

# **MOTIVAČNÍ ROZHOVORY**

**FF UK PSYCHOLOGIE, I. ROČ. NMGR.,  
METODOLOGICKÁ PRAKTIKA V PSYCHOLOGII**

**15/11/2016**

**PETRA KARBANOVÁ  
BIBIANA TAKÁČOVÁ  
JÁN STIERANKA**

# POPIS METODY

- Professor William R Miller, Ph.D. + Professor Stephen Rollnick, Ph.D. (1991)
- zaměřený na změnu vnitřní motivace



# VYUŽITÍ, PRINCIPY

- tam, kde je potřeba změny (alkohol, tabák, návykové látky, gambling, poruchy příjmu potravy, úzkostné poruchy, dospívající, školní poradenství, pracovní poradenství)
- **Poznání+motiváce/odpor= změna**
- Principy:
  - Rozvíjení rozporů
  - Empatický vhled
  - Podpora důvěry klienta ve vlastní schopnosti
  - Vyhýbání se napravovacímu reflexu

# ROZHODOVÁNÍ- PŘÍKLAD KOUŘENÍ

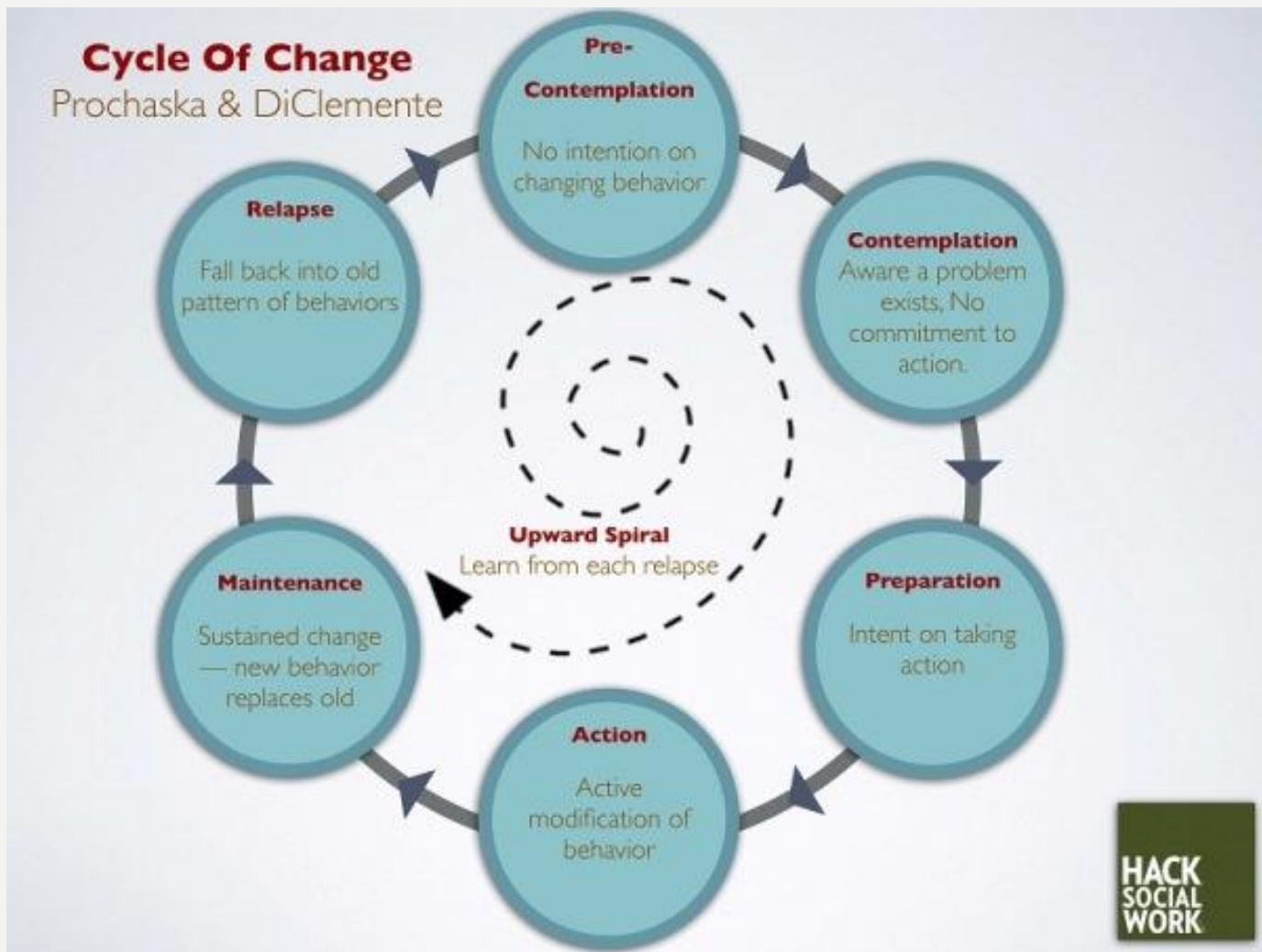
## Důvody pro změnu

- ohrožení zdraví
- finanční náklady
- ochrana dětí
- fyzická výkonnost
- závislost
- omezení – prostor, myšlenky, obavy
- hygiena

## Důvody proti změně

- symbol, výraz soc.zařazení
- pomáhá přežít
- důvěrně známý rituál
- součást identity
- soustředění
- uvolnění
- socializace
- abstinenční příznaky

# KOLO ZMĚNY



# PŘÍKLADY

- Úvodní fáze- otevřené otázky: *“ Z toho, že jste sem přišla, usuzuji, že máte nějaké obavy nebo potíže ohledně vašeho stravování. Povězte mi o nich“.*
- Prekontemplace- vyvolávání disikrepancí, přestrelování, podstrelování .: *„Taková smůla, Vám se snad opravdu, co pamatujete, nestalo nic dobrého!“*, *„Jak si představujete svůj život za pět let?“*, *„Brání Vám Váš způsob stravování v naplnění některého z osobních cílů?“*
- Řešení ambivalence- Reflexe o dvou ostrých: *„Je Vám odporné, jak se přejídáte a zvracíte, a přitom Vám to mnohé dává: můžete jíst, co hrdlo ráčí a přitom zůstat štíhlá“.*

# VYCHÁZÍ Z...

- Teorie kognitivní disonance
- Teorie vnitřní motivace
- Přístupu zaměřeného na klienta
- Self-efficacy
- Změny postojů

# PLUSY A MÍNUSY

- Výzkum
- Nevytváří nové teorie fungování člověka
- Silná teoretická základna
- Výcvik netrvá roky
- Jednoduchost
- Opírá se o vnitřní motivaci
- Autory- psychologové- William Miller- jeden z nejcitovanějších vědců
- Často užívané s jinými terapiemi
- Ne efektivnější než jiné metody (jako např. video ukázka následků nedodržování léčby )
- Krátkodobější efekt –potřeba další dlouhodobější spolupráce
- Výsledky měření po delším časem nutné relapsy
- Nekoherentnost teoretického zakotvení



# OVĚŘENÍ TVRZENÍ

## Léčba závislosti na alkoholu

- Signifikantní s malým až středním efektem



<http://www.healthy-drinks.net/wp-content/uploads/pep-vn/e5/e5047911/drinking-alcohol-5c.jpg>

# ODVYKÁNÍ OD KOUŘENÍ

- Lepší než placebo ale ne tak dobrá jako jiné soudobé intervence



<http://uhaweb.hartford.edu/KRAKYTA/smoke-that-cigarette.jpg>

# LÉČBA ZÁVISLOSTI NA JINÝCH DROGÁCH

Marihuana

Jiné drogy

- Signifikantně malý efekt
- Nejednoznačné výsledky



[http://www.lifeworkscommunity.com/images/stories/ss\\_marijuana\\_products\\_paper.jpg](http://www.lifeworkscommunity.com/images/stories/ss_marijuana_products_paper.jpg)

# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

- Nesignifikantní
- Pouze jedna známa studie



<http://psychminds.com/wp-content/uploads/2013/08/Anorexia.jpg>

# ZMĚNA ŽIVOTOSPŘÁVY

- Signifikantní se žádným až středný efekt
- Za předpokladu, že pod tím rozumíme zdravé stravování



<https://lh3.googleusercontent.com/s3RUsitOXjZU37eZrUYHu4qOCD4qHdCUcdBUkyR05WUyd3ceHI35cdGCL2YnIAL2kw=h900>

# PROBAČNÍ SLUŽBA

- Za předpokladu, že pod tím rozumíme snížení rizikového chování
- Nejednoznační výsledky



<http://blog.aikidojournal.com/media/bully.jpg>

# PRÁCE S MLADÝMA LIDMI

# ZMĚNY V ORGANIZACI

- Na základe nám známých výsledků to nebylo zatím zkoumáno



<http://www.firstcollegelincs.co.uk/wp-content/uploads/2015/01/young-people.jpg>

# SHRNUTÍ ÚČINNOSTI

- Všeobecná účinnost bola signifikantní s malým efektem
- Většina výzkumů byla provedena s pasívní kontrolní skupinou
- Mírně lepší při zvyšování motivace zůstat v terapií



**ZNÁMKA**



# DOPORUČENÍ

- Výcvik není dlouhý a finančně náročný
- Přibližně stejně efektivní jako jiné metody
- Vhodný pro zvýšení motivace a následnou terapii-efekt sice malý ale na začátek postačující
- Vhodné pro rizikové chování a závislosti

# ZDROJE

Research Article

## A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of Empirical Studies

Brad W. Lundahl,<sup>1</sup> Chelsea Kunz,<sup>1</sup> Cynthia Brownell,<sup>1</sup>  
Derrick Tollefson,<sup>2</sup> and Brian L. Burke<sup>3</sup>

Research on Social Work Practice  
20(2) 137-160  
© The Author(s) 2010  
Reprints and permission:  
sagepub.com/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/1049731509347850  
rswp.sagepub.com



### Abstract

**Objective:** The authors investigated the unique contribution motivational interviewing (MI) has on counseling outcomes and how MI compares with other interventions. **Method:** A total of 119 studies were subjected to a meta-analysis. Targeted outcomes included substance use (tobacco, alcohol, drugs, marijuana), health-related behaviors (diet, exercise, safe sex), gambling, and engagement in treatment variables. **Results:** Judged against weak comparison groups, MI produced statistically significant, durable results in the small effect range (average  $g = 0.28$ ). Judged against specific treatments, MI produced nonsignificant results (average  $g = 0.09$ ). MI was robust across many moderators, although feedback (Motivational Enhancement Therapy [MET]), delivery time, manualization, delivery mode (group vs. individual), and ethnicity moderated outcomes. **Conclusions:** MI contributes to counseling efforts, and results are influenced by participant and delivery factors.

### Keywords

motivational interviewing; meta-analysis; review

## The Efficacy of Motivational Interviewing: A Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials

Brian L. Burke  
Fort Lewis College

Hal Arkowitz and Marisa Menchola  
University of Arizona

A meta-analysis was conducted on controlled clinical trials investigating adaptations of motivational interviewing (AMIs), a promising approach to treating problem behaviors. AMIs were equivalent to other active treatments and yielded moderate effects (from .25 to .57) compared with no treatment and/or placebo for problems involving alcohol, drugs, and diet and exercise. Results did not support the efficacy of AMIs for smoking or HIV-risk behaviors. AMIs showed clinical impact, with 51% improvement rates, a 56% reduction in client drinking, and moderate effect sizes on social impact measures ( $d = 0.47$ ). Potential moderators (comparative dose, AMI format, and problem area) were identified using both homogeneity analyses and exploratory multiple regression. Results are compared with other review results and suggestions for future research are offered.

# The Effectiveness and Applicability of Motivational Interviewing: A Practice-Friendly Review of Four Meta-Analyses



**Brad Lundahl**  
*University of Utah*



**Brian L. Burke**  
*Fort Lewis College*

This article reviews the research support for Motivational interviewing (MI) so that practitioners can make informed decisions about the value and applicability of MI in their clinical work. We highlight the evidence from the three published meta-analyses of MI and a recent meta-analysis that we completed. MI is significantly (10–20%) more effective than no treatment and generally equal to other viable treatments for a wide variety of problems ranging from substance use (alcohol, marijuana, tobacco, and other drugs) to reducing risky behaviors and increasing client engagement in treatment. Although most client-related variables are unrelated to outcomes (e.g., age, gender, severity), some decisions about treatment format (e.g., individual vs. group) are important. For example, relying solely on group-delivered MI appears to be less effective than one-on-one MI, whereas delivering MI with problem feedback is likely to generate better outcomes for some problems than MI alone. © 2009 Wiley Periodicals, Inc. *J Clin Psychol: In Session* 65: 1232–1245, 2009.

Keywords: motivational interviewing; review; evidence; meta-analysis