

به نام خداوندی،

له بستی را آفرید،

له اسرار بستی را آفرید،

و انسان را، له در این اسرار عجز نند.

سرشناسه

عنوان کتاب: مصاحبه انگیزشی در درمان مشکلات روانی (ویرایش دوم)
عنوان کتاب به زبان اصلی: Motivational Interviewing in the
Treatment of Psychological Problems (Second Edition)

تدوین‌گران: هال آر کوویتز، ویلیام آر. میلر، استفن رُنیک
نویسندگان: ویلیام آر. میلر؛ هال آر کوویتز؛ هِنی ای. وسترا؛ ایدی آویرام؛
سیلویه نار؛ هِتر فیلین

مترجم: دکتر رضا زمانی

موضوع: مصاحبه روان‌درمانی

مشخصات نشر: تهران، نیوند، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ صفحه

شابک: ۹-۰۵-۶۹۹۰-۶۲۲-۹۷۸

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۶۸۴۸۸

قیمت: ۶۹۰۰۰۰ ریال

مصاحبه انگیزشی

در درمان مشکلات روانی

(ویرایش دوم)

تدوین‌گران:

هال آرکوویتز؛ ویلیام آر. میلر؛ استفن رُنیک

نویسندگان:

ویلیام آر. میلر؛ هال آرکوویتز؛ هِنی ای. وسترا؛

ایدی آویرام؛ سیلویه نار؛ هِتر فیلین

مترجم:

دکتر رضا زمانی

مصاحبه انگیزشی

در درمان مشکلات روانی

(ویرایش دوم)

تدوین‌گران:

هال آرکوویتز؛ ویلیام آر. میلر؛ استفن رُنیک

نویسندگان:

ویلیام آر. میلر؛ هال آرکوویتز؛ هنی ای. وسترا؛ ایدی آویرام؛ سیلویه نار؛ هتر فیلین

مترجم:

دکتر رضا زمانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرا: فاطمه عبدالمحمدی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / ف ۲۲ غربی / ۲۰ متری اول / ف ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

فهرست

۷. پیش‌گفتار مترجم
۸. پیش‌گفتار کتاب
۱۵. فصل اول: یادگیری، کاربرد، و بسط و گسترش مصاحبه انگیزشی
۱۶. انگیزش در کار بالینی و پژوهش
۲۰. مصاحبه انگیزشی چیست؟
۲۱. چهار روش مصاحبه انگیزشی
۲۲. ماهیت زیربنایی مصاحبه انگیزشی
۲۴. سازگاری مصاحبه انگیزشی با روش‌های دیگر
۲۵. مهارت‌های اساسی برای هماهنگ کردن درمانجو با مصاحبه انگیزشی
۲۹. تمرکز توجه
۳۰. فراخوانی
۳۱. تشخیص گفتار تغییر
۳۷. فراخواندن بیان تغییر
۳۹. واکنش به گفتار در جهت تغییر
۴۲. برنامه‌ریزی
۴۶. مقاومت
۴۷. ارتباط مصاحبه انگیزشی با روان‌درمانی‌های دیگر
۵۰. مصاحبه انگیزشی چقدر مؤثر است؟
۵۱. اثربخشی در پژوهش‌های بالینی
۵۳. اثربخشی آزمایشی مصاحبه انگیزشی نسبت به شیوه‌های دیگر
۵۴. کارآیی بالینی
۵۶. چرا مصاحبه انگیزشی مؤثر است؟
۶۰. درمانگران چگونه مصاحبه انگیزشی را می‌آموزند؟
۶۰. هشت مهارت در یادگیری مصاحبه انگیزشی
۶۲. آموزش اولیه
۶۵. لزوم ادامه یادگیری
۶۷. بحث و نتیجه‌گیری
۷۹. فصل دوم: تلفیق مصاحبه انگیزشی با درمان‌های دیگر در درمان اضطراب
۸۰. درمان‌های متداول
۸۱. دلیل استفاده از مصاحبه انگیزشی در درمان اضطراب
۸۴. کاربرد بالینی

۸۵	«روح و ماهیت» مصاحبه انگیزشی
۸۷	همانگی
۸۸	بیان منطق مصاحبه انگیزشی
۸۹	ابراز همدلی
۹۱	نمونه‌ای بالینی از کاربرد همدلی در کار با دودلی
۹۶	توضیح: انحرافی از طراحی اولیه مصاحبه انگیزشی
۹۸	تمرکز
۱۰۰	فراخوانی
۱۰۲	دلایلی در تأیید اهمیت مشاهده
۱۰۴	نمونه بالینی از فراخوانی انگیزش برای تغییر
۱۰۸	دو طریق استدلال علیه تغییر
۱۱۲	روش مغایر با مصاحبه انگیزشی
۱۱۵	روش سازگار با مصاحبه انگیزشی
۱۱۸	برنامه‌ریزی
۱۲۲	مشکلات و راه‌حل‌های پیشنهادی
۱۲۴	پژوهش‌هایی در مورد ارزیابی کارآیی آزمایشی مصاحبه انگیزشی در درمان اضطراب
۱۲۷	نتیجه‌گیری
۱۳۳	فصل سوم: مصاحبه انگیزشی و درمان افسردگی
۱۳۴	مشکلات بالینی و درمان متداول
۱۳۶	دلایل به‌کارگیری مصاحبه انگیزشی در درمان افسردگی
۱۳۸	کاربردهای بالینی مصاحبه انگیزشی و پژوهش‌های مرتبط
۱۴۴	تلفیق مصاحبه انگیزشی با روان‌درمانی افسردگی
۱۴۵	مصاحبه انگیزشی و درمان شناختی - رفتاری
۱۴۶	تمرکز بر مشکل
۱۴۷	تدوین خصوصیات مراجع و برنامه‌ریزی درمان
۱۴۹	آموزش مهارت‌ها و بازسازی شناختی
۱۵۳	فعال‌سازی رفتار
۱۵۴	مصاحبه انگیزشی و روان‌درمانی بین‌فردی
۱۵۸	مصاحبه انگیزشی و پیشگیری از عود
۱۵۹	افزودن بر اهمیت تغییر رفتار
۱۶۰	افزایش اعتمادبه‌نفس
۱۶۴	نتیجه‌گیری و مسیرهای آینده

پیش‌گفتار مترجم

ویراست دوم کتاب «مصاحبه انگیزشی در درمان مشکلات روانی» توسط هال آکوویتز، ویلیام آر. میلر، و استفان رُلنیک تدوین شده است (۲۰۱۵). این کتاب در مورد مصاحبه انگیزشی است که این شیوه در اصل توسط میلر و رُلنیک ابداع شده است و مدت‌چندانی از ابداع و معرفی آن نمی‌گذرد. بنابر این مقدمه، احتمالاً هنوز کتابی در این مورد به فارسی نوشته یا ترجمه نشده است. این کتاب حاوی پانزده فصل است که هر فصل توسط فرد یا گروه دیگری فراهم شده است. از میان فصول این کتاب سه فصل برای استفاده در این مجموعه انتخاب و ترجمه شدند: فصل اول با عنوان «یادگیری، کاربرد، و بسط و گسترش مصاحبه انگیزشی» که اصول این شیوه را مفصل و دقیق بیان می‌دارد و از فصل‌های دیگر طولانی‌تر است. دو فصل دیگر به این دلیل انتخاب شدند که موضوع آنها قابل استفاده‌تر و عام‌تر است و به نظر می‌رسد که کاربرد این شیوه احتمالاً در مورد موضوع این دو فصل مؤثرتر باشد. این دو فصل عبارتند از: «تلفیق مصاحبه انگیزشی در درمان اضطراب» و «مصاحبه انگیزشی و درمان افسردگی».

امیدوارم آنچه ارائه می‌شود مورد استفاده همکاران و دانشجویان گرامی و علاقمند قرار گیرد و در کار بالینی آنان به کار آید و مهم‌تر اینکه در درمان مشکلات روانی مراجعان مؤثر واقع شود و از درمان، آنچنان که نویسندگان فصول کتاب امید می‌دهند نتایج بهتر در مورد تعداد بیشتری از مراجعان حاصل گردد.

رضا زمانی

پیش‌گفتار کتاب

مصاحبه انگیزشی (MI)^۱ شیوه‌ای است برای کمک به افراد تا تغییر کنند. این شیوه را در اصل ویلیام آر. میلر^۲ و استفن رلنیک^۳ ابداع کردند. این روش تأثیر قابل توجهی بر پژوهش و درمان در زمینه سوء مصرف مواد^۴ و مشکلات مربوط به سلامت در ایالات متحده آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر داشته است. چندین دلیل برای جذابیت این روش وجود دارند. یکم، این روش مستقیماً به یک مشکل مهم موجود در همه درمان‌ها می‌پردازد که عبارتست از دودلی مراجع در مورد تغییر. مهم‌ترین هدف مصاحبه انگیزشی کمک به مراجعان برای خاتمه دادن به تردید، و افزایش انگیزش درونی آنان برای تغییر است. دوم، مصاحبه انگیزشی انعطاف‌پذیر است و می‌توان به هر یک از صورت‌های زیر از آن استفاده کرد: به صورت روشی درمانی به تنهایی و مستقل؛ به عنوان برنامه‌ای پیش‌درمانی یا کمکی با درمان‌های دیگر؛ روشی برای ایجاد انگیزه در افرادی که نیاز به درمان دارند تا در پی درمان برآیند؛ یا به صورت مجموعه‌ای تلفیقی که در درون آن درمان‌های دیگر را هم بتوان اجرا کرد. سوم، حجم قابل ملاحظه‌ای از مدارک پژوهشی وجود دارد که کارایی و تأثیر مصاحبه انگیزشی

1. motivational interviewing
2. William R. Miller

3. Stephen Rollnick
4. substance abuse

را در مورد سوء مصرف مواد و مشکلات مرتبط با سلامت، تأیید می‌کند. چهارم، پژوهش‌ها اثبات کرده‌اند که با مصاحبه انگیزشی در جلسات نسبتاً معدودی می‌توان به دست آوردِ درمانی قابل توجهی نائل شد. به دلیل این ویژگی‌های پرکشش، مصاحبه انگیزشی می‌تواند به پهنه روان‌درمانی افزوده چشمگیری باشد. در پیش‌گفتار ویراست اول این کتاب، نوشتیم، «... جای تعجب است که به ندرت مصاحبه انگیزشی در بیرون از حوزه‌های سوء مصرف مواد و مسائل مربوط به سلامت به کار رفته، و پژوهش‌چندانی در بیرون از این دو حوزه انجام نشده است». همان‌طور که فصل‌های این کتاب روشن می‌کنند، این وضعیت تا حد زیادی تغییر کرده است. اکنون مصاحبه انگیزشی در مورد مشکلات بسیار بیشتری به کار می‌رود. به‌عنوان مثال، این ویراست از کتاب شامل فصل‌هایی است در مورد مصاحبه انگیزشی و تفکرات خودکشی‌گرایانه^۱، خشونت بین شرکای زندگی^۲، و درمان اختلال‌های مختلف هیجانی. در زمان فراهم ساختن ویراست اول در این زمینه‌ها پژوهش کمی انجام شده بود یا اصلاً انجام نشده بود. علاوه بر اینها، اکنون، نسبت به گذشته، درباره مشاوره انگیزشی کتاب‌ها و مقاله‌های بیشتری در دسترس‌اند که از طرح‌های پژوهشی دقیق و موثکافانه استفاده کرده‌اند. در این زمینه دامنه تحقیقات گسترده‌تر شده است و تعداد پژوهش‌های آزمایشی که در آنها از طرح‌های پژوهشی قوی استفاده شده است افزایش یافته‌اند. به دلیل توانایی‌ای که مصاحبه انگیزشی در افزودن به انگیزش مراجعان و افزایش نتایج بالینی دارد، بی‌تردید استفاده از این شیوه در روان‌درمانی دارد شتاب می‌گیرد. ویراست دوم این کتاب را با هدف تشدید بیشتر این شتاب شروع کردیم.

فصل‌های این کتاب نشان‌دهنده پیشرفت در پژوهش و کاربرد مصاحبه

1. suicidal ideation

2. intimate partners

انگیزشی هستند. هر فصل یک مشکل بالینی و درمان متداول آن را شرح می‌دهد، و اینکه مصاحبه انگیزشی در آن مشکل چگونه مورد استفاده قرار گرفته است، چه تغییراتی ضروری بوده‌اند تا مصاحبه انگیزشی مناسب مشکل و جمعیت مورد نظر شود. همچنین هر فصل شامل شرح حال‌های بالینی با جزئیات، و خلاصه‌ای از پژوهش‌های مرتبط است.

جستجویی تازه در آنچه در مورد مصاحبه انگیزشی نشر شده است به این نتیجه رسید که مشاوره انگیزشی به مشکلات بالینی دیگری نیز که در این کتاب نیامده‌اند گسترش یافته است. اینها را در زیر فهرست کرده‌ایم. متأسفانه، این مطالب دیرتر از آن نشر یافتند که بتوانیم از این محققان درخواست کنیم تا پژوهش‌های خود را به این کتاب بیفزایند.

هراس‌ها: آبرامسکی^۱ (۲۰۱۳)

متجاوزان جنسی^۲: مارشال^۳ و ابراین^۴ (۲۰۱۴)

مشکلات خواب: ویلگروت^۵، کییک هفر^۶، وارد^۷، و لنتز^۸ (۲۰۱۴)

آموزش مشاوره انگیزشی به والدین نوجوانان دچار اسکیزوفرنی:

اسمیردیج^۹ و دیگران (۲۰۱۴)

برای ایجاد روش‌های درمان بالینی که در برگیرنده مصاحبه انگیزشی باشند، و برای گستره وسیع‌تری از مشکلات بالینی به کار روند و نیز ارزیابی این درمان‌ها با طرح‌های پژوهشی دقیق، هنوز راه درازی در پیش است. هدف ما در این ویرایش این است که باز هم بیشتر کاربرد مصاحبه انگیزشی را در روان

1. Abramsky
2. sex offenders
3. Marshall
4. O'Brien
5. Willgerodt

6. Kieckhefer
7. Ward
8. Lentz
9. Smeerdijk

درمانی تشویق و ترغیب کنیم.

این کتاب ثمره کوشش مشترک و صمیمانهٔ تدوین‌گران آن است. ویلیام آر. میلر^۱ و استیفن رلنیک^۲ پژوهش‌ها و خدمات کلینیکی بسیاری با استفاده از مصاحبه انگیزشی برای درمان اختلال‌های سوء‌مصرف مواد و مشکلات مرتبط با سلامتی انجام داده‌اند. هال آرکوویتز^۳ با پژوهش و کار بالینی، کاربرد مصاحبه انگیزشی را به افسردگی و اضطراب گسترش داده است.

کسانی که به فعالیت‌های بالینی با دیدگاه‌های مختلف اشتغال دارند، در این کتاب، انبوهی از اطلاعات در مورد کاربرد مصاحبه انگیزشی به همراه تعداد بسیاری از شرح‌حال‌های بالینی و توضیحات کوتاه خواهند یافت. پژوهشگران بالینی در این کتاب منبعی غنی از فرضیه‌ها را در مورد اثربخشی، کارایی، و چگونگی تأثیر مصاحبه انگیزشی خواهند یافت که می‌باید به آزمایش گذاشته شوند. این کتاب همچنین برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی در روان‌شناسی بالینی، مشاوره، و روان‌شناسی توانبخشی، و نیز برای کسانی که در رشته مددکاری اجتماعی هستند، مفید است. به نظر ما مصاحبه انگیزشی وسیله‌ای بالینی است که در رقابت یا جایگزین هیچ یک از انواع متعدد مداخله‌های بالینی نیست، بلکه می‌تواند با بسیاری از آنها تلفیق شود. مشتاقانه منتظریم ببینیم نتیجهٔ پژوهش‌ها و کاربردهای آینده این تلفیق‌ها چه خواهد شد.

یکی از ما (هال آرکوویتز)، چندین سال یک کارگاه عملی پژوهش بالینی در مورد مصاحبه انگیزشی را برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی در رشته روان‌شناسی بالینی در دانشگاه آریزونا^۴ برگزار کرده است. این کارگاه بسیار مورد استقبال قرار گرفت و در انتهای دوره بیشتر دانشجویان اظهار داشتند فکر می‌کنند که مصاحبه انگیزشی را در کار بالینی خود بگنجانند، و بعضی دیگر

1. William R. Miller
2. Stephen Rollnick

3. Hall Arkowitz
4. University of Arizona

گفتند پیش‌بینی می‌کنند آن را در پژوهش‌های آینده خود در نظر بگیرند. تماس بعدی با بعضی از این دانشجویان نشان داد که عمدتاً به آنچه گفتند عمل کردند. به مدت دو دهه در برنامه آموزش دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه نیومکزیکو^۱ یکی دیگر از ما (ویلیام میلر) یک کارگاه عملی (پراکتیکم)^۲ مقدماتی برگزار می‌کرد. در آن کارگاه مصاحبه انگیزشی به‌عنوان مهارتی پایه‌ای و اساسی برای مصاحبه و مشاوره آموزش داده می‌شد با تأکید بر این نکته که در درون مصاحبه انگیزشی مداخلات بالینی دیگر نیز قابل ارائه هستند. امیدواریم که دانشگاه‌های دیگر نیز درس‌ها و کارگاه‌هایی عملی در مورد مصاحبه انگیزشی ارائه کنند و اگر چنین کنند، از این کتاب می‌توان به‌عنوان کتاب درسی استفاده کرد یا در سمینارها و کارگاه‌ها عملی شیوه‌های دیگر روان‌درمانی، آن را به عنوان متنی تکمیلی معرفی نمود.

منابع

- Kieckhefer, L. (2013). *Therapist self-disclosure and motivational interviewing statements on treatment seeking of aviophobics*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University, Hempstead, New York.
- Marshall, W. L., & O'Brien, M. D. (2014). Balancing clients' strengths and deficits in sexual offender treatment: The Rockwood treatment approach. In R. C. Tafrate & D. Mitchell (Eds.), *Forensic CBT: A handbook for clinical practice* (pp. 281–301). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Smeerdijk, M., Keet, R., de Haan, L., Barrowclaw, C., Linszen, D., & Schippers, young adults with recent onset schizophrenia and co-occurring cannabis use. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 46, 340–345.

1. University of New Mexico

2. practicum

Willgerodt, M., Kieckhefer, G. M., Ward, T. M., & Lentz, M. J. (2014). Feasibility of using actigraphy and motivational-based interviewing to improve sleep among school-age children and their parents. *Journal of School Nursing*, 30, 136–148.

