

МОДЕЛЬ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ



Основой современной мотивационной терапии считается разработанная Прохаска и ДиКлементе [Prochaska, DiClemente, 1984, 1986] модель поэтапного изменения. Авторы считают, что любое изменение поведения не является окончательным, а представляет собой этап непрерывающегося цикла изменений, разделенных на следующие этапы:

1. Безразличие к проблеме, или Предварительный этап

На этом этапе человек не задумывается об изменении своего образа жизни или же не осознает связь между поведением и проблемами со здоровьем.

2. Осознание проблемы, или Этап обдумывания

На этом этапе человек понимает отрицательные стороны своего поведения и преимущества его изменения, но еще не готов к этому, находит множество препятствий для изменений, возможно, ищет информацию или поддержку, необходимые для принятия решения.

3. Подготовка к изменению, или Этап планирования

На этом этапе человек видит, что преимущества перевешивают затраты, и перемена сама по себе возможна, он чувствует себя готовым к ней и ищет какую-то поддержку, чтобы начать изменения.

4. Изменение, или Этап действия

На данной стадии должно наблюдаться запланированное изменение поведения. Но не всякие изменения свидетельствуют о наступлении этапа действия — только поведение, полностью соответствующее запланированному, можно интерпретировать как наступление этапа действия.

5. Закрепление, или Этап поддержания достигнутых изменений

Новое поведение закрепляется, а человек начал вести более здоровый образ жизни. Трудностей на этом этапе может быть больше, чем на предыдущем — разработанный план действий на случай возникновения трудностей придаст уверенности в успехе!

6. Рецидив, или Этап срыва

Некоторым людям изменение образа жизни дается с трудом на любом этапе, и они либо возвращаются к предыдущим этапам, либо приходят к успешному результату лишь после нескольких неудачных попыток. Люди часто испытывают разочарование и ощущение бесперспективности своих попыток, чувство вины. Важно понимать, что срыв — обычное, почти неизбежное явление в попытках изменить привычный образ жизни.