

Компетенції з підвищення мотивації

1. РОЗУМІННЯ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ТА ЗДІЙСНЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Засуджує клієнта через поведінку, пов'язану з вживанням алкоголю <input type="checkbox"/> Звинувачує клієнта в нечестності (наприклад, "Ви не все мені розповідаєте") <input type="checkbox"/> Робить прямі пропозиції щодо поведінки, пов'язаної з вживанням алкоголю, без участі клієнта	<input type="checkbox"/> Обговорює з клієнтом загальне вживання алкоголю (наприклад, "Я п'ю з друзями") <input type="checkbox"/> Пояснює важливість розуміння поведінки, пов'язаної з вживанням алкоголю <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над точним документуванням поведінки, пов'язаної з вживанням алкоголю, в тому числі коли, де, з ким і скільки <input type="checkbox"/> Використовує методики для документування вживання/самоконтролю клієнта	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

2. НАДАННЯ ПІДТРИМКИ ТА ВИЯВЛЕННЯ ПРОТИРІЧ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Погоджується з причинами вживання клієнтом алкоголю (наприклад, "Це має сенс, що Ви вживаєте") <input type="checkbox"/> Засуджує причини вживання алкоголю (наприклад, "Ви слабкий, бо уникаєте неприємностей через вживання алкоголю")	<input type="checkbox"/> Заохочує клієнта до мозкового штурму 1-2 причин вживання алкоголю <input type="checkbox"/> Допомогає клієнту придумати 1-2 причини проти вживання алкоголю <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Підкреслює протиріччя, пов'язані з повсякденним життям клієнта <input type="checkbox"/> Створює та закріплює використання картки-нагадування для носіння з собою <input type="checkbox"/> Пропонує клієнту назвати 3 або більше причин "за" і "проти" вживання алкоголю	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

3. ЗАОХОЧЕННЯ ДО ЗМІН

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Негативно ставиться до змін (наприклад, "Мої клієнти ніколи не змінюються"; "Ваша причина недостатньо вагома, Ви насправді не хочете змінюватися") <input type="checkbox"/> Не обговорює зміни з клієнтом <input type="checkbox"/> Розповідає клієнту, як змінити поведінку	<input type="checkbox"/> Підкреслює протиріччя клієнта, щоб допомогти визначити причини для змін (наприклад, "Ви сказали, що припинення вживання алкоголю допоможе X") <input type="checkbox"/> Обговорює з клієнтом навички, необхідні для бажаних змін <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Використовує твердження для подальшого заохочення клієнта до "розмови про зміни", використовуючи твердження (напр., "Дуже добре!") <input type="checkbox"/> Використовує інструмент для заповнення причин та навичок для змін <input type="checkbox"/> Просить клієнта оцінити складність та мотивацію для кожної зміни	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

4. ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ГОТОВНОСТІ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Ставить нечіткі або недосяжні цілі (наприклад, "Завтра кинути вживати алкоголь назавжди") <input type="checkbox"/> Тисне на клієнта завищеними очікуваннями (напр., "Зробіть свого партнера щасливим, налагодьте стосунки та припиніть вживати назавжди") <input type="checkbox"/> Не ставить цілей щодо вживання алкоголю	<input type="checkbox"/> Працює з клієнтом, щоб зробити ціль конкретною, вимірюваною, такою, що відповідає вирішенню проблеми, реалістичною та визначеною у часі (SMART) <input type="checkbox"/> Підтримує клієнта у встановленні обґрунтованої цілі, яку він може контролювати (наприклад, "Маленькими кроками Ви далеко підете") <input type="checkbox"/> Обговорює з клієнтом шляхи досягнення цілі <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Підтверджує разом з клієнтом, що ціль відповідає його цінностям (наприклад, "Чи вважаєте Ви, що якщо припините вживати, то зможете заощадити гроші і забезпечити більше для своїх дітей?") <input type="checkbox"/> Хвалить клієнта за зміцнення його готовності	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

5. ВИБІР СТРАТЕГІЙ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Пропонує негативні або потенційно шкідливі стратегії (напр., "Йдіть до бару, але нічого не вживайте". "Припиніть будь-яку зовнішню активність, йдіть прямо додому") <input type="checkbox"/> Обирає стратегію без участі клієнта щодо труднощів або мотивації <input type="checkbox"/> Не обговорює стратегії або навички для зменшення або припинення потягів	<input type="checkbox"/> Пояснює деякі навички для зменшення вживання алкоголю <input type="checkbox"/> Практикує 1 або 2 навички з клієнтом <input type="checkbox"/> Встановлює часові рамки для стратегій <input type="checkbox"/> Підсумовує ціль та стратегію <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над вибором найкращої стратегії, що відповідає цілям <input type="checkbox"/> Визначає підтримку для досягнення цілі <input type="checkbox"/> Запитує про готовність клієнта	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

6. РОБОТА З ОПОРОМ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Використовує командний тон чи наказує клієнту («Як Ваш консультант, я кажу Вам припинити вживати алкоголь») <input type="checkbox"/> Звинувачує, мінімізує або засуджує опір клієнта, рецидив чи інші складнощі <input type="checkbox"/> Сперечається з клієнтом	<input type="checkbox"/> Визнає суперечливість (наприклад, «Ви сказали, що хочете це зробити, але «X» стримує вас, або ви турбуєтеся про «Y»») <input type="checkbox"/> Використовує відкриті запитання, щоб допомогти сприяти прагненню до змін <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Коригує очікування спільно з клієнтом <input type="checkbox"/> Вибирає альтернативні стратегії <input type="checkbox"/> Використовує позитивні твердження <input type="checkbox"/> Підсумовує/резюмує з рефлексіями	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

7. ЗАПОБІГАННЯ РЕЦИДИВАМ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Підтримує рецидив (наприклад, «Це нормально, якщо іноді хочеться випити, але не щодня») <input type="checkbox"/> Соромить, критикує або погрожує клієнту, щоб рецидив не повторювався (наприклад, «Я дізнаюся, чи Ви збрехали, і скажу Вашій родині, що Ви слабкий»)	<input type="checkbox"/> Обговорює зриви та рецидиви <input type="checkbox"/> Скерує клієнта щодо шляхів виявлення та запобігання «зривам, які переходять в рецидиви» <input type="checkbox"/> Обговорює тригери, в тому числі потенційні, пов'язані з людьми, місцями, речами чи часом у житті клієнта <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Закріплює або пов'язує з навичками з попередніх сесій <input type="checkbox"/> Пов'язує самоуправління з цілями, мотивацією та розмовою про зміни <input type="checkbox"/> Розглядає потенційні майбутні виклики <input type="checkbox"/> Якщо присутня близька людина/партнер, обговорює з ним/нею план	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

Acknowledgement. These competencies were informed by research described in: Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy*, 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

The following documents supported development of competency descriptions:

- Dabholkar H, Nadkarni A, Velleman R, Patel V: Counselling for Alcohol Problems (CAP). Sangath; London School of Hygiene and Tropical Medicine, 2013. <http://www.sangath.in/premium-manual/>
- Miller WR, Rollnick S. Motivational Interviewing as a Counseling Style. 1991. In: Treatment Improvement Protocols [Internet]. Centre for Substance Abuse Treatment: Substance Abuse and Mental Health Services Administration Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64964/>.
- Murray L, Dorsey S, Skavenski S, Metz K: Common Elements Treatment Approach (CETA) Counselor Manual (Adult): Lebanon. 2017. <https://www.jhsph.edu/research/centers-andinstitutes/global-mental-health/our-projects/by-intervention/>

See full acknowledgements and copyright information on <https://equipcompetency.org/>