

# ფსიქიკური დარღვევები მოტივაციური ინტერვიუება

სოციალური მუშაობის გაღრმავებული პრაქტიკა

ნინო ნუცუბიძე

ბავშვის განვითარებისა და სოციალური მუშაობის მაგისტრი

მოწვეული ლექტორი

2020

ფსიქიკური  
დარღვევები

ფსიქიკური ჯანმრთელობის  
სტატუსის შეფასება

სამედიცინო ისტორიის  
შეფასება

ზიანის რისკის შეფასება

## სტატისტიკური სახელმძვანელი ფსიქიკური დარღვევების (DSM) და დაავადებათა საერთაშორისო კლასიფიკაცია (ICD 10)

- გაიდლაინი განკუთვნილია ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარგში მომუშავე სპეციალისტებისათვის
- მკურნალობის და მართვის საკითხებს ახორციელებს პირველადი ჯანდაცვის, თემში არსებული და სპეციალიზებული სერვისები.
- აღნიშნული გაიდლაინი შეიძლება ასევე გამოყენებული იყოს მომსახურების შემდეგ სფეროებში:
  - ოკუპაციური (დასაქმების) სერვისები
  - სოციალური სერვისები
  - სასამართლო ექსპერტიზის სამსახურები

## სტატისტიკური სახელმძვანელი ფსიქიკური დარღვევების (DSM - V)

- **DSM – V** ამერიკის ფსიაქტრიის ასოციაციის (APA) მიერ 2013 წელს გამოქვეყნდა სტატისტიკური სახელმძვანელი ფსიქიკური დარღვევების (DSM) – რაც მოიცავს ალწერილობებს, სიმპტომებს და სხვა კრიტერიუმებს ფსიქიკური აშლილობის დიაგნოზირებისთვის.
- **DSM – V**-ის უპირველესი დანიშნულებაა, დახმარება გაუწიოს პროფესიონალ კლინიკოსებს პაციენტების ფსიქიკური აშლილობების დიაგნოსტიკისას სრული სურათის დანახვაში, რაც თითოეული პაციენტისათვის სრულად ინფორმირებული მკურნალობის გეგმის შედგენის წინაპირობაა.
- ეს დებულებები ეყრდნობა კვლევებით მიღებულ საუკეთესო მტკიცებულებებს, რომელთა მოპოვება ხდება სპეციფიკური მდგომარეობებთან დაკავშირებული კვლევების მიზანმიმართული და სისტემატური შეფასებით.

## DSM – V დიაგნოზების სტრუქტურა

<https://www.slideshare.net/romilyn13/dsm-5-49082982>

- ნეიროგანვითარების დარღვევები
- შიზოფრენიის სპექტრი და სხვა ფსიქოტური აშლილობები
- ბიპოლარული და მასთან დაკავშირებული აშლილობები
- დეპრესიული აშლილობები
- შფოთვითი აშლილობები
- ობსესიურ-კომპულსიური და მასთან დაკავშირებული აშლილობები
- ტრავმა და სტრესორებთან დაკავშირებული აშლილობები
- დისოციაციური აშლილობები
- სომატურ სიმპტომებთან დაკავშირებული აშლილობები
- ემოციური და კვებითი აშლილობები
- ელიმინაციის აშლილობები (ენკოპრეზი, ენურეზი)
- ძილ-ღვიძილის აშლილობები
- სექსუალური დისფუნქცია და გენდერული დისფორია
- იმპულსის კონტროლის და ქცევითი აშლილობები
- ნეიროკოგნიტური აშლილობები
- ნივთიერებების მოხმარებით გამოწვეული და ადიქტიური აშლილობები
- პიროვნული აშლილობები
- პარაფილია და სხვა აშლილობები

# ფსიქიკური ჯანმრთელობის სტატუსის შეფასება

- გარეგნობა
- მეტყველება
- ემოციები
- ფიქრის პროცესი და შინაარსი
- სენსორული აღქმები
- გონებრივი შესაძლებლობები
- დამოკიდებულება სოციალური მუშაკის მიმართ

## Mental State Examination (MSE)

The aim of the MSE is to elicit the patient's **CURRENT psychopathology** – no historical details.

It collects both **Objective and Subjective Information**:

- **Objective** – what you observe about the patient **DURING** the interview
  - **Appearance, Behaviour, Speech, Cognition and Mood**
- **Subjective** – the patient's **CURRENT** psychological symptoms
  - **Mood, Thoughts, Perception and Insight**

### Appearance:

- **Demographics**
  - Gender / Apparent Age / Racial Origin
- **Physique, Hair and Make-up**
- **Clothing Style**
  - E.g. Manic patients – bright / oddly assorted clothes
- **Cleanliness**
  - Look for signs of self-neglect e.g. Dirty, unkempt, stained or crumpled clothing
- **Weight Loss**
  - Consider bio-psycho-social causes, for example: Cancer vs. Anorexia vs. Financial Difficulties



### Behaviour:

- **Rapport**
  - **Attitude:** Relaxed/ Co-operative/ Suspicious/ Guarded/ Pre-occupied/ Over Familiar
  - **Eye Contact** – Avoidant / Appropriate / Intense
- **Psychomotor Activity:** Agitation vs. Retardation
- **Movement disorders**
  - **Tics** = Irregular repeated movements, in a group of muscles e.g. Sideways head
  - **Choreiform Movements** = Co-ordinated, brief, involuntary movements e.g. Grimacing
  - **Dystonia** = Painful muscle spasm which may lead to contortions
- **Signs of Impending Violence**
  - Restlessness/ Sweating / Clenched Fists / Pointing Fingers / Raised Voice
  - Intruding onto the interviewer's Personal Space

### Speech:

- Physical characteristics only – content comes under 'Thoughts'
- **Quantity:**
  - **Pressure of Speech:** Rapid, 'can't get a word in', lengthy speech – typical of Mania
  - **Poverty of Speech:** Minimal Responses e.g. Yes / No – typical of Depression
- **Quality:**
  - **Volume:** Loud (Mania) or Quiet (Depressive)
  - **Tone and Fluency**
  - **Spontaneity:** Prompt Response (Mania) and Slow response (Intoxicated / Depressed)

### Mood (or Affect)

- Change in mood = **Commonest symptom of a psychiatric disorder**
- **Should be documented both Subjectively and Objectively:**
  - **Subjective Mood**
    - Ask the patient **'How are you feeling in yourself?'**
    - Document their response without alteration – record any other details in Hx
  - **Objective Mood**
    - **Nature of mood** during examination, if no mood is noted = 'Euthymic'

## გარეგნობა

- გამოიყურება თუ არა ჯანმრთელად?
- გამოიყურება თუ არა ასაკის შესაბამისად? თუ არა, უფრო დიდი ან უფრო პატარა ასაკის შესახებ დაობა აქვს?
- რაიმე ხილული ფიზიკური განსხვავებულობა თუ ახასიათება? აღწერეთ.
- აცვია თუ არა ადეკვატურად?
- აცვია თუ არა სუფთად?
- ხომ არ დადის ან მოძრაობას უცნაურად?
- კომფორტულად თუ ზის?
- ხილული ნაიარევი თუ აქვს?
- სიმაღლე და წონა ერთმანეთს თუ შეესაბამება?
- ტიკები ან სხვა უცნაური მოძრაობები ხომ არ ახასიათებს სხეულის, თვალების, სახის და ა.შ.
- თვალებით კონტაქტს თუ ამყარებს? თუ კი, სულ თუ ზოგჯერ?
- როგორია სახის გამომეტყველება და ინტერვიუს დროს თუ იცვლება?

## მეტყველება

- მეტყველებს თუ არა?
- განსაკუთრებით სწრაფადან ნელა ხომ არ მეტყველებს?
- მეტყველების აპარატის დარღვევა ხომ არ არის სახეზე?
- განსაკუთრებით ხმამაღლა ან ხმადაბლა ხომ არ საუბრობს?

## ემოციები

- როგორია განწყობა?
- როგორია ემოციური განწყობა? თუ იცვლება ინტერვიუს დროს და თუ შეესაბამება ინტერვიუს შინაარსს?
- ძალიან ცვალებადი ხომ არ არის ემოციური განწყობა?

## ფიქრის პროცესი და შინაარსი

- არამყარი ასოციაციები
- ილუზიები – განდიდების, კონტროლის, დევნის მტკიცებულება?
- სხვები კითხულობენ მის აზრებს?
- აკვიატებული აზრები ან კომპულსიები?
- ფიქრები მკვლელობაზე ან თვითმკვლელობაზე?
- რამე ერთი საგანი ხომ არ იპყრობს მის გონებას?

## სენსორული

- მხედველობა
- სმენა
- ილუზიები ან ჰალუცინაციები (მხედველობითი, სმენითი, შეხებითი, ყნოსვითი, გემოვნებითი)
- რა არის მტკიცებულება თქვენი დასკვნებისთვის?

## გონებრივი შესაძლებლობები

- ადამიანი ორიენტირებულია დროში, ადგილსა და საკუთარ პიროვნებასთან მიმართებაში?
- აქვს თუ არა საშუალო გონებრივი შესაძლებლობები?
- შეუძლია თუ არა კონცენტრირება ნორმის ფარგლებში?
- არის თუ არა მისი მსჯელობა ლოგიკური?
- საკუთარი თავის ადეკვატური აღქმა და შეფასება თუ აქვს?
- ესმის თუ არა საკუთარი ქმედებების შედეგები?
- შეუძლია თუ არა დაფიქრება და მსჯელობა კონკრეტულ საკითხზე?

## დამოკიდებულება სოციალური მუშაკის მიმართ

- რა დამოკიდებულება აქვს მას თქვენ მიმართ?
- იცვლება თუ არა ეს დამოკიდებულება ინტერვიუს პროცესში?
- გპასუხობთ თუ არა ემპათიაზე?
- თავად თუ შეუძლია ემპათიის გამოხატვა?

## სამედიცინო ისტორია

- ჯანმრთელობის ამჟამინდელი მდგომარეობა
- ჯანმრთელობის მომსახურებებით სარგებლობა
- მავნე ნივთიერებებზე დამოკიდებულება
- ჯანმრთელობის წარსული მდგომარეობა

## ზოგადი კითხვები:

- როგორია კლიენტის ჯანმრთელობის მდგომარეობა? არის თუ არა მნიშვნელოვანი ცვლილებანი ამ კუთხით?
- როდის ნახა ბოლოს ექიმი? რა მიზეზით?
- რეგულარულად თუ დადის სამედიცინო შემოწმებაზე?
- ეწევა თუ არა?
- სვამს თუ არა ალკოჰოლს? რას სვამს? რამდენს? რამდენად ხშირად?
- გამოუყენებია თუ არა არალეგალური ნივთიერებები? რომლებიც? რამდენად ხშირად? რამდენად დიდი ხნის განმავლობაში? გამოუყენებია თუ არა რომელიმე ნივთიერება ინტრავენურად?

## თუ კლიენტს ამჟამად აქვს ჯანმრთელობის პრობლემა:

- როდის დაიწყო პრობლემა?
- რამდენად ხშირია?
- როცა ხდება, რამდენად უშლის ხელს ყოველდღიურ ცხოვრებაში?
- ყოფილა თუ არა ამის გამო ექიმთან?
- ყოფილა თუ არა ჰოსპიტალიზებული?
- რამდენად დიდხანს და როდის?
- იღებს თუ არა მედიკამენტებს რეცეპტით? რამდენად დიდი ხნის განმავლობაში? რას იღებს? რისთვის იღებს? აქვს თუ არა გვერდითი მოვლენები?
- იღებს თუ არა მედიკამენტებს ურეცეპტოდ? რამდენად დიდი ხნის განმავლობაში? რას იღებს? რისთვის იღებს? აქვს თუ არა გვერდითი მოვლენები?
- ჰქონია თუ არა მნიშვნელოვანი სირთულეები სექსუალური კუთხით?
- ყოფილა თუ არა ოდესმე ფეხმძიმედ? იყო თუ არა გართულებები?
- არის თუ არა ტესტირებული აივზე? თუ ფიქრობს, რომ სჭირდება ეს ტესტი? რატომ?

## წარსული ჯანმრთელობის პრობლემები

- ჰქონია თუ არა ჯანმრთელობის პრობლემები ბავშვობაში?
- იყო თუ არა საჭირო ჰოსპიტალიზაცია ან ოპერაცია?
- ჰქონია თუა რა ოდესმე სერიოზული უბედური შემთხვევა?
- ორივე მშობელი თუ ჰყავს? თუ გარდაცვლილნი არიან, რა იყო გარდაცვალების მიზეზი?
- ზემო ინფორმაცია და–ძმებზე
- ჰყავს თუ არა შვილები? როგორია მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა?

კლიენტის შეფასება სუიციდთან მიმართებაში  
კითხვები, რომლებიც თქვენ თავს უნდა დაუსვათ:

- სუიციდის მაღალი რისკის წინაშე მდგომ ჯგუფს განეკუთვნება?
- ბოლო თვის განმავლობაში არამიზანმიმართულად საკუთარი სხეულის 5% ხომ არ მოიმატა ან დაიკლო?
- შეიცვალა თუ არა ძილის რეჟიმი?
- მოწყენილი და ჩაკეტილი თუ ჩანს?
- არის თუ არა უიმედოდ?
- ძალიან გაბრაზებული ან მტრულად განწყობილი თუ არის?
- უცებ დეპრესიული განწყობა ძალიან კარგი განწყობით ხომ არ შეიცვალა?
- დაკარგა თუ არა მან მნიშვნელოვანი პიროვნება?
- ყოფილა თუ არა ოჯახში სუიციდის ისტორია?
- ახლახან თუ იყო ოჯახში ან მეგობრებში სუიციდის შემთხვევა?
- ოჯახის წევრის სუიციდის წლისთავი ხომ არ ახლოვდება?
- კლიენტი იმ ასაკს ხომ არ უახლოვდება, რომელშიც მისმა ახლობელმა თავი მოიკლა?

კლიენტის შეფასება სუიციდთან მიმართებაში  
კითხვები, რომლებიც თქვენ თავს უნდა დაუსვათ:

- ჰქონია თუ არა ადრე თვითმკვლელობის მცდელობა?
- რამე განაცხადი – თუნდაც ხუმრობით თუ გაუკეთებია, რომლის მიხედვითაც სიკვდილი სჯობს სიცოცხლეს?
- ვინმე სხვას ხომ არ უთხვამს, რომ კლიენტი სუიციდზე საუბრობს?
- ხომ არ უპოვია ვინმეს ლექსი, მოთხრობა ან მსგავსი სუიციდსა და სიკვდილზე, რომელიც ეკუთვნის კლიენტს?
- კლიენტი თუ გეუბნებათ, რომ საკუთარი ქონების გაცემა უნდა
- იმპულსური ან ანტისოციალური ქცევა თუ ახასიათებს?
- ჰქონია თუ არა დეპრესია, ძლიერი შფოთვა ან პანიკური შეტევები?
- აქვს თუ არა სერიოზული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა, განკუთრებით, სმენითი პალუცინაციები, რომლებიც მას თვითმკვლელობისკენ უბიძგებს
- გამოუყენებია თუ არა მავნე ნივთიერებები?
- არის თუ არა ჩართული სიკვდილის დამამარცხებელ ან სარისკო ღონისძიებებში?
- ხშირად ეჩხუბება ადამიანებს, რომლებიც მასზე ძლიერი ან საშიშნი არიან?
- არის თუ არა ცხოვრებისეული კრიზისი – ავადმყოფობა, სამსახურის დაკარგვა, განქორწინება, სწავლის კუთხით სერიოზული პრობლემები?

## კითხვები, რომლებიც კლიენტს უნდა დავუსვათ:

- შეშფოთებული ჩანხართ. როგორ გრძნობთ თავს? რამდენად ცუდად გრძნობთ თავს?
- როცა ცუდად გრძნობთ თავს, თქვენი თავის დაზიანებაზე ხომ არ გიფიქრიათ?
- ოდესმე თუ გინატრიათ, რომ მკვდარი ყოფილიყავით?
- თუ ეს გინატრიათ, თქვენი თავის მოკვლაზე თუ გიფიქრიათ?
- თუ კი, რამდენად ხშირად?
- როდის დაიწყო ეს ფიქრები?
- მაშინ რა ხდებოდა?
- შეგიძლიათ ამ ფიქრების შეჩერება?
- ბევრს ფიქრობთ ამ თემაზე?
- ეს ფიქრები გაწუხებთ? გადარდიანებთ?
- რას ფიქრობთ, რას შეუძლია თქვენი სუიციდის შეჩერება?
- რა მოხდება, თუ მართლა მოიკლავთ თავს?
- როგორი წარმოგიდგენიათ სიკვდილი? ვინმეს თუ უთხარით ამ ფიქრების შესახებ?
- თქვენი აზრით, ვინ შეეცდება, რომ შეგაჩეროს?
- როცა ფიქრობთ თვითმკვლელობაზე, როგორ წარმოგიდგენიათ ამის გაკეთება?
- როცა ამაზე ფიქრობთ, ასრულებთ თვითმკვლელობას? თუ არა, რატომ?
- ხომ არ გიფიქრიათ წერილის დაწერაზე?
- სად აპირებთ იმ ნივთის მოპოვებას, რომლითაც თავი უნდა მოიკლათ?
- როცა ამაზე ფიქრობთ, ვინმეს ელაპარაკებით?
- ეს ადამიანი მხარს გიჭერთ?
- არის თუ არა ისეთი მნიშვნელოვანი პიროვნება თქვენს ცხოვრებაში, რომ მას შეუძლია, შეგაჩეროს?

## სხვისთვის ზიანის მიყენების რისკის შეფასება

- რაში მდგომარეობს ის იურიდიული ვალდებულებები, რომლებიც გვაკისრია, თუ გავიგეთ, რომ კლიენტის სხვისთვის ზიანის მიყენება უნდა?

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება?

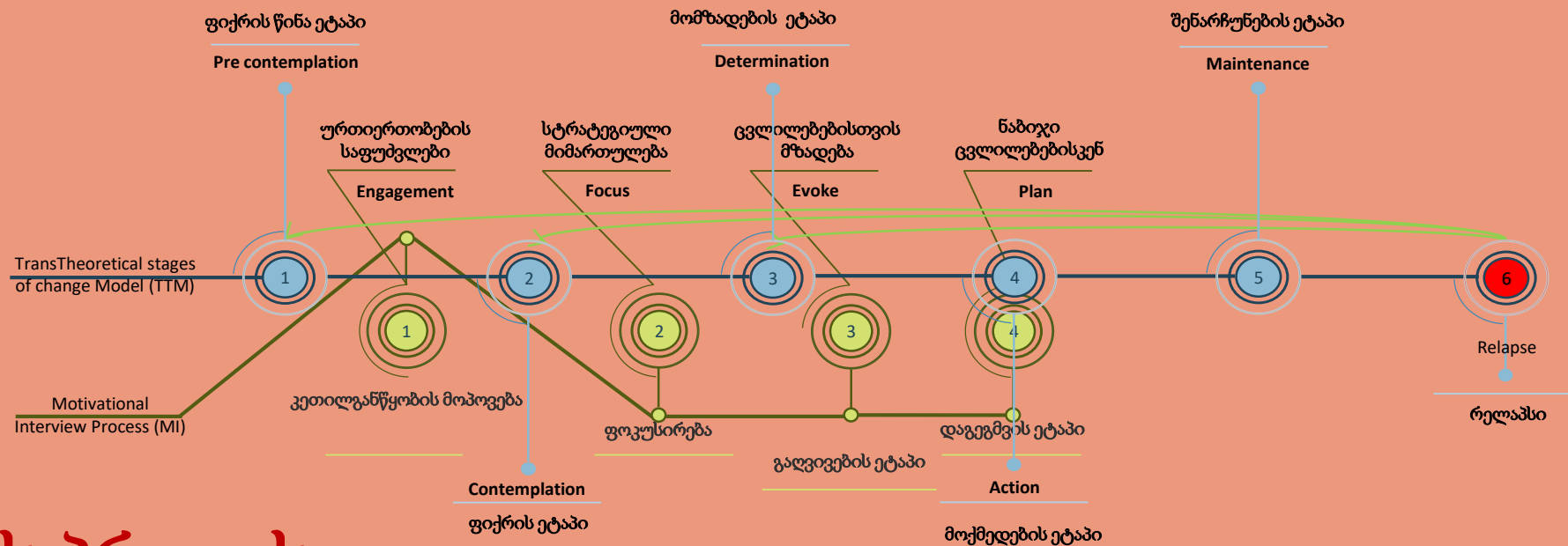
- დიაგნოზი, რომელიც ძალადობრივ ან იმპულსურ ქცევას მოიცავს
- ძალადობრივი ქცევის ისტორია
- მავნე ნივთიერებებზე დამოკიდებულების ისტორია
- თავის ტვინის დაზიანება
- ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება
- ძალადობის მსხვერპლობა (ფიზიკურის)
- სუიციდური ქცევის ისტორია
- ილუზიებისა და ჰალუცინაციების ისტორია – განსაკუთრებით, ბრძანების შემცველი ჰალუცინაციები

## როგორ დავიცვათ თავი კლიენტისგან ზიანისგან

### თუ ეს უცნობი კლიენტია:

- უნდა იცოდეთ უსაფრთხოების პროცედურები სამსახურში
- ისეთ დროს დანიშნეთ შეხვედრა, როცა თქვენი ზემდგომებიც არიან სამსახურში
- თუ არ ყოფილა შეხვედრა წინასწარ დანიშნული, დაცვის თანამშრომლისგან, კანცელარიისგან გაიგეთ, როგორ გამოიყურება და იქცევა
- მიახლოებისას დაიჭირეთ გარკვეული დისტანცია
- ხელები ყოველთვის ღიად გქონდეთ, რომ კლიენტი ხედავდეს
- არ გააკეთოთ უცაბედი მოძრაობები
- არ დაბლოკოთ გასასვლელი მისთვის ან თქვენთვის
- არ გააკეთოთ პროვოკაციული განცხადებები

# მოტივაციური ინტერვიუება



## გაღვივების პროცესი – ცვლილებისთვის მომზადება

- **აბსოლუტური ღირებულება:** თითოეული ადამიანის თანდაყოლილი ღირებულებისა და პოტენციალის დაფასებას. „უნარს, დაინახო ადამიანი ისეთი, როგორც არის, გააცნობიერო მისი უნიკალური ინდივიდუალურობა“.
- **ზუსტი ემპათია:** ემპათია არის სხვა ადამიანის ღირებულებათა სისტემის გაგების უნარი, და რწმენა იმისა, რომ სხვისი პოზიციის გაგება მნიშვნელოვანია.
- **ავტონომიის მხარდაჭერა:** თითოეული ადამიანის ავტონომიის, საკუთარი მიმართულების არჩევის ურყევი უფლებისა და უნარის დაფასებასა და პატივისცემას.
- **აფირმაცია:** ადამიანის ძლიერი მხარეებისა თუ ძალისხმევების დადგენასა და აღიარებას.

# მიღება



## გალვიება - ცვლილებისთვის მომზადება

- როდესაც სამუშაო ურთიერთობები მყარდება და მკაფიო ფოკუსი უკვე გაკეთებულია, დგება მესამე, გალვიებისა და ცვლილების მოტივაციის გაძლიერების პროცესის დრო.
- კეთილგანწყობის მოპოვებისა და ფოკუსირების პროცესები სხვადასხვა თერაპიულ მიდგომაში გვხვდება, მაგრამ გალვიების კომპონენტით მხოლოდ მოტივაციური ინტერვიუება გამოირჩევა.
- აქ საჭირო უნარებია ცვლილების საუბრის ამოცნობა და ცოდნა იმისა, თუ როგორ უნდა აღძრათ და რა რეაქცია იქონიოთ, როცა ეს მოხდება.
- ოსტატურად განხორციელებული მოტივაციური ინტერვიუება მნიშვნელოვნად ზრდის კლიენტებში ცვლილების საუბრის წამოწყების ალბათობას, რომელიც, თავის მხრივ, პირდაპირ კავშირშია ცვლილების განხორციელებასთან.

## ამბივალენტურობა ცვლილების საუბარი და უცვლელობის საუბარი

- ამბივალენტურობა ჩვეულებრივი ეტაპია ცვლილებისკენ მიმავალ გზაზე.
- ამბივალენტურობა პროგრესია წინა მდგომარეობასთან შედარებით (რომელსაც „ფიქრისწინა“ ჰქვია ტრანსთეორიულ მოდელში), როდესაც ადამიანი ცვლილების აუცილებლობას ვერ ხედავს.
- ამბივალენტურობა გულისხმობს ურთიერთსაპირისპირო მოტივაციების ერთდროულად არსებობას და ამიტომაც არაკომფორტულ მდგომარეობას წარმოადგენს.
- წარმოიდგინეთ „ორ საყვარელს შორის გახლეჩის“ ემოციური არეულობა ან რაღაც ისეთის წყურვილი, რის მიღებასაც, წინასწარ იცით, რომ სავალალო შედეგები მოჰყვება.
- ამგვარ დაძაბულობაში ყოფნის დისკომფორტი ზოგჯერ საკმარისია იმისთვის, რომ ადამიანმა ცვლილება გადაწყვიტოს.

## ამბივალენტურობა ცვლილების საუბარი და უცვლელობის საუბარი

- ამბივალენტურობა, ამავედროულად, ისეთი ადგილიცაა, სადაც ადამიანი შეიძლება დიდხანს გაიჭედოს გამოსავლის ძიებაში.
- ამ დილემის ახსნა კონფლიქტის დინამიკას შეუძლია. ამბივალენტური კონფლიქტის ოთხი სახე სხვაობა არსებობს.
- ყოველი მათგანი გულისხმობს ერთდროულად მიზიდვას ან განზიდვას სულ მცირე ორი საპირისპირო მიმართულებით.
- რაც უფრო მეტად უახლოვდებით ერთ არჩევანს, მით უფრო აშკარა ხდება მისი ნაკლი და უფრო მიმზიდველი ხდება მისი საპირისპირო მდგომარეობა.
- გაცნობიერებული ამბივალენტურობის დისკომფორტს შეუძლია ადამიანი იქამდე მიიყვანოს, რომ მან საერთოდ შეწყვიტოს ამაზე ფიქრი, ან გადაწყვიტოს, რომ სტატუს-კვო სულაც არ არის ცუდი მდგომარეობა, ანდა რომ არაფრის შეცვლა აღარაა შესაძლებელი. რასაკვირველია, ეს იწვევს სტატუს-კვოს გახანგრძლივებას.

## ამბივალენტურობის ოთხი ელფერი

### მიახლოება / მიახლოება $X \Leftarrow - \Rightarrow Y$

- აქ ადამიანი გახლენილია ორ კოზიტიურ არჩევანს შორის.
- ეს კანფექტების მალაზიის პრობლემია: საჭიროა ორი სახარბიელო გადაწყვეტილებიდან ერთის არჩევა.
- ერთერთი (X) მიმართულების შესახებ ფიქრი, ან ამ მიმართულებით გადაადგილება ამდაფრებს მეორე (Y) მიმართულების მიმზიდველობას და პირიქით.
- ეს არის ამბივალენტურობის ყველაზე ნაკლებად სტრესული ტიპი, რადგან ესაა „მოგება-მოგება“ არჩევანი და რომელი ალტერნატივაც გინდა აირჩიოთ, შედეგი მაინც კარგი იქნება.
- რა თქმა უნდა, მაინც შეიძლება, წარმოიშვას გადაწყვეტილების შემდგომი სინანული: „მეორე ხომ არ უნდა ამერჩია...?“

## ამბივალენტურობის ოთხი ელფერი

### განრიდება / განრიდება $X \Leftarrow / \Rightarrow Y$

- ეს არის არჩევანი ორ არასასიამოვნო ალტერნატივას შორის.
- ეს არის „ორი ბოროტებიდან უმცირესის“ არჩევა, „წყალსა და მეწყერს“, ან „მგელსა და მგლისფერ ძაღლს“ შორის მოხვედრა.
- ერთი არჩევნისკენ (X) გადახრა ამძაფრებს ამ არჩევნის არასასურველობას, X-ისგან დაშორება კი ნიშნავს Y-თან მიახლოებას და მისი ნაკლოვანებების უფრო ცხადად დანახვას.

## ამბივალენტურობის ოთხი ელფერი

### მიახლოება / განრიდება . $\Rightarrow$ X

- ამ ტიპის კონფლიქტში განიხილება მხოლოდ ერთი არჩევანი, რომელსაც აქვს მნიშვნელოვანი დადებითი და მნიშვნელოვანი უარყოფითი ასპექტები.
- „ისე ცუდად ვარ უშენოდ, თითქოს ჩემ გვერდით იყო“.
- X-თან მიახლოება ააშკარავებს მის უარყოფით მხარეებს, დაშორება კი, პირიქით, დადებით მხარეებს წარმოაჩენს.

## ამბივალენტურობის ოთხი ელფერი

### ორმაგი მიახლოება / განრიდება $X \leftarrow - \Rightarrow Y$

- ორმაგი მიახლოება/განრიდება კონფლიქტი ყველაზე გამაღიზიანებელია.
- აქ არის ორი შესაძლებლობა, X და Y, რომელთაგან თითოეულს მძლავრი დადებითი და მნიშვნელოვანი უარყოფითი ასპექტები აქვს.
- X-თან მიახლოება უფრო გამოკვეთს მის უარყოფით მხარეებს და აძლიერებს Y-ისკენ სწრაფვას.
- Y-ისკენ გადაადგილება კი, პირიქით, Y-ის ნაკლს ააშკარავებს და უფრო მიმზიდველს ხდის X-ს.

## ამბივალენტურობა ცვლილების საუბარი და უცვლელობის საუბარი

- ცვლილების მოფიქრება გულისხმობს საკუთარ თავთან საუბარს, შესაძლებელი ალტერნატივების დადებითი და უარყოფითი მხარეების შესახებ ფიქრს.
- ეს საუბარი ხმამაღლა და ინტერპერსონალურადაც შეიძლება წარიმართოს, სწორედ ასე ხდება მოტივაციური ინტერვიუების კონტექსტში.
- როდესაც ადამიანები ამბივალენტურობას განიცდიან, ისინი გამოხატავენ როგორც ცვლილების მხარდამჭერ, ისე ცვლილების საწინააღმდეგო არგუმენტებსაც.
- ამბივალენტურობა ნიშნავს, რომ მათ ერთდროულად აქვთ ორივე მოტივაცია.

## დისონანსი თუ ამბივალენტობა

- უთანხმოების ფენომენი მიგვანიშნებს სამუშაო კავშირში გაჩენილ დისონანსზე.
- უცვლელობის საუბარი ეხება სამიზნე ქცევას ან ცვლილებას.
- უთანხმოება გეხებათ თქვენ, ან უფრო ზუსტად, თქვენს ურთიერთობას კლიენტთან – უთანხმოება ჩნდება თქვენს სამუშაო ურთიერთობაში.
- უთანხმოების გაჩენას, სულ მცირე, ორი მონაწილე სჭირდება. ერთ ხმაში დისონანსი ვერ გაჩნდება. უთანხმოება ცეცხლს ჰგავს (ან კვამლს მაინც) თერაპიულ ურთიერთობაში.
- შეუთავსებლობის ჩამოყალიბების იდეა თავიდანვე მოტივაციური ინტერვიუების ნაწილი იყო. თავდაპირველად ის აღიქმებოდა, როგორც კოგნიტური დისონანსი (Festinger, 1957; Miller, 1983), მაგრამ ამ მოტივაციური ფაქტორის კონცეპტუალიზაციის უფრო მარტივი გზაა ახლანდელ და სასურველ მდგომარეობებს შორის შეუთავსებლობა, მანძილი პიროვნულ მიზანსა და სტატუს-კვოს შორის.
- მიზანსა და აწმყო მდგომარეობს შორის შეუთავსებლობა ცვლილების მოტივაციის ერთ-ერთი მთავარი ძალაა (Ford, 1992).
- უთანხმოება – ინტერპერსონალური ქცევა, რომელიც ასახავს დისონანსს სამუშაო ურთიერთობაში. უცვლელობის საუბარი არ ნიშნავს უთანხმოებას; მაგალითებია: კამათი, შეწყვეტინება, უნდობლობა, იგნორირება.

# ცვლილებისთვის მოსამზადებელი საუბარი

ცვლილების საუბარი წააგავს გორაკის ერთ ფერდობზე ასვლას და მეორე ფერდობზე ჩამოსვლას.

აღმართის მხარე წარმოადგენს ცვლილებისთვის მოსამზადებელ საუბარს (მაგალითად, DARN), დაღმართის მხარე კი ცვლილების მობილიზების შესახებ საუბარს აღნიშნავს (მაგალითად, CATs).



## ცვლილებისთვის მოსამზადებელი საუბარი - DARN

- მეტყველების ამ პირველი ოთხი ტიპის დამახსოვრება ინგლისურ ენაში შესაძლებელია აკრონიმ DARN-ის გამოყენებით:
  - **Desire** (სურვილი), **Ability** (უნარი), **Reasons** (მიზეზები) და **Need** (საჭიროება).
- ჩვენ მათ ცვლილებისთვის მოსამზადებელ საუბარს ვუწოდებთ, რადგან არც ერთი მათგანი (ცალკე თუ ერთად აღებული), არ გულისხმობს, რომ ცვლილება მოხდება.
  - იმის თქმა, რომ „მე მინდა წონის დაკლება“, არ ნიშნავს „მე დავიკლებ წონაში“.
  - იმის თქმა, რომ ადამიანს შეუძლია, ან შეძლებს სმისთვის თავის დანებებას (უნარი), არ ნიშნავს სმის შეწყვეტის გადაწყვეტილების მიღებას.
- ცვლილების მოსახდენად არსებული კარგი მიზეზების ჩამოთვლა არ ნიშნავს, რომ ადამიანი სინამდვილეში აპირებს ამის გაკეთებას, და
  - თვით ფრაზა „მე უნდა“ (საჭიროება) სულაც არ არის იგივე, რაც „მე ვაპირებ“.
- არც ერთი მათგანი არ შეიცავს იმას, რასაც ჩვენ ცვლილების მობილიზების საუბარს ვუწოდებთ.

## ცვლილებისთვის მოსამზადებელი საუბარი (DARN)

- **სურვილი** - „მე მინდა უკეთესი სამსახური“, მე მინდა წონაში დაკლება“, „მე მინდა თავი დავანებო მარიხუანას“
- **უნარი** - მოტივაციის მეორე კომპონენტია პიროვნების მიერ საკუთარი უნარის აღქმა - რამდენად შეუძლია მიზნის მიღწევა.
  - ადამიანს ვერ ექნება ცვლილების ძლიერი მოტივაცია, თუკი ჰგონია, რომ ეს მისთვის მიუღწეველია: „მე მინდა მაგრამ ვერ შევძლებ“
  - ჩნდება ჰიპოთეზური, როცა ადამიანი გრძნობს, რომ შეუძლია ცვლილების განხორციელება, მაგრამ არ კისრულობს ამის გაკეთების პასუხისმგებლობას: „მე შევძლებდი...“
- **მიზეზები** - „უფრო მიმზიდველი ვიქნები და მეტი თაყვანისმცემელი მეყოლება“. „მინდა, ვიცოცხლო და შვილიშვილებს მოვესწრო“.

## ცვლილებისთვის მოსამზადებელი საუბარი (DARN)

- **საჭიროება** - ასეთი ბრძანებითი ფორმები არ გულისხმობს ცვლილების სურვილს ან უნარს.
- თუ მსგავსი ფრაზების მოსმენის შემდეგ გამოკითხვას გააგრძელებთ, მათ მიღმა არსებულ კონკრეტულ მიზეზებსაც აღმოაჩენთ.
- თავად ეს ფრაზები არ გვეუბნება:
  - რატომ უნდა შეიცვალოს
  - რა საჭიროა, შეიცვალოს
  - რა ვალდებულია ადამიანი შეიცვალოს

მე მჭირდება...“ „მე უნდა...“ „მე აუცილებლად...“ „ასე გააგრძელება არ შემიძლია“. „რატომ უნდა შეიცვალოს“.

## ცვლილებისთვის მობილიზების საუბარი (CAT) Commitment – პასუხისმგებლობა Activation – აქტივაცია Taking Steps - ნაბიჯების გადადგმა

**პასუხისმგებლობა** - იმის თქმა, რომ ადამიანი უნდა მოახდინოს ცვლილება, რომ მას შეუძლია, სურს, ან აქვს საამისოდ საფუძვლიანი მიზეზები, სულაც არ ნიშნავს, რომ იგი ამ ცვლილებას განახორციელებს.

- „მინდა (სიმართლის თქმა)“.
- „შემიძლია (სიმართლის თქმა)“.
- „საკმარისი მიზეზი მაქვს (სიმართლის სათქმელად)“
- „მჭირდება (სიმართლის თქმა)“.

## ცვლილებისთვის მობილიზების საუბარი (CAT)

### გააქტიურება

- ამის შემდეგ არის სიტყვები, რომლებიც, მართალია, გამოხატავს მოქმედებისკენ სვლას, მაგრამ ჯერ კიდევ არ ნიშნავს პასუხისმგებლობის აღებას. ასეთი ფრაზები პასუხისმგებლობას არ გულისხმობს, მაგრამ მიანიშნებს, რომ ადამიანს მოქმედებისკენ აქვს გეზი აღებული.  
„მონდომებული ვარ...“ „მზად ვარ...“ „მომზადებული ვარ...“

## ცვლილებისთვის მობილიზების საუბარი (CAT)

### ნაბიჯების გადადგმა

- ნაბიჯების გადადგმა გააქტიურებას გამოხატავს მესამე სახის ლექსიკაც, რომელსაც ცვლილების საუბრის მოსმენისას თერაპიულ სესიებზე დავაკვირდით.
- ნაბიჯების გადადგმა სამეტყველო ფორმაა, რომელიც უჩვენებს, რომ ადამიანმა უკვე გააკეთა რაღაც ცვლილების მიმართულებით.
- მაგალითად, ეს ხდება, როცა ადამიანები ამბობენ, რომ წინა კონსულტირების შემდეგ რაღაც კონკრეტული მოქმედება შეასრულეს ცვლილების მიზანთან მისაახლოებლად:
  - „სპორტული ფეხსაცმელი ვიყიდე და ახლა შევძლებ, ვივარჯიშო“.
  - „ამ კვირაში საღამოობით აღარ ვჭამდი საჭმელს“.
  - „ვიყავი მხარდაჭერის ჯგუფის შეხვედრაზე“.
  - „სამ ადგილას დავრეკე სამუშაოს მოსაძებნად“.

## უცვლელობის საუბარი

ნებისმიერ გამონათქვამს, რომელიც ცვლილებას უჭერს მხარს, აქვს საპირისპირო ვერსია სტატუს-კვოს შესანარჩუნებლად. როგორც პირველ თავში ვახსენეთ, ამბივალენტურობის დროს ორივე ეს არგუმენტი სახეზეა. ზემოთ აღწერილი DARN და CATs კატეგორიების მიხედვით, გთავაზობთ უცვლელობის საუბრის რამდენიმე მაგალითს:

### • სურვილი

- „მიყვარს მოწევა და ის შეგრძნება, რასაც მოწევა იწვევს ჩემში“.
- „არ მინდა ვარჯიში“.
- „მინდა, ვჭამო, რაც მომინდება და როცა მომინდება“.

### • უნარი

- „უკვე ვცაღე და არა მგონია, მოწევისთვის თავის დანებება შევძლო“. „ჩემი აზრით, ვარჯიშის გარეშეც კარგი ჯანმრთელობა მექნება“. „თვითონაც მოვახერხებ, დანმარების გარეშე“.

### • მიზეზები

- „მოწევა მოდუნებაში მეხმარება“. „დრო არ მაქვს, რომ ვივარჯიშო“. „თუ ვცაღე და წონაში დავიკელი, მალევე ვსუქდები“.

### • საჭიროება

- „უნდა მოვწიო; მთელი დღე ისე ვერ გავძლებ“.
- „დრო და ენერჯია სხვა რამეებს უნდა დავუთმო“.
- „მხოლოდ ის მჭირდება, რომ მივიღო საკუთარი თავი ისეთი, როგორც ვარ“.

## უცვლელობის საუბარი

- ნებისმიერ გამონათქვამს, რომელიც ცვლილებას უჭერს მხარს, აქვს საპირისპირო ვერსია სტატუს-კვოს შესანარჩუნებლად. როგორც პირველ თავში ვახსენეთ, ამბივალენტურობის დროს ორივე ეს არგუმენტი სახეზეა. ზემოთ აღწერილი DARN და CATs კატეგორიების მიხედვით, გთავაზობთ უცვლელობის საუბრის რამდენიმე მაგალითს:
- **პასუხისმგებლობა**
  - „ვაპირებ, მოწევა გაწვავდეს“. „არ ვაპირებ ვარჯიშს და ეს საბოლოო გადაწყვეტილებაა“.
  - „მომბეზრდა დიეტები – საკმარისია!“
- **გააქტიურება**
  - „მზად ვარ, რომ შევეგუო მოწევის რისკებს“. „არ ვარ მზად ვარჯიშის დასაწყებად“.
  - „არ მსურს, ვაკეთო ის, რაც ამისთვისაა საჭირო“.
- **ნაბიჯების გადადგმა**
  - „ამ კვირაში ისევ დავიწყე მოწევა“. „სპორტული ფეხსაცმელი რომ ვიყიდე, უკან დავაბრუნე“. „დიეტის ფურცლები რომ მომეცით, დავწვი“.

## ცვლილებაზე დაყოლიება

- ცვლილების პროცესი, რომელიც მოტივაციური ინტერვიუების დროს მიმდინარეობს, არ არის უნიკალური. ჩვეულებრივ, სწორედ ასე მიდიან ადამიანები ცვლილებამდე.
- ამბივალენტურობის პერიოდი (ფიქრი, ყოყმანი) მთავრდება სასწორის ცვლილების მიმართულებით გადახრით. ცვლილების აღქმული უპირატესობა (დადებითი მხარეები) გადაწონის ნაკლს (უარყოფით მხარეებს).
- ასეთ შემთხვევებში ზოგჯერ ჩნდება აშკარა „აჰა“ განცდა, მაგრამ ხშირად ეს წინ და უკან მიმოსვლის თანდათანობითი პროცესია.
- მოტივაციური ინტერვიუება ეხმარება ადამიანებს, რომ ტყიდან გამოსასვლელი გზა არ დაკარგონ და ამბივალენტურობის პროცესი ბუნებრივად გადაწყვიტონ.

## დამაფიქრებელი კითხვების დასმა

### სურვილი

- სურვილის შესახებ კითხვები ხშირად შეიცავს სიტყვებს: სურვილი, ნდომა.
- ცვლილების სურვილის შესახებ კითხვის დასმის ბევრი სხვადასხვა გზა არსებობს.
  - „როგორ გსურთ, რომ შეიცვალოს ეს?“
  - „რა იმედები გაქვთ, როგორ გგონიათ, რას მივალწევთ ერთობლივი მუშაობით?“
  - „მითხარით, რა არ მოგწონთ ამჟამად არსებულ მდგომარეობაში“.
  - „როგორი გინდათ, გახდეს თქვენი ცხოვრება ერთ წელიწადში?“
  - „რას ისურვებდით ქორწინებაში?“
  - „რისი მიღება გსურთ ამ პროგრამიდან?“

## დამაფიქრებელი კითხვების დასმა

### უნარი

- უნარების შესახებ კითხვები არკვევს, რისი გაკეთება შეუძლია, ან, უფრო რბილად (ჰიპოთეზურად) რომ ვთქვათ, რას გააკეთებდა ადამიანი (რაც არ ავალდებულებს მას ამის გაკეთებას) .
  - „თუკი გადაწყვეტ, რომ წონის დაკლება გჭირდებათ, როგორ შეძლებდით ამის გაკეთებას?“
  - „როგორ ფიქრობთ, რის შეცვლას შეძლებდით?“
  - „როგორ წარმოგიდგენიათ, როგორ შეძლებდით \_\_\_\_\_.“
  - „რამდენად დარწმუნებული ხართ, რომ \_\_\_\_\_ შეძლებდით, თუკი გადაწყვეტდით ამის გაკეთებას?“
  - „იმ ვერსიებიდან, რომლებიც განიხილეთ, რომელი უფრო შესაძლებლად გეჩვენებათ?“
  - „რამდენად მოსალოდნელია, რომ შეძლებთ \_\_\_\_\_?“

## დამაფიქრებელი კითხვების დასმა

### მიზეზები

- მიზეზების შესახებ კითხვები არკვევს კონკრეტულ მიზეზს - „რატომ“. ისინი იკვლევს „თუ... მაშინ“ მიზეზებს ცვლილების განსახილველად ან განსახორციელებლად.
  - „რატომ გინდათ, მეტი ივარჯიშოთ?“ „რა არის ამჟამინდელი მდგომარეობის ნეგატიური ასპექტი?“ „რა შეიძლება დაგეხმაროთ დალევისთვის თავის დანებებაში?“
  - „რა შემთხვევაში ეღირებოდა თქვენს ძალისხმევად \_\_\_\_\_?“ „რა იქნებოდა \_\_\_\_\_-ის უპირატესობა?“
  - „დაასრულეთ წინადადება: „ყველაფერი ისე ვერ გაგრძელდება, როგორც იყო, რადგან...““ „რა იქნება სამი უმნიშვნელოვანესი მიზეზი იმისათვის, რომ \_\_\_\_\_?“

# დამაფიქრებელი კითხვების დასმა

## საჭიროება

- საჭიროების გამომხატველი გამონათქვამები ხაზს უსვამს ცვლილების მყისიერ აუცილებლობას, მაგრამ კონკრეტულ მიზეზებს არ წარმოაჩენს. საჭიროების შესახებ კითხვებს შეუძლია მიზეზების წარმოჩენა (რაც კარგი იქნება, თუ მოხდება). ამ შემთხვევაშიც შეკითხვის დასმის ბევრი ხერხი არსებობს.
  - „რა არის საჭირო, რომ მოხდეს?“
  - „რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის, რომ \_\_\_\_\_?“
  - „რამდენად სერიოზულად და საჩქაროდ მიგაჩნიათ ეს?“
  - „თქვენი აზრით, რა უნდა შეიცვალოს?“
  - „დაასრულეთ წინადადება: მე ნამდვილად უნდა \_\_\_\_\_.“

## არასწორი კითხვები

- „რატომ არ შეცვალეთ რამე?“
- „რატომ აგრძელებთ ამის კეთებას?“
- „რაში გჭირდებათ მოწევა?“
- „რაზე ფიქრობდით, როცა ეს ჩაიდინეთ?“
- „რატომ არ ცდილობთ უფრო გულმოდგინედ?“
- „რა არის სამი მიზეზი, რომელთა გამო შეიძლება უარი თქვათ პროგრამაზე?“
- „რა გემართებათ?“
- „რის გამო შეიძლება მოგინდეთ, დაუბრუნდეთ \_\_\_\_\_?“
- „რატომ არ შეგიძლიათ \_\_\_\_\_?“

# მნიშვნელობის საზომის გამოყენება

მნიშვნელობის საზომის გამოყენება ზემოთ მოყვანილი დამაფიქრებელი (საჭიროების) კითხვებიდან ერთ-ერთია:

„რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის, რომ \_\_\_\_\_?“

ამ კითხვის ერთ ვერსიაში ადამიანებს თხოვენ, სკალაზე შეაფასონ მათ მიერ აღქმული მნიშვნელოვნება (Butler, Rollnick, Cohen, Russell, Bachmann, & Stott, 1999).

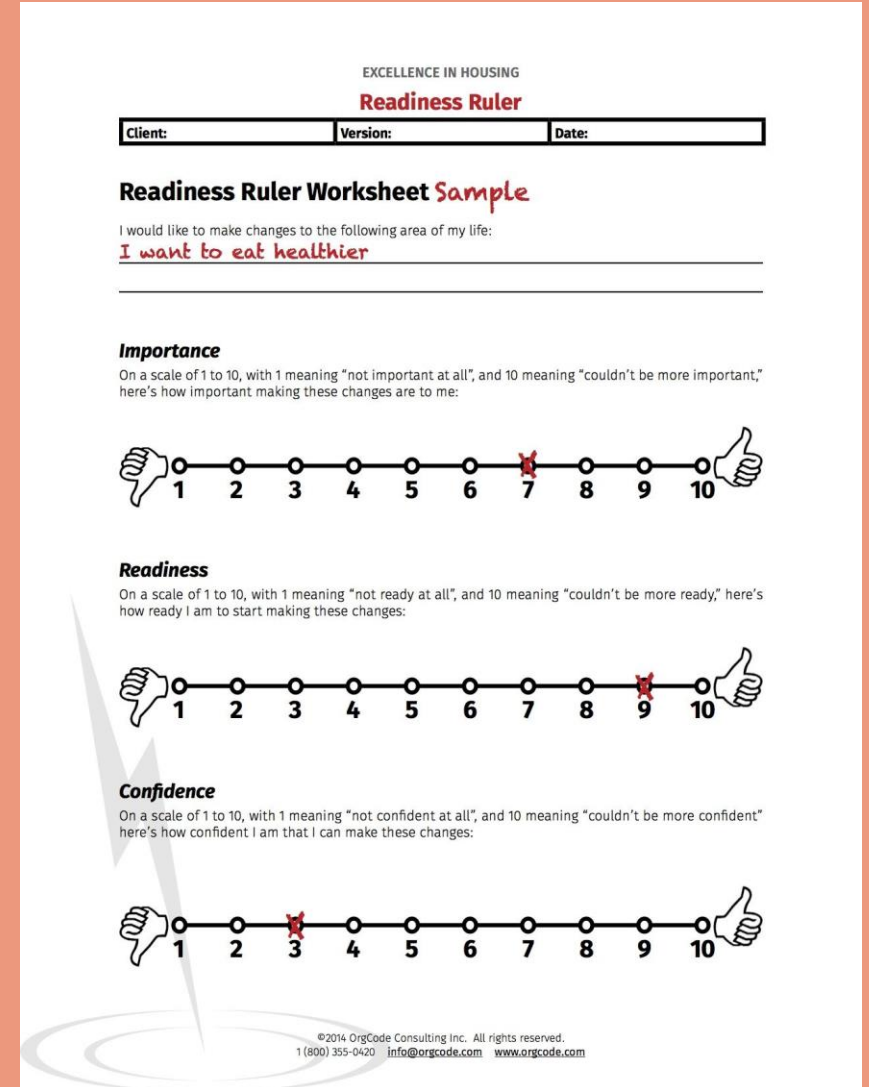
ჩვეულებრივ, ჩვენ ვიყენებთ ხოლმე წარმოსახვით სკალას 0-დან 10-მდე:

„მითხარით 0-დან 10-მდე სკალის გამოყენებით (სადაც 0 ნიშნავს „საერთოდ არაა მნიშვნელოვანი“ და 10 ნიშნავს „ყველაზე მნიშვნელოვანია ჩემთვის ამჟამად“), რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის \_\_\_\_\_?“

პასუხი იქნება 0-დან 10-მდე რიცხვი. თავისთავად ეს კითხვა ნაკლებად სასარგებლოა.

ცვლილების საუბრისთვის ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია კითხვა, რომელიც მას მოჰყვება და რომელიც არჩეულ რიცხვს ეხება:

„რატომ \_\_\_\_\_ და არა 0 [ან სხვა, უფრო პატარა რიცხვი]?“



- DARN – კლიენტის ცვლილებისთვის მოსამზადებელი საუბრის ოთხი ფორმა: სურვილი, უნარი, მიზეზი და საჭიროება.
- OARS – კლიენტზე ორიენტირებული კომუნიკაციის ოთხი ძირითადი უნარი: ღია კითხვა, აფირმაცია, რეფლექსია და შეჯამება.
- CAT - ცვლილების მობილიზების საუბარი

# როლური თამაში

3 პირი ინაწილებს როლებს:

როლებში: კლიენტი, სოციალური მუშაკი და დამკვირვებელი;

- დავალება: სოციალური მუშაკი შეეცდება მოტივაციური ინტერვიუების ტექნიკების გამოყენებით აწარმოოს ფოკუსის გამაძლიერებელი ან გასაუბრება.
- კლიენტის როლში მყოფი მონაწილე გაითამაშებს იმ პირის როლს, რომელიც ალკოჰოლზე დამოკიდებულება აქვს. დამკვირვებელი მოინიშნავს მნიშვნელოვან საკითხებს.
- დისკუსია:
  - როგორ გრძნობთ თავს საუბრის შემდეგ?
  - როგორ ფიქრობთ რას გრძნობს კლიენტი შეხვედრამდე, შეხვედრისას და შეხვედრის მერე?
  - რომელი ტექნიკა გამოიყენეთ ეფექტურად
  - რამ შეგიშალათ ხელი?
  - რა დასკვნები გამოიტანეთ?