Мотивационное интервьюирование

Основные принципы

- **Партнёрство (Collaboration).** Специалист и клиент — равноправные партнёры в поиске решения.
- **Принятие (Acceptance).** Безусловное принятие клиента таким, какой он есть, без осуждения. Это не означает одобрения всех его действий, но признания его ценности и права на собственный выбор.
- **Сострадание (Compassion).** Действия специалиста направлены исключительно на благо клиента.
- **Извлечение (Evocation).** Специалист не навязывает свою правду, а помогает клиенту самому найти и сформулировать свои аргументы в пользу изменений.

Теоретические основы

- **Теория самодетерминации** (Эдвард Диси, Ричард Райан) утверждает, что внутренняя мотивация возникает при удовлетворении трёх базовых потребностей: автономии (ощущение контроля над своей жизнью), компетентности (вера в свои способности) и связанности (чувство принадлежности).
- **Трансteоретическая модель изменений** (Джеймс Прохазка, Карло ДиКлементе) описывает стадии готовности к изменениям (от предсозерцания до поддержания) и помогает адаптировать стратегии в зависимости от стадии, на которой находится клиент.
- **Теория когнитивного диссонанса** (Леон Фестингер) объясняет, что когда человек публично озвучивает аргументы в пользу изменений, это снижает внутреннее противоречие между его поведением и ценностями, усиливая мотивацию.

Этапы процесса

Вовлечение (Engaging). Создание доверительных отношений, атмосферы безопасности через эмпатию и безоценочное принятие.

Фокусирование (Focusing). Определение направления беседы, выделение конкретной проблемы или цели, над которой будет идти работа.

Побуждение (Evoking). Основная стадия, на которой консультант активно использует техники для выявления и усиления «разговора об изменениях». Клиент начинает самостоятельно формулировать аргументы в пользу изменений.

Планирование (Planning). Переход от мотивации к действию: составление конкретного, реалистичного плана, но только тогда, когда клиент к этому действительно готов

Ключевые техники

Открытые вопросы — вопросы, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет».

Аффирмации — поддерживающие высказывания, акцентирующие внимание на сильных сторонах и прошлых успехах клиента.

Рефлексивное слушание — умение внимательно слушать, понимать и отражать чувства и мысли клиента.

Подведение итогов — обобщение сказанного для структурирования разговора и закрепления прогресса.

Ограничения метода

Отсутствие готовности к изменениям. Если человек категорически не рассматривает возможность перемен, метод вряд ли даст результат. Желание измениться должно возникнуть изнутри.

Нежелание к саморефлексии. МИ строится на том, что человек сам анализирует свои чувства, мотивы и противоречия. Если клиент не готов или не хочет этого делать, эффективность процесса снижается.

Тяжёлые психические расстройства. При выраженных психопатологических симптомах, когнитивных нарушениях или наличии психического дефекта метод может быть малоэффективен.

Острые кризисные ситуации. В случаях прямой угрозы жизни или безопасности (например, при остром суицидальном кризисе или тяжёлой интоксикации) нужно чёткое, директивное руководство

Высокая зависимость от компетентности. Эффективность МИ напрямую связана с уровнем подготовки и навыками консультанта.

Неверное применение техник. Например, преждевременное фокусирование на изменениях или формальное отражение без эмпатии может усилить сопротивление и защитную реакцию клиента, ослабив уже имеющуюся мотивацию.

Список литературы

1)Миллер, У. Р. Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться : пер. с англ. / У. Р. Миллер, С. Роллник. — 4-е изд. — Москва : Бомбора, 2026. — 448 с. — ISBN 978-5-04-218686-8.

2)Rollnick, S. Health Behavior Change: A Guide for Practitioners / S. Rollnick, P. Mason, C. C. Butler. — London : Churchill Livingstone, 1999. — 244 p.

3)Лутова Н. Б., Вид В. Д., Сорокин М. Ю., Макаревич О. В. Мотивационное интервью для улучшения медикаментозного комплайенса у больных с психическими расстройствами: методические рекомендации. — СПб.: НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева, 2018. — 22 с.

4)Трусова А. В. Мотивационное интервьюирование в комплексной терапии алкогольной зависимости: опыт применения и оценка эффективности // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. — 2015. — № 4.

5)Ялтонский В. М. Теоретическая модель мотивации к лечению зависимости от психоактивных веществ // Вопросы наркологии. — 2009. — № 6. — С. 60-69.