



ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ
МОТИВАЦИЯ
МОТИВАЦИОННОЕ ИНТЕРВЬЮ

Что такое мотивация?

Мотивация — это система стимулов (мотивов), побуждающих человека к действию или бездействию.

ПОДХОДЫ К МОТИВАЦИИ:

Поведенческий-утверждает, что человек руководствуется в своем поведении сигналами, поступающими из окружающего мира, а его внутренний мир для поведения не имеет большого значения. Поэтому поведение человека можно программировать (предвидеть, предопределять) посылаемыми ему стимулами.

Гуманистический подход утверждает, что у человека есть свобода выбора и в своих поступках он руководствуется решениями, основанными на мотивах (потребностях и интересах, влечениях и эмоциях, установках и идеалах)

Процесс изменения поведения состоит из

двух компонентов:

- 1) **размышления** по поводу изменения поведения;
- 2) собственно **изменения поведения**.



Размышление по поводу изменения поведения включает:

- осознание проблемы** (человек получает новую информацию о последствиях зависимости, что заставляет его задуматься);
- эмоциональные переживания** по поводу проблемы (переживание сильных эмоций из-за событий, связанных с зависимостью)
- осознание степени влияния проблемы на других людей**, особенно — близких
- переоценка самого себя** (мысли и чувства по поводу своей личности и своих проблем, например размышления о том, что его больше не успокаивает употребление наркотика, либо попытки представить себя как человека, не употребляющего наркотики)
- оценка социальных ресурсов** (что можно было бы использовать в качестве поддержки изменений, например, какие есть возможности для участия в терапевтической программе).)



Изменение поведения включает:

- активизацию собственных ресурсов (побуждение себя к активным действиям, веру в способность измениться и готовность к действиям с целью изменения, например сказать себе, что можешь отказаться от наркотика, назначить день, когда перестанешь употреблять, сказать другим, что планируешь бросить употреблять);
- поддерживающие отношения (установление доверия к другим и принятие их помощи в процессе изменения, например, обратиться к знакомому, который уже бросил, или позвонить по телефону доверия);
- создание условий, способствующих изменениям (заменить зависимость в своей жизни чем-то другим, позитивным, требующим активности);
- усилия по поддержанию изменений (вознаграждение себя за поддержание ремиссии);
- контроль провоцирующих факторов (избегание тех обстоятельств, которые могут спровоцировать проблемное поведение или противостояние).



Концепция готовности к изменениям (G. Prochaska & K.DiClemente)

- 1 стадия- предшествует размышлениям (допроблемная)
- 2 стадия- размышления
- 3 стадия-решимость
- 4 стадия-действия
- 5 стадия поддержание изменение
- 6 стадия-рецидив/срыв



СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ

Открытое сопротивление

- отрицание проблемы;
- агрессивное поведение по отношению к лицу, которое объявляет о необходимости изменений
- инициация открытой дискуссии о предполагаемых изменениях.
- опоздание на встречи консультантом

Скрытое сопротивление:

- последующими извинениями, пропуски, беспечное отношение к встречам;
- возражения против вмешательства посторонних лиц;
- сомнения в компетентности терапевта;
- постоянный поиск альтернативного мнения или другого специалиста;
- нежелание предоставлять информацию о себе и своем состоянии или предоставление неполной информации



- **Мотивационное интервью (МИ)**, как стиль консультирования-неконфронтационный, но тем не менее директивный подход, направленный на изменение поведения.
- МИ направлено на то, чтобы вызвать и клиента мотивацию на изменение и консолидировать его личные решение и планы с планом изменений и терапии зависимости в целом.
-
- **Клинические принципы, лежащие в основе МИ:**
 - Выражение эмпатии
 - Показ существующих расхождений
 - Избегание споров
 - Приспособление к сопротивлению
 - Поддержка самооффективности

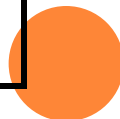


МОЖНО в МИ

1. Снижать привлекательность зависимости
2. Подчеркивать личную ответственность
3. Поддерживать поиск альтернативных вариантов поведения
4. Разъяснять задачи
5. Демонстрировать эмпатию
6. Поддерживать обратную связь

Нельзя в МИ

- Осуждать клиента
- Неадекватно направлять
- Обвинять клиента
- Оспаривать мнение клиента
- Подвергать сомнению, противостоять точке зрения клиента
- Вешать на клиента «ярлык».
- Неверно оценивать роль зависимости для клиента



Процедуры и техники мотивационного интервью

1. Мягко и открыто при минимум доверия со стороны клиента затроньте вопрос о привычке
2. Подробнее спросить клиента о привычке
3. Спрос клиента о типичном дне, когда привычка реализуется
4. Спрос об образе жизни и стрессовых ситуациях
5. Спрос клиента о состоянии здоровья, затем как оно связано с вредными привычками
6. Спрос о приятных вещах, связанных с привычкой, а затем о менее приятных, которые клиент мог бы определить как проблемы
7. Спрос клиента о привычке в прошлом и настоящем времени
8. Представление клиенту научной информации о привычке
9. Переход на прямые вопросы о том, что беспокоит в привычке
10. Вопрос о дальнейших планах клиента относительно привычки



**ТЕХНИКИ
ПОСТАНОВКИ
ВОПРОСОВ**

Открытые
вопросы — это
такие вопросы,
которые
предполагают
развернутый
ответ,
соответственно-
закрытые-
наоборот.

Эффективные вопросы — это те вопросы,
которые помогают клиенту осознать его
трудности и способствуют его продвижению к
решению проблемы.

Поисковые вопросы

направлены на поиск новой информации о настоящем или прошлом клиента, о том, что уже произошло или происходит в данный момент

Уточняющие вопросы.

помогают конкретизировать информацию клиента, уточнить детали и побудить клиента к продолжению разговора.

Гипотетические вопросы

— это вопросы типа «Что будет, если?».

Переломные вопросы

— это такие вопросы, которые знаменуют собой переход от одной логически завершенной части сессии к другой

Неэффективные вопросы — это вопросы, начинающиеся со слов «Почему?», «Зачем?» и некоторые виды **альтернативных вопросов**.

Альтернативные- по принципу «или... или» и предполагающие выбор одного решения из двух, также бывают неэффективными при условии, что существует



Оценка своей роли

Тренировка консультирования

Навыки 1 встречи с клиентом

Разделиться на тройки отработка навыков, оценка роли по 3 бальной шкале

| | Я как клиент | Я как консультант | Я как супервизор |
|---|--------------|-------------------|--|
| Мысли, чувства по отношению к себе | | | |
| Мысли и чувства по отношению к другому | | | По отношению к консультанту:.... По отношению к клиенту:... |
| Общая оценка роли (по 3 бальной шкале, : 3 балла -комфортная роль 2 балла - менее комфортна 1 балл - некомфортна для меня | | | |

