

برنامه تفاوت کوچینگ روانشناسی و رواندرمانی
تالیف: فرهاد امری

در ۲۲ صفحه



مراقبت از خود و سوپرویزن

ماژول ۸ بر اهمیت مراقبت از سلامت روان درمانگران و کوچ‌ها در مواجهه با فشارهای حرفه‌ای، به‌ویژه در محیط‌های پر استرس، تأکید دارد. این بخش شامل ابزارهای ارزیابی و چکلیست‌هایی است که به متخصصان کمک می‌کند از فرسودگی (burnout) و ترومای ثانویه پیشگیری کنند، تعادل حرفه‌ای و شخصی خود را حفظ کنند و از فرآیند سوپرویزن به‌طور مؤثر بهره‌مند شوند. در ادامه، هر یک از پنج ابزار (ارزیابی خودمراقبتی، چکلیست پیشگیری از فرسودگی، چکلیست سوپرویزن، فرم حمایت همتایان، و چکلیست خودارزیابی درمانگر) توضیح داده می‌شود. هر توضیح شامل تعریف، محتوا، نحوه استفاده، مثال‌های عملی در زمینه پروژه، و نکات کلیدی برای کاربرد است.

۱. ارزیابی خودمراقبتی (Self-Care Assessment)

ارزیابی خودمراقبتی یک ابزار ساختاریافته است که به درمانگران و کوچ‌ها کمک می‌کند سطح مراقبت از خود را در ابعاد مختلف زندگی بررسی کنند تا از سلامت جسمی، روانی، و عاطفی خود محافظت کنند. این ابزار بر اساس مدل‌های جامع خودمراقبتی، مانند مدل‌های ارائه‌شده توسط Saakvitne و Pearlman، طراحی شده و شامل بخش‌های کلیدی مانند فیزیکی (خواب، تغذیه، ورزش)، عاطفی (مدیریت احساسات، فعالیت‌های لذت‌بخش)، اجتماعی (روابط با دیگران)، حرفه‌ای (تعادل کار-زندگی)، معنوی (ارتباط با ارزش‌ها یا طبیعت)، و روانی (مدیریت استرس، خودانعکاس) است. هر بخش شامل سؤالاتی است که با مقیاس امتیازدهی (مثلاً ۱: ضعیف/هرگز تا ۵: عالی/همیشه) ارزیابی می‌شود. به‌عنوان مثال، سؤالاتی مانند "آیا حداقل ۷ ساعت خواب شبانه دارید؟" یا "آیا زمانی برای سرگرمی‌های شخصی اختصاص می‌دهید؟" به شناسایی نقاط ضعف کمک می‌کند. هدف این ابزار، آگاهی از وضعیت کنونی و برنامه‌ریزی برای بهبود است، که در محیط‌های بحرانی برای پیشگیری از فرسودگی حیاتی است.

نحوه استفاده و مثال عملی

برای استفاده، درمانگر یا کوچ فرم ارزیابی را به‌صورت هفتگی یا ماهانه تکمیل می‌کند و امتیاز هر بخش را محاسبه می‌کند. بخش‌هایی با امتیاز زیر ۳ به‌عنوان اولویت برای بهبود مشخص می‌شوند، و برنامه عملی (مانند افزایش فعالیت بدنی یا وقت‌گذرانی با دوستان) تدوین می‌شود. فرض کنید یک درمانگر که با بازماندگان یک حادثه طبیعی کار می‌کند، در بخش عاطفی امتیاز پایینی می‌گیرد (به دلیل خستگی ناشی از گوش دادن به داستان‌های تروما). او می‌تواند با افزودن فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن روزانه یا شرکت در جلسات گروهی با همکاران، سلامت عاطفی خود را تقویت کند. این ابزار می‌تواند در جلسات سوپرویزن به اشتراک گذاشته شود تا بازخورد و حمایت دریافت کند. نکته کلیدی این است که ارزیابی باید متناسب با فرهنگ محلی سفارشی شود، مطالعات نشان می‌دهد که خودمراقبتی منظم رضایت شغلی را افزایش می‌دهد و خطر ترومای ثانویه را کاهش می‌دهد.

محتوای نمونه:

ارزیابی معمولاً شامل لیستی از فعالیت‌ها یا عادت‌ها است که فرد باید آن‌ها را بر اساس مقیاس امتیازدهی (مثلاً ۱: ضعیف/هرگز، ۲: گاهی، ۳: متوسط، ۴: اغلب، ۵: عالی/همیشه) رتبه‌بندی کند. بخش‌ها عبارتند از:

- **فیزیکی:** خواب کافی (حداقل ۷-۸ ساعت)، ورزش منظم، تغذیه سالم، چک‌آپ پزشکی.
- **عاطفی:** بیان احساسات، وقت‌گذرانی با دوستان، فعالیت‌های لذت‌بخش مانند خواندن یا موسیقی.
- **اجتماعی:** حفظ روابط خانوادگی، شرکت در فعالیت‌های گروهی، جستجوی حمایت از دیگران.
- **حرفه‌ای:** تعادل کار-زندگی، یادگیری مداوم، جشن گرفتن موفقیت‌ها.
- **معنوی:** مدیتیشن، نماز یا فعالیت‌های معنادار، ارتباط با طبیعت.
- **روانی:** مدیریت استرس، مرزبندی با مراجعان، خودانعکاس.

در پایان، فرد امتیاز کلی هر بخش را محاسبه می‌کند و نقاط زیر ۳ را به عنوان اولویت بهبود شناسایی می‌نماید.

نحوه استفاده: درمانگر فرم را به صورت هفتگی یا ماهانه پر می‌کند. پس از امتیازدهی، لیستی از اقدامات بهبود (مانند "افزایش ورزش به ۳ بار در هفته") تهیه می‌شود. می‌توان آن را در جلسات سوپرویزن به اشتراک گذاشت تا بازخورد دریافت شود.

مثال عملی در پروژه: یک درمانگر که با خانواده‌های آسیب‌دیده از سیل کار می‌کند، ممکن است در بخش عاطفی امتیاز پایینی بگیرد (به دلیل خستگی عاطفی). او می‌تواند با اضافه کردن پیاده‌روی روزانه، امتیاز خود را بهبود بخشد و از ترومای ثانویه جلوگیری کند.



ارزیابی خودمراقبتی (Self-Care Assessment)

هدف: ارزیابی سطح مراقبت از خود در ابعاد مختلف برای پیشگیری از فرسودگی و ترومای ثانویه.

دستورالعمل: هر سؤال را با مقیاس ۱ تا ۵ (۱: ضعیف/هرگز، ۲: گاهی، ۳: متوسط، ۴: اغلب، ۵: عالی/همیشه) امتیاز دهید. در پایان، امتیاز هر بخش را جمع کنید و بخش‌های زیر ۱۵ را به‌عنوان اولویت بهبود مشخص کنید.

نام: _____

تاریخ: _____

بخش ۱: سلامت فیزیکی

۱. آیا حداقل ۷-۸ ساعت خواب شبانه دارید؟ _____

۲. آیا حداقل ۳ بار در هفته ورزش می‌کنید (حداقل ۳۰ دقیقه)؟ _____

۳. آیا رژیم غذایی متعادل و منظمی دارید؟ _____

۴. آیا به‌طور منظم چک‌آپ پزشکی انجام می‌دهید؟ _____

جمع امتیاز (۴-۲۰): _____

بخش ۲: سلامت عاطفی

۱. آیا احساسات خود را به‌صورت سالم (مانند صحبت یا نوشتن) بیان می‌کنید؟ _____

۲. آیا زمانی برای فعالیت‌های لذت‌بخش (مانند خواندن، موسیقی) اختصاص می‌دهید؟ _____

۳. آیا در مواجهه با استرس از تکنیک‌های آرام‌سازی (مانند مدیتیشن) استفاده می‌کنید؟ _____

۴. آیا از حمایت عاطفی دوستان یا خانواده بهره می‌برید؟ _____

جمع امتیاز (۴-۲۰): _____

بخش ۳: سلامت اجتماعی

۱. آیا روابط خانوادگی یا دوستانه خود را حفظ می‌کنید؟ _____

۲. آیا در فعالیت‌های گروهی یا اجتماعی شرکت می‌کنید؟ _____

3. آیا در مواقع نیاز از دیگران کمک می‌گیرید؟ _____

4. آیا زمانی برای معاشرت غیرکاری دارید؟ _____

جمع امتیاز (۲۰-۴): _____

بخش ۴: سلامت حرفه‌ای

1. آیا بین کار و زندگی شخصی خود مرزبندی مشخصی دارید؟ _____

2. آیا به‌طور منظم در آموزش‌های حرفه‌ای شرکت می‌کنید؟ _____

3. آیا موفقیت‌های کاری خود را جشن می‌گیرید؟ _____

4. آیا وظایف کاری خود را متنوع می‌کنید؟ _____

جمع امتیاز (۲۰-۴): _____

بخش ۵: سلامت معنوی

1. آیا در فعالیت‌های معنوی (مانند نماز، مدیتیشن) شرکت می‌کنید؟ _____

2. آیا با ارزش‌های شخصی یا معنوی خود ارتباط برقرار می‌کنید؟ _____

3. آیا زمانی برای ارتباط با طبیعت (مانند پیاده‌روی در ساحل) دارید؟ _____

4. آیا احساس معنا و هدف در زندگی دارید؟ _____

جمع امتیاز (۲۰-۴): _____

بخش ۶: سلامت روانی

1. آیا استرس خود را با تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق مدیریت می‌کنید؟ _____

2. آیا با مراجعان مرزهای حرفه‌ای مشخصی دارید؟ _____

3. آیا به‌طور منظم خودانعکاس (مانند journaling) انجام می‌دهید؟ _____

4. آیا از مشاوره یا سوپرویزن برای مسائل روانی استفاده می‌کنید؟ _____

جمع امتیاز (۲۰-۴): _____



برنامه بهبود

برای هر بخش با امتیاز زیر ۱۵، یک اقدام اصلاحی بنویسید (مثال: "پیاده‌روی روزانه ۳۰ دقیقه"):

1. _____

2. _____

3. _____

امضا: _____

یادداشت‌ها: _____

۲. چکلیست پیشگیری از فرسودگی (Burnout Prevention Checklist)

چکلیست پیشگیری از فرسودگی ابزاری عملی است که به متخصصان سلامت روان کمک می‌کند علانم اولیه فرسودگی (مانند خستگی عاطفی، کاهش انگیزه، و احساس بی‌معنایی) را شناسایی و از آن پیشگیری کنند. این چکلیست بر اساس مدل‌های شناخته‌شده مانند Maslach Burnout Inventory طراحی شده و شامل آیتم‌هایی در حوزه‌های کلیدی مانند تعادل کار-زندگی، سلامت جسمانی، حمایت اجتماعی، و مدیریت استرس است. به‌عنوان مثال، آیتم‌ها شامل "آیا ساعات کاری مشخصی دارید؟"، "آیا حداقل ۳ بار در هفته ورزش می‌کنید؟"، "آیا از همکاران برای حمایت عاطفی کمک می‌گیرید؟" و "آیا تکنیک‌های مدیریت استرس مانند mindfulness تمرین می‌کنید؟" است. هر آیتم با پاسخ بله/خیر یا مقیاس امتیازدهی (۱-۵) ارزیابی می‌شود، و اگر بیش از ۵۰٪ آیتم‌ها منفی باشند، نشان‌دهنده خطر بالای فرسودگی است. این ابزار به‌ویژه در محیط‌های پر استرس، که درمانگران با حجم بالایی از تروما مواجه‌اند، اهمیت دارد.

نحوه استفاده و مثال عملی

درمانگر یا کوچ این چکلیست را به‌صورت ماهانه تکمیل می‌کند و نتایج را برای شناسایی اقدامات اصلاحی تحلیل می‌کند. اگر آیتم‌هایی مانند "عدم تعادل کار-زندگی" منفی باشند، اقداماتی مانند تنظیم ساعات کاری یا شرکت در فعالیت‌های تفریحی پیشنهاد می‌شود. یک کوچ که با کودکان آسیب‌دیده از سیل کار می‌کند، ممکن است متوجه شود که به دلیل فشار کاری، ورزش و حمایت هم‌تایان را نادیده گرفته است. او می‌تواند با افزودن پیاده‌روی صبحگاهی و پیوستن به جلسات گروهی همکاران، خطر فرسودگی را کاهش دهد. این چکلیست می‌تواند در سوپرویزن یا جلسات تیمی بررسی شود تا راهکارهای سازمانی (مانند کاهش بار کاری) پیشنهاد شود. نکته کلیدی این است که سازمان‌ها می‌توانند این چکلیست را به‌عنوان بخشی از برنامه سلامت روان کارکنان اجباری کنند تا فرهنگ خودمراقبتی تقویت شود. منابع نشان می‌دهند که پیشگیری فعال از فرسودگی عملکرد حرفه‌ای را بهبود می‌بخشد.

محتوای نمونه: چکلیست شامل آیتم‌هایی است که فرد باید بررسی کند (بله/خیر یا امتیاز ۱-۵) و شامل بخش‌هایی مانند:

- تعادل کار-زندگی: مرزبندی ساعات کاری، عدم چک کردن ایمیل خارج از ساعات.
- ورزش و تغذیه: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه، وعده‌های غذایی متعادل.
- حمایت هم‌تایان: شرکت در جلسات گروهی، جستجوی مشاوره از همکاران.
- مدیریت استرس: تمرین‌های mindfulness، journaling، یا تعطیلات کوتاه.
- رفرفش حرفه‌ای: آموزش‌های مداوم، جشن موفقیت‌ها، تنوع در وظایف.



اگر بیش از ۵۰٪ آیتها منفی باشند، فرد در معرض خطر فرسودگی است.

نحوه استفاده: ماهانه چک شود و اقدامات اصلاحی (مانند "اضافه کردن ورزش") ثبت گردد. می‌توان آن را با سوپرvisor به اشتراک گذاشت برای برنامه‌ریزی.

مثال عملی: یک کوچ که با کودکان آسیب‌دیده کار می‌کند، ممکن است علائم خستگی نشان دهد. با استفاده از چک‌لیست، او حمایت هم‌تایان را افزایش می‌دهد و ورزش صبحگاهی را اضافه می‌کند تا عملکردش حفظ شود.

چک‌لیست پیشگیری از فرسودگی (Burnout Prevention Checklist)

هدف: شناسایی علائم اولیه فرسودگی (مانند خستگی عاطفی، کاهش انگیزه، و احساس بی‌معنایی) و برنامه‌ریزی برای پیشگیری از آن در درمانگران و کوچ‌ها.

دستورالعمل: هر آیتم را با مقیاس ۱ تا ۵ (۱: هرگز، ۲: گاهی، ۳: متوسط، ۴: اغلب، ۵: همیشه) یا پاسخ بله/خیر ارزیابی کنید. اگر بیش از ۵۰٪ آیت‌ها امتیاز زیر ۳ یا پاسخ خیر داشته باشند، اقدامات اصلاحی فوری لازم است. نتایج را با سوپروایزر یا تیم به اشتراک بگذارید.

نام: _____

تاریخ: _____

بخش ۱: تعادل کار-زندگی

۱. آیا ساعات کاری مشخصی دارید و از چک کردن ایمیل یا تماس کاری خارج از ساعات کاری اجتناب می‌کنید؟ _____
 ۲. آیا حداقل یک روز در هفته را به فعالیت‌های غیرکاری (مانند استراحت یا تفریح) اختصاص می‌دهید؟ _____
 ۳. آیا وظایف کاری و زندگی شخصی خود را متعادل می‌کنید (مانند محدود کردن اضافه‌کاری)؟ _____
- جمع امتیاز (۱۵-۳): _____

بخش ۲: سلامت جسمانی

۱. آیا حداقل ۳ بار در هفته ورزش می‌کنید (حداقل ۳۰ دقیقه، مانند پیاده‌روی یا یوگا)؟ _____
 ۲. آیا وعده‌های غذایی متعادل و منظم (حداقل ۳ وعده در روز) مصرف می‌کنید؟ _____
 ۳. آیا خواب کافی (۷-۸ ساعت در شب) دارید؟ _____
- ** جمع امتیاز (۱۵-۳): ** _____

بخش ۳: حمایت اجتماعی

۱. آیا در جلسات گروهی با همکاران برای تبادل تجربیات و حمایت عاطفی شرکت می‌کنید؟ _____
۲. آیا در مواقع نیاز از دوستان، خانواده یا همکاران برای حمایت عاطفی کمک می‌گیرید؟ _____



3. آیا روابط اجتماعی غیرکاری (مانند دیدار با دوستان) را حفظ می‌کنید؟ _____

جمع امتیاز (۱۵-۳): _____

بخش ۴: مدیریت استرس

1. آیا تکنیک‌های مدیریت استرس (مانند تنفس دیافراگمی، مدیتیشن یا mindfulness) را حداقل ۳ بار در هفته تمرین می‌کنید؟ _____

2. آیا از روش‌های خودانعکاس (مانند نوشتن در ژورنال یا journaling) استفاده می‌کنید؟ _____

3. آیا در تعطیلات کوتاه یا فعالیت‌های آرام‌بخش (مانند پیاده‌روی در طبیعت) شرکت می‌کنید؟ _____

جمع امتیاز (۱۵-۳): _____

بخش ۵: رفرش حرفه‌ای

1. آیا در دوره‌های آموزشی یا کارگاه‌های حرفه‌ای برای به‌روزرسانی مهارت‌ها شرکت می‌کنید؟ _____

2. آیا موفقیت‌های کاری خود (مانند پیشرفت مراجعان) را جشن می‌گیرید؟ _____

3. آیا وظایف کاری خود را برای جلوگیری از یکنواختی متنوع می‌کنید (مانند تغییر نوع جلسات)؟ _____

جمع امتیاز (۱۵-۳): _____

تحلیل و برنامه‌پیشگیری

امتیاز کل (۷۵-۱۵): _____

تعداد پاسخ‌های زیر ۳ یا خیر: _____

اگر امتیاز کل زیر ۴۵ یا بیش از ۷ آیتم زیر ۳ باشند، اقدامات اصلاحی زیر را برنامه‌ریزی کنید:

1. _____ (مثال: "اضافه کردن ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه")

2. _____ (مثال: "شرکت در جلسات هفتگی حمایت هم‌تایان")

3. _____ (مثال: "محدود کردن ساعات کاری به ۸ ساعت در روز")



یادداشت‌های اضافی

چالش‌های شناسایی شده: _____

پیشنهادهای برای بهبود: _____

امضا: _____

تاریخ بازبینی بعدی: _____



۳. چکلیست سوپرویزن (Supervision Checklist)

چکلیست سوپرویزن ابزاری است که برای ساختارمند کردن جلسات سوپرویزن و ارزیابی کیفیت آن‌ها طراحی شده است. این چکلیست به supervisee کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنند که جلسات شامل بحث‌های کلیدی مانند مسائل اخلاقی، پیشرفت حرفه‌ای، و حمایت عاطفی است. بر اساس راهنماهای انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)، این ابزار شامل آیتم‌هایی مانند "آیا مسائل اخلاقی (مانند محرمانگی یا مرزها) بحث شد؟"، "آیا بازخورد مشخصی در مورد مهارت‌ها ارائه شد؟"، "آیا حمایت عاطفی برای مدیریت استرس یا ترومای ثانویه فراهم شد؟" و "آیا اهداف جلسه بعدی تعیین شد؟" است. هر آیتم با پاسخ بله/خیر یا گزینه "نیاز به بهبود" ارزیابی می‌شود، و فضای برای یادداشت‌های کیفی وجود دارد. این چکلیست به‌ویژه در پروژه‌های بحرانی، که درمانگران با چالش‌های پیچیده مواجه‌اند، برای حفظ استانداردهای حرفه‌ای و حمایت عاطفی حیاتی است.

نحوه استفاده و مثال عملی

این چکلیست پس از هر جلسه سوپرویزن توسط supervisee یا سوپرویزر تکمیل می‌شود و در جلسه بعدی برای مرور و بهبود فرآیند استفاده می‌شود. فرض کنید یک درمانگر که با خانواده‌های سوگوار کار می‌کند، در چکلیست اشاره می‌کند که مسئله اخلاقی (مانند مدیریت مرزها با مراجعان) به‌طور کامل بحث نشده است. سوپرویزر می‌تواند در جلسه بعدی این موضوع را اولویت قرار دهد و راهکارهایی مانند پروتکل‌های مشخص برای مرزبندی پیشنهاد کند. این ابزار می‌تواند به‌عنوان بخشی از قرارداد سوپرویزن استفاده شود تا انتظارات روشن باشد. نکته کلیدی این است که چکلیست باید ساده و متمرکز باشد تا در محیط‌های پرمشغله قابل اجرا باشد. استفاده منظم از این ابزار می‌تواند از اشتباهات حرفه‌ای جلوگیری کرده و رشد مهارت‌ها را تسهیل کند، به‌ویژه در شرایطی که درمانگران با ترومای جمعی مواجه‌اند.

محتوای نمونه: شامل آیتم‌هایی مانند:

- مسائل اخلاقی: بررسی مرزها، محرمانگی، تعارض منافع.
- پیشرفت حرفه‌ای: بازخورد روی مهارت‌ها، اهداف یادگیری.
- حمایت عاطفی: بحث فرسودگی، ترومای ثانویه.
- ارزیابی جلسه: آیا اهداف جلسه محقق شد؟ پیشنهاد برای جلسه بعدی.

امتیازدهی (بله/خیر/نیاز به بهبود) و فضای برای یادداشت.

نحوه استفاده: پس از هر جلسه سوپرویزن پر شود و در جلسه بعدی بررسی گردد. می‌تواند بخشی از قرارداد سوپرویزن باشد.

مثال عملی: یک درمانگر که با سوگ جمعی کار می‌کند، در چکلیست مسئله اخلاقی (مانند مرز با مراجع) را برجسته می‌کند و سوپرویزر راهنمایی می‌دهد.

چک‌لیست سوپرویزن (Supervision Checklist)

هدف: ارزیابی کیفیت جلسات سوپرویزن برای اطمینان از پوشش مسائل کلیدی، حمایت عاطفی و توسعه حرفه‌ای درمانگران و کوچ‌ها در محیط‌های پر استرس مانند پروژه بندرعباس.

دستورالعمل: پس از هر جلسه سوپرویزن، این چک‌لیست توسط supervisee یا سوپرویزر visor تکمیل شود. آیتم‌ها را با گزینه‌های "بله"، "خیر" یا "نیاز به بهبود" ارزیابی کنید. اگر بیش از ۲ آیتم "نیاز به بهبود" یا "خیر" باشند، موضوع در جلسه بعدی اولویت‌بندی شود. فرم باید محرمانه نگهداری شود.

نام supervisee: _____

نام سوپرویزر visor: _____

تاریخ جلسه: _____

مدت جلسه: _____

آیتم‌های ارزیابی

1. آیا مسائل اخلاقی (مانند محرمانگی، مرزهای حرفه‌ای، یا تعارض منافع) به‌طور کامل بحث شد؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود
2. آیا بازخورد مشخص و سازنده‌ای در مورد مهارت‌های حرفه‌ای (مانند تکنیک‌های مداخله یا مدیریت جلسه) ارائه شد؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود
3. آیا حمایت عاطفی برای مدیریت استرس، فرسودگی یا ترومای ثانویه فراهم شد؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود
4. آیا اهداف یادگیری یا توسعه حرفه‌ای (مانند بهبود مهارت‌های PFA یا کوچینگ) بررسی و برنامه‌ریزی شد؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود
5. آیا اهداف و اولویت‌های جلسه بعدی به‌وضوح تعیین شد؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود
6. آیا فضای جلسه امن، محترمانه و حمایتی بود (بدون قضاوت یا انتقاد غیرسازنده)؟
[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود



7. آیا چالش‌های خاص پروژه (مانند کار با ترومای جمعی یا سوگ) مورد توجه قرار گرفت؟

[] بله [] خیر [] نیاز به بهبود

یادداشت‌های کیفی

موضوعات اصلی بحث‌شده (مانند مسائل اخلاقی یا چالش‌های پروژه):

چالش‌ها یا مسائل حل‌نشده (مانند نیاز به آموزش اضافی):

پیشنهادهای برای جلسه بعدی (مانند تمرکز روی تکنیک خاص یا موضوع اخلاقی):

ارزیابی کلی

امتیاز کلی جلسه (۱-۱۰، ۱: غیرمفید، ۱۰: بسیار مفید): _____

دلیل امتیاز: _____

پیگیری

اقدامات پیشنهادی برای جلسه بعدی (مانند بررسی یک مورد خاص):

_____ :supervisee امضا

_____ :visor امضا سوپر

_____ یادداشت های اضافی:

۴. فرم حمایت همتایان (Peer Support Form)

فرم حمایت همتایان ابزاری برای مستندسازی جلسات گروهی است که در آن درمانگران و کوچ‌ها تجربیات، چالش‌ها، و راهکارهای خود را به اشتراک می‌گذارند تا از ترومای ثانویه و فرسودگی پیشگیری کنند. این فرم بر اساس مدل‌های حمایت همتایان در سلامت روان، مانند برنامه‌های WHO، طراحی شده و شامل فیلدهایی مانند تاریخ و مدت جلسه، اسامی شرکت‌کنندگان، موضوعات بحث‌شده (مانند مدیریت استرس یا چالش‌های حرفه‌ای)، اقدامات پیشنهادی (مانند تکنیک‌های خودمراقبتی)، و ارزیابی کلی جلسه (امتیاز ۱-۱۰ برای مفید بودن) است. هدف این فرم، ایجاد فضایی امن برای تبادل تجربیات و تقویت حس همبستگی در میان متخصصان است. این ابزار به‌ویژه برای تیم‌هایی که با حجم بالایی از تروما و سوگ کار می‌کنند، مفید است، زیرا به کاهش انزوای حرفه‌ای کمک می‌کند.

نحوه استفاده و مثال عملی

این فرم پس از هر جلسه گروهی حمایت همتایان توسط یکی از اعضای گروه یا هماهنگ‌کننده تکمیل می‌شود و در آرشیو تیم نگهداری می‌شود. گروهی از کوچ‌ها که با کودکان آسیب‌دیده از یک حادثه طبیعی کار می‌کنند، ممکن است در جلسه‌ای درباره فشار عاطفی ناشی از شنیدن داستان‌های تروما صحبت کنند. فرم ثبت می‌کند که آن‌ها تکنیک تنفس دیافراگمی را به‌عنوان راهکار امتحان کرده‌اند و جلسه را ۸ از ۱۰ امتیاز می‌دهند. این اطلاعات می‌تواند برای برنامه‌ریزی جلسات بعدی یا گزارش به سازمان استفاده شود. نکته کلیدی این است که فرم باید محرمانه باشد و فقط موضوعات کلی (بدون جزئیات حساس) ثبت شود. استفاده منظم از این فرم می‌تواند فرهنگ حمایت گروهی را تقویت کند و از ترومای ثانویه جلوگیری نماید، که در محیط‌های بحرانی بسیار ارزشمند است.

محتوای نمونه: شامل فیلدهایی مانند:

- تاریخ و مدت جلسه.
- شرکت‌کنندگان.
- موضوعات بحث‌شده (مانند چالش‌های عاطفی، راهکارها).
- اقدامات پیگیری (مانند توصیه برای خودمراقبتی).
- ارزیابی جلسه (امتیاز ۱-۱۰ برای مفید بودن).

نحوه استفاده: پس از هر جلسه گروهی پر شود و در فایل شخصی نگهداری گردد. می‌تواند برای گزارش به سازمان استفاده شود.

مثال عملی: گروهی از کوچ‌ها تجربیات کار با خانواده‌های آسیب‌دیده را به اشتراک می‌گذارند و فرم را برای ثبت راهکارها (مانند تکنیک‌های تنفسی) پر می‌کنند.

نکات کاربردی: این فرم محرمانگی را حفظ می‌کند و می‌تواند بخشی از برنامه پیشگیری سازمانی باشد.



فرم حمایت همتایان (Peer Support Form)

هدف: مستندسازی جلسات گروهی حمایت همتایان برای تبادل تجربیات، کاهش ترومای ثانویه، و تقویت حس همبستگی بین درمانگران و کوچ‌ها در محیط‌های پرسترس مانند پروژه بندرعباس.

دستورالعمل: پس از هر جلسه گروهی، این فرم توسط هماهنگ‌کننده یا یکی از اعضای گروه تکمیل شود. فقط موضوعات کلی و غیرحساس ثبت شود تا محرمانگی حفظ گردد. فرم باید در آرشیو تیم نگهداری شود و می‌تواند برای گزارش به سازمان یا برنامه‌ریزی جلسات بعدی استفاده شود.

تاریخ جلسه: _____

مدت جلسه: _____

هماهنگ‌کننده: _____

محل جلسه (حضوری/آنلاین): _____

اطلاعات جلسه

1. اسامی شرکت‌کنندگان (اختیاری، با رضایت):

2. موضوعات بحث‌شده (مانند چالش‌های عاطفی، استراتژی‌های خودمراقبتی، یا مسائل حرفه‌ای):

3. راهکارها یا اقدامات پیشنهادی (مانند تکنیک‌های مدیریت استرس یا برنامه‌های خودمراقبتی):

4. ارزیابی کلی جلسه (۱-۱۰، ۱: غیرمفید، ۱۰: بسیار مفید): _____

دلیل امتیاز: _____

5. چالش‌های شناسایی‌شده (مانند نیاز به حمایت بیشتر یا منابع خاص):

پیگیری

اقدامات برنامه‌ریزی‌شده برای جلسه بعدی (مانند تمرکز روی تکنیک خاص یا دعوت از متخصص):

پیشنهادهای برای بهبود جلسات (مانند تغییر زمان یا افزودن فعالیت):

امضا هماهنگ‌کننده: _____

امضا (اختیاری) یکی از شرکت‌کنندگان: _____

یادداشت‌های اضافی: _____



۵. چکلیست خودارزیابی درمانگر (Therapist Self-Assessment)

چکلیست خودارزیابی درمانگر ابزاری است که به متخصصان کمک می‌کند تا تعادل بین خطرات (hazards) و پاداش‌های (rewards) حرفه‌ای خود را بررسی کنند تا انگیزه و سلامت روان خود را حفظ کنند. این ابزار بر اساس مفهوم "fountain of sorrow, fountain of life" توسعه یافته و شامل دو ستون است: خطرات (مانند خستگی عاطفی، ترومای ثانویه، فشار کاری، احساس ناکارآمدی) و پاداش‌ها (مانند رضایت از کمک به دیگران، رشد شخصی، موفقیت مراجعان، روابط حرفه‌ای معنادار). هر آیت با مقیاس امتیازدهی (۱-۵) ارزیابی می‌شود، و هدف این است که اگر خطرات غالب باشند، اقدامات اصلاحی انجام شود. این چکلیست به‌ویژه در پروژه‌هایی، که درمانگران با چالش‌های عاطفی شدید مواجه‌اند، برای حفظ انگیزه و جلوگیری از فرسودگی ضروری است.

نحوه استفاده و مثال عملی

این چکلیست به‌صورت سه‌ماهه یا پس از پروژه‌های سنگین تکمیل می‌شود. درمانگر امتیاز خطرات و پاداش‌ها را مقایسه می‌کند و اگر خطرات بالاتر باشند، اقداماتی مانند کاهش بار کاری، مشاوره با سوپروایزر، یا تمرکز روی جنبه‌های مثبت کار پیشنهاد می‌شود. یک درمانگر که با سوگ جمعی کار می‌کند، ممکن است خطرات بالایی مانند خستگی عاطفی را گزارش کند، اما با تمرکز روی پاداش‌ها (مانند دیدن بهبود در مراجعان) و افزودن فعالیت‌هایی مانند یوگا، تعادل را بازگرداند. این ابزار می‌تواند در جلسات سوپروایزر بررسی شود تا راهکارهای شخصی‌سازی شده ارائه گردد. نکته کلیدی این است که چکلیست باید به‌عنوان ابزاری برای خودانعکاس و نه قضاوت استفاده شود، و در محیط‌های بحرانی می‌تواند به حفظ انگیزه بلندمدت کمک کند.

محتوای نمونه: شامل دو ستون:

- خطرات (Hazards): خستگی عاطفی، ترومای ثانویه، فشار کاری، احساس بی‌قدرتی.
 - پاداش‌ها (Rewards): رضایت از کمک به دیگران، رشد شخصی، روابط معنادار، موفقیت مراجعان.
- امتیازدهی برای هر آیت و محاسبه تعادل کلی.

نحوه استفاده: سه‌ماهه چک شود و اگر خطرات بیشتر باشند، اقدامات مانند تعطیلات یا تغییر وظایف پیشنهاد شود.

چکلیست خودارزیابی درمانگر (Therapist Self-Assessment)

هدف: بررسی تعادل بین خطرات (Hazards) و پاداش‌های (Rewards) حرفه‌ای برای حفظ انگیزه، سلامت روان و پیشگیری از فرسودگی در درمانگران و کوچ‌ها، به‌ویژه در محیط‌های پر استرس مانند پروژه بندرعباس.

دستورالعمل: هر آیتم را با مقیاس ۱ تا ۵ (۱: هرگز، ۲: گاهی، ۳: متوسط، ۴: اغلب، ۵: همیشه) ارزیابی کنید. امتیاز کل خطرات و پاداش‌ها را مقایسه کنید. اگر امتیاز خطرات بالاتر از پاداش‌ها باشد یا بیش از ۳ آیتم در بخش خطرات امتیاز ۴ یا ۵ داشته باشند، اقدامات اصلاحی برنامه‌ریزی کنید. نتایج را با سوپروایزر یا در جلسات گروهی بررسی کنید.

نام: _____

تاریخ: _____

بخش ۱: خطرات (Hazards)

۱. آیا به دلیل کار با مراجعان احساس خستگی عاطفی می‌کنید؟ _____
 ۲. آیا علائم ترومای ثانویه (مانند کابوس، اضطراب یا تصاویر ذهنی مرتبط با ترومای مراجعان) را تجربه می‌کنید؟ _____
 ۳. آیا فشار کاری بیش از حد (مانند تعداد زیاد جلسات یا وظایف) احساس می‌کنید؟ _____
 ۴. آیا احساس ناکارآمدی یا بی‌قدرتی در کمک به مراجعان دارید؟ _____
 ۵. آیا به دلیل چالش‌های حرفه‌ای (مانند مسائل اخلاقی یا روابط با مراجعان) استرس مداوم دارید؟ _____
- **جمع امتیاز خطرات (۵-۲۵):**** _____

بخش ۲: پاداش‌ها (Rewards)

۱. آیا از کمک به مراجعان و مشاهده پیشرفت آن‌ها احساس رضایت می‌کنید؟ _____
 ۲. آیا کار شما باعث رشد شخصی یا حرفه‌ای شما (مانند یادگیری مهارت‌های جدید) شده است؟ _____
 ۳. آیا روابط حرفه‌ای معناداری با همکاران یا مراجعان ایجاد کرده‌اید؟ _____
 ۴. آیا موفقیت‌های مراجعان (مانند بهبود سلامت روان یا تاب‌آوری) به شما انگیزه می‌دهد؟ _____
 ۵. آیا احساس می‌کنید کارتان با ارزش‌ها و اهداف شخصی‌تان هم‌راستاست؟ _____
- جمع امتیاز پاداش‌ها (۵-۲۵):** _____



تحلیل و برنامه بهبود

مقایسه امتیازها:

- امتیاز خطرات: _____

- امتیاز پاداش‌ها: _____

وضعیت تعادل: [] خطرات بیشتر است [] پاداش‌ها بیشتر است [] متعادل

اگر خطرات بیشتر است یا بیش از ۳ آیتم در بخش خطرات امتیاز ۴ یا ۵ دارند، اقدامات اصلاحی زیر را برنامه‌ریزی کنید:

1. _____ (مثال: "مشاوره با سوپروایزر برای مدیریت استرس")

2. _____ (مثال: "افزودن فعالیت‌های آرام‌بخش مانند یوگا")

3. _____ (مثال: "کاهش تعداد جلسات هفتگی")

پادداشت‌های کیفی

چالش‌های شناسایی‌شده (مانند عوامل خاص ایجاد استرس):

نقاط قوت حرفه‌ای (مانند موفقیت‌های اخیر یا منابع انگیزه):

پیشنهادهای برای بهبود (مانند نیاز به آموزش یا حمایت بیشتر):

امضا: _____

تاریخ بازبینی بعدی (توصیه: هر ۳ ماه): _____

منابع:

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7223989](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7223989)

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7223989](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7223989)

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Farhad Amri. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.