

آنجا که شناخت درمانی به بن بست می رسد

شناخت درمانی مقابله ای

کنیت شاروف

ترجمه:

شهره میرزایی

سرشناسنامه: شاروف، کنت

Sharoff, Kenneth

عنوان و نام پدیدآور: آنجا که شناخت درمانی به بن بست می رسد: شناخت درمانی مقابله ای / کنیف شاروف؛ ترجمه شهره میرزایی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive coping therapy.

شناخت درمانی مقابله ای.

عنوان دیگر: شناخت درمانی مقابله ای (آن جا که شناخت درمانی به بن بست می رسد).

عنوان دیگر: شناخت درمانی

موضوع: Cognitive therapy

انطباق پذیری

(Adaptability) (Psychology)

شناسه افزوده: میرزایی، شهره، ۱۳۴۲-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۲۰۹۱۵



نشر اسبار

آنجا که شناخت درمانی به بن بست می رسد

ناشر: اسبار

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: پائیز ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست

فصل اول: پاسخ‌های مقابله‌ای	۷
فصل دوم: تأثیر شناخت در رفتار درمانی شناختی	۱۹
فصل سوم: ویژگی‌های مهارت‌های مقابله‌ای	۳۷
فصل چهارم: محدودیت‌های بازسازی شناختی	۵۵
فصل پنجم: نظریه	۶۹
فصل ششم: روش شناسی	۱۰۷
فصل هفتم: درمان اختلال شخصیت وابسته	۱۴۷
فصل هشتم: درمان اختلال افسردگی اساسی	۱۹۱
فصل نهم: درمان اختلال اضطراب فراگیر	۲۳۵
فصل دهم: درمان اختلال شخصیت مرزی	۲۸۱
واژه‌نامه	۳۲۵
منابع	۳۳۳

فصل ۱

پاسخ‌های مقابله‌ای

رفتار درمانی شناختی (CBT) یکی از محبوب‌ترین و کاربردی‌ترین رویکردهای درمانی است که از نسل گذشته تا کنون، به‌طور گسترده مورد استفاده واقع شده است و توجه بسیاری از روان‌شناسان را به نقش آن رویکرد در اختلالات ذهنی و تأثیر آن بر تغییرات رفتاری، جلب کرده است. در طول قرن پیش، ماهونی (۱۹۷۷) اشاره کرده است که روان درمانی با وجود طی کردن "انقلاب شناختی" همچنان قدرتمند باقی مانده است.

رفتار درمانی شناختی شامل سه نوع رویکرد است: بازسازی شناختی، درمان مبتنی بر حل مسئله و درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای (ماهونی و آرنکوف، ۱۹۷۸). با این وجود در دو مرور کلی دابسون (۱۹۹۸ و ۲۰۰۱) از رویکردها و پیشرفت‌های نوآورانه در حوزه رفتار درمانی شناختی، توجه بسیار اندکی به شایستگی‌های درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای شد. این در حالی است که بازسازی شناختی به "یار قدیمی" رفتار درمانی شناختی تبدیل شده است. بازسازی شناختی یک تئوری منسجم و عملی از تکنیک‌ها ایجاد کرده است که باعث تکمیل و گسترش آن می‌شود. به‌طور کلی، درمانگرانی که از رفتار درمانی شناختی استفاده می‌کنند، به منظور درمان مشکل ارائه شده، در ابتدا از بازسازی شناختی استفاده می‌کنند و پس از آن به سمت درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای برای تکمیل طرح درمان استفاده می‌کنند. بنابراین نقش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان درمان کمکی که بر اساس نیاز مورد استفاده قرار می‌گیرد در نظر گرفته می‌شود.

امروزه، درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای نادیده گرفته شده و به‌صورت مجموعه‌ای از مهارت‌های بسته گریخته و کوله‌باری از تکنیک‌های درهم برهم در آمده است و از تعداد انگشت شماری از مهارت‌های عمده مانند، آرامش‌آموزی، مهارت‌های ارتباطی، جرأت‌آموزی و آموزش مهارت‌های اجتماعی فراتر رفته است؛ درحالی که مهارت‌های بیشتری وجود دارد که می‌تواند در بهبود اختلالات مختلف بکار برده شود و نیاز به درک و روشن شدن بسیار بیشتر آن مهارت‌ها دیده می‌شود.

درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای تا به امروز یک نظریه عملی و یا روش کلی اتخاذ نکرده است و در کل نظریه آسیب شناسی آن کاملاً محدود است و اختلالات بیمار را بیشتر به عنوان نقص در مهارت‌های مقابله‌ای می‌بیند. روش شناسی آن بسیار ساده است: پر کردن کاستی‌های عملکرد. در حالی که راه‌های بسیاری برای فهم اختلالات روانی از دیدگاه مهارت‌های مقابله‌ای وجود دارد، این مسأله در مطالعات تحقیقی، به صورت گسترده مد نظر گرفته نشده است و نظریه تغییر و سلامت آن مقدماتی است. در کل، درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای، به عنوان یک مدل درمانی و یک "شریک جوان"، همچنان به طور کامل رشد نیافته باقی مانده است.

شناخت درمانی مقابله‌ای در تلاش برای اصلاح این مشکل است. قصد من از نوشتن این کتاب آن است که درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای را از یک مدل رشد نیافته به یک مدل اصلی مراقبتی پیش ببرم. در این خصوص شناخت درمانی مقابله‌ای قصد دارد درمان مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای را به یک مدل مراقبتی جامع و سالم تبدیل کند، به گونه‌ای که بتواند جایگزینی برای بازسازی شناختی باشد. شناخت درمانی مقابله‌ای رویکردی بسیار فعال، هدایت‌گر، آموزنده و ساختار یافته بوده و قادر به درمان بیمار در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. این کتاب نظریه شناختی رفتاری را اصلاح و گسترش می‌دهد و نظریه‌ای در مورد آسیب شناختی، سلامت و تغییر ارائه می‌دهد. در فصل‌هایی از این کتاب مطالعات موردی، مورد بحث واقع شده است و طریقه استفاده از مدل را در اختلالات متفاوت نشان می‌دهد. در این مطالعات موردی، مهارت‌های مقابله‌ای متعددی که در رویکردهای دیگر ارائه نشده یا به درستی آموزش داده نشده ارائه می‌شود. رویکرد شناخت درمانی مقابله‌ای، بر نقش عمده شناخت در شکل‌گیری مهارت‌های لازم برای مدیریت مشکلات زندگی تأکید دارد.

مهارت‌های مقابله‌ای چیست؟

در ابتدا باید نشان دهیم که این کتاب چگونه مهارت‌های مقابله‌ای را تعریف می‌کند. به طور ساده، مهارت‌های مقابله‌ای یک پاسخ سازمان یافته به موقعیتی خاص، به منظور به دست آوردن هدف و یا حل یک مشکل است. ماهیت هدفمند یک مهارت آن چیزی است که آن را از ابزار هیجانی یا واکنش فیزیولوژیک سریع و ناگهانی متمایز می‌کند. اشنایدر و دینوف (۱۹۹۹)، مهارت‌های مقابله‌ای را به عنوان "یک پاسخ با هدف کاهش بار فیزیکی، هیجانی و روانی که با وقایع استرس‌زا و دردهای روزانه مرتبط است" تعریف می‌کنند (ص ۵). در فرهنگ لغات، مقابله راهی برای ادامه یک مسابقه یا مبارزه در شرایط برابر تعریف می‌شود و واژه مهارت، به معنای توانایی انجام یک کار است. پاسخی که می‌تواند کاری انجام دهد و ابزار یا وسیله‌ای برای رسیدن به هدف است. مهارت مقابله‌ای ممکن است یک استعداد

طبیعی یا یک مهارت اکتسابی باشد. مهارت‌های مقابله‌ای با اجرا و انجام یک طرح یا راهبرد سر و کار دارند. به طور کلی، آنها تمریناتی هستند که شناخته شده‌اند و در گذشته مورد استفاده قرار گرفته‌اند، بنابراین تجربیاتی در بکارگیری آنها وجود دارد. واژه مهارت، لزوماً به معنای تلاش و دست و پنجه نرم کردن شخص با مشکل برای چیره شدن بر هدفی نیست بلکه به این معنی است که او می‌تواند آن پاسخ مجدد را به طور رضایت بخشی انجام دهد به طوری که به هدف نهایی منجر شود. این توانایی به فرد اجازه می‌دهد که در صورت مواجه شدن با موانع، بتواند با هرنیرویی که بر علیه او متحد شده، دست و پنجه نرم کند. در این جا باید به این نکته توجه شود که وقتی واژه مهارت‌های مقابله‌ای در این کتاب مورد استفاده قرار می‌گیرد به این معنا است که مهارت در صورتی می‌تواند همیشه عقلانی، منطقی، واقعی و سازگارانه باشد که بازده خوبی برای شخص داشته باشد و بهترین انتخاب در خصوص حل مسأله باشد، در این جا به گونه‌ای کاملاً بی طرفانه و خنثی از آن استفاده می‌شود، چرا که برخی اوقات روشی که یک شخص، در پاسخ به یک مشکل استفاده می‌کند، در بلندمدت ممکن است بدون بازدهی، بی فایده، غیرمنطقی، غیرواقعی و ناسازگارانه باشد.

اما یک هشدار، هنگامی که از اصطلاح مهارت مقابله‌ای در این کتاب استفاده می‌شود به این منظور نیست که استنباط ما این باشد که یک مهارت برای حل مشکل فرد همیشه منطقی، واقع بینانه، انطباقی، سازنده و خوب است یا بهترین انتخاب برای حل مشکل است. این مهارت از نظر ارزشی سطحی خنثی دارد. در واقع شیوه شخصی فرد برای پاسخ دادن به یک مشکل، با در نظر گرفتن بهترین منافع بلند مدت وی، ممکن است غیر مولد، ناکارآمد، غیر منطقی یا ناسازگار باشد. این اصطلاح در این جا به این نکته اشاره دارد که افراد به سطحی از مهارت دست پیدا کنند که بتوانند به انطباق برسند. به طور مثال، مایکل ۱۲ ساله بدخلق، عصبانی، و نافرمان و مخالفت جو است و او از این خصوصیات به عنوان راهی برای مقابله با مشکلات و رسیدن به آنچه که می‌خواهد، استفاده می‌کند. او با توجه به روندی که در زندگی در پیش گرفته است، پاسخ‌های خاص و منحصر به فردی دارد. مایکل در مهارت خود بسیار حرفه‌ای و توانمند است، اما به سختی می‌توان گفت که این راه بهترین شیوه برای او باشد.

با این حال، زمانی که مهارت‌های مقابله‌ای از نقطه نظر درمانی مورد توجه قرار می‌گیرند، پاسخ هر فرد باید در عمل مورد ارزیابی قرار بگیرد. به طوری که مشخص شود آیا آن پاسخ آسیب‌زا است و یا این که منجر به نتایج مورد نظر و مقبول خواهد شد. رفتار درمانی شناختی می‌خواهد بداند که این مهارت چقدر موفق و ماندگار است؟ آیا این مهارت می‌تواند به گونه‌ای اصلاح شود که به یک مهارت موفق تبدیل شود؟ آیا مهارت مقابله‌ای منطقی است یا انطباقی؟ آیا می‌تواند به مشکل و یا کاهش مشکل فعلی ربط داده شود؟ و به طور کلی آیا آن مهارت برای فرد خوب و مناسب است؟

خاستگاه مهارت‌های مقابله‌ای

پاسخ‌های مقابله‌ای چگونه به وجود آمده‌اند؟ چه چیزی ابراز هیجانی یا رفتاری خودانگیخته را به یک مهارت تبدیل می‌کند؟ بسیاری از مهارت‌ها به وسیله استعداد‌های ژنتیکی به کار گرفته می‌شوند و رشد می‌یابند. در این حالت، مهارت انتخابی است و ویژگی‌های شخصیتی بر انتخاب و گسترش پاسخ‌های مقابله‌ای فرد تأثیر می‌گذارند. مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بخشی از عملکرد ایگو مورد استفاده قرار می‌گیرد. دیدگاه روان‌پویایی معتقد است که مهارت‌های مقابله‌ای، مکانیسم‌های دفاعی درونی برای مدیریت تعارض‌های جنسی، ناخودآگاه و پرخاشگرانه هستند. آنها راهی برای محافظت از خود در برابر اجبارهای غریزی درونی (فروید، ۱۹۶۴) یا تهدیدهای بیرونی و محیطی هستند (آدلر، ۱۹۲۹).

مهارت‌های مقابله‌ای همچنین می‌توانند در نتیجه یادگیری هم به وجود بیایند. همان‌طور که کودکان خردسال احساسات خود را بروز می‌دهد خیلی زود درمی‌یابند که بیان کردن احساسات به شیوه‌ای خاص می‌تواند تأثیرگذارتر از شیوه‌های دیگر باشد. آنها از طریق آزمون و خطا و تقویت‌کننده‌های متعاقب رویداد، یاد می‌گیرند که کدام رفتارها قابلیت ابزاری دارند. شناخت درمانی مقابله‌ای فرض می‌کند که ماهیت افراد عمل‌گرایانه است یعنی افراد به دنبال پاسخ‌هایی هستند که می‌توانند از طریق آن به اهداف دلخواه‌شان دست یابند. در صورتی که مهارت‌های مقابله‌ای بکار گرفته شده موفقیت‌آمیز هم باشد (به درجات مختلف) می‌تواند پاداش دهنده باشد. تقویت‌کننده‌ها می‌توانند تأثیر فوری و قدرتمندی بر ایجاد پاسخ‌های خودانگیخته داشته باشند. چیزی به نام هیجان یا رفتار صرفاً خودانگیخته به محض تکرار مکرر وجود ندارد. زمانی که پاسخ خودانگیخته‌ای به گونه‌ای مثبت تقویت شود، می‌تواند در خزانه مهارت‌های مقابله‌ای فرد گنجانده شود.

مهارت‌های مقابله‌ای از طریق یادگیری اجتماعی رشد می‌یابند (بندورا، ۱۹۶۹؛ دالارد و همکاران، ۱۹۳۹)، به گونه‌ای که فرد از طریق مشاهده، اطلاعاتی را مبنی بر این که چه اقدامات خاصی سودمند هستند دریافت می‌کند. افراد در خلال مشاهده یاد می‌گیرند که پاسخ‌های خاص، پتانسیل مهارت مقابله‌ای دارند و می‌توانند در جرگه مواردی قرار گیرند که بتوان از طریق آنها با شرایط مقابله کرد (بندورا، ۱۹۶۹). اگر تقلید از پاسخ به گونه‌ای موفقیت‌آمیز صورت گیرد می‌تواند گویای این باشد که آن پاسخ اثری تقویت‌کننده دارد و احتمال استفاده از آن پاسخ را در آینده افزایش می‌دهد. به علاوه، مهارت‌های مقابله‌ای زمانی که توسط یک الگوی بسیار مورد توجه انجام شود، برجسته‌تر خواهند بود. افراد مایلند مانند الگوهای خود عمل کنند که به معنای تقلید از راه‌حل‌ها یا مهارت‌های آنهاست. مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند منجر به دانشی عینی و آشکار شود که از طریق دیگران به فرد داده می‌شود (مانند معلم، والدین، همسالان، سوپروایزر). در این خصوص، رشد مهارت به عنوان بخشی از فرمت آموزشی در نظر گرفته می‌شود و اصول و مقررات آن در بانک اطلاعاتی فرد گنجانده می‌شود.

در نهایت، مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند به وسیله ذهن خلاق فرد به وجود بیایند. فرض بر این است که افراد به عنوان موجوداتی خودمختار، توانایی عملکرد مستقل را دارند و می‌توانند بر اساس آنچه معتقدند منجر به موفقیت می‌شود واکنش‌های رفتاری خود را ایجاد کنند. انسان‌ها نمی‌توانند در مورد خود فکر نکنند و متقابلاً ابراز هیجانی خود را تقویت و اصلاح نکنند. هر پاسخ طبیعی ارزیابی می‌شود و با توجه به ظرفیت ابزاری آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. یک پاسخ مقابله‌ای برای مقابله با رویدادی فراهم شده است که به عنوان وقایع تهدیدکننده، وقایع چالش برانگیز و یا وقایعی که فراتر از آستانه توانایی افراد هستند، ارزیابی شده‌اند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵). در راستای دیدگاه سازنده‌گرایی، شناخت درمانی مقابله‌ای فرض را بر این می‌گذارد که افراد قابلیت سازماندهی و بازسازی خود را دارند و از آنجایی که آنها توانایی مدیریت خود را دارند می‌توانند اطلاعات جدید را جذب و با تشویش‌های ناشی از تغییر محیط، مقابله کنند (گودانو، ۱۹۸۸). در واقع، رشد مهارت مقابله‌ای، بخشی از فرایند مغز است و در حل مسأله به منظور تعیین این که کدام پاسخ تأثیرگذارتر است، بکار گرفته می‌شود.

شکل‌گیری مهارت‌های مقابله‌ای

مهارت‌های مقابله‌ای تنها به یک طریق شکل نمی‌گیرند. آنها به واسطه استعداد ژنتیکی، خودسازی، تقویت، آموزش و یادگیری اجتماعی شکل می‌گیرند. در مرحله‌ای از رشد انسان، اظهار خودانگیخته برای سازگاری و توانایی کسب نتایج مطلوب، به صورت خودکار تبدیل به یک مهارت می‌شود. برای آگاهی بیشتر به موارد زیر توجه فرمایید:

- جیل به خاطر رفتار همسرش نسبت به او ناراحت است، او در حالی که ابروانش را بالا برده و فکش را می‌فشارد، غمگین به نظر می‌آید و آماده گریه کردن است. او می‌خواهد همسرش تغییر کند.
- جو هنگامی که فرزندانش درگیر دعوای خواهر برادری می‌شوند بسیار ناراحت می‌شود. در حالی که دهانش باز است و دندان‌هایش را به هم فشار می‌دهد، نفس‌های عمیق می‌کشد. او از عصبانیت منفجر می‌شود و بر سر آنها فریاد می‌کشد.
- کریستی ۶ ساله احساس تنهایی و خستگی می‌کند. او می‌خواهد والدینش با او بازی کنند، لب‌هایش را جمع می‌کند، پیشانی‌اش را چروک می‌اندازد. به نظر بغض کرده است. او از قطع ارتباط چشمی با والدینش ناکام و ناراحت است و به زمین خیره می‌شود.

در هر یک از موارد بالا، ابراز هیجانی را می‌توان به سادگی به صورت تخلیه انرژی غریزی در نظر گرفت. این بیانات چهره‌ای خود انگیخته، می‌توانند تحت تأثیر فرهنگ و زمان باشند (ایزارد، ۱۹۷۷). هیجان به عنوان یک تجربه حسی - حرکتی با حالت ذهنی منحصر به فرد رخ می‌دهد. هر هیجان خاص، الگوی خاص

خودش را دارد که در سیستم عصبی مرکزی طرحی برای رفتار حرکتی بیانی ایجاد می‌کند. در این رابطه، هیجانات می‌تواند به صورت تجربیات حسی-حرکتی باشند (لوونتال، ۱۹۸۴). در این جا خواننده ممکن است متعجب شود که چگونه ممکن است هر کدام از پاسخ‌های هیجانی یک مهارت مقابله‌ای باشد؟ در پاسخ به این سؤال، خواننده باید ارتباطی ذاتی و غریزی بین مهارت‌ها و اهداف را در نظر بگیرد. فکر می‌کنید آیا رفتارهای بالا با یک هدف مرتبط هستند؟ اگر چنین است پس آنها مهارت‌های مقابله‌ای هستند، زیرا آنها به منظور داشتن تأثیری خاص برنامه‌ریزی شده‌اند. پاسخ انتخاب شده جزو خصوصیات شخصیتی فرد و راهی برای مقابله با مشکل و همچنین روشی برای کاهش استرس‌های آنی است. آنچه ممکن است به عنوان ابراز هیجانی طبیعی و خودانگیخته شروع شود به مرور زمان به یک پاسخ مقابله‌ای تبدیل می‌شود. در طول سال‌ها، جیل یاد گرفت که چگونه با تبدیل خشم به غم، با خشم خود مبارزه کند. این به دلیل آن است که برای او و دیگران میزان تهدیدکنندگی غم از خشم کمتر است و مدیریت آن راحت‌تر است؛ به همین دلیل برای رفع نیازهایش از ابراز ناراحتی و غم استفاده می‌کند. او در نشان دادن بیانات چهره‌ای متفاوت و استفاده از تن صدایی که حس ترحم را برانگیخته می‌کند و می‌تواند همسرش را تحت تأثیر قرار دهد، مهارت دارد. این در حالی است که جو هنگامی که احساس عصبانیت دارد، این احساس را ناخودآگاه به خشم تبدیل می‌کند و از این خشم برای ترساندن دیگران استفاده می‌کند، عملی که از زمان کودکی او مورد تقویت قرار گرفته است. او در خشمگین شدن مهارت یافته و می‌داند چگونه تقاضایش را محکم و با شدت زیاد بخواهد. کریستی با اجرای یک نمایش هماهنگ شده و به منظور تحت تأثیر قرار دادن والدینش برای دستیابی به خواسته‌هایش با ناراحتی خود مقابله می‌کند. او در درمانده به نظر رسیدن، مهارت دارد. هر کدام از افراد بالا، بلافاصله به مهارت‌های مقابله‌ای عاداتی نه تنها به منظور مدیریت هیجانها، بلکه به منظور به دست آوردن هدف نهایی روی می‌آورند. مهارت‌های مقابله‌ای، هشیارانه یا ناهشیارانه، به منظور رسیدن به اهداف تنظیم می‌شوند.

آنچه در ابتدا به عنوان یک پاسخ ذاتی و غریزی شروع می‌شود، به سرعت به بخشی از یک فرایند ترکیبی تبدیل می‌شود که در آن شناخت، واکنش خود به خودی را اصلاح می‌کند و گسترش می‌دهد تا بخشی از الگوی پاسخ‌دهی هماهنگ شود. در حالی که شناخت درمانی مقابله‌ای با زاجونک (۱۹۸۰) موافق است که برخی از پاسخ‌ها و تجربیات عاطفی می‌تواند قبل از شناخت رخ دهند (قبل از پردازش شناختی سطح بالای اطلاعات) اما مدت زمان زیادی مستقل باقی نمی‌مانند. شناخت با پردازش الگوی هیجانی رابطه‌ای متقابل دارد و نمی‌تواند از آن جدا شود. هیجان نمی‌تواند جدای از تفکر باشد و فکر ناگزیر با موضع‌گیری، پاسخ‌گویی عاطفی را اصلاح می‌کند. همان‌گونه که کاندلند (۱۹۷۷) بیان می‌کند یک چرخه بازخوردی مداوم بین ادراک، واکنش بدنی و هیجانی و شناخت وجود دارد. نوع رایج فعال‌سازی این گونه است که خیلی سریع

الگویی برای چگونگی برآورده کردن نیازها از طریق تلفیق هیجان، تفکر، واکنش فیزیولوژیکی و رفتار فراهم می‌آورد. افکار به هیجانات معنا می‌دهند و برنامه‌ای برای نحوه برخورد با موقعیت پایه‌ریزی می‌کند.

انتخاب مهارت

انتخاب مهارت به صورت زیر انجام می‌شود. همان‌گونه که شخص موقعیت را ادراک می‌کند، بعضی از اطلاعات را نادیده می‌گیرد و برخی دیگر را به صورت برجسته مورد توجه قرار می‌دهد. این موقعیت این چنین تشریح می‌شود (به عنوان مثال: "احساس می‌کنم مضطربم") و معنای موقعیت این گونه فرمول‌بندی می‌شود ("این یک موقعیت خطرناک است"). هدف انتخاب می‌شود ("باید آرام شوم"). الگوی اولیه موقعیت کنونی با موقعیت‌های گذشته تطبیق داده می‌شود. پاسخ‌های مقابله‌ای قدیمی به خاطر پتانسیل پاسخ‌دهی که داشته‌اند در حافظه کدگذاری شده‌اند. حافظه می‌تواند در مورد آنچه در گذشته در یک موقعیت خاص تأثیرگذار بوده یا نبوده، بازبینی شود ("این که در تنهایی کناره‌گیری کنم تأثیرگذار بوده، اما صحبت کردن با خانواده‌ام بی‌تأثیر بوده است"). بدین ترتیب، فهرست مهارت‌های مقابله‌ای در یک موقعیت بازبینی می‌شود. پیش‌بینی این که آیا مهارت‌های مقابله‌ای موجود در آن فهرست به فرد در دستیابی به هدف کمک می‌کنند یا خیر باعث می‌شود فرد دست به عمل زده و به منظور رسیدن به هدف آن مهارت بین فرد و پاسخ مربوطه میانجی‌گری می‌کند. بنابراین یک مهارت مقابله‌ای انتخاب و فعال می‌شود تا به رویداد فعال کننده پاسخ دهد. انتخاب مهارت مقابله‌ای بازتابی از ارزیابی شخص و معناداری به یک موقعیت است.

ارزیابی موقعیت و به تبع آن انتخاب مهارت می‌تواند بیشتر به واسطه هیجان یا شناخت صورت بگیرد و یا به مقدار مساوی تحت تأثیر هر دو باشد. اگر هیجان‌ها در انتخاب پاسخ مقابله‌ای بیشتر تأثیرگذار باشند، در شرایطی می‌تواند کارش را درست انجام دهد که رضایت ذهن را دربر داشته باشد، به گونه‌ای که ذهن به انجام آن کار رضایت داده و یا آن را ترغیب کند.

فعالیت شناختی در خصوص روند و انتخاب نوع پاسخ‌دهی می‌تواند در سطح ناهشیار رخ دهد و به صورت خودکار و ضمنی عمل کند. در این مورد، مهارت مقابله‌ای به عنوان دانش ضمنی در مورد نحوه مدیریت یک رویداد وجود دارد یا این که می‌تواند در سطح هشیار فرمول‌بندی شود که در این صورت به عنوان بخشی از دانش آگاهانه شخص است.

برخی از افراد تعداد بسیار اندکی از مهارت‌های مقابله‌ای را در یک موقعیت خاص دارند. آنها بر حسب عادت، بدون تفکر و سرسختانه و بدون انعطاف‌پذیری، مهارت خاصی را انتخاب می‌کنند. در حالی که افراد دیگر با تفکر و انعطاف‌پذیری بیشتر، راههای متفاوت مقابله را امتحان می‌کنند.

با این حال، پس از ایجاد یک مهارت مقابله‌ای، پاسخ مقابله‌ای بدون تلاش زیاد و پیش‌اندیشی، فعال می‌شود. این مسأله، به فرد امکان می‌دهد با جهان به گونه‌ای سازگار و پایدار در تعامل باشد. زمانی که پاسخ‌های مقابله‌ای به طور مکرر مورد استفاده قرار می‌گیرند، مانند یک خصیصه شخصیتی شده و در طول زمان ثابت می‌شوند. افراد تمایل دارند هنگامی که با شرایط مشابهی روبه‌رو می‌شوند بر پاسخ‌های مقابله‌ای یکسانی تکیه کنند.

هنگامی که بسته مهارت‌های مقابله‌ای که عمیقاً ارتباط نزدیکی با فرد دارد انتخاب شد، بخشی از خودپنداره و شخصیت فرد می‌شود. مهارت‌های مقابله‌ای فرد، تصویری از خویشتن فرد ارائه می‌دهد و به شخصیت فرد نسبت داده می‌شود. آنها به عنوان بخشی از خودپنداره و شخصیت فرد در نظر گرفته می‌شوند و از آنجایی که آنها مترادف با شخص بوده و از شخصیت او نامتمايزند، جزئی از هویت فرد می‌شوند.

هدف این کتاب

نویسنده هدف‌های متفاوتی از نوشتن این کتاب داشته که یکی از آنها بخشیدن شور و اشتیاق به حوزه روان درمانی است تا روان‌درمانگران بتوانند بیشتر به اهداف خود دست یابند. رفتار درمانی شناختی به یکی از رایج‌ترین مشکلات اساسی در سلامت روان می‌پردازد و آن فقدان شفافیت در درمان‌های پیشنهادی است. در اغلب مواقع، درمان‌هایی توسط درمانگران پیشنهاد می‌شود که جزئیات‌شان به قدر کافی شرح داده نمی‌شود و اطلاعات لازم برای بکار بستن آنها پنهان است. به طور مثال، بیمارانی وجود دارند که می‌خواهند از مصائب و مشکلات اعتیاد همسرشان فاصله بگیرند اما نمی‌دانند چگونه باید این کار را انجام دهند. اغلب روان‌درمانگران، مهارت‌های مقابله‌ای را به صورت کلی پیشنهاد می‌دهند و اغلب به صورت خرده‌مهارت به زنجیره مهارت‌های مقابله‌ای نمی‌پردازند. همچنین آنها به خرده‌مهارت‌هایی که در حقیقت، زیرمجموعه خرده‌مهارت‌ها است و در این کتاب تحت عنوان ریز مهارت‌ها و یا مهارت‌های پشتیبان آورده شده است، اشاره نمی‌کنند، که اگرچه به عنوان بخشی از مهارت‌های مقابله‌ای کلی نیستند اما برای اجرای کلی مهارت ضرورت دارند. زمانی که درمانگر بخش‌هایی از مهارت کلی را متمایز و مشخص نکند، دستور کار برای تغییر ناکامل است. به گونه‌ای که اگر تکه‌هایی از پازل وجود نداشته باشد، کل کار مبهم خواهد بود و به طور واضح مشخص نیست.

این کتاب به درمانگران نشان می‌دهد که مقابله چه کار پیچیده‌ای است. هدف اصلی ما این است که شبکه‌ای از مهارت‌های مورد نیاز برای دسترسی به یک هدف را مشخص سازیم. برای نشان دادن شبکه‌ای از مهارت‌های به هم پیوسته اجازه دهید آنچه را که در پس توصیه درمانی زیر نهفته است درک کنیم. به طور مثال، زمانی که درمانگر توصیه می‌کند "وقتی عصبانی شدی، کنار بکش." شامل مهارت مقابله‌ای کلی مدیریت خشم است.

درمانگر حوزه مهارت‌های مقابله‌ای، به منظور این که زنجیره مهارت‌های کلی را حفظ کند باید قادر باشد که این مهارت‌ها، خرده‌مهارت‌ها و ریزمهارت‌ها را با یکدیگر ادغام کند، برخی از مهارت‌های بالا درون فردی و برخی از آنها بین فردی است. یک درمانگر خوب باید بداند این دو را چگونه، به طریقی مناسب با یکدیگر ادغام سازد. اگر شخص زنجیره‌ای از مهارت‌ها را گم کند و یا آنها را به ترتیبی نامناسب بکار گیرد، آن مهارت‌ها ممکن است به گونه‌ای نامناسب بکار برده شوند. هرکدام از مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند توسط مهارت‌های دیگر حمایت و همراهی شود. توانایی‌ها می‌توانند با یکدیگر ادغام شوند و به منظور دستیابی به اهداف متعددی بکار گرفته شوند. هرکدام از خرده‌مهارت‌ها ممکن است بخشی از یک مهارت کلی باشند و یا هر کدام از مهارت‌های کلی می‌تواند به یک خرده‌مهارت برای مهارت‌های دیگر تبدیل شوند و این بخشی از قابلیت مهارت‌های زنجیره‌ای است که شناخت درمانی مقابله‌ای از آن به عنوان مهارت برتر اشاره می‌کند. درمانگران مهارت‌های مقابله‌ای باید بدانند به منظور رسیدن به یک هدف خاص، چگونه این مهارت‌ها را با هم ادغام و یا از هم جدا سازند. مهارت‌هایی وجود دارند که هیجانات را برانگیخته می‌کنند، مانند آموزش قدردانی و مهارت‌هایی نیز وجود دارند که هیجانات را کاهش می‌دهند، مانند آموزش بخشش. بنابراین یکی از اهداف اساسی این کتاب، گسترش مهارت برتر خود درمانگر است.

به طور خلاصه، درمانگران باید بدانند که چگونه توانایی پاسخ‌دهی را ایجاد کنند. این کتاب شیوه‌ای برای ایجاد گستره‌ای از رفتارها ارائه می‌دهد، همچنین مراحل آموزش و ایجاد پاسخ‌ها و روش‌هایی برای خودتنظیمی ارائه می‌دهد. علاوه بر این درمانگران مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌هایی را برای افراد قواره‌بندی می‌کنند و سپس آنها را به گونه‌ای دسته‌بندی می‌کنند که برای درمانجو جذاب باشد. این تکالیف نیز در این کتاب مورد بحث قرار خواهد گرفت.

مورد اساسی دیگر، کمک به بیمار است تا بداند چگونه می‌تواند به طور دقیق به اهدافش برسد و چه عاملی می‌تواند به آنها کمک کند تا موفق باشد. افراد راه‌حل‌ها را بدون آن که بدانند موفق بوده یا نه تعمیم می‌دهند. به طور مثال، این که چگونه یک شخص می‌تواند در یک موقعیت خاص اعتماد به نفس داشته باشد؟ چگونه یک شخص هنگامی که در شرایط نامطلوب قرار می‌گیرد می‌تواند همچنان خوشبین باشد؟ در هرکدام از این موارد، فعالیت‌های سازنده‌ای وجود دارد که نیاز است هوشیارانه و بسیار دقیق شناسایی شود. این کتاب، درمانگران را در نحوه کار با مهارت‌های قدیمی مراجع به منظور دستیابی به اهداف و همچنین حل مشکلات یاری می‌کند. شناخت درمانی مقابله‌ای قصد دارد که از مهارت‌های طبیعی درمانجو به منظور حل مشکل فعلی‌اش استفاده کند. درمانگران اغلب، برخی از پاسخ‌ها را به دلیل آن که جزئی از آسیب هستند بدون تشریح آسیب شناسی برای یافتن اجزای مفید آن، مورد غفلت قرار می‌دهند.

این کتاب، به منظور بکارگیری بهترین پاسخ، درمانگران را تشویق می‌کند هم قسمت‌های سالم و هم قسمت‌های ناسالم پاسخ‌ها را کندوکاو کنند.

هدف نهایی از نگارش این کتاب، تشریح مهارت‌های لازم برای درمان اختلالات مختلف روان‌شناختی است. در مورد نحوه انتخاب مهارت‌های مقابله‌ای در خصوص کار با تعداد زیادی از اختلالات محور ۱ و ۲ اطلاعات کافی وجود ندارد. اولین اقدام این کتاب، فهرست کردن مهارت‌های لازم برای درمان آن اختلالات است. فهرست مهارت‌های مقابله‌ای که تا به امروز در مطالعات آورده شده است، تنها فهرست کوتاهی از پاسخ‌های مقابله‌ای ممکن می‌باشد. این کتاب فهرست مهارت‌ها را بخصوص برای درمانگران گسترش داده تا متوجه شوند که راه‌های متعدد دیگری برای مشکل ارائه شده وجود دارد.

جدول ۱-۱: مهارت مدیریت خشم
۱- خرده مهارت: خود نظارتی: توانایی تعیین احساس فعلی و میزان آن احساس • ریز مهارت‌ها: - الف) تمییز: توانایی درک تفاوت بین سطوح خشم ب) تداوم آگاهی: قابلیت آگاه ماندن از خود در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف ۲- خرده مهارت: فاصله‌گیری روانی: توانایی جداسازی ذهنی خود از وقایع ناراحت‌کننده • ریز مهارت‌ها: - الف) توجه برگردانی: توانایی پرت کردن حواس به هنگام خشم ب) خود آموزی: توانایی خودگردانی به منظور حفظ فاصله ۳- خرده مهارت: آرامش آموزی: توانایی پایین آوردن برانگیختگی فیزیکی و تنش عضلانی که توسط خشم ایجاد شده است. • ریز مهارت‌ها: - الف) آرامش عمیق عضلانی ب) تنفس عمیق ۴- خرده مهارت: بازسازی شناختی: توانایی تغییر باورهای خشم برانگیز • ریز مهارت‌ها: - الف) تفکر انعطاف‌پذیر: مهارت حمایت‌گری: فاصله‌گیری روانی لازم برای دور شدن از موقعیت و اجازه دادن به شخص که باورهای خود را به صورت عینی امتحان و اعتبار آنها را بررسی کند.

۵- خرده‌مهارت:

تعیین محدودیت: توانایی متوقف کردن رفتار دیگران که منجر به ایجاد خشم در فرد می‌شود.

• ریز مهارت‌ها:

الف) جرأت‌آموزی

ب) حل تعارض

مهارت حمایتگری: آرامش‌آموزی به منظور حفظ آرامش در هنگام تصحیح رفتار دیگران.

خلاصه

مهارت مقابله‌ای، تنظیم کردن رفتاری است که منجر به دستیابی به هدف شود. این مهارت معمولاً به گونه‌ای ناهشیارانه گسترش می‌یابد و ممکن برای شخص بهترین گزینه باشد و یا نباشد، اما در عین حال الگوی عادت‌ی او برای رفع نیازهایش می‌باشد. مهارت مقابله‌ای می‌تواند به واسطه استعداد ژنتیکی، تقویت رفتاری، یادگیری اجتماعی، آموزه‌های سایر افراد و یا توسط خود فرد شکل می‌گیرند. همچنین آنها می‌توانند به وسیله ارتباط متقابل هر کدام از این روش‌ها به وجود آمده باشند. پاسخ‌های هیجانی خود به خودی مستقل از شناخت ایجاد نمی‌شوند. شناختی که گرایش‌های هیجانی آن را تضمین می‌کند، توضیح می‌دهد یا تقویت می‌کند. هدف شناخت درمانی مقابله‌ای شناسایی مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله‌ای است که به خرده‌مهارت‌ها، ریز مهارت‌ها و مهارت‌های حمایتگری اشاره دارد.