

## تکالیف خانگی در رفتاردرمانی شناختی: اصطلاحی فعال‌ساز یا بازدارنده؟

### Homework Assignments in Cognitive Behavioral Therapy: An Activating or Inhibition Term?

Pouria Heidari

MA in Clinical Psychology  
Islamic Azad University  
South Tehran Branch

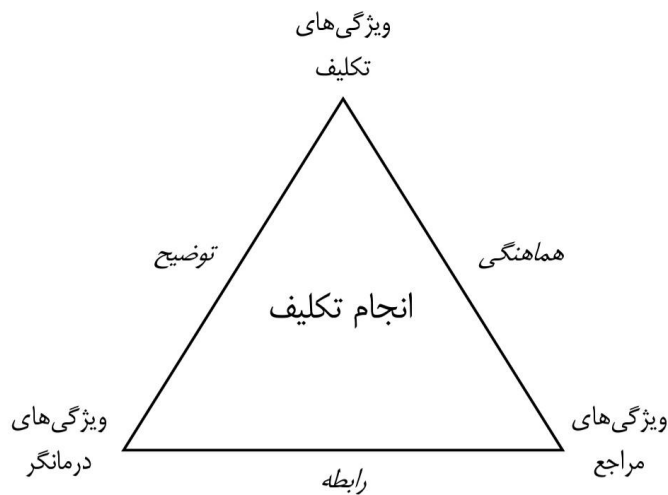
پوریا حیدری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی  
دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران جنوب

جست‌وجو کرد که از بیمار می‌خواستند تا رؤیاهای خود را به‌منظور بحث و تحلیل آن‌ها در جلسه بعدی درمان، به یاد بسپارد و در صورت امکان یادداشت کند؛ از این رو بی‌سبب نیست اگر سرآغاز کاربست تکالیف در درمان را با ظهور روان‌درمانی، در یک محدوده زمانی در نظر گرفت (استریکر، ۲۰۰۶؛ فم و کازانتسیس، ۲۰۰۴).

با برجسته‌تر شدن نقش تکالیف خانگی در روان‌درمانی طی چند دهه گذشته، پژوهش‌های متعددی نیز به بررسی عوامل اثرگذار در پای‌بندی مراجع به انجام تکالیف درمانی پرداخته‌اند (کازانتسیس و دیگران، ۲۰۰۵) که در این بین، نقش درمانگر (برای مثال، فم و کازانتسیس، ۲۰۰۴) به میزان بیشتر و نقش مراجع (جیمز، ۲۰۰۱)، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مدل دتوایلر و وایزمن (۱۹۹۹) با یکپارچه‌سازی عوامل اثرگذار گوناگون در پای‌بندی مراجع به انجام تکالیف درمانی، سه عامل مؤثر و ارتباط متقابل آن‌ها با یکدیگر را در نظر می‌گیرد که عبارت‌اند از: ویژگی‌های تکالیف، ویژگی‌های مراجع، و ویژگی‌های درمانگر (شکل ۱). بر اساس این مدل، تناسب تکالیف خانگی با ویژگی‌های مراجع (مانند شخصیت، محیط خانوادگی، شدت نشانه‌ها و سطح انگیزش)، مشارکت فعالانه مراجع و برقراری رابطه درمانی مؤثر و همدلانه بین درمانگر و درمان‌جو، و چگونگی توضیح درمانگر درباره تکالیف خانگی و ارائه منطق آن به مراجع، سهم بسزایی در تصمیم‌گیری مراجع برای انجام یا عدم انجام تکالیف خانگی ایفا می‌کنند.

امروزه با وجود شواهد پژوهشی بی‌شمار مبنی بر اثربخشی رفتاردرمانی شناختی در بسیاری از اختلال‌های روانی، این روی آورد گاه به‌واسطه شناخت ناکافی و کژفهمی‌های صورت‌گرفته مورد انتقادهای بسیاری از سوی متخصصان قرار گرفته است که برخی از این موارد با ارائه توضیحات و شواهد پژوهشی در قالب سوءتفاهم‌های جاری در شناخت‌درمانی رفع ابهام شده است (گلوهوسکی، ۱۹۹۴)، اگرچه برخی همچنان رفتاردرمانی شناختی را روشی مکانیکی می‌دانند که در آن، درمانگر (معلم) در نقش ماشین تکلیف‌دهی و مراجع (شاگرد) در نقش انجام‌دهنده تکلیف ایفای نقش می‌کند. بدیهی است که باورهایی از این دست، اصل همکاری دوجانبه و مشارکت فعال در رفتاردرمانی شناختی (یک، ۲۰۲۱) را نادیده می‌گیرد، اما مسئله اساسی دیگری که در این بین از نظرها دور مانده است، نقش واژگان به‌عنوان عوامل تداعی‌کننده معانی (شناخت) و مضامین (هیجان) در ذهن است (حمیدپور، ۲۰۰۶). احتمالاً پاسخ به این پرسش تاحدی مسئله را روشن می‌کند که «اصطلاح تکالیف خانگی<sup>۱</sup> چه معنایی دارد و تداعی‌کننده چیست؟» تکالیف خانگی، بخش جدایی‌ناپذیر رفتاردرمانی شناختی است و این امکان را فراهم می‌سازد تا مراجع افزون بر ارتقای توانمندی‌ها، افکار و باورهای خود را در فضایی خارج از اتاق درمان به محک تجربه بگذارد (یک و دیگران، ۱۹۷۹؛ یک، امری و گرینبرگ، ۱۹۸۵). به‌کارگیری تکالیف در درمان، سابقه‌ای طولانی دارد و ردپای آن را می‌توان در اقدامات نخستین روان‌تحلیل‌گرانی



شکل ۱. مدل دتوایلر و وایزمن (۱۹۹۹)

قلمرو شناختی-رفتاری وجود ندارد و در آثار گوناگون علمی و پژوهشی، طیف وسیعی از اصطلاحات برای توصیف تکالیف خانگی مورد استفاده قرار گرفته است که برخی از آن‌ها در جدول ۱ گردآوری شده است. هم‌چنین، جودیت بک (۱۹۹۵) پس از به‌کارگیری اصطلاح «تکالیف خانگی» در اولین ویراست کتاب «شناخت‌درمانی: مبانی و فراتر از آن» که از آثار مهم در حوزه شناخت‌درمانی به‌شمار می‌رود، در ویراست سوم کتاب با تأکید بر بار منفی اصطلاح تکالیف خانگی و نقش آن در یادآوری روزهای مشقت‌بار تحصیل برای برخی مراجعان، اصطلاح «برنامه اقدام» را که عاملیت داشتن و حس تسلط بر امور را در ذهن متبادر می‌سازد، جایگزین اصطلاح پیشین کرده است (بک، ۲۰۲۱؛ گروسمن، ۲۰۲۱). همان‌طور که پیداست، واژه «خانگی» در اصطلاح تکالیف خانگی نیز که همانند «مشق شب» صرفاً بر انجام تکالیف در موقعیتی خاص متمرکز است، در بسیاری از معادل‌های انتخاب‌شده توسط متخصصان مورد استفاده قرار نگرفته است.

بار دیگر به پرسش کلیدی «تکالیف خانگی چه معنایی دارد و تداعی‌کننده چیست؟» بازگردیم. به باور دتوایلر و وایزمن (۱۹۹۹)، انتخاب واژگان یکی از مؤلفه‌های اساسی در توضیح تکالیف به مراجعان است و می‌تواند بر درک مراجع از تکالیف تأثیر مستقیم بگذارد؛ برای مثال مراجعی که تجارب تحصیلی موفقیت‌آمیزی نداشته است ممکن است از شنیدن واژه تکالیف خانگی احساس انزجار پیدا کند و با آگاهی از اهمیت تکالیف خانگی در رفتاردرمانی شناختی، دیگر تمایلی به ادامه جلسات نداشته باشد و درمان را رها کند، درحالی‌که مراجعی دیگر ممکن است واژه تکالیف را به سادگی درک کند و با اشتیاق تکالیف مرتبط با جلسه‌ها را انجام دهد. به‌رغم اهمیت واژگان در پردازش شناختی و هیجانی، نقش استفاده از اصطلاح «تکالیف خانگی» در تجارب شناختی و هیجانی درمانگران و درمانجویان، توجه پژوهشگران و متخصصان را چندان به خود جلب نکرده است. از طرفی به نظر می‌رسد اتفاق نظری در مورد به‌کار بستن اصطلاح «تکالیف خانگی» در میان مؤلفان

منبع	اصطلاح
کزدین و ماسیتلی، ۱۹۸۲	تکالیف تمرین در خارج از اتاق درمان <sup>۱</sup>
کورنلیث و دیگران، ۱۹۸۳	تکالیف خارج از اتاق درمان <sup>۲</sup>
بارلو، اوبراین و لست، ۱۹۸۴	تمرین بین جلسه‌ها <sup>۳</sup>
برنز، ۱۹۸۹؛ آدامز و آناستوپولوس، ۱۹۸۵	تکالیف خودیاری <sup>۴</sup>
اینگرام و سالزبرگ، ۱۹۹۰	تکالیف تمرین رفتاری در شرایط واقعی <sup>۵</sup>
نیمایر و فایکساس، ۱۹۹۰	تکالیف بین جلسه‌ها <sup>۶</sup>
بلانچارد و دیگران، ۱۹۹۱؛ الف؛ بلانچارد و دیگران، ۱۹۹۱	فعالیت‌های تمرین خانگی <sup>۷</sup>
رونان و دین، ۱۹۹۸؛ کندال و دیگران، ۱۹۹۷؛ هادسون و کندال، ۲۰۰۲	تکالیف نشان بده که می‌توانی <sup>۸</sup>
اشمیت و وولاوی-بیکل، ۲۰۰۰	تمرین خانگی <sup>۹</sup>

فکری-فرهنگی ایرانی و یونانی طی ادوار تاریخی بیان می‌کند: «وقتی به مایه‌های هنری-فرهنگی ایران و شرق نزدیک در گذشته‌های دور نگاه می‌کنیم، چه به شکل مینیاتور، نقاشی یا در بیان ادبی-روایی، مرادی را در جمع مریدان می‌یابیم که با آرامش و سکون گوش به کلام مراد داده‌اند؛ مرادهایی که تصور بر این است، به نوعی در دانایی خدای گونه سهمین‌اند... این مفهوم زمانی چهره خود را به خوبی آشکار می‌سازد که به امر سائلیت یا بهتر گفته شود، ویژگی گفت‌وگو و پرسش‌گری یونانیان کلاسیک، به خصوص در نزد آتنی‌ها توجه کنیم... [جایی که] ارسطو به‌رغم پرسندگی و فراگیری از افلاطون، یک پذیرنده صرف نیست» و در جایی دیگر اشاره می‌کند «اگرچه سقراط در رساله فایدون که در باب فناپذیری روح سخن می‌گوید در نهایت شاگردانش را به گونه‌ای متقاعد به این امر می‌کند، اما در لابه‌لای رساله و پرسش‌های شاگردان نوعی عدم اقناع و نپذیرفتن هم به چشم می‌خورد.»

هم‌راستا با آنچه در آرای صاحب‌نظران غیر ایرانی اشاره شد، به نظر می‌رسد استفاده از واژه «تکلیف» در فرهنگ ایرانی نیز تداعی کننده دوران تحصیل، اجبار و تنبیه است و در مقام برانگیزاننده<sup>۱۰</sup> تجربه احساس ترس و اضطراب، احتمالاً افکار خودآیند منفی بسیاری را شکل می‌دهد. نگاهی اجمالی به معانی واژه «تکلیف» در واژه‌نامه‌های فارسی (جدول ۲)، اجبار در انجام تکلیف و رنج برخواسته از آن را تصدیق می‌کند و چه‌بسا همان گونه که دانش‌آموزان به دلیل وجود اصل قطعیت<sup>۱۱</sup> در مدارس درمی‌یابند که در مباحث مرتبط با رفتار خود یا امور مدرسه هیچ سهمی ندارند (گلاسر، ۱۹۶۹)، مراجع صاحب طرح‌واره‌های خاص فرهنگ ایرانی نیز مسئولیت درمان خویش را تماماً به درمانگر محول کند و نقش‌های معلم (فاعل) و شاگرد (فعل‌پذیر) در جلسه درمان بین درمانگر و درمانجو تقسیم شود؛ امری که با توجه به حاکمیت ویژگی سالک بودن، به معنی نوعی رهسپاری، تمکین و پذیرفتن، در فرهنگ ایرانی دور از انتظار هم نیست. در این راستا، قادری (۲۰۰۹) با مقایسه ویژگی‌های

1 - extratreatment practice assignments

2 - extra therapy assignments

3 - between session practice

4 - self-help assignments

5 - in vivo behavioral practice assignments

6 - between session tasks

7 - home practice activities

8 - show that I can tasks

9 - home-based practice

10 - trigger

11 - certainty principle

معنی	واژه‌نامه	واژه
چیزی از کسی درخواستن که در آن رنج بود؛ چیزی از کسی خواستن که او را از آن رنج رسد؛ زیاده از اندازه طاققت کار فرمودن کسی را	دهخدا	
به رنج افکندن؛ بار کردن؛ وظیفه‌ای که باید انجام داد	معین	تکلیف
کاری دشوار به عهده کسی گذاشتن؛ فرمان به کاری سخت و پرمشقت دادن؛ وظیفه و امری که به عهده شخص است و باید انجام دهد.	عمید	

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). The Guilford Press.

Blanchard, E. B., Nicholson, N. L., Radnitz, C. L., Steffek, B. D., Appelbaum, K. A., & Dentinger, M. P. (1991a). The role of home practice in thermal biofeedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(4), 507–512.

Blanchard, E. B., Nicholson, N. L., Taylor, A. E., Steffek, B. D., Radnitz, C. L., & Appelbaum, K. A. (1991b). The role of regular home practice in the relaxation treatment of tension headache. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 467–470.

Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. New York: William Morrow.

Burns, D. D., Adams, R. L., & Anastopoulos, A. D. (1985). The role of self-help assignments in the treatment of depression. In E. E. Berckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression: Treatment, assessment, and research* (pp. 635–668). Homewood, IL: Dorsey Press.

Detweiler, J. B., & Whisman, M. A. (1999). The role of homework assignments in cognitive therapy for depression: Potential methods for enhancing adherence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(3), 267–282.

Fehm, L., & Kazantzis, N. (2004). *Attitudes and use of homework assignments in therapy: a survey of German psychotherapists*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 332–343.

Ghaderi, H. (2009). *Iran and Greece: philosophy among*

بدین ترتیب معانی و مضامین برآمده از «تکلیف» و درآمیختگی آن‌ها با زمینه فرهنگی انفعال و آسیب‌های برجای‌مانده از شیوه آموزش در دوران تحصیل، همگی به اتفاق در جهت عکس سه اصل اساسی رفتاردرمانی شناختی، یعنی تجربه‌گری مشارکتی<sup>۱</sup>، گفت‌وگوی سقراطی<sup>۲</sup> و اکتشاف هدایت‌شده<sup>۳</sup> حرکت می‌کنند؛ امری که شاید با به‌کارگیری از اصطلاحات جایگزین مانند «تمرین» یا سایر واژگان دارای بار شناختی و هیجانی کمتر، مرتفع شود. بی‌تردید آنچه در این مقاله نگاشته شده، مفروضاتی آزمون‌نشده با هدف ایجاد پرسش، کنجکاوی و تأمل بیشتر در مسئله‌ای است که از نظرها دور مانده و رد یا تأیید آن نیازمند انجام پژوهش‌های تجربی است.

### منابع

Barlow, D. H., O'Brien, G. T., & Last, C. G. (1984). Couples treatment of agoraphobia. *Behavior Therapy*, 15(1), 41-58.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.

- Kazantzis, F. P. Deane, K. R. Ronan & L. L'Abate (Eds.), *Using homework assignments in cognitive behavior therapy* (pp. 35-60). New York: Routledge.
- Kazdin, A. E., & Mascitelli, S. (1982). Covert and overt rehearsal and homework practice in developing assertiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(2), 250–258.
- Kendall, P. C., Flannery-Schroeder, E., Panichelli-Mindel, S. M., Southam-Gerow, M., Henin, A., & Warman, M. (1997). Therapy for youths with anxiety disorders: A second randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(3), 366–380.
- Kornblith, S. J., Rehm, L. P., O'Hara, M. W., & Lamparski, D. M. (1983). The contribution of self-reinforcement training and behavioral assignments to the efficacy of self-control therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 499-527.
- Neimeyer, R. A., & Feixas, G. (1990). The role of homework and skill acquisition in the outcome of group cognitive therapy for depression. *Behavior Therapy*, 21(3), 281-292.
- Ronan, K. R., & Deane, F. P. (1998). Anxiety disorders. In P. J. Graham (Ed.), *Cognitive-behaviour therapy for children and families* (pp. 74-94). Cambridge University Press.
- Schmidt, N. B., & Woolaway-Bickel, K. (2000). The effects of treatment compliance on outcome in cognitive-behavioral therapy for panic disorder: Quality versus quantity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 13–18.
- Stricker, G. (2006). Using homework in psychodynamic psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(2), 219–237.
- politics and in the context of history*. Tehran: Negahe Moasser Publication. [In Persian].
- Glasser, W. (1969). *Schools without failure*. Harper & Row.
- Gluhoski, V. L. (1994). Misconceptions of cognitive therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 31(4), 594–600.
- Grossman, H. (2021, June 8). The new “homework” in cognitive behavior therapy. *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy*. <https://beckinstitute.org/blog/the-new-homework-in-cognitive-behavior-therapy/>
- Hamidpour, H. (2006). Vygotsky's perspective: Applications for cognitive therapy. In H. Ghasemzadeh (Ed.), *Cognitive neuropsychology: A collection of articles presented in the “Cognitive Neuropsychology Symposium of Iran” at Imam Khomeini International University, October 26-28, 2002 on the occasion of the 100th anniversary of the birth of Alexander R. Luria* (pp. 258-271). Tehran: Arjmand Publication. [In Persian].
- Hudson, J. L., & Kendall, P. C. (2002). Showing you can do it: Homework in therapy for children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 58(5), 525-534.
- Ingram, J. A., & Salzberg, H. C. (1990). Effects of in vivo behavioral rehearsal on the learning of assertive behaviors with a substance abusing population. *Addictive Behaviors*, 15(2), 189-194.
- James, Y. H. (2001). *Client attitudes towards homework in cognitive therapy*. Master's thesis, Massey University. Massey Research Online. <http://hdl.handle.net/10179/6604>
- Kazantzis, N., Deane, F. P., Ronan, K. R., & Lampropoulos, G. K. (2005). Empirical Foundations. In N.