

کوچینگ مراجعین همراه با رویکرد پذیرش و تعهد

مؤلف

زهرة جعفر بلاغتي



روان آگاه

محتوا

- ۱۱..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۳..... کاربردهای کوچینگ در روانشناسی
- ۱۴..... چه انتظاراتی می‌توان از کوچینگ روانشناسی داشت؟
- ۱۴..... نحوه کار کوچینگ در روانشناسی
- ۱۵..... تاریخچه روانشناسی کوچینگ
- ۱۶..... تفاوت کوچینگ با مشاوره
- ۱۷..... تفاوت کوچینگ با منتورینگ
- ۱۷..... تفاوت کوچینگ با درمانگری
- ۱۹..... مدل‌های تغییر در روانشناسی کوچینگ
- ۱۹..... مدل گذار بریجز در کوچینگ روانشناسی
- ۲۱..... مدل گذار شلوسبرگ در کوچینگ روانشناسی
- ۲۲..... مدل فراتئوری تغییر در کوچینگ روانشناسی
- ۲۴..... اهمیت و مزایای روانشناسی کوچینگ

- فصل دوم: کوچینگ: مفهومی کلیدی در توسعه فردی ۲۷
- تمرکز بر آینده و اهداف..... ۲۷
- تقویت نقاط قوت..... ۲۸
- مسئولیت پذیری و تعهد به عمل..... ۲۸
- پیشرفت تدریجی و مستمر..... ۲۸
- نقش روانشناسی کوچینگ در توسعه فردی..... ۲۸
- خودشناسی و افزایش آگاهی..... ۲۹
- افزایش اعتماد به نفس..... ۲۹
- بهبود مهارت‌های زندگی..... ۳۰
- ایجاد انگیزه و پایداری..... ۳۰
- مهارت‌های کوچینگ که هر درمانگری باید آنها را بداند..... ۳۰
- معرفی تعدادی از بهترین کوچ‌های دنیا..... ۳۱
- برایان تریسی..... ۳۲
- آنتونی رایینز..... ۳۲
- جک کنفیلد..... ۳۲
- رابطه کوچ و مشاور با فرد یادگیرنده چگونه است؟..... ۳۳
- تکنیک‌های موثر در کوچینگ روانشناسی برای تغییر رفتار..... ۳۳
- فصل سوم: فلسفه درمانی پذیرش و تعهد برای کوچ‌ها ۳۵
- مروری بر داده‌های تعهد و پذیرش درمانی..... ۳۶

۳۷.....	بافت گرایی کارکردی.....
۴۰.....	عدم ترکیب یا آمیختگی.....
۴۳.....	پذیرش.....
۴۶.....	ارتباط با لحظه زمان حال.....
۴۸.....	درک خویشتن به عنوان بافت.....
۵۰.....	ارزش‌ها.....
۵۰.....	اقدام متعهدانه.....
۵۳.....	انتخاب شخصی.....
۵۳.....	جهت‌گیری به‌جای مقصد.....
۵۵.....	فصل چهارم: ویژگی‌های متمایز کوچینگ پذیرش و تعهد.....
۵۷.....	جلسات درمانی کوچینگ پذیرش و تعهد.....
۵۸.....	تنظیم جهت.....
۵۹.....	جمع‌آوری اطلاعات.....
۶۰.....	ماتریس پذیرش و تعهد.....
۶۴.....	فرمول‌بندی درمانی پذیرش و تعهد.....
۶۸.....	نظریه بازی.....
۷۱.....	راهبرد استعاره برای درمان.....
۷۳.....	تسهیل عدم آمیختگی شناختی.....
۷۶.....	درمان با تأکید بر ذهن آگاهی.....

- فصل پنجم: راهبردهای درمان کوچینگ پذیرش و تعهد ۸۱
- درمانگری خویشتن..... ۸۴
- ساختن تمرین‌های عملی مرتبط با مسائل اساسی درمان‌جو..... ۸۶
- نام‌گذاری..... ۸۷
- موفقیت از طریق ارزش‌ها..... ۸۸
- در زندگی چه چیزی برای شما مهم است؟..... ۸۸
- سر..... ۸۸
- دست‌ها..... ۸۹
- قلب..... ۹۰
- کمک به فرد تحت کوچینگ برای اقدام متعهدانه..... ۹۱
- ارتباط دادن اهداف و ارزش‌ها..... ۹۱
- شکستن اهداف و ایجاد برنامه عملی..... ۹۲
- استفاده از زمینه برای تقویت انعطاف‌پذیری روانی..... ۹۴
- استقامت و قدرت عادت و خوگیری..... ۹۵
- حرکت ذهن آگاهی..... ۹۹
- کار با عملگرهای سطح بالا..... ۱۰۱
- مدیریت لحظات ناخواسته و دور از انتظار..... ۱۰۴
- الگوی درمانی کوچینگ پذیرش و تعهد..... ۱۰۷
- جلسه ۱: سنجش، فرمول‌بندی و تنظیم اهداف مبتنی بر ارزش‌ها..... ۱۰۷
- جلسه ۲: پیشنهاد دیدگاه آگاهی ذهن آگاه به روش جدید..... ۱۰۸

- جلسه ۳: تمرین مهارت‌های آگاهی ذهن آگاه و تجربیات منفی حاصل از افکار.....۱۰۹
- افشای افکار.....۱۱۰
- جلسه ۴: کار با مهارت با هیجانات و توسعه تاب‌آوری.....۱۱۰
- جلسه ۵: مروری بر ارزش‌ها و تمرکز بر عملکرد «موفقیت فراتر از موفقیت».....۱۱۱
- جلسه ۶: مرور و برنامه‌ریزی برای آینده.....۱۱۲
- کوچینگ پذیرش و تعهد برای کوچینگ گروهی، آموزش و رشد.....۱۱۲
- منابع ۱۱۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

کوچینگ^۱ یک جلسه دوفره است که طرفین در حال رشد و یادگیری‌اند؛ با این دیدگاه ما در طول تاریخ همیشه با کوچینگ برخورد داشتیم سقراط مبدع روشی بود که در آن با سؤال پرسیدن از مردم به آنان کمک می‌کرد تا خودشان راهکاری پیدا کنند که تا امروز نیز به نام روش سقراط باقی مانده است تا الآن خیلی از افراد جایگاه کوچ را در طی این قرن‌ها پر کرده‌اند: کشیش‌ها، فلاسفه، هنرمندان، معلمان و البته والدین (بیتائو^۲، ۲۰۱۲).

کوچینگ در روانشناسی بر اهداف افراد متمرکز است و می‌تواند هم به صورت فردی و هم به صورت گروهی صورت گیرد. در زمینه‌ها و رشته‌های مختلفی از مربیگری یا همان کوچینگ استفاده می‌شود مثل مربیگری ورزشی و کوچینگ روان‌شناسی که بر توانایی‌ها و قوت‌های فردی یا گروهی تمرکز می‌کند و اینکه چگونه می‌توان از آن‌ها به روش‌های جدید و متفاوت برای افزایش عملکرد، احساس بهتر نسبت به خود، اطمینان از حس آرامش در زندگی، تقویت روابط، مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف استفاده کرد. افراد به کمک کوچینگ روان‌شناسی می‌توانند به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنند و کیفیت کلی زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را بهبود بخشند (دارزنتاس^۳، ۲۰۱۴).

1 Coaching

2 Baetu

3 Darzentas

کوچینگ به طور گسترده به جنبه‌های منفی، غیرمنطقی یا آسیب‌زای زندگی نمی‌پردازد. همچنین به جای تمرکز بر گذشته، به حال و آینده‌گرایی دارد. لازم به ذکر است که کوچینگ در روان‌شناسی با روان‌درمانگری تفاوت دارد، زیرا درمانگران آموزش دیده‌اند تا مستقیماً به نگرانی‌های مربوط به سلامت روان رسیدگی کنند و ممکن است احساسات، دوران کودکی یا سایر تجربیات گذشته بیمار را به گونه‌ای بررسی کنند که یک کوچ انجام نمی‌دهد. درمان همچنین بسیار دقیق‌تر از کوچینگ است و مربیان ممکن است دارای اعتبار علمی یا حرفه‌ای مشابه درمانگران نباشند. با این حال، برخی از کوچ‌ها، روان‌شناس دارای مجوز نیز می‌باشند. چالش‌هایی که کوچ‌ها و روان‌درمانگران برای کمک به مراجعان به کار می‌برند ممکن است بسیار مشابه باشند. لیست فرایندهای کوچینگ در روانشناسی:

- کمک به شرکت‌کنندگان برای دستیابی به اهداف شخصی،
- شناسایی و غلبه بر موانع آرامش و رفاه
- غلبه بر موانع عملکرد مطلوب در زندگی و
- ایجاد مهارت‌هایی برای رسیدن به اهداف و موفقیت است.

کوچینگ می‌تواند برای افراد یا سازمان‌های خاص نیز مؤثر باشد. برخی از مطالعات و فراتحلیل‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که کوچینگ در زمینه‌هایی مانند عملکرد، رفاه، مهارت‌های مقابله‌ای، نگرش نسبت به کار، و خودگردانی هدف‌دار، تأثیر مثبت دارد. با این حال، از آنجایی که اصطلاح “کوچینگ” به طور دقیقی تعریف نشده است و افراد زیادی بصورت غیرقانونی و بدون تخصص کافی خود را کوچ معرفی می‌کنند نیاز است افراد علاقه‌مند، برای شناسایی کوچ‌های حرفه‌ای و دارای مجوز وقت بگذارند (دراگو-سورنسون^۱، ۲۰۱۹).

کاربردهای کوچینگ در روانشناسی

چندین نوع کوچ وجود دارد، از جمله کوچ‌های اجرایی یا شغلی، کوچ‌های سلامت، و کوچ‌های زندگی شخصی، که هدف آنها کمک به افراد برای غلبه بر مسائل روزمره‌ای است که در حرفه، روابط یا نشاط عمومی آنها اختلال ایجاد می‌کنند. کوچینگ زندگی، به ویژه، در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی پیدا کرده است. تصور می‌شود که این محبوبیت تا حدی به دلیل عدم دسترسی دراز مدت به درمانگر و اجتناب از انگ تحت روان‌درمانی بودن است. بسیاری از مربیان زندگی رویکردی گسترده دارند و تمرین خود را با نیازهای خاص هر مراجع تطبیق می‌دهند، برخی از مربیان دیگر نیز در یک زمینه خاص تخصص دارند، مانند روابط یا عزت نفس یا استرس. کوچینگ را می‌توان در مدارس، سازمان‌های تجاری، مکان‌های اجرایی و برنامه‌های مشاوره فردی استفاده کرد. به عنوان مثال، یک مربی سلامت در یک برنامه سلامتی در محل کار، ممکن است مشاوره فردی و گروهی کنترل وزن را به کارمندان ارائه دهد یا مهارت‌ها و انگیزه‌های مورد نیاز برای بهبود سلامت و تعیین اهداف برای حفظ سبک زندگی سالم را در اختیار آن‌ها قرار دهد. از سوی دیگر، یک مربی شغلی ممکن است با مشتریان یک به یک کار کند تا به آن‌ها کمک کند مسیرهای شغلی کامل را شناسایی کنند، رزومه کاری یا مهارت‌های مصاحبه خود را تقویت کنند و هر قدم دیگری را که برای تضمین شغل در زمینه انتخابی خود لازم است انجام دهند. هدف مربیان شغلی معمولاً استفاده از منابع مثبت مانند امید، انعطاف پذیری و خوش بینی است که همگی می‌توانند به مشتریان در بهبود رضایت شغلی، عملکرد و فداکاری در محل کار کمک کنند.

به طور کلی، کوچینگ نباید برای درمان بیماری‌های قابل تشخیص سلامت روان استفاده شود، زیرا کوچ‌ها ملزم به آموزش در این زمینه‌ها نیستند و مشمول قوانین اخلاقی یا قوانین حریم خصوصی پزشکی مشابه **درمانگران** نمی‌باشند. با این حال، بسیاری از مربیان به مراجعانی که با اضطراب یا افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند،

کمک می‌کنند (الینگر و باستورم^۱، ۲۰۱۹).

چه انتظاراتی می‌توان از کوچینگ روانشناسی داشت؟

بیشتر کوچینگ‌ها کوتاه مدت هستند و شامل مشاوره مستقیم، حمایتی و مبتنی بر راه حل‌اند. بسته به نیازهای خاص مراجع، مربی و مراجع ممکن است تکنیک‌هایی را برای کاهش استرس، کنار آمدن با چالش‌های خاص، عبور موفقیت‌آمیز انتقال‌های آینده و انتخاب‌های مثبت‌تر در زندگی شخصی یا حرفه‌ای مشتری بررسی کنند. کوچینگ عمدتاً مشتری محور است. اغلب، مشتری با مسائل یا نگرانی‌های خاصی که می‌خواهد به آن‌ها رسیدگی کند، وارد می‌شود و مربی او را به سمت شناسایی راه‌حل‌های ممکن و توسعه استراتژی‌هایی برای دستیابی به آن‌ها راهنمایی می‌کند. مربیان همچنین ممکن است مراجعان را تشویق کنند که تجسم، تمرکز حواس یا سایر تکنیک‌های آرام بخش را برای کمک به ترویج احساسات مثبت در حین تلاش در جهت اهداف خود، تمرین کنند. سبک‌های کوچینگ در روانشناسی ممکن است متفاوت باشد، بسته به نوع کوچینگ مورد نیاز یا اینکه مراجع درگیر کوچینگ خصوصی یا گروهی است. به عنوان مثال، یک برنامه مربیگری در محل کار ممکن است شامل مشاوره فردی و فعالیت‌های گروهی باشد که بر نیازهای سازمان و همچنین نیازهای فرد در گروه تأکید دارد. کوچ‌ها ممکن است با مراجعین خود به صورت حضوری، تلفنی یا از طریق پلتفرم‌های چت ویدیویی مانند اسکایپ یا زوم ملاقات کنند. جلسات معمولاً بر اساس یک برنامه منظم در یک دوره زمانی مشخص انجام می‌شوند، اگرچه برخی از تمرین‌کنندگان فردی ممکن است رویکرد غیررسمی یا پایان‌بازتری داشته باشند (دراویسی، ۱۳۹۹).

نحوه کار کوچینگ در روانشناسی

کوچینگ بر اصول نسبتاً ساده‌ای استوار است. بسیاری از افراد برای غلبه بر موانع رایج

1 Ellinger, A. D. & Bostrom