

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي جَعَلَ مِنَ
النَّارِ سَمُوكًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلنَّجْمِ كُتُبًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلْقَمَرِ نُجُومًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلنَّجْمِ كُتُبًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلْقَمَرِ نُجُومًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلنَّجْمِ كُتُبًا
وَالَّذِي جَعَلَ
لِلْقَمَرِ نُجُومًا

زوج درمانی شناختی رفتاری

BABAK VAZIRY

بابک وزیری

زوج درمانی شناختی رفتاری

- مبانی و اصول زوج درمانی شناختی رفتاری
- ارزیابی
- ساختار زوج درمانی شناختی رفتاری
- فنون رفتاری در زوج درمانی شناختی رفتاری
- فنون شناختی در زوج درمانی شناختی رفتاری

فنون درمانی در زوج درمانی شناختی رفتاری

- فنون رفتاری

- فنون شناختی

- فنون هیجانی

فنون رفتاری

فنون رفتاری

- افزایش تعاملات مثبت
 - قرارداد رفتاری
 - روز ویژه
 - فعالیت مشترک
- راهبردهای حل مسئله
- فنون عمومی
 - ایفای نقش و مدلسازی
 - تمرین رفتاری
 - تکلیف منزل
 - مطالعات کمکی
- بهبود مهارتهای ارتباطی
 - آموزش ارتباط
 - Tile Technique
 - آموزش همدلی
 - آموزش جراتمندی
 - آموزش مدیریت خشم
- حل تعارض
 - آموزش مذاکره

Tile Technique

- منطق تکنیک ارائه می شود.
- از زوج خواسته می شود که در مورد یک موضوع خاص با هم صحبت کنند.
- نشانه ای به عنوان "نوبت صحبت کردن" در نظر گرفته می شود (مانند برداشتن یک کارت) و از زوج خواسته می شود که فق با برداشتن این نشانه شروع به صحبت کنند. می توان به جای تعیین نشانه برای "نوبت صحبت کردن"، زمان خاصی را برای صحبت کردن هر یک از همسران در نظر گرفت.

Tile Technique - ادامه

- به کمک زوج قواعد صحبت کردن و قواعد شنیدن تعیین می گردد.
- از زوج خواسته می شود که در هنگام صحبت در مورد موضوع تعیین شده قواعد را رعایت کنند.
- هر یک از همسران، وقتی می خواهد صحبت کند، ابتدا خلاصه ای از آنچه را که همسرش گفته تکرار می کند و سپس نظر و احساس خود را می گوید.
- در هنگام صحبت زوج، درمانگر فیدبک های لازم را ارائه می کند.

Tile Technique (قواعد صحبت کننده)

- در حین صحبت به همسر خود توجه کنید (برای مثال، تماس چشمی مناسب).
- سوالات باز پرسید.
- طولانی صحبت نکنید.
- از "پیام من" استفاده کنید.
- از موانع ارتباط پرهیزید.
- نظر و احساس خود را به صورت واضح بیان کنید.
- تا حد ممکن از پیام دو لایه استفاده نکنید.
- در صورتی که می خواهید انتقاد کنید، ابتدا یک فیدبک مثبت بدهید.
- در هنگام انتقاد، به جای تمامیت فرد، به رفتار فرد اشاره کنید.

Tile Technique (قواعد شنونده)

- به طرف مقابل توجه کنید (برای متال، تماس چشمی مناسب، تکان دادن سر).
- صحبت همسر خود را قطع نکنید.
- آنچه را که شنیده اید با کلمات خود بیان کنید.
- به احساسات همسر خود توجه کرده و آنها را منعکس کنید.
- آنچه را که همسرتان می گوید خلاصه کنید.

آموزش همدلی

- منطق تکنیک را با زوج در میان بگذارید.
- سه مرحله تکنیک را به زوج آموزش دهید.
 - سوال: همسرم چه احساسی دارد؟
 - سوال: چه چیزی باعث این احساس شده؟
 - ارائه همدلی: پاسخ دو سوال بالا را به زبان خود بیان کنید.
- از زوج بخواهید که در مورد یکی از مواردی که قبلاً مطرح کرده اند، همدلی کنند.
- فیدبک داده و در صورت لزوم از ایفای نقش و تعویض نقش استفاده کنید.

آموزش جراتمندی

آموزش مدیریت هشتم

آموزش مذاکره

- مطرح کردن بازی برنده- برنده
- ارائه منطق تکنیک
- تاکید بر استفاده از فنون ارتباطی
- انتخاب یک موضوع
- انجام مذاکره
- ارائه فیدبک توسط درمانگر
- در صورت لزوم، تعویض نقش
- خلاصه کردن تکنیک و ارائه فیدبک

قرارداد رفتاری (QUID PRO QUO CONTRACT)

- ارائه منطق درمان
- تهیه فهرستی از خواسته های هر یک از همسران
- انتخاب چند مورد از هر فهرست با توافق هر دو همسر
- توافق در مورد جزئیات هر مورد
- تهیه قراردادی کتبی یا شفاهی که در آن زوج توافق می کنند که یکی از خواسته های همسر خود را انجام دهند، به شرطی که همسرشان نیز یک خواسته آنها را انجام دهد.
- توافق در مورد نحوه ارائه گزارش در مورد اجرای قرارداد رفتاری
- پیش بینی موانع احتمالی و راهکارهای مقابله با آن

روز ویژه (Caring Day)

- ارائه منطق درمان
- توضیح روز ویژه
- تهیه فهرستی از انتظارات هریک از همسران برای روز ویژه خود
- بررسی هر دو فهرست و توافق بر سر مواردی که لازم است در روز ویژه هر فرد انجام شود.
- انتخاب روز ویژه هر یک از همسران
- توافق در مورد نحوه ارائه گزارش در مورد اجرای روز ویژه
- پیش بینی موانع احتمالی و راهکارهای مقابله با آن

فعالیت مشترک

- ارائه منطق درمان
- تعیین فهرستی از فعالیت های مشترک با توافق هر دو همسر
- انتخاب یکی از فعالیت ها با توافق هر دو همسر
- توافق در مورد زمان و نحوه انجام فعالیت به شکلی که برای هر دو همسر رضایت بخش باشد.
- توافق در مورد نحوه ارائه گزارش در مورد انجام فعالیت مشترک

حل مسئله

- پیش نیازهای حل مسئله برای همسران
- مرحله اول: تعریف صورت مسئله
- مرحله دوم: تولید راه حل
- مرحله سوم: ارزیابی راه حلها و انتخاب یک راه حل
- مرحله چهارم: توافق در مورد شیوه اجرای راه حل انتخابی
- مرحله پنجم: ارزیابی میزان موفقیت راه حل انتخاب شده

پیش نیازهای حل مسئله برای همسران

- حل مساله و هیجان
- معضل یا مساله
- به تو مربوط نیست
- این مشکل شما است، لطفا خودت حلش کن

مداخلات تغییر شناخت

اهداف کلی

- افزایش تمایل فرد به پذیرفتن مسئولیت بهبود رابطه، با استفاده از چرخه علیت حلقوی و بررسی تاثیر واکنشهای شناختی و رفتاری خود بر تعامل با همسر
- نشان دادن اینکه شناخت ها اموری ذهنی هستند، ممکن است تحریف یافته یا نامناسب باشند، و می توانند بر تعامل زوج اثر بگذارند.
- افزایش و بهبود نظارت هر یک از همسران بر شناخت های خود و رابطه این شناختها با واکنش های هیجانی و رفتاری
- افزایش درک متقابل همسران از شناختهای همدیگر
- آموزش فنون خاص برای ارزیابی شناختها
- تغییر شناختهای هر فرد به شیوه ای که دید او نسبت به رابطه گسترش پیدا کرده و باورهای جایگزین متناسبتری پیدا کند.

یادآوری

- *collaborative empiricism*
- *The validity of a cognition*
- *The utility of a cognition*

مداخلات و فنون تغيير شناخت

Cognitive

- Inquiring about the evidence for, or experiences supporting, a cognition.
- Weighing advantages and disadvantages of a cognition.
- Considering the worst possible outcomes of situations that partners fear.
- The inductive “downward-arrow” method.
- Inductively identifying macrolevel patterns from cross-situational response patterns.
- Identifying macrolevel patterns in prior relationships.
- Psychoeducational mini-lectures, readings, and videotapes.
- Increasing relationship schematic thinking by pointing out repetitive cycles in couple interaction.

مداخلات و فنون تغيير شناخت

Behavioral and affective

- Communication and decision-making exercises to create new experiences.
- Behavioral experiments.
- Having the partners act “as if” they have different views and behavioral patterns.
- Role-taking exercises to increase mutual empathy.
- Increasing the awareness and experience of particular emotions.
- Moderating emotions contributing to sentiment override

بررسی شواهد تائیدکننده و ردکننده

بررسی سودها و زیان های یک شناخت

تغییر استانداردهای زوج‌هایی با استانداردهای متفاوت

- استاندارد هر یک از همسران را مشخص کنید.
- با کمک هر دو نفر، فهرستی از سودها و زیانهای استاندارد هر فرد را تهیه کنید.
- همپوشی‌های استانداردهای دو نفر را پیدا کنید و یک استاندارد مشترک را که هر دو نفر با آن احساس راحتی کنند (سودها و زیانهای این استاندارد جدید را برای هر دو نفر در نظر بگیرید).
- به اتفاق هر دو نفر، رفتارهای ویژه‌ای را که هر یک از آنها با توجه به استاندارد جدید خواهند داشت، مشخص کنید.
- از همسران بخواهید که سعی کنند در یک دوره آزمایشی مطابق استاندارد جدید رفتار کنند و اثر آن را روی رابطه و خودشان بررسی کنند.
- در مورد هر مشکلی که ممکن است در این دوره ایجاد شود حل مسئله کرده و خاطرنشان کنید که تغییر این استانداردهای طولانی مدت آسان نیست.
- در صورت لزوم، استاندارد جدید را تغییر داده و یک دوره آزمایشی دیگر را طراحی کنید.

در نظر گرفتن بدترین پیامد

- در مورد پیش گویی های شدیداً منفی مربوط به روابط بکار می رود.
- درمانگر سه نوع سوال می پرسد:
 - بدترین پیامدی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟
 - احتمال اینکه این بدترین پیامد اتفاق بیفتد چیست؟
 - اگر این اتفاق بیفتد چطور با آن مقابله خواهی کرد؟

پیکان رو به پایین

Psychoeducational Interventions

Interventions and Techniques for Modifying Cognitions

- Cognitive
- Behavioral and Affective Interventions

استفاده از مهارت های ارتباطی و حل مسئله برای
تغییر شناخت ها

Behavioral Experiments

“Acting-As-If” Exercises

بابک وزیری