

به نام خدا

کوچینگ شناختی-رفتاری

ویژگی‌های متمایزکننده

مایکل لیگان

مترجمین:

محمدرضا مقدسی

نرگس زمانی

سرشناسه	: نینان، مایکل، ۱۹۵۳ - م. Neenan, Michael
عنوان و نام پدیدآور	: کوچینگ شناختی - رفتاری: ویژگی‌های متمایزکننده / مایکل نینان؛ مترجمین محمدرضا مقدسی، نرگس زمانی.
مشخصات نشر	: تهران: سخنوران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص.
شابک	: 978-622-215906-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Cognitive behavioural coaching : distinctive features, 2018.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مربیگری زندگی
موضوع	: Personal coaching
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
شناسه افزوده	: مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	: زمانی، نرگس، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی دیکه	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۹/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۹۸۲۵
وضعیت رکورد	: ۱



تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، بعد از فرست، شماره ۱۴۰۷
 تلفن: ۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ (ssngub@gmail.com)

کوچینگ شناختی - رفتاری

مترجمین:

محمدرضا مقدسی

نرگس زمانی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سخنوران

سال و نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۹۰۶-۱

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه

از CBT به CBC

به مدت چند دهه CBC برای پیشبرد اهداف و عملکرد در دنیای تجارت استفاده شده است. در سالهای اخیر نظریه‌های روانشناسی و تمرینات مشخص درمانی برای استفاده از کوچینگ رفتاری، رفتارهای شناختی، وجودگرایی، تمرکز بر روی راه حل، گشتالت و فرد محوری و روان پویایی تطبیق داده شده‌اند.

بطور کلی کوچینگ و روانشناسی برای بیان سلامت و عملکرد درست در زندگی شخصی تعیین می‌شود و دامنه کاری آن بوسیله مدلها و الگوهای مربیگری برای تربیت فرزندان و یا بزرگسالان و یا اهداف روانشناختی پایه ریزی شده است.

یکی از اهداف کوچینگ کمک به اشخاص برای گسترش بیشتر "درک از خود یا خود فهمی" می‌باشد. نگاه ریزینانه و

درگیر شدن با مسائل روانشناسی برای ایجاد تغییر در افراد و گسترش مهارت‌های خودکنترلی باعث پیشرفت و موفقیت در رسیدن به اهداف می‌شود. **لندزبرگ** در سال ۲۰۱۵ می‌گوید: کوچه‌ها مانند شکل تی (T) هستند. بخش افقی و بالایی T در واقع پهنه گسترده‌ای است که برآمده از تفکرات و اگر و خط عمودی تی (T) در واقع ترجیحات آموزشی کوچ است. خط عمودی کوچینگ در این کتاب، همان روانشناسی شناختی رفتاری است کوچینگ شناختی رفتاری (CBC) برانگیخته از تئوری "شناختی-رفتاری" و نظریه "آرون بک" از نام‌آوران این رویکرد و بعد از او "البرت الیس" توسعه دهنده رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) می‌باشند. (توضیح مترجم: نظر الیس این است که رفتار، افکار و احساسات ما، نتیجه باورها و فرض‌های ما از خودمان، دیگران و کل هستی است و باورهای غیر معقول، پیامد خطا در نگرش‌های فلسفی هستند.) این دو هدف هر دو برگرفته از روش درمانی "شناختی رفتاری" هستند. این رویکرد با تکیه بر ارزیابی‌های شناختی هر شخص برای درک واکنش‌های رفتاری و احساسی که در شرایط خاص برای او روی می‌دهد، متمرکز است. اگر کسی می‌گوید: شرایط بیرونی مرا عصبانی کرده است. یک درمانگر می‌پرسد: چه چیزی در آن لحظه در درون تو اتفاق افتاده که باعث عصبانیت تو شده است؟ (سوال برای کشف دلیل عصبانیت) کوچی پاسخ می‌دهد: "در این جلسه به من

بی احترامی شد سوالی از من پرسیده نشد. گویا اصلاً نظر من مهم نبوده است".

CBT میتواند در طیف وسیعی از اختلالات بالینی و روان درمانی بر اساس مشاهدات در تحقیقات و تجربیات بالینی موثر باشد.

با این وجود آیا می‌توان گفت موفقیت‌های CBC در درمان اختلالات بالینی مانند موفقیت‌های مشابه در کوچینگ با تمرکز بر خصوصیات شخصی و حرفه ای افراد است؟

از سال ۲۰۰۱ محققان تلاش میکنند با استفاده از مطالعات کیفی و کمی پایگاهی برای کوچینگ شناختی - رفتاری ایجاد کنند. (Neenan & Palmer, 2012)

CBC به نوعی باعث افزایش تلاش برای دستیابی به هدف، امیدواری، تاب آوری، سلامتی، بهبود عملکرد و مدیریت احساسات در افراد شده است و البته وسواس فکری و عملی، و همچنین رفتارها و احساساتی را که در رسیدن به هدف اختلال ایجاد میکند را در آنها کاهش داده است. می‌توان CBC را چنین توصیف کرد: "کمک به اشخاص برای گسترش و توسعه قابلیت هایشان جهت تمرکز بر روی باورها، رفتارها و احساساتی که به نوعی مانع و یا منبع برای تکامل هستند". مثلاً یک متخصص حرفه ای که تازه ارتقاء شغل پیدا کرده از نقشهای جدیدی که قرار است بعهده بگیرد کمی واهمه دارد (وحس می‌کند: شاید من یک آدم طبیعی نیستم) و

می‌خواهد مهارت‌های مدیریت منابع انسانی را یاد بگیرد. اینجاست که CBC با مدل‌های مختلف کوچینگ به کمک او می‌آید.

- کوچینگ زندگی: آموزش مهارت‌ها و دیدگاه‌هایی که کمک کند تا خود باوری انسان برای رسیدن و دستیابی به هدف افزایش پیدا کند. مثلاً در محل کار (Neenan and Dryden, 2014)

- کوچینگ مهارت‌ها: آموزش مهارت‌های جدید و یا مهارت‌هایی که باعث پیشرفت شخص بشود.
- کوچینگ عملکرد: نزدیک کردن فاصله بین عملکرد آرمانی و عملکرد واقعی.
- کوچینگ تاب آوری: برنامه توسعه تاب آوری، چگونه بر تاب آوری خود بیفزاییم؟
- کوچینگ توسعه فردی: رویکردهای آزاد و طولانی مدت برای توسعه فردی و شغلی.

CBC همبستگی‌های کارا کتری بسیاری با مدل‌های عمومی کوچینگ دارد. ماندن در زمان حال (جمع آوری اطلاعاتی از گذشته می‌تواند دلیل نگرانی‌های کنونی کوچ‌ها را مشخص کند) نگرانی‌هایی در زمینه هماهنگی اهداف، برنامه ریزی و تدبیر نقشه‌های آینده، گستره و اصلاح کوچینگ، راهکارهای خودکنترلی برای تمرکز بر اهداف، تحلیل و بررسی مسیر پیشرفت در کار و مهارت‌های آموزش

حل مسئله، همراه و موافق شدن با گروه‌ها برای ایجاد تغییرات می‌باشند. بنابراین CBC به عنوان یک مدل تخصص گرا در کوچینگ بسیار مناسب است. بهمین دلیل است که اهداف روش درمانی شناختی رفتاری پایه و اساس کوچینگ است.

تفاوت فاحش بین درمان و کوچینگ این است که در گذشته بر روی آشفتگی‌ها و بد کارکردی‌ها تمرکز میشد در حالیکه اخیراً بر روی قابلیت‌های بکر و بهبود عملکرد و ارتقاء سلامت تاکید می‌شود که البته نتایج مثبتی به‌همراه داشته است. وقتی یک مراجع برای درمان حملات شدید پانیک (وحشت زدگی) و یا درمان اختلال شخصیت وسواسی به ما مراجعه می‌کند به دنبال راه حلی است تا بتواند بر مشکلش غلبه کند و بتواند سلامتی خود را بدست بیاورد و عملکردش در مسائل شخصی و یا شغلی بهبود یابد و آنچه در گذشته از پتانسیل‌های او جلوگیری کرده است، مشخص شود. از دیدگاه CBT وقتی مراجعین به درجه‌ای از خود یاری و خود کار آمد میرسند که بطور مستقل توانایی حل مسائل را دارند، درمانگر یا کوچ تصور می‌کند نقشش برای حمایت از مراجعین در آموزش بصورت مستقیم کارساز و موثرتر است. طبیعی است که باید در چنین مسیری از روش‌های موثرتر و پیشرفته تری در کوچینگ برای درمان استفاده شود. بسیاری از مشکلاتی که مردم را بسمت درمانگری سوق می‌دهد مشابه

است به نظر من شباهتهای میان این دو هدف بیشتر از تفاوت‌های آنان است همان مشکلاتی که آنان را به سمت کوچینگ هدایت می‌کند مثل احساس "خودکم بینی و یا کم‌الگرای" - "اضطراب عملکردی" - "قدرت تحمل ابهام" - "حس اجحاف و فریب خوردگی" - "مشکلات شخصی و شخصیتی" - "ترس‌های غیر قابل کنترل از شکست یا اقدام".

همچنانکه یکی از همکاران من که از درمانگری به سمت کوچینگ تغییر مسیر داده توضیح می‌دهد؛ اینها تقریباً همان چیزهای گذشته هستند فقط تعریف و تبیین شان متفاوت شده است. مثلاً: "فرصتهای رشدی" بجای "ضعف‌ها و مشکلات" بیان شده است.

گاهی وقت‌ها کوچینگ برای کتمان و تقلیل مشکل از کلمات و عبارات بعنوان روش و نقابی جدید استفاده میکند چون اغلب مشکلات عاطفی را با ضعف و نقص برابر میدانیم. روشن است این روش شیوه‌ای ساختارمند (تمرین و تکنیک) و فرصتی آزاد برای بیان عواطف می‌سازد. برای مثال: "من میخواهم بر روی دو عاملی که سطح عملکردم را کاهش میدهد تمرکز کنم". یا اینکه "معمولاً من درگیر جزئیات میشوم". در این دو مثال بررسی نگرانی‌های کوچ نشان می‌دهد که آنها هم بطور وسیع و گسترده‌ای دچار همین

ترس‌ها هستند. افشا شدن و یا به عنوان یک آدم نالایق نمایش داده شدن یک تصور و اضطراب درونی بود که کوچی‌ها با آن درگیر بودند و همواره از این حس اضطرابشان دچار شرمندگی و خجالت بودند.

وقتی من اشخاص متفاوت را در دوره‌های درمانی و یا کوچینگ می‌دیدم که همگی با مشکلاتی اینچنین درگیر بودند مثل FPS (ترس از صحبت کردن در جمع)، شکی برایم باقی نمی‌ماند که همگی آنها نیاز به یک نوع درمان و کمک دارند. چون الگوی ذهنی و احساسات و رفتارشان در مورد FPS مانند هم است. من برای هر دو گروه از یک اصطلاح مشترک یعنی "افکار مفید و غیرمفید" و "رفتارهای مولد و غیر مولد" استفاده می‌کنم. مدت زیادی من از اصطلاحات "افکار غیر منطقی" و "رفتارهای ناکارآمد" برای درمان مراجعینم استفاده کردم.