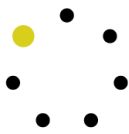


**elte | ppk**

**Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet**

# A motivációs interjú

Urbán Róbert, PhD DSc



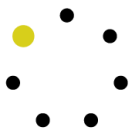
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Miről lesz szó?

- A motivációs interjú előzményei
- A motivációs interjú alapelvei
- A motivációs interjú folyamata

*„Az emberek jobban meggyőzhetőek azokkal a gondolatokkal, amit maguk fedeznek fel, mint amit mások mondanak nekik.” Blaise Pascal (Nyers fordítás)*



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Mi az a motivációs interjú?

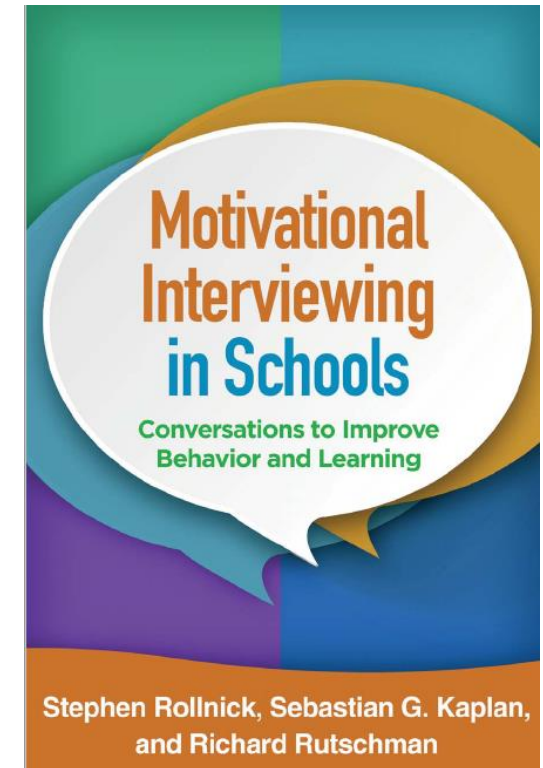
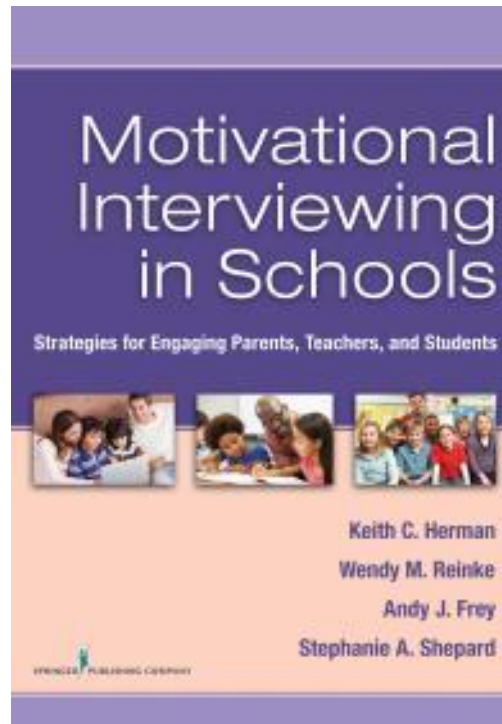
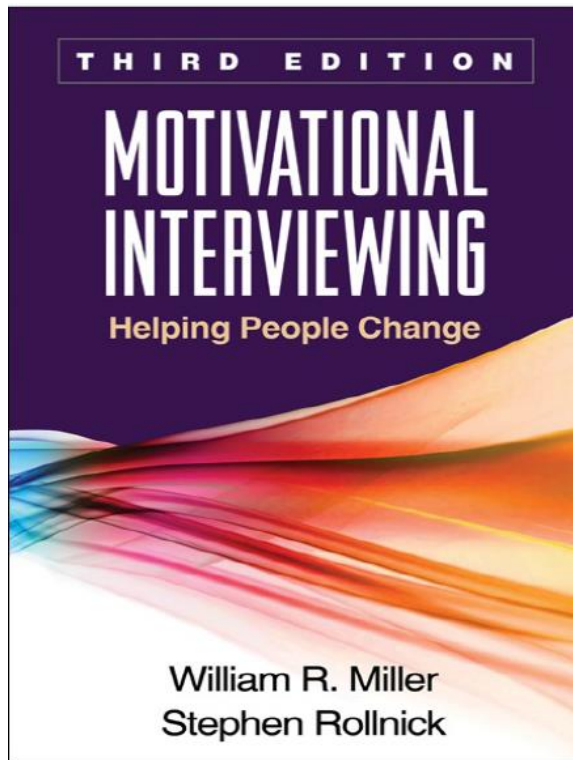
- A motivációs interjú olyan módszer, amelynek révén a szakember **segíti** a páciensst abban, hogy
  - **felismerje** az adott problémát
  - **lépéseket tegyen** annak megoldása felé.
- Célzottan a **viselkedéses változás** előidézésére fókuszál.
- A **belső motiváció** felkeltése és megerősítése a szakember és a páciens kapcsolatán alapul.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú egyre népszerűbb





# MOTIVÁCIÓS INTERJÚ

## a klinikai gyakorlatban

Petros Levounis  
Bachaar Arnaout  
Carla Marienfeld



ORIOLD ÉS TÁRSAI



# Mi a motivációs interjú?

A motivációs interjú olyan **együttműködésen alapuló, célorientált** kommunikációs módszer, amelynek révén a terapeuta segíti a klienst abban, hogy **felismerje az adott problémát** és a **változással szembeni ambivalenciáját**, valamint lépéseket tegyen annak feloldása felé.

A motiváció illetve a motiválás a szakember munkájának alapvető összetevője, amiből következik az, hogy **a szakember is felelős** azért, hogy a kliens nagyobb valószínűséggel kövesse a javaslatait.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing, Third Edition: Helping People Change*. Guilford Press.



# A motivációs interjú szellemisége (kiterjesztett)

## *Partnerség - együttműködés*

- A páciens saját perspektíváját helyezi előtérbe, együttműködést teremtve a klinikus és a páciens között.

## *Elfogadás*

- a feltétel nélküli elfogadás
- az empátia
- az autonómia támogatását
- az elismerés

## *Az együttérzés vagy segítőkészség*

- a páciens érdekeinek előtérbe helyezése

## *Előhívás*

- optimizmus abban, hogy a kliensben megvan a lehetőség a változásra
- A páciens ötleteire, gondolataira való támaszkodás



**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A hatékony segítő tulajdonságai

- 1. Ítélezésmentes/elfogadó** - Nyíltan elfogad másokat ítélezés nélkül, biztonságos teret teremtve a beszélgetéshez.
- 2. Kíváncsi** - Őszinte érdeklődést mutat mások nézőpontjainak és tapasztalatainak megértésére.
- 3. Empatikus** - Képes érezni és megérteni mások érzéseit és érzelmeit.
- 4. Reflektív kérdéseket tesz fel** - Olyan kérdéseket tesz fel, amelyek önvizsgálatra és mélyebb gondolkodásra ösztönöznek.
- 5. Gondoskodó** - Mások jólétével kapcsolatos aggodalmat és törődést mutat.
- 6. Őszinte** - Igazán és átláthatóan kommunikál.
- 7. Magas elvárásokat támaszt** - Magas színvonalat tart fenn, ösztönözve a növekedést és a fejlődést.
- 8. Hisz a potenciálodban** - Bízik a képességeidben és a sikerre való potenciálodban.
- 9. Jó hallgatóság** - Figyelmesen és aktívan hallgat, biztosítva az értést.
- 10. Kitartó, állhatatos** - Kitartást és ellenálló képességet mutat, még kihívásokkal teli helyzetekben is.
- 11. Őszinte** - Az interakciókban megmutatkozó hitelességet és őszinteséget biztosít.
- 12. Magabiztos** - Bizalommal van a saját képességei és döntései iránt.
- 13. Bátorító** - Bátorítást és támogatást nyújt, növelve a bizalmat és a motivációt.
- 14. Hiteles** - Hitelességet és megbízhatóságot mutat, szakértelme és integritása révén bizalmat érdemelve ki.





elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú alapelvei

## Alapelvek

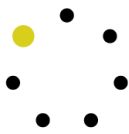
- 1. Az empátia kifejezése
- 2. A vita kerülése
- 3. A diszkrepancia kialakítása
- 4. Az ellenállás feldolgozása
- 5. Az önbizalom erősítése

Miller, W.R., and Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People To Change Addictive Behavior*. New York: Guilford Press.

## R.U.L.E.

- R – A tanácsadó álljon ellen a kijavítási/megoldási reflexnek!
- U – A tanácsadó értse meg a páciens motivációját!
- L – A tanácsadó hallgassa meg a páciens!
- E – A tanácsadó erősítse meg (empower) a cselekvésre a páciens!

Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. (2008). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior*. New York: Guilford Press.



elte | ppk

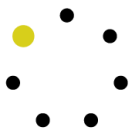
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Kijavítási/megoldási reflex

- Aktívan próbáljuk megoldani a kliens életében felmerült a problémát.
- Ez ugyan pozitív motiváció, mert látjuk a problémát és látjuk a megoldást DE alábecsülhetjük a kliens változással szembeni ambivalenciáját



- Csökken **a megoldás valószínűsége**, növekedhet a kliens ellenállása



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Ellenállás

Reakciók a **kijavítási/megoldási reflex**-re

- Meg nem értettség érzése
- **Ellenállás**
- Visszavonulás

Az ellenállás forrásai

- A kliens előzetesen meghatározott hozzáállása
- Ambivalencia
- Védekezés (pl. szégyen)
- Alacsony motiváció a tanácsadó részéről



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú alapjai

## A motivációs interjú pillérei

- Az **együttműködést** hangsúlyozó **partnerség**
- Az **elfogadás**
- Az együttérző **segítőkézség**
- A motiváció **előhívása**

## A motivációs interjú folyamata

- Bevonás
- Fókuszálás
- A változás motivációjának erősítése
- A tervezés folyamata



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú alapjai

## A motivációs interjú pillérei

- Az **együttműködés**t hangsúlyozó **partnerség**
- Az **elfogadás**
- Az együttérző **segítőkészség**
- A motiváció **előhívása**

## A motivációs interjú folyamata

- **Bevonás**
  - a munkakapcsolat megteremtése
- **Fókuszálás**
  - a beszélgetés specifikus irányának kialakítása és fenntartása
- **A változás motivációjának erősítése**
  - a személy motivációjának kiváltása a változás érdekében
- **A tervezés folyamata**
  - a változás melletti elköteleződés és a konkrét cselekvési tervek kidolgozása



**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Bevonás

## A bevonás célja

- Biztosítani, hogy a kliens részt vegyen a munkában.
- Elősegíteni, hogy a kliens biztonságosnak érezze az információ megosztását.
- Elősegíteni, hogy a kliens azt érezhesse, hogy megértik, tisztelik, és bíznak benne.
- Elősegíteni, hogy a kliens és a tanácsadó/terapeuta együttműködően vegyenek részt a közös munkában.

## A bevonás kommunikációs eszközei

- Nyitott kérdések
- Elismerés
- Reflektív figyelem
- Összefoglalások
- Információ és tanács nyújtása engedéllyel



**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A nyitott kérdések jellemzői

**Elősegíti, hogy a kliens részletesebb beszéljen, alaposabban körbejárja az adott témát.**

## **Teljesen nyitott kérdések:**

- **Mit, hogyan** kezdetű kérdések.

## **Félig meddig nyitott kérdések** (de már valamennyire irányítottak):

- **Hol, mikor ki/kit, miért** típusú kérdések.

## **Zárt kérdések:**

- Eldöntendő kérdések: Jól vagy? / Van-e problémája az alvásával?
- Specifikus, konkrétabb információkhoz jutunk vele.
- Csökkentik a verbalizációt.

## **Megjegyzés:**

**Általában** kerüljük a **miért** típusú kérdéseket:

- Védekezésbe, magyarázkodásba, defenzív racionalizációba kényszeríti a klienst.
- Esetleg a miért ne típusú válaszba futhatunk bele.
- Nem segíti a rapport kialakulását.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Elismerés

- A kliens erősségeinek és erőfeszítéseinek
  - Felismerése
  - Elismerése
- Nem egyenlő a dicsrérettel!

The deepest principle in human nature is the craving to be appreciated.

—William James (1890/1981, p. 313)

"Az emberi természet legmélyebb alaptétele az elismerés iránti vágy."





**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

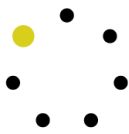
# Reflektív figyelem

## Funkciója

- Az érdeklődést és a figyelmet tükrözi a kliens számára.
- Növeli a megértés pontosságát.
- Lehetővé teszi, hogy a kliens másképp hallja saját magát.
- A kliens visszajelzései jelzik, hogy a klinikus jó úton halad.

## Típusai a motivációs interjúban

- Egyszerű visszatükrözés
- Összetett visszatükrözés
- Összefoglalás



elte | ppk

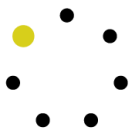
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Példa

(Várandós) *“Egyáltalán nem cigizek sokat. Nagyon sokan dohányoznak, és semmi baja nincs a gyerekeknek.”*

Reflektív válasz – Átfogalmazás

Ismer más anyákat, akik dohányoztak, és a gyermekük (teljesen) egészséges.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Példa

(Várandós) *“Egyáltalán nem cigizek sokat. Nagyon sokan dohányoznak, és semmi baja nincs a gyerekeknek.”*

Reflektív válasz – A háttérben álló szándék kifejezése

*Kétkelkedik abban, hogy egyáltalán van-e bármi jelentősége a leszokásnak.*



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## Példa

(Várandós) *“Egyáltalán nem cigizek sokat. Nagyon sokan dohányoznak, és semmi baja nincs a gyerekeknek.”*

Reflektív válasz – A háttérben álló érzelem kifejezése  
*Azon tűnődik, hogy vajon megéri-e leszokni a cigarettáról.*

*Vagy*

*Nem biztos abban, hogy ha keveset dohányzik, akkor annak van-e bármilyen hatása gyermekére.*



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú kulcsfolyamatai

- **Bevonás** (engaging) – a munkakapcsolat megteremtése
- **Fókuszálás** (focusing) – a beszélgetés specifikus irányának kialakítása és fenntartása
- **A motiváció kiváltása** (evoking) – a személy motivációjának kiváltása a változás érdekében
- **A tervezés** (planning) – a változás melletti elköteleződés és a konkrét cselekvési tervek kidolgozása



**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Fókuszálás

## Merre tartunk?

- 1. A fókusz világos – tudom, hogy merre haladunk
- 2. Számos lehetőség van – választanunk kell
- 3. A fókusz nem világos, és fel kell tárnunk

## A leggyakoribb technikák

- A napirend (agenda) felállítása
- Információátadás
  - Előhívás – tájékoztatás – előhívás
- Irányváltás engedélykéréssel



**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Információnyújtás a MI keretén belül



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Engedély kérése információnyújtásra

- Vajon a kliens szeretne tanácsot vagy információt kapni?
  - Az információt a megfelelő időben kell nyújtani.
  - Csak azokat az információkat kell nyújtani, amelyek a kliens számára hasznosak
- Úgy fogalmazd meg a tanácsot, hogy azzal a kliensnek választási lehetőséget nyújtasz.
- Ha kérdeznek akkor azonban válaszolhatunk. 😊



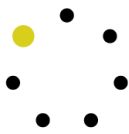


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

- Elicit – Offer – Elicit
- Kérdezd meg, hogy a kliens mit tud, mit hallott!
- Kínáld fel az információt!
  - Szeretné, hogy elmondjam, .....
- Kérdezd meg a hallottakról!



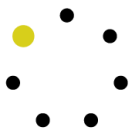
**elte | ppk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

## **Elicit – Kérdezz**

- Kérj engedélyt!
- Tisztázd milyen információra van szüksége a kliensnek, és mi az amit nem tud.
- Szeretné tudni...?
- Mit tud arról, hogy ...?
- Mit szeretne tudni arról, hogy ....?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

## *Engedélykérés*

- Egyetért azzal, hogy elmondjak néhány dolgot, hogy másoknak mi használt ebben a helyzetben?

## *Az előzetes ismeretek feltérképezése*

- Kérem mondja el, hogy mit tud/mit hallott arról, hogy ...?

## *Az érdeklődésre való rákérdezés*

- Mit szeretne leginkább tudni ennek a problémának a kezeléséről?
- Mi az, amin gondolkozik, mi az, amit megbeszélhetnénk, hogy tisztázzuk az aggodalmait?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

## Provide – Kínáld fel!

- Rangsorolj!- Mi az, amit a személy leginkább akar tudni vagy kell, hogy tudjon?
- Legyél világos és érthető!
- Támogasd a kliens autonómiáját!
- Ne írd elő, hogy reagáljon a személy!
- Tisztázd milyen információra van szüksége a kliensnek, és mi az amit nem tud.
- Mit szeretne a kliens tudni/ mit kellene tudnia?
- Kerüld a zsargont! Használd hétköznapi szavakat!
- Kisebb egységekben adagold, és hagyd hogy reflektálhasson rá!
- Tudatosítsd a szabadságot arra, hogy ne értsen egyet veled vagy ignorálja a mondanivalódat!
- Mondd el, amit tudsz anélkül, hogy interpretálnád a jelentését a kliens számára!



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

## Elicit – Kérdezz

- Kérdezd meg, hogy a kliens mit gondol, hogyan magyarázza vagy válaszol az információkra!
- Nyitott kérdéseket tegyél fel!
- Reflektáld a reakciókat, amit észreveszel!
- Hagyd, hogy legyen elég idő az információ feldolgozására!



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Kérdezz! – Kínáld fel! – Kérdezz!

- Mit gondol minderről?
- Mennyire voltam érthető?
- Mi mást szeretne még tudni?
- Ez mennyiben alkalmazható az Ön esetére?
- Mit gondol mi a következő lépés a maga számára?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Hangsúlyozd a személy döntését / választását!

- Ez igazán magán múlik, de elmondhatom, hogy milyen lehetőségei vannak.
- Lehet, hogy egyetért, de lehet hogy nem ért egyet ezekkel az ötletekkel.
- Én nem mondhatom meg magának, hogy mit csináljon, de elmondhatom, hogy mások mit csinálnak ilyen helyzetben.
- Elmondhatok néhány dolgot, amit kipróbálhat, ha úgy gondolja.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú kulcsfolyamatai

- **Bevonás** (engaging) – a munkakapcsolat megteremtése
- **Fókuszálás** (focusing) – a beszélgetés specifikus irányának kialakítása és fenntartása
- **A motiváció kiváltása** (evoking) – a személy motivációjának kiváltása a változás érdekében
- **A tervezés** (planning) – a változás melletti elköteleződés és a konkrét cselekvési tervek kidolgozása





# A motiváció kiváltása

## A motiváció növekedése

- A kliens maga érvel a változás mellett



- Változásbeszéd
  - a vágy
  - a képesség
  - okok
  - igények, szükségletek

## A motiváció csökkenése – az ellenállás növekedése

- A kliens maga érvel a változással szemben



- A problémás viselkedést fenntartó beszéd
  - a vágy
  - a képesség
  - okok
  - igények, szükségletek

# Változásbeszéd kiváltása – a kiváltó kérdések

## A probléma felismerése

- Miből következett arra, hogy az alkoholfogyasztása probléma?
- Milyen problémákkal szembesül az alkoholfogyasztás következtében?

## Aggodalom

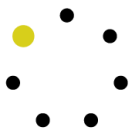
- Miből gondolja, hogy változtatni kellene?

## A változás szándéka

- Mi a jó abban, ha minden úgy marad, ahogy van? Mi az ami nem annyira jó abban, ha minden úgy marad, ahogy van?

## Optimizmus

- Ha változtatni szeretne, akkor miből gondolja, hogy tudna változni?
- Mi az, ami jól működött a változás érdekében a múltban?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Mit tegyünk, ha megjelenik a változásbeszéd a kliensnél?

- **E**xplore – Érdeklődünk a részletek iránt, exploráljuk, kérjünk konkrét példákat!
- **A**ffirm – Ismerjük el, hogy a változás fontos, releváns az életében, hogy úgy tűnik, hogy döntésre jutott!
- **R**eflect – Használjunk egyszerű vagy összetett visszatükrözés
- **S**ummarize – Foglaljuk össze, szedjük a változásbeszédet egy csokorba!

# Válaszadás az ellenállásra

Visszavonulás,  
bocsánatkérés  
vagy fókuszváltás

A személyes  
választás és a  
személyes kontroll  
hangsúlyozása

Reflektív figyelem



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# A motivációs interjú kulcsfolyamatai

- **Bevonás** (engaging) – a munkakapcsolat megteremtése
- **Fókuszálás** (focusing) – a beszélgetés specifikus irányának kialakítása és fenntartása
- **A motiváció kiváltása** (evoking) – a személy motivációjának kiváltása a változás érdekében
- **A tervezés** (planning) – a változás melletti elköteleződés és a konkrét cselekvési tervek kidolgozása



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

## A változásra vonatkozó terv

- Milyen változásokat akar elérni?
- Az okok, amiért ezeket a változásokat el akarja érni?
- A lépések a változás elérésében?
- Mások hogyan tudnak segíteni?
- A körülmények, amelyek között a terv sikerülni fog?
- Azok a dolgok/tényezők, amelyek megakadályozhatnak a terv elérésében?
- Mit fog tenni, ha a terv nem működik?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Intézet

# Összefoglalás

- A motivációs interjú napjainkban széles körben alkalmazott, bizonyítékokkal alátámasztott módszer.
- Hatékonysága attól függ, hogy milyen mértékben követi a tanácsadó a megközelítés alapelveit.
- A motivációs interjú jól kombinálható más intervenciókkal.



# MOTIVÁCIÓS INTERJÚ

## a klinikai gyakorlatban

Petros Levounis  
Bachaar Arnaout  
Carla Marienfeld



ORIOLD ÉS TÁRSAI



Köszönöm a figyelmet!

