

تربای | کاربرگ ارزیابی روابط (Relationship Effectiveness)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرگ به شما کمک می‌کند تا روابط خود را بررسی کرده و مهارت‌هایی را برای ایجاد و حفظ روابط سالم‌تر و مؤثرتر یاد بگیرید. در این فرایند شما به ارزیابی روابط خود از نظر مؤثر بودن و رضایت شخصی می‌پردازید.

۱. شناسایی رابطه:

کدام رابطه شما در حال حاضر برای شما اهمیت دارد؟

۲. ارزیابی کیفیت رابطه:

چطور این رابطه احساس شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ آیا احساس رضایت دارید یا نارضایتی؟

۳. نیازها و خواسته‌ها:

چه نیازها و خواسته‌هایی در این رابطه برای شما مهم است؟

۴. ارزیابی مرزها:

آیا مرزهای شخصی شما در این رابطه رعایت می‌شود؟ اگر نه، چه تغییراتی باید در این زمینه ایجاد شود؟

۵. مهارت‌های ارتباطی:

آیا شما در این رابطه مهارت‌های ارتباطی مؤثری دارید؟ چه مهارت‌هایی باید تقویت شوند؟

.....

.....

۶. تصمیم‌گیری:

آیا می‌خواهید این رابطه را ادامه دهید یا نیاز به تغییرات اساسی دارد؟

.....

.....

یادآوری:

رابطه‌های مؤثر نیاز به کار و توجه دارند. با ارزیابی منظم روابط خود و کار بر روی مهارت‌های ارتباطی می‌توانید روابط سالم‌تری ایجاد کنید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.