



🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY, czyli odpowiedź na pytanie, w jaki sposób ludzie są w stanie intencjonalnie zmienić swoje zachowanie bez wsparcia profesjonalnego i ze wsparciem. 😊

📖 Na podstawie badań Jamesa O. Prochaski oraz Carla C. DiClemente 📌

🎯 Cztery główne schematy przechodzenia przez zmianę (Prochaska i in., 1992):

- 1 pozostawanie na tym samym etapie przez cały okres prowadzonych badań;
- 2 przechodzenie liniowe przez kolejne etapy zmiany;
- 3 cofanie się do etapu poprzedzającego ten, w którym była osoba w momencie rozpoczęcia badań;
- 4 cykliczne przechodzenie przez etapy zmiany, przy czym osoba mogła przejść

cykl etapów zmiany nawet kilkukrotnie w ciągu badanego okresu, cofając się do wczesnego etapu i rozpoczynając zmianę na nowo.

💡 Analiza wyników badań pozwoliła wysnuć wnioski, że konieczne jest dopasowanie procesów do etapów zmiany. 💡

🎯 Wyróżnione zostały następujące etapy:

👉 Prekontemplacja

👉 Kontemplacja

👉 Przygotowanie

👉 Działania

👉 Podtrzymanie

👉 Rozwiązanie

📅 Każdy z powyższych etapów zostanie omówiony w dalszej części 📌

🌐 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap I 📌

➡ PREKONTEMPLACJA ⬅

👉 Nie wiem, że nie potrafię...

👉 Nie wiem, że źle robię...

👉 Nie wiem, że mam problem...

💡 Na tym etapie osoba nie zauważa, że potrzebuje zmiany. Nie zauważa sygnałów z otoczenia. Być może czuje, że chciałaby coś zmienić, ale nie robi tego.

💡 Na tym etapie dominuje poczucie bezsilności i bezradności.

💡 W szczególności zauważalne są marzenia o lepszym życiu.

🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap II 📌

➡ KONTEMPLACJA ⬅

👉 Dostrzegam potrzebę zmiany.

👉 Rozważam już w ogóle taką.

👉 Analizuję za i przeciw.

💡 Na tym etapie następuje uświadomienie sobie problemu.

💡 Często zdarza się, że pomysł zmiany wciąż się zmienia. Od zachęcania do odrzucania.

💡 Przykład: "Nie sądzę, że mam problem z pracoholizmem. Może pracuję zbyt dużo, ale nie więcej, niż ktokolwiek inny. Mogę przestać w każdej chwili."

💡 Następuje poczucie kontroli.

🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap III 📌

➡ PRZYGOTOWANIE ⬅

👉 Jest decyzja zmiany.

👉 Szukam sposobów, strategii i możliwości.

👉 Nie wiem jak, ale chcę.

💡 Jest to etap, który owocuje w następny krok lub krok wstecz (do kontemplacji).

💡 Widoczne są już pewne zmiany behawioralne, niewielkie obniżenia intensywności lub częstotliwości zachowań, będących celem zmiany.

💡 Zauważalna jest zwiększona wiara we własny sukces.

💡 Zauważa się także niecierpliwość, która przyczynia się do pochopnych decyzji, a w rezultacie do powrotu do etapu kontemplacji.

🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap IV 📌

➡ DZIAŁANIE ⬅

👉 Wdrażam plan i działam.

👉 Podejmuje starania i konkretne kroki.

💡 Czas na modyfikowanie swoich zachowań i środowiska.

💡 Zmiany stają się zauważalne dla otoczenia.

💡 Na tym etapie szczególnie ważne jest racjonalne gospodarowanie energią i zasobami. Zmieniająca się osoba potrzebuje radzić sobie nie tylko z własnymi starymi nawykami, lecz także z bezwładnością otoczenia, które może zachęcać i ułatwiać powrót do status quo.

💡 Poprzez zaniedbywanie aktywności związanej z działaniem, istnieje ryzyko powrotu do etapu kontemplacji lub przygotowania.

💡 Jeśli zaś etap ten przebiegnie pomyślnie, następnym krokiem jest PODTRZYMANIE.

🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap V 📌

→ PODTRZYMANIE ←

👉 Utrzymuję wypracowane efekty.

👉 Nowe nawyki.

💡 Czas tworzenia nowego nawyku zależy od stopnia, w jakim ingeruje on w strukturę starych nawyków, i może trwać od 1–2 miesięcy do nawet kilku lat, a w przypadku wychodzenia z uzależnień – do końca życia.

💡 Ciągłe zaangażowanie na tym etapie jest konieczny, by uniknąć nawrotu.

💡 Ten etap jest trudny tym bardziej, że zazwyczaj środowisko nawołuje do powrotu, do
starych nawyków.

🧠 TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - etap VI 📌

→ ROZWIĄZANIE ←

👉 Znika pokusa do starych przyzwyczajzeń.

👉 Ugruntowanie nowych nawyków.

💡 Na tym etapie można uznać, że zmiana została trwale wprowadzona, jednak niektóre procesy zmiany (np. nałogi) wymagają nieustannego podtrzymania.

💡 "Rozwiązanie jest więc takim Świętym Graalem zmiany. Akceptujmy jednak fakt, że
są przypadki, kiedy to właśnie skuteczne podtrzymywanie jest sukcesem".

💡 Sukcesem może być osiągnięcie ciągłego etapu podtrzymania.

💡 Zdarza się, że nawet po osiągnięciu etapu VI - ROZWIĄZANIA, zdarza się powrót do
pierwszych etapów i rozpoczynanie procesu zmiany na nowo.

TRANSTEORETYCZNY MODEL ZMIANY - podsumowanie

Za nami 6 etapów zmiany.

1 PREKONTEMPLACJA

2 KONTEMPLACJA

3 PRZYGOTOWANIE

4 DZIAŁANIE

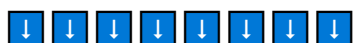
5 PODTRZYMANIE


6 ROZWIĄZANIE


Proces ten, jednak, nie jest tak prosty w życiu, jak na schemacie. Osiągnięcie kolejnych kroków jest bardzo absorbujące. Konieczne jest nieustanne zaangażowanie i dążenie do celów każdego etapu.

Nie da się pominąć któregoś, zazwyczaj proces ten się wydłuża przez nawroty, pokusy, czy nieugruntowane nowe nawyki.

Stała zmiana wiąże się ze swoją samoświadomością. Znajomość siebie i swoich ograniczeń pomaga zaakceptować fakt, że zmiana jest potrzebna, a potem realizować każdy etap.



Zapraszam Cię do dyskusji na ten temat. 

A może podzielisz się jak Twoja zmianą? 

Do usłyszenia,

Wspieranie

w

zmianie



#transteoretycznymodelzmiany #TMZ #doradztwozawodowe #doradca #coaching #zmiana
#samoświadomość #pewnośćsiebie #rozwój #rozwójosobisty #uwaga #coach #nauczyciel
#edukator #trener #praca #współpraca

Źródła w linkach, dla Twojej wygody:

https://journals.kozminski.edu.pl/system/files/COACHING%20REVIEW%201_2018_Kozioł.pdf

<https://pieknoumyslu.com/transteoretyczny-model-zmiany/>

<https://www.sandiet.pl/transteoretyczny-model-zmiany/>