



## مصاحبه انگیزشی

مؤلفین:

فرزانه اسکندری

منصوره کوهسار

(کارشناس ارشد روانشناسی عمومی) (کارشناس ارشد روانشناسی مشاوره)



نشر راشدین

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : اسکندری، فرزانه                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : مصاحبه انگیزشی / مولفین فرزانه اسکندری، منصوره کوهی کار. |
| مشخصات نشر          | : تهران : راشدین، ۱۳۹۲.                                    |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۱۷ ص. : مصور.                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                      |
| موضوع               | : مصاحبه انگیزشی                                           |
| موضوع               | : مصاحبه روان درمانی                                       |
| موضوع               | : رفتار درمانی                                             |
| شناخت افزوده        | : کوهی کار، منصوره، ۱۳۶۴.                                  |
| ردیف کنکره          | : ۶۳۷BF / م ۵ الف ۱۳۹۲                                     |
| ه بنده نویسی        | : ۱۵۸/۳۹                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۳۹۲۶۳۳                                                  |



ناشر راشدین  
Rashedin Publication

|                    |                                                        |                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| ■ انتشارات راشدین  | ■ عنوان کتاب:                                          | ■ مصاحبه انگیزشی |
| ■ مولفین:          | ■ راهب، فرزانه اسکندری - منصوره کوهی کار               |                  |
| ■ نظارت کیفی:      | ■ محمد معتمدیان                                        |                  |
| ■ نظارت فنی:       | ■ افسانه حسن پور                                       |                  |
| ■ صفحه آرایی:      | ■ منصوره کوهی کار                                      |                  |
| ■ طراح جلد:        | ■ طرح امروز                                            |                  |
| ■ چاپ و صحافی:     | ■ اول - ۱۳۹۲                                           |                  |
| ■ نوبت چاپ:        | ■ ۱۰۰۰                                                 |                  |
| ■ شمارگان:         | ■ ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۳-۲۸-۳                                    |                  |
| ■ شابک:            | ■ ۱۲۰۰۰ ریال                                           |                  |
| ■ قیمت:            | ■ میدان انقلاب - کارگر شمالی - کوچه رستم - ۲۰ - واحد ۷ |                  |
| ■ نشانی:           | ■ ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۴۹۲۶۹۴                                  |                  |
| ■ تلفن / نمابر:    | ■ www.rashedin.com                                     |                  |
| ■ پایگاه اینترنتی: | ■ Email: rashed1829@yahoo.Com                          |                  |
| ■ پست الکترونیک:   |                                                        |                  |

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار.....                                       |
| ۱۱ | فصل اول: پیشینه مصاحبه انگیزشی.....                 |
| ۱۱ | مقدمه.....                                          |
| ۱۲ | تعریف مصاحبه انگیزشی.....                           |
| ۱۳ | روح کلی مصاحبه انگیزشی.....                         |
| ۱۴ | پیشینه مصاحبه انگیزشی.....                          |
| ۱۷ | مصاحبه انگیزشی و اختلال خوردن.....                  |
| ۱۹ | مصاحبه انگیزشی و ایدز.....                          |
| ۲۲ | مصاحبه انگیزشی و چاقی.....                          |
| ۲۴ | مصاحبه انگیزشی و سلامت.....                         |
| ۲۸ | مصاحبه انگیزشی و مهارت‌های.....                     |
| ۳۱ | فصل دوم: مراحل تغییر.....                           |
| ۳۴ | مرحله پیش تامل.....                                 |
| ۳۵ | تامل.....                                           |
| ۳۶ | آمادگی.....                                         |
| ۳۸ | عمل.....                                            |
| ۴۰ | نگهداری.....                                        |
| ۴۱ | عود.....                                            |
| ۴۱ | اصول مشاوره انگیزشی.....                            |
| ۴۳ | ابراز همدلی.....                                    |
| ۴۵ | پرهیز از بحث و جدل.....                             |
| ۴۶ | دور زدن مقاومت.....                                 |
| ۴۸ | حمایت از خود کارآمدی.....                           |
| ۴۸ | روش‌های افزایش خود کارآمدی.....                     |
| ۴۹ | تفاوت شیوه مصاحبه انگیزشی و آموزش مهارت‌ها.....     |
| ۵۱ | تفاوت روش مصاحبه انگیزشی و شیوه‌های غیر مستقیم..... |
| ۵۳ | فصل سوم: مقاومت.....                                |
| ۵۳ | مقاومت چیست؟.....                                   |

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۵۸ | موافقت با مراجع به واسطه تغییر کلام            |
| ۶۰ | تله‌ها در مصاحبه انگیزشی                       |
| ۶۰ | تله سوال و جواب                                |
| ۶۲ | تله انکار به دنبال رویارویی                    |
| ۶۴ | تله کارشناس و متخصص بودن                       |
| ۶۴ | تله برجسب زنی                                  |
| ۶۵ | تله تمرکز زودرس بر موضوعات مختلف               |
| ۶۵ | تله سرزنش کردن یا تقصیر را به گردن کسی انداختن |
| ۶۷ | فصل چهارم: مداخله مختصر                        |
| ۶۷ | مداخله مختصر                                   |
| ۷۳ | ساختار مداخله مختصر                            |
| ۷۴ | نصیحت یا توصیه کردن و مصاحبه انگیزشی           |
| ۷۷ | فصل پنجم: درمان روایتی                         |
| ۷۷ | درمان روایتی با رویکرد مصاحبه انگیزشی          |
| ۷۸ | پنج اصل بنیادی درمان روایتی                    |
| ۸۰ | مداخلات مرحله پیش تصمیم‌گیری                   |
| ۸۱ | گفتگوهای روایتی در مرحله پیش تصمیم‌گیری        |
| ۸۲ | پیوند با خویشتن مطلوب                          |
| ۸۲ | مرحله تصمیم‌گیری                               |
| ۸۲ | تعیین مرحله بر اساس آن چه مراجع می‌گوید        |
| ۸۳ | مداخله در مرحله تصمیم‌گیری                     |
| ۸۳ | گفتگوهای روایتی در مرحله تصمیم‌گیری            |
| ۸۴ | مرحله آمادگی                                   |
| ۸۴ | تعیین مرحله بر اساس آن چه مراجع می‌گوید        |
| ۸۵ | نحوه مداخله در مرحله آمادگی                    |
| ۸۵ | گفتگوهای روایتی در مرحله آمادگی                |
| ۸۶ | مداخله در مرحله عمل                            |
| ۸۷ | گفتگوهای روایتی در مرحله عمل                   |
| ۸۷ | مداخله در مرحله حفظ پرهیز                      |

|     |                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۸۸  | مرحله پایانی                                                                |
| ۸۹  | مداخله در مرحله پایانی                                                      |
| ۸۹  | گفتگوهای روایت در مرحله پایانی                                              |
| ۹۱  | فصل ششم: مهارت‌های لازم در مصاحبه انگیزشی                                   |
| ۹۱  | مهارت‌های ظریف در مصاحبه انگیزشی                                            |
| ۹۳  | گوش دادن انعکاسی                                                            |
| ۹۴  | آلود کردن                                                                   |
| ۹۵  | تلاش سازی                                                                   |
| ۹۶  | انزج خلاصه سازی                                                             |
| ۹۸  | شیوه‌های اثبات مهارت‌های ارتباطی مثبت                                       |
| ۱۰۵ | فصل هفتم: ترکیب مصاحبه انگیزشی با سایر رویکردهای درمانی                     |
| ۱۰۵ | ترکیب مصاحبه انگیزشی با سایر رویکردهای درمانی                               |
| ۱۰۶ | آیا مصاحبه انگیزشی در اعتیاد کاربرد دارد؟                                   |
| ۱۰۷ | آیا مصاحبه انگیزشی برای مشکلاتی جز اعتیاد کاربرد دارد؟                      |
| ۱۰۹ | چرا باید مصاحبه انگیزشی، مورد استفاده در درمان‌های شناختی رفتاری اضافه کند؟ |
| ۱۲۷ | فصل هشتم: مصاحبه انگیزشی و ترکیب مداخلات رفتاری                             |
| ۱۲۷ | مصاحبه انگیزشی و ترکیب مداخلات رفتاری                                       |
| ۱۳۰ | درمان گران ارائه دهنده ترکیب مداخله رفتاری                                  |
| ۱۳۲ | معمای کاربرد مصاحبه انگیزشی در ترکیب مداخلات رفتاری                         |
| ۱۳۸ | اجتناب به عنوان هدف درمان اجباری                                            |
| ۱۴۰ | ترکیب مصاحبه انگیزشی با درمان شناختی رفتاری در سوء مصرف مواد                |
| ۱۴۱ | دلیل منطقی افزودن مصاحبه انگیزشی به درمان شناختی رفتاری                     |
| ۱۴۲ | نتایج                                                                       |
| ۱۴۵ | فصل نهم: مصاحبه انگیزشی در درمان ماری جوانا                                 |
| ۱۴۵ | تاثیر رفتار مراجع در طول مصاحبه انگیزشی بر درمان ماری جوانا                 |
| ۱۴۸ | نظر اجمالی بر سنجش بالینی اصلی                                              |
| ۱۴۹ | مروری بر نوارهای ویدیویی ضبط شده                                            |
| ۱۵۱ | شرکت کنندگان                                                                |
| ۱۵۲ | استفاده از ماری جوانا و ملاک‌های بازده                                      |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۱۵۳ | تجزیه و تحلیل اطلاعات                                      |
| ۱۵۴ | نتایج                                                      |
| ۱۵۵ | بحث                                                        |
| ۱۶۱ | فصل دهم: پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور               |
| ۱۶۱ | پژوهش‌های انجام شده در مورد مصاحبه انگیزشی در خارج از کشور |
| ۱۸۵ | Abstract                                                   |
| ۱۹۱ | منابع فارسی                                                |
| ۱۹۲ | منابع انگلیسی                                              |

www.ketab.ir

## پیشگفتار

درمان سوء مصرف مواد و وابستگی به آن ها پیچیده و متنوع است. در مورد درمان اعتیاد نکات زیادی وجود دارد. یکی از نکات کلیدی و مهم موضوع انگیزش و میل به شروع و تداوم درمان است که برای ایجاد آن شیوه های مختلفی استفاده می شود که در قالب مصاحبه انگیزشی جای می گیرند. مصاحبه انگیزشی خود یک شکل از درمان و حاصل مجموعه ای از روش هاست که در ابتدا برای ایجاد انگیزه در معتادان برای بهبودی تهیه شد ولی به تدریج با توجه به تناسب، کارایی و اثربخشی آن در سایر حوزه های سلامت روان نیز به کار رفت. اهمیت به کارگیری تکنیک های مصاحبه انگیزشی در شروع، تداوم درمان به درمان گران که در حوزه اعتیاد کار می کنند، آشکار است. کتابی که پیش روی شماست با عنوان مصاحبه انگیزشی، کتابی است در راستای رفع نیازهای درمان گران و کسانی که در زمینه درمان اجدان وابسته به مواد و این که چگونه می توان آن ها را به تامل و سپس به عمل برای ترغیب کردن، پرسش دارند. همان طور که می دانید تلاش برای درمان، بدون در نظر گرفتن بحث انگیزش کامل نیست، چرا که اغلب معتادان به طور ذاتی، در مورد تغییر، احساس دوگانه می دارند. به جاسکا و دیکلمنته (۱۹۸۴) یک الگوی فرا نظری تغییر را برای انگیزش مراجع برای تغییر ارائه دادند. این الگو نشان می دهد که چگونه افراد رفتاری نامطلوب را تغییر می دهند و یا روش های رفتاری جدید را در خود به وجود می آورند. این الگو که جای خود را در درمان مراجعان دچار سوء مصرف مواد باز کرده است، مراحل تغییر را شامل شش مرحله (پیش تامل، تامل، آمادگی، عمل، نگهداری و عود) می داند. این الگو در صدد است تا با تکنیک های عملی به مراجعان کمک کند تا در طی فرایند تغییر، حرکت کنند و به بهبودی کامل برسند. درمان گران نیاز به الگوها و مفاهیم جدیدی دارند تا بتوانند خود را از دام الگوها و مفاهیم

تاریخ گذشته رها کنند و به افراد نیازمند تغییر و خانواده هایشان و سلامت جامعه کمک کنند. کتاب حاضر با این هدف تالیف شده است این کتاب شامل ده فصل است.

در فصل اول مصاحبه انگیزشی و روح کلی مصاحبه انگیزشی تعریف شده است، هم چنین پیشینه مصاحبه انگیزشی مورد بررسی قرار گرفته است چرا که مصاحبه انگیزشی در حوزه هایی فراتر از اعتیاد (مسائل بالینی) کاربرد دارد. در واقع مصاحبه انگیزشی در بسیاری از راه کارهای درمانی به عنوان اولین گام شناخته شده است تا مسائل مرتبط با انگیزش و دوسوگرایی مراجع را تعیین کند. در فصل دوم مراحل تغییر، اصول مصاحبه انگیزشی، معیارهای ارزیابی کارآمدی، و روش های افزایش آن عنوان شده است. در پایان این فصل تفاوت بین مصاحبه انگیزشی و شیوه آموزش مهارت ها و شیوه های غیر مستقیم شرح داده شده است. در فصل سوم به توضیح مقاومت، تکنیک های مقابله با آن و تله ها در مصاحبه انگیزشی پرداخته شده است. در فصل چهارم مداخله مختصر، ساختار مداخله مختصر، اثر بخشی آن و نصیحت ها و توصیه کوتاه توضیح داده شده است. در فصل پنجم درمان روایتی با رویکرد مصاحبه انگیزشی اصول بنیادی درمان روایتی و سه شیوه اساسی آن توصیف شده است. در فصل ششم مهارت های ظریف در مصاحبه انگیزشی و شیوه هایی برای داشتن مهارت های ارتباطی مثبت مطرح شده است. در فصل هفتم در مورد ترکیب مصاحبه انگیزشی با سایر رویکردهای درمانی، کاربرد اعتبار در مصاحبه انگیزشی و کاربرد اعتبار برای مشکلاتی جز اعتیاد توضیح داده شده است و به روایتی از قبیل این که چرا باید مصاحبه انگیزشی موارد خاصی را به درمان شناختی رفتاری اضافه کند؟ کدام یک از راه کارهای مصاحبه انگیزشی، ارزش بیشتری را برای اضافه شدن به درمان شناختی رفتاری را دارند؟ در ترکیب مصاحبه انگیزشی و درمان شناختی رفتاری امکان بروز چه مشکلاتی وجود دارد؟ آیا مصاحبه انگیزشی هر موضوعی را به درمان شناختی رفتاری اضافه می کند؟ و در نهایت این که مصاحبه انگیزشی می تواند چه کاری را برای شما

انجام دهد؟ پاسخ داده شده است. در فصل هشتم به توضیح مصاحبه انگیزشی و ترکیب مداخلات رفتاری، توصیف درمان گران ارائه دهنده ترکیب مداخلات رفتاری، مطرح کردن معمای کاربرد مصاحبه انگیزشی در ترکیب مداخلات رفتاری (حرکت رو به جلو با یک طرح درمانی و اجتناب به عنوان هدف درمان اجباری)، ترکیب مصاحبه انگیزشی به درمان شناختی رفتاری و دلیل منطقی افزودن مصاحبه انگیزشی به درمان شناختی رفتاری پرداخته شده است. در فصل نهم تاثیر مراجع در طول مصاحبه انگیزشی بر درمان ماری جوانا بررسی شده است و یک سنجش بالینی به بررسی اثر میزان انگیزه در مورد سخنان مراجع و پیامدهای آن در پاسخ درمان پرداخته است. در فصل دهم پژوهش های انجام شده در زمینه مصاحبه انگیزشی و تعداد در خارج از کشور بیان شده است.

این کتاب با هدف افزایش نیازهای درمان گران افراد وابسته به مواد، تالیف شده است. امیدواریم این تلاش برای ترکیب این اثر برای آن ها به کار گرفته می شود، شادمانی به ارمغان آورد.

ف. اسکندری و م. کوهی کار