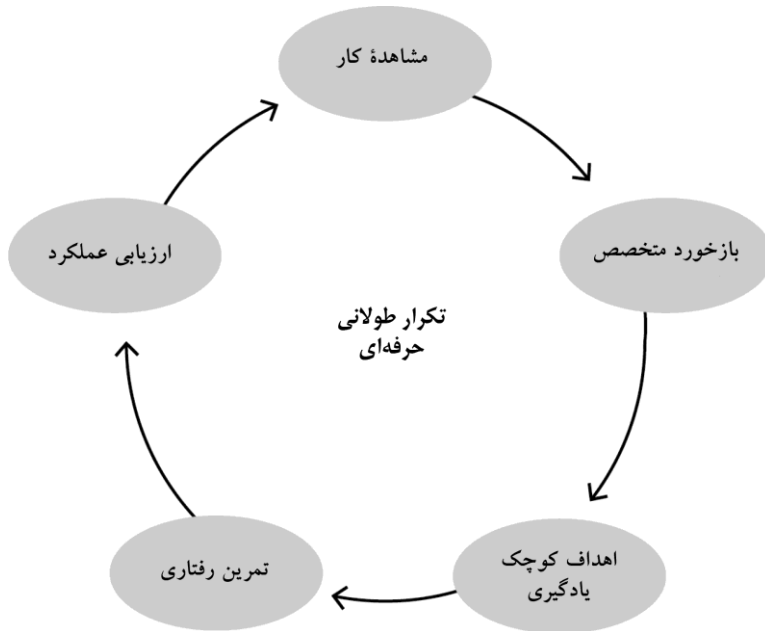
این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که در زمینه‌های مختلف، از جمله در دوره‌های تحصیلات تکمیلی، نظارت، آموزش تکمیلی، آموزش برای صدور گواهینامه انجمن بین‌المللی طرحواره‌درمانی و برنامه‌های آموزش مداوم مورد استفاده قرار گیرد و در موارد زیر کمک‌کننده است:

۱. مربی در مورد طرحواره‌درمانی آگاهی و در آن صلاحیت پیدا می‌کند.
۲. مربی می‌تواند نحوه استفاده از مهارت‌های طرحواره‌درمانی را در طیف وسیعی از موقعیت‌های درمانی از طریق ایفای نقش توضیح دهد، یا از طریق ضبط‌های ویدئویی به نمونه‌هایی از روان‌درمانی طرحواره‌درمانی دسترسی پیدا کند.
۳. مربی می‌تواند به دانشجویان در مورد چگونگی ایجاد یا بهبود کاربرد مهارت‌های طرحواره‌درمانی بازخورد ارائه دهد.
۴. به کارآموزان کمک خواهد کرد؛ همانند کتاب‌ها و مقالاتی که نظریه، تحقیق و منطق طرحواره‌درمانی و هر مهارت خاص را توضیح می‌دهد.

تمرینات تحت پوشش این کتاب به صورت آزمایشی در ۱۹ مکان آموزشی در سراسر چهار قاره (آمریکای شمالی، اروپا، آسیا و اقیانوسیه) انجام شده است. این کتاب برای مربیان و کارآموزان با زمینه‌های فرهنگی مختلف در سراسر جهان طراحی شده است. این کتاب برای همه افرادی طراحی شده است که در مراحل آموزشی متفاوتی قرار دارند: از کارآموزان مبتدی، از جمله کسانی که هرگز با درمان‌جویان واقعی کار نکرده‌اند تا درمانگران باتجربه. همه تمرین‌ها دارای راهنمایی برای ارزیابی و تنظیم درجه دشواری با هدف برآورده کردن دقیق نیازهای هر یادگیرنده هستند. اصطلاح کارآموز در این کتاب به‌طور گسترده استفاده شده است و به هر کسی که در زمینه سلامت روان حرفه‌ای، در تلاش برای کسب مهارت‌های طرحواره‌درمانی است اشاره دارد.

تمرین هدفمند در آموزش روان‌درمانی

چگونه یک نفر در زمینه حرفه‌ای خود متخصص می‌شود؟ چه چیزی قابل آموزش است و چه چیزی به دلیل عوامل ذاتی یا غیر قابل کنترل از دسترس ما خارج است؟ سؤالاتی از این دست بر شیفتگی ما نسبت به افراد خبره و رشد آنها تأثیر می‌گذارد. ما با آمیزه‌ای از هیبت، تحسین و حتی سردرگمی به افرادی مانند موتزارت، لئوناردو داوینچی و هنرمندان برتر معاصر مانند اسطوره بسکتبال مایکل جردن و هنرپیشه شطرنج گری کاسپاروف می‌نگریم. چه چیزی باعث نتایج حرفه‌ای و برتر آنها شده است؟ شواهد حاکی از آن است که میزان زمانی که صرف یک نوع خاص از آموزش می‌شود، عامل کلیدی



شکل ۱-۱. چرخه تمرین هدفمند

یادداشت: از تمرین هدفمند در درمان هیجان مدار (ص. ۷)، توسط ر. ن. گلدمن، آ. واز و تی. روسمانیر، ۲۰۲۱، انجمن روان‌شناسی آمریکا (<https://doi.org/10.1037/0000227-000>) حق چاپ ۲۰۲۱ توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا.

در توسعه تخصص در تقریباً همه حوزه‌ها است (اریکسون و پول، ۲۰۱۶). «تمرین هدفمند» روشی مبتنی بر شواهد است که می‌تواند عملکرد را به شیوه‌ای مؤثر و قابل اعتماد بهبود بخشد.

مفهوم تمرین هدفمند ریشه در مطالعه‌ای کلاسیک توسط ک. اندرس اریکسون و همکارانش (۱۹۹۳) دارد که دریافتند میزان زمان تمرین یک مهارت و کیفیت زمانی که صرف انجام آن می‌شود، عوامل کلیدی در پیش‌بینی تسلط و فراگیری هستند. آنها ۵ فعالیت کلیدی را در یادگیری و تسلط بر مهارت‌ها شناسایی کردند: (الف) مشاهده کار خود، (ب) دریافت بازخورد متخصص، (ج) تعیین اهداف برای یادگیری تدریجی و کوچک، اندکی فراتر از توانایی یادگیرنده، (د) درگیر شدن در تمرین رفتاری مکرر برای مهارت‌های خاص و (ه) ارزیابی مداوم عملکرد. اریکسون و همکارانش این فرآیند را تمرین هدفمند نامیدند، فرآیندی چرخه‌ای که در شکل ۱-۱ نشان داده شده است.

تحقیقات نشان داده است درگیری طولانی مدت در تمرین هدفمند با عملکرد تخصصی در زمینه‌های مختلف حرفه‌ای مانند پزشکی، ورزش، موسیقی، شطرنج، برنامه‌نویسی کامپیوتر و ریاضیات مرتبط است (اریکسون و همکاران، ۲۰۱۸). افراد ممکن است تمرین هدفمند را با «قانون ۱۰۰۰۰

ساعت» که توسط مالکوم گلدول در سال ۲۰۰۸ در کتاب او به نام *از ما بهتران*^۱ محبوبیت یافت، مرتبط بدانند، اگرچه تعداد واقعی ساعات مورد نیاز برای کسب تخصص برحسب رشته و افراد متفاوت است (اریکسون و پول، ۲۰۱۶). با این حال، این کار منجر به تداوم دو سوء تفاهم شد - اول اینکه هرکسی بدون توجه به حوزه مورد نظر برای کسب تخصص به میزان ساعت یکسانی از تمرین هدفمند نیاز دارد. در حالی که می‌تواند تنوع قابل توجهی در تعداد ساعات مورد نیاز وجود داشته باشد. سوء تفاهم دوم این است که درگیر شدن در ۱۰۰۰۰ ساعت کارکرد باعث می‌شود فرد در آن حوزه متخصص شود. این سوء تفاهم برای حوزه روان‌درمانی اهمیت قابل توجهی دارد، جایی که ساعت‌ها تجربه کاری با درمان‌جویان به‌طور سنتی به‌عنوان ملاکی برای سنجش مهارت مورد استفاده قرار می‌گیرد (روسمانییر، ۲۰۱۶). تحقیقات نشان می‌دهد میزان تجربه به تنهایی کارآمدی درمانگر را پیش‌بینی نمی‌کند (گلدبرگ، باینز و اگنر و همکاران، ۲۰۱۶؛ گلدبرگ، روسمانییر و همکاران، ۲۰۱۶). ممکن است کیفیت تمرین هدفمند عامل کلیدی باشد.

محققان روان‌درمانی، با درک ارزش تمرین هدفمند در زمینه‌های دیگر، اخیراً خواستار گنجاندن تمرین هدفمند در آموزش متخصصان سلامت روان شده‌اند (به عنوان مثال، بیلی و اوگلز، ۲۰۱۹؛ هیل و همکاران، ۲۰۲۰؛ روسمانییر و همکاران، ۲۰۱۷؛ تیلور و نیمیر، ۲۰۱۷؛ تریسی و همکاران، ۲۰۱۵). با این حال، دلایل خوبی برای زیر سؤال بردن قیاس‌های انجام شده بین روان‌درمانی و سایر زمینه‌های حرفه‌ای، مانند ورزش یا موسیقی وجود دارد؛ زیرا در مقایسه، روان‌درمانی بسیار پیچیده و بدون فرم است. ورزش اهداف مشخصی دارد و موسیقی کلاسیک از موسیقی متنی پیروی می‌کند. در مقابل، اهداف روان‌درمانی با حضور منحصربه‌فرد هر درمان‌جو در هر جلسه تغییر می‌کند. بر خلاف سایر زمینه‌های حرفه‌ای مثل ورزش یا موسیقی، درمانگران از مزیت استفاده از معیار و ملاکی مشخص برای همه درمان‌جویان محروم هستند.

در عوض، روان‌درمانی خوب بیشتر شبیه بداهه‌نوازی جاز است (نوا کایاما، همان‌طور که در روسمانییر، ۲۰۱۶ نقل شده است). در بداهه‌نوازی جاز، ترکیب پیچیده‌ای از همکاری گروهی، خلاقیت و تعامل در میان اعضای گروه ایجاد می‌شود؛ مانند روان‌درمانی، هیچ دو بداهه‌نوازی جازی یکسان نیستند. با این حال، بداهه‌ها مجموعه‌ای تصادفی از یادداشت‌ها نیستند. آنها مبتنی بر درک نظری و مهارت فنی جامع هستند که فقط از طریق تمرین مستمر هدفمند ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، مربی برجسته جاز، جری کوکر (۱۹۹۰) ۱۸ حوزه مهارتی را فهرست می‌کند که دانش‌آموزان باید به آنها تسلط داشته باشند که هر کدام دارای مهارت‌های مجزای متعددی از جمله کیفیت لحن، فواصل، آرپژ آکوردها، مقیاس‌ها، الگوها و قطعه‌های فی‌البداهه هستند. از این نظر، بداهه‌پردازی‌های خلاقانه‌تر و هنرمندانه‌تر در واقع بازتابی از تعهد قبلی به تمرین و فراگیری مهارت‌های تکراری هستند. همان‌طور که