

---

## Könyvszemle

---

Dawn Clifford – Laura Curtis:

### **Motivational Interviewing in Nutrition and Fitness**

(A motivációs interjú szerepe a táplálkozásban és testedzésben)

The Guildford Press, New York, 2016

276 oldal, ára: 25,50 \$

ISBN: 9781462524181

A bemutatásra kerülő kötet a *Motivációs interjú alkalmazása* (Applications of Motivational Interviewing Series) című sorozat legújabb tagja (szerk. Stephen Rollnick, William R. Miller, Theresa B. Moyers). Miller és Rollnick klaszikusnak számító *Motivációs interjú* című munkájának első publikálása óta a motivációs interjú (a továbbiakban *MI*) módszere széles körben elterjedt a viselkedésváltozás facilitálására. A sorozat valamennyi része praktikus útmutató mind az *MI* általános alkalmazásához, mind specifikus klinikai kontextusban, problémamegoldás esetében, és különféle populációkban. Kutatásokra alapozott, gyakorlati példákon keresztül mutatják be a különféle *MI* stratégiákat, például a szorongás és diabetes kezelésében, pszichés problémák esetében, de ugyanígy serdülők és fiatal felnőttek körében is.

Jelen kötet szerzői elismert táplálkozás szakértők, akik az oktatás mellett az *MI*-t sikeresen alkalmazzák a gyakorlatban dietetikai tanácsadásaik során.

A motivációs interjú alkalmazását körülbelül 30 évvel ezelőtt kezdték el az addikciók kapcsán, és fő célja a viselkedésváltozással összefüggő kommunikáció javítása volt. Azóta a táplálkozási szokások és testmozgás kapcsán is megjelent ez a megközelítés. A szerzők az első fejezettől kezdve mutatják be az olvasónak az *MI* alkalmazásának folyamatát, és rámutatnak arra, hogy a tanácsadó szakember milyen módon alakíthat a stílusán és a technikáján, annak érdekében, hogy a tanácsadás kimenetele valamennyi résztvevő fél számára kielégítő legyen. A kliensek gyakran ambivalens érzéseket mutatnak a viselkedésváltozással szemben. Az *MI* során a tanácsadó arra biztatja a klienst, hogy fedezze fel és próbálja megoldani ezeket az ambivalens érzéseket.

A szerzők szerint erre a könyvre az olvasó tekinthet úgy, mint egy utazásra, amely során a tanácsadó ugyanúgy változik, mint a kliens, és ezáltal annak a módja is változik, ahogy a táplálkozással és testmozgással kapcsolatos ismereteket alkalmazza.

A könyv diákoknak, orvosoknak, és egyéb szakembereknek szól a táplálkozással és testmozgással kapcsolatos konzultáció segítésére. Az MI nem helyettesíti a dietetikai vagy testmozgással kapcsolatos tanácsadást, hanem azok valamennyi fázisába beépül, amelyet a könyv során végig szemléltetnek.

Az *első fejezet* egészét a motivációs interjú ismertetésének szánták, amely során az olvasó elsajátíthatja a módszer alapjait és fő irányelveit. A szerzők emellett klinikai példákon keresztül illusztrálják a változáshoz köthető ambivalencia-érzés természetét.

A *második fejezet* az MI lépéseit mutatja be jellegzetes interjú helyzetek mentén, valamint ebben a fejezetben történik meg az interjú négy alapvető folyamatának bemutatása: (1) a kliens elköteleződésének erősítése, (2) a kliens figyelmének a témára irányítása, (3) a viselkedésváltozással kapcsolatos érzések előhívása a kliensben, (4) a kliens támogatása a változás megtervezésének folyamatában. A fejezetben a tanácsadás során elhangzó párbeszéd bemutatása révén az olvasónak lehetősége nyílik a módszer jobb megismerésére.

A *harmadik fejezetben* a szerzők felvázolják, hogy milyen módon alkalmazzon a tanácsadó olyan nyitott kérdéseket, reflexiókat, megerősítéseket és visszajelzéseket, amelyek empátiát sugároznak, és segítenek a kliensnek a saját érzései feltárásában.

Mivel a testsúllyal és az egészséggel kapcsolatos párbeszéd gyakoriak a tanácsadások során, a szerzők az egész *negyedik fejezetet* arra szánták, hogy bemutassák, miként tudja a tanácsadó támogatni kliensét az említett bonyolult témákban való eligazodásban. Olyan új nézőpontokat is sorra vesznek, amelyek felmerülhetnek az ülések során, mint például: „Hogyan oszthatunk el diétás tévhiteket kritika nélküli stílusban?” vagy éppen „Milyen módon szorgalmazzuk a reális célok kitűzését?”.

Végül az utolsó, *ötödik fejezetben* konkrét terveket találunk az MI konzultációkba való beillesztésére. Mivel lehetetlen lenne valamennyi kérdést megemlíteni, amelyek ezekben a konzultációs helyzetekben felmerülhetnek, a szerzők kiemelnek néhány kulcsfontosságú témát, amelyek például a diétás tanácsadás során viszonylag gyakoriak: Hogyan válik a bevásárlás és az étkezés tudatossá? Milyen módon készíthetők el az ételek úgy, hogy egészségesebbek legyenek? Hogyan lehet felkészülni az étel utáni sóvárgásra? Gyakorlatias és szemléletes példákat olvashatunk a motiváció erősítésétől kezdve egészen a tényleges cselekvésig.

Egy tanácsadó, aki az MI-t alkalmazza a konzultációi során, egyben bátorítja kliensét a viselkedésváltozás útjában álló gátak felismerésére és elhárítására, valamint felhívja a figyelmét arra, hogy az étkezési és testmozgásos mintázatok milyen módon kapcsolódnak a jóllét egyéb aspektusaihoz.

A könyv további fontos mondanivalója, hogy ugyan nem mindenki szeretne változni és változtatni, megfelelő konzultációs technikával még a motiválatlan kliens is motiválttá válhat. Hangsúlyozzák a kliens énhatékonyság-érzésének fontosságát: a változás melletti elköteleződés a kliens döntése, a tanácsadó mintegy támogatóként van jelen a változtatás során.

A jelenleg angol nyelven elérhető kötet részletes összefoglaló a motivációs interjú alkalmazhatósági lehetőségeiről az életmód-változtatás során, konkrétan az étkezéssel és testedzéssel kapcsolatos konzultációkra összpontosítva. A kötet jól felépített, végig kiegyensúlyozottan ötvözi az elméletet a gyakorlattal. Számos dialóguson keresztül mutatja be az MI egyes elemeinek beépítését a konzultáció folyamatába, hasznos gyakorlati tanácsokkal látva el a módszer iránt érdeklődőket. A szöveg gördülékeny, nyelvezete jól érthető. Emellett kulcsmondatok és táblázatok segítik az olvasót a könyvnyebb tájékozódásban. Néhol azonban előfordulnak ismétlések, a szerzők ugyanazt a jelenséget többször is magyarázzák, amely nem feltétlenül ad hozzá a tartalomhoz.

A kötet egyik fő erénye, hogy nagyon jól alkalmazható a gyakorlatban. A benne leírtak viszonylag gyorsan elsajátíthatók, és átültethetők a gyakorlatba. Az ismertetett módszerek Magyarországon is hasonló hatékonysággal alkalmazhatók, és más kontextusba is helyezhetők, nem korlátozódnak az étkezésre és testmozgásra.

Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik épp változáson mennek keresztül vagy elgondolkodtak rajta, továbbá azoknak a szakembereknek, akik hatékony résztvevői szeretnének lenni klienseik változásának.

*Nagy Alexandra*

E-mail: alexandra.nagy@aok.pte.hu

Karin Olson – Richard A. Young – Izabela Z. Schultz (Eds.):

## **Handbook of Qualitative Health Research for Evidence-Based Practice**

(A kvalitatív egészségkutatás kézikönyve a bizonyítékon alapuló  
gyakorlat számára)

Springer, New York, 2016

567 oldal, ára: 345,45 Euro

ISBN: 978-1-4939-2919-1 (Print), 978-1-4939-2920-7 (Online)

A szerzők mindannyian Kanadában dolgozó és kutató szakemberek. Karin Olson az egészségtudományok – elsősorban az egészségfejlesztés és az ápolástan – területén mozog otthonosan, és kiemelt kutatási területe a daganatos betegségekhez társuló kimerültség vizsgálata. Richard Young gyakorló pszichológus, aki kutatásai során a család, a karrier és az életút egyéb változásaira koncentrál, amelyben az egészség és a krízisek jelentős szerepet töltenek be. Izabela Schultz a rehabilitációs pszichológia professzora és klinikai szakpszichológus. Innovatív kutatásai és gyakorlati munkássága nemzetközileg is elismert, elsősorban a munkahelyi egészség területén tevékenykedik.

Az egészség témaköréhez kapcsolódó kvantitatív (mennyiségi) és kvalitatív (minőségi) kutatások óriási mennyisége folyamatosan járul hozzá a jobb körülmények között végezhető, egyre hatékonyabb gyógyítás megvalósításához. Ugyanakkor a kutatások eredményeinek gyakorlatba való, hasznos átfordításához elengedhetetlen a kvalitatív módszerek „használatban maradása”. A tudományos munkák mindennapi tapasztalata azonban áttételesen mégis azt sugallja, hogy a minőségi kutatási módszerek szerepe másodlagos, és manapság jelentősen háttérbe is szorult. Jelen könyv azonban rávilágít arra, hogy a kvalitatív módszereken alapuló kutatások eredményei éppen olyan szükségesek és fontosak a bizonyítékon alapuló gyakorlatok kialakításában, mint más módszerek. Az egészségügy sikeres fejlődése ma már elképzelhetetlen a biopszichoszociális és kulturális modell nélkül, és nem jöhet létre valódi kliens-központú ellátás, ha egyetlen megoldást szeretnénk minden helyzetre alkalmazni. Ha viszont ebbe az irányba tekintünk, akkor a kvalitatív eszközök használata a megértés elengedhetetlen feltétele. A könyv teljes egészében ezt a tételt igyekszik bizonyítani, mind elméleti, mind pedig gyakorlati szempontból.

A másik kiemelendő tényező, amelyre hangsúlyt fektetnek a szerzők, hogy a minőségi kutatások eszköztára szélesebb repertoárral rendelkezik, mint csupán az interjú technikák. Végül pedig érdemes a könyv azon tanulságát leszögezni, hogy a kvalitatív kutatások eredményeinek értékelése

nem „szubjektív” módon történik, ahogy azt sokan gondolják. Az elméleti keret jelentősége mellett rámutatnak arra, hogy az egészséggel kapcsolatos kutatások nem légüres térben jönnek létre, és a részleteket rejtő miértekre (milyen feltételek mellett, milyen célcsoportban, stb.) minőségi kutatások minőségi kérdésfeltevésével érdemes és lehetséges a választ keresni. A könyv ennek a célkitűzésnek szenteli magát, segítve a megértést, metodológiai elmélyülést, kritikus szemlélettel, gyakorlati példákkal és természetesen figyelembe véve és nem tagadva a létező korlátokat.

A kötet szerkesztőivel egyetértésben, jó szívvel ajánlom a könyvet az egészségügy területén dolgozó (orvosok, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, szociális munkások, ápolók, fizioterapeuták, gyógytornászok, stb.) vagy azzal foglalkozó szakemberek (főiskolai, egyetemi oktatók) számára, a gyakorlat, az oktatás és a döntéshozás területén egyaránt. Úgy vélem, a könyv nem csak a kutatások tervezésekor nyújt hasznos útmutatót, hanem szemléletformálásával segíti a megértést, a rendelkezésre álló tudományos eredmények helyes interpretálását, a tapasztalatok gyakorlatba való átültetését és ezáltal az egészségügy és az ellátás folyamatos fejlesztését.

A kézikönyv három nagyobb részből áll. Az első egység hat fejezetében a kontextuális tényezőkre koncentrálnak, mint a kulturális hatások, a marginalizáció, a diverzitás, az egészség klasszifikációjának problematikája vagy az általánosíthatóság kérdése. A bizonyítékon alapuló (evidence-based) gyakorlat az egészség kutatásában is egyre elterjedtebb, azonban a „bizonyíték” jelentése eltérő a különféle területeken, és így a kutatás módszertana is változó ennek fényében. Szóba kerülnek a különbségek például olyan esetekben, amikor a kvalitatív kutatásokat problémafeltáró vagy -megoldó eszközként, esetleg evaluációs céllal használjuk.

A második rész tizennyolc fejezetében konceptuális, módszertani és gyakorlatorientált szemléletben tekintik át az egészséggel kapcsolatos kutatások számos területét. A szerzők részletekbe menően vezetik át az olvasót a kutatástervezés lépésein, a kezdetektől az audit folyamatáig, amely minőségi, etikai és szakmai biztonságot ad még a „kezdő” kutatóknak is. Az oktató, ismeretterjesztő attitűd végigkíséri a könyv teljes egészét, még olyan kérdésekben is, ahol természetszerűleg nem lehet egyértelmű választ, csak iránymutatást adni. A példák ugyanakkor valóságosak és követhetőek, ezért a leírt tapasztalatok valóban alkalmasak tanulásra és továbbgondolásra egyaránt.

A szerkesztők azt kérték a társszerzőktől, hogy az egészségügyi ellátás különféle területeit felölelő kvalitatív kutatásaikat bemutató fejezeteik írása közben három lényeges kérdés megválaszolására koncentráljanak: 1. Mely tényezők járulnak hozzá az adott egészségügyi intervenció bizonyítható sikeréhez; 2. Hogyan fejleszthetőek tovább a jelenlegi ismeretek és már bizonyított tényezők a kvalitatív kutatási eszközök bevonásával; illetve

3. Hogyan járulhatnak hozzá a kvalitatív eredmények a jobb egészségi állapot eléréséhez? Véleményem szerint, hasznos és inspiráló kérdésfeltevések köré szerveződnek a könyvben megtalálható ismeretek, az egészségügyi ellátás különféle területeire vonatkozóan.

Az első bemutatott terület a kardiológia. A szív- és érrendszeri panaszokban érintettek többféle szempontrendszer alapján is a vulnerábilis populációba tartoznak. Az egészségügy széleskörű tudással rendelkezik a kardiológiai problémák biológiai, pszichés és szociális tényezőiről, az egészségügyi ellátás mégis nehezen tudja elérni és megváltoztatni az érintett személyek egészségmagatartását, és ezáltal a prevenció különféle szintjeinek a hatékonysága nem kielégítő. Jó példa erre a nemi és életkori különbségekben megjelenő eltérés az adherencia kapcsán. A kvalitatív kutatások eredményeként azonban alternatívákat és megoldásokat tudnak kínálni például az idősebb női betegek részére, akiknek az esetében a kvalitatív kutatások segítségével bebizonyosodott, hogy tévesen interpretálták a másodlagos rehabilitáció jelentőségét a gyógyulás folyamatában. Izgalmas „belátást” és „finomhangolást” kaphatunk a felvázolt példák és eredmények bemutatása által olyan tényezőkbe, amelyeket általában statisztikai adatként jól ismerünk (pl. szívelégtelenségben szenvedők esetében magasabb a depresszió előfordulási gyakorisága), de hogy miért mutatják a számok azt, amit; vagy hogy milyen módon lehet ezen változtatni, arra vonatkozóan a kvalitatív kutatások adnak részletes információt.

A kardiológia területe után a fájdalommal kapcsolatos intervenciókat tárgyalják a kvalitatív kutatások fényében, mind az akut, mind a krónikus fájdalmak és az ellátás, kezelés illetve a rehabilitáció tapasztalatának szemszögéből. Ez a fejezet nem csak lényeges problémákat érint (fibromyalgia, krónikus hát- vagy nyaki fájdalmak), hanem bizonyítékokra építve többek között olyan témákat mutat be, mint például azt, hogy a diagnózis felállításának elhúzódó volta mellett milyen jelentős szerepet tölt be a páciens egészségmagatartásában a stigmatizáltság érzése, az önértékelés változása, a páciens bevonása a kezelés menetét vagy a munkaképességét érintő kérdésekbe, és hogy hogyan és milyen módon befolyásolják ezt a szakemberek az interakcióikkal.

A további fejezetekben is számos releváns téma kerül fókuszba, úgymint a pszichológiai traumák (katasztrófák által okozott trauma, menekültek és a hadviselésben dolgozók traumája, szexuális bántalmazások következtében kialakult traumák, illetve a sürgősségi ellátásban résztvevőket érintő traumák), ahol a krízisintervenció és a későbbi kezelés kapcsán rengeteg lényeges információt kaphatunk arról, hogy mit is jelentenek a hasznos lépések. Emellett arról is, hogy bár többek között a kultúra, a vallás, az életkor és a nem befolyásoló szerepét egyértelműen ki tudjuk mutatni a traumákkal való megküzdés tekintetében, azt, hogy ezek milyen módon eredményeznek eltérést, az még további kutatás tárgya.



A családtervezés és nemi életre nevelés kapcsán egy új-zélandi példa kerül bemutatásra, majd a következő fejezetben az addikciók és kvalitatív kutatások viszonyába kapunk izgalmas betekintést, ide értve nemcsak a szerfogyasztást, de a terjesztést, vagy az internetfüggőség problémakörét is.

A mentális egészségre vonatkozó fejezet is számos érdekességet tartogat, kezdve a definíciós kérdéskörtől, a történeti áttekintésen át az esettanulmányok szerepén keresztül az intézeti etnográfia jelentőségén átívelve a művészetekből származó információkig. Ugyan a tartalomelemzés jelentősége is említésre kerül itt, de korántsem olyan súllyal és részletességgel, ahogy azt reméltem. Az alfejezetekben elsősorban a felépülés, a stigma hatásai vagy a munkavállalás, illetve a lakhatás kérdésköre került kiemelésre. Annak bemutatására is hangsúlyt fektettek a szerzők, hogy a mentális egészség területén az etikai megfontolások kiemelten fontosak és ezek az átlagosnál is érzékenyebb, átgondoltabb elbírálást igényelnek (pl. anonimitás, traumaismétlés vagy az intézményes ellátás során esetlegesen felbukkanó morális dilemmák kezelése).

A további fejezetek a munkapszichológia, az egészségfejlesztés, a gyermekgyógyászat, a kognitív funkciók elvesztése, a krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD), a HIV/AIDS, az öngyilkosság, a gyógyszeres kezeléssel való adherencia, a fogyatékkal élés dimenzionális diverzitása és a kora gyermekkorban kialakuló fizikai fogyatékoság témáit dolgozzák fel. Nehéz megállnom pusztán a témakörök felsorolásánál tekintve az izgalmas és releváns listát. A könyv nem csak azért szippantott be, mert olvasmányos, hasznos, hanem főleg azért, mert pontosan azokat a kérdéseket feszegeti, amelyek egy magatartástudományokban, egészségpszichológiában elkötelezett kutató/klinikus mindennapjainak és mindennapi dilemmáinak szerves részei.

Nem állítom, hogy a könyv minden egyes kérdésfeltevésre egyértelmű választ ad, azt azonban igen, hogy rendkívül releváns kérdéseket taglal a mindennapi egészségügyi ellátás berkein belül, a miocardialis infarktus problémakörétől kezdve, a demencián át, az öngyilkossági szándék megjelenésében a méltóság elvesztésének szerepén keresztül, egészen az egészségfejlesztés és a kulturális különbségek összefüggéséig bezárólag. Talán a gyerekgyógyászat fejezet lóg ki valamelyest a sorból a fejezet stílusa kapcsán.

A könyv harmadik része nyolc fejezeten keresztül olyan példákat mutat be, ahol a bizonyítékon alapuló gyakorlat már magában foglalja a kvalitatív kutatások által nyújtható tapasztalatokat, és ezáltal az egészségügyi gyakorlat, illetve az oktatás is már ennek megfelelően változott ezeken a területeken (onkológia és palliatív ellátás; a pszichoterápia világa; illetve a fizikai betegség kapcsán kialakult sérüléssel vagy fogyatékkal élők segítése, pl. sclerosis multiplex vagy agyvérzés után). Itt tehát a „végeredmény” alakulásába kap az olvasó bepillantást, ahol az evaluáció folyamatának megtör-

téntével kézzelfoghatóan érzékelhető a kvalitatív kutatások eredménye, amely bár más módon, de az előremutató szintézishez ugyanolyan lényeges, mint a kvantitatív eredmények. Ebben az egységben az egyik kedvenc alfejezetem az, amikor a szerzők azt részletezik, hogy a kvalitatív kutatók miért is nem bíznak a kvalitatív kutatásaikban, vagy legalábbis szinte bocsánatkérő hangvételű publikációikkal – hivatkozva mondjuk az alacsony esetszámra – ezt sugallják, és ez milyen hatással van az egyébként lényeges tapasztalataik értelmezésére. Természetesen, ennek kiküszöbölésére számos hasznos javaslatot tesznek, amelynek egyik lépése a megszerzett és kialakított tudás klinikai alkalmazása.

A könyv szerkesztői elkötelezetten hisznek abban, hogy az általuk felölelt tudás „önálló” útra indulhat azáltal, hogy minél több szakemberhez eljutva szemléletváltozást eredményez. A szemléletváltozás következményeképpen pedig inspiráló változás és fejlődés következhet be az egészségügy fejlesztésében, hiszen számos, eddig ki nem használt lehetőség finomíthatja azt. A könyvből pontosan ezt az optimizmust és támogató attitűdöt tapasztaltam meg, amely hasonló elkötelezettséget és reményt ébresztett. Személy szerint „kötelező olvasmánnyá” tenném ezt a könyvet mindenkinek, aki az egészségügyben dolgozik, nem csak azért mert sok hasznos „tanácsot” ad, de megerősíti azt a hitet, hogy minőségi ellátással hosszantartó különbséget és pozitív változást tudunk elérni. Az egyénre szabott ellátás bizonyítékon alapuló támpontjai nemcsak tanulhatóak, de nem is megterhelőek, ha rendelkezünk a megfelelő irányvonalakra vonatkozó információkkal. Ezt alapozza meg a bemutatott könyv.

*Kerekes Zsuzsanna*

E-mail: [zsuzsanna.kerekes@aok.pte.hu](mailto:zsuzsanna.kerekes@aok.pte.hu)