



X./3. fejezet: A motivációs interjú

A fejezetben a hallgató megismerkedik a motiváció modelljeivel, valamint a motivációs interjú gyakorlati kérdéseivel

X./3.1.: Motivációs modellek

Hasonló problémákkal küzdő páciensek motivációja a változásra igen különböző lehet. A motiváció nagy szerepet játszik a viselkedés megváltoztatásában, de a kutatások szerint egy-egy terápia kezdetén meglévő motiváció és a terápiás siker között nincs egyértelmű összefüggés. Ennek a **motiváció változékonysága** lehet az oka: alig motivált páciensek is elköteleződhetnek a változás mellett akár egyetlen terápiás ülést követően, míg a terápia során megtapasztalt kudarc a motiváció csökkenéséhez vezethet (Lambert). Az alkohol- és drogbetegek motivációja a legtöbbször ambivalens, sérülékeny. Sokan a probléma meglétét is tagadják, mások belátják, de a változtatás mellett nem köteleződtek el, megint mások már elkötelezték magukat a változtatásra, esetleg meg is kezdték azt. A változás egyes szakaszaiban más-más terapeuta-hozzáállásra van szükség.

| Szakasz | Jellemzők | A terapeuta feladata |
|-----------------|---|--|
| Prekontempláció | Nem ismeri fel a problémát, nem kíván változtatni A kezelőszeméllyel szemben ellenséges, vitaközö A probléma létét tagadja, vagy úgy érzi, másokkal van probléma, nem vele. | A páciens céljainak meghatározása A probléma felismerésének segítése Információátadás |
| Kontempláció | Felismeri a problémát, gondolkodik a változtatáson, de még nem köteleződött el a változtatás mellett, ambivalens | Ellentmondások feltárása a páciens jelenlegi viselkedése és jövőbeli céljai között |
| Determináció | Elszánt a változásra | Megerősítés |
| Cselekvés | Megkezdte a változtatást | Akadályok felismerése, kezelése |
| Fenntartás | A viselkedés stabilan megváltozott | A stabilitás segítése |
| Relapszus | A problémaviselkedés ismét jelentkezik | A visszaesés felismerése A motiváció új megalapozása Új viselkedési stratégiák létrehozása |
| Termináció | A változás nagyon stabil | A stabilitás segítése |

1. ábra: A változásra való készség szakaszai (Prochaska 2003).

A motiváció egy másik modellje, a **szelf-determinációs elmélet** szerint a motiváció erőssége annak helyétől függ (Pelletier 1997). A **külső, extrinzsik** motivációval rendelkező páciensek azok, akiket egy külső személy, pl. családtag, házastárs, főnök küldött terápiára, valaki más ragaszkodik a változáshoz. A **belső, intrinzsik** motiváció azt jelöli, amikor a páciens saját maga érdekében szeretne változtatni az életén.

X./3.2.: A motivációs interjú módszere

A motivációs interjú célja a páciens belső motivációjának erősítése annak érdekében, hogy az felismerje a fennálló problémát, szembesüljön saját céljai és problémás magatartása közötti ellentmondással és megkezdje a változtatást.

A motivációs interjú öt alapelve (Millner és Rollnick 1991):

1. Viselkedjünk empátikusan, próbáljuk megérteni a páciens nézőpontjait
2. Segítsünk a páciensnek, hogy **felismerje a diszkrepanciát** jövőbeli céljai és jelenlegi viselkedése között.



Mi a motivációs interjú célja?

3. Kerüljük a vitatkozást, a győzködés, vitatkozás inkább erősíti a betegek ellenállását.

4. Ellenállás esetén váltsunk stratégiát, keressünk megoldásokat.

5. Támogassuk az önhatékonyság érzését a páciensben: amint felismerte a problémát és megoldási javaslatokkal áll elő, fejezzük ki optimizmusunkat és a változásba vetett hitünket.



Tanácsok a motivációs interjúhoz (Millner és Rollnick 2002, Lambert):

Mérjük fel a páciens **saját motivációját**, pl. kérdezzük meg, mennyire szeretne változtatni egy tízes skálán.

Ahelyett, hogy azt kérdeznénk magunktól, „*Miért nem motivált ez a beteg?!*”, inkább kérdezzük azt, „*Mire motivált ez a beteg?*”.

A pácienssel nyitott kérdések és reflektív figyelés módszerével kommunikáljunk.

Beszéljünk a páciens **céljairól**, elveiről, elköteleződéseiről.

Kérjük meg a páciens, hogy képzelje maga elé, és írja le, **milyennek szeretné** az életét.

Beszéljük meg, hogy a páciens **jelenlegi magatartása** vajon hogyan viszonyul ezekhez a célokhoz.

Beszéljünk arról, milyen hatással lehet a páciens jelenlegi magatartása a környezetére.

Hangsúlyozzuk a páciens saját céljai és jelen viselkedése közötti **ellentmondásokat**.

Vitassuk meg a problémaviselkedés **előnyeit és hátrányait**.

Vitassuk meg egy esetleges változtatás előnyeit és hátrányait: kérjük meg a beteget, írja le, miért lenne jó változtatni és miért nem lenne jó.

Fejezzük ki, hogy bízunk benne, betegünk képes lesz a változásra

Kerüljük el a kész megoldások felajánlását! A cél ebben a szakaszban az, hogy alaposan körüljárjuk a beteg ambivalenciáját

Az interjú végén nyitott kérdésekkel mérjük fel, hogy a páciens mennyire áll készen az elköteleződésre.

Tekintse meg a videókat!



A **prekontempációs fázisban** lévő páciens nem ismeri fel a problémát, nem kíván változtatni, a kezelőszeméllyel szemben esetenként ellenséges, vitatkozó. A probléma létét tagadja, vagy úgy érzi, másokkal van probléma, nem vele. Az interjú célja a páciens céljainak meghatározása, a probléma felismerésének segítése, információátadás.

1. video: [Motivációs interjú prekomtemplációs fázisban lévő páciensnél, 1. rész](#)

2. video: [Motivációs interjú prekomtemplációs fázisban lévő](#)

páciensnél, 2. rész

A **kontemplációs fázisban** lévő páciens felismeri a problémát, gondolkodik a változtatáson, de még nem köteleződött el a változtatás mellett, ambivalens. A terapeuta feladata az interjú során az ellentmondások feltárása a páciens jelenlegi viselkedése és jövőbeli céljai között, ezáltal az elköteleződés elősegítése.

3. video: *Motivációs interjú kontemplációs fázisban lévő páciensnél, 1. rész*

4. video: *Motivációs interjú kontemplációs fázisban lévő páciensnél, 2. rész*

X.3.3.: Összefoglalás



A páciens változásra való motivációja többféle modell keretben értelmezhető. Prochaska modellje a változásra való készség szakaszait a következőkben határozza meg: prekontempláció, kontempláció, determináció, melyeket a cselekvés, fenntartás, termináció és egyes esetekben a relapszus szakaszai követhetnek. Más modellek a motiváció külső vagy belső voltát hangsúlyozzák.

A motivációs interjú célja, hogy a páciens felismerje az ellentmondást jelenlegi viselkedése és jövőbeli céljai között, motivációja belsővé váljon és elköteleződjön a változás mellett. A vitakodás, győzködés helyett a motivációs interjú empátikus reflexiókkal és nyitott kérdésekkel éri el célját.

Irodalom



Lambert MJ, Bailey RJ, Kimball K, Shimokawa K, Harmon SC, Slade K. Clinical support tools manual – Brief version-40. Birgham Young University, OQMeasures LLC, Salt Lake City.

Millner WR, Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior. 1991. New York, Guilford Press.

Millner WR, Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing people for change. 2002. New York, Guilford Press.

Pelletier LG, Tuson KM, Haddad NK. Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and activation for therapy. Journal of Personality Assessment. 1997.68:414-435.

Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist. 1992.47:1102-1114.