

Így éri el tartós változást – A viselkedésváltozás 6 lépéses modellje

Gór Dóra tollából

Az Éntervező Klub az önismeretre, tanulásra, fejlődésre és változásra helyezi a hangsúlyt több területen is, mint például a határhúzásra, az önszeretet és öngondoskodás fejlesztésére, a kapcsolódásaink és viselkedéseink mélyebb megismerésére. A megismerés viszont önmagában nem elég, hiszen ahhoz, hogy azt a gyakorlatba ültessük, változtatásra, új szokások és viselkedések kialakítására van szükség. Ez pedig egyáltalán nem könnyű, rengeteg buktatón, visszaesésen van elszalasztott lehetőségen megyünk keresztül, mire elérjük az ideális állapotot. Ahhoz viszont, hogy ezt jól tudjuk kezelni, ismerjük meg a változásunk pszichológiai hátterét, vagyis hogy hogyan megy végbe bennünk egy-egy új szokás felvétele, vagy egy káros viselkedés elhagyása.

A VISELKEDESVÁLTOZÁS 6 LÉPÉSES MODELLJE

A modell Prochaska és DiClemente (1982) nevéhez fűződik, s jelentősége abban rejlik, hogy a modell folyamatban gondolkodik, tehát a korábbi elméletekkel szemben a változást nem egy fekete-fehér választásnak látja. Ismerd meg ezt a folyamatot, hogy megértsd, amin keresztül más az teljesen természetes.

Az elméletalkotók 6 fázisban írják le a viselkedésváltozás folyamatát. Az egyes fázisokban eltöltött idő minden esetben egyéni változó, kevésbé bejósolható vagy befolyásolható. A szakaszokban megjelenő alapelvek és a továbblépéshez szükséges feladatok azonban minden személy esetén megegyeznek. Fontos alappillér továbbá, hogy a változási folyamat elindulása nem jelzi előre mindenképp a változás bekövetkezését, a folyamatban a visszaesés lehetősége is törvényszerű, s sok esetben előfordulhat a folyamat megszakadása is.

A 6 FÁZIS A KÖVETKEZŐ:

1. Töprengés előtti fázis:

a személy nem érzékeli, hogy van problémával küzd, nem látja, hogy a viselkedése, gondolatai, érzései káros hatással lehet saját magára vagy környezetére. Megjelenhet azonban a problémáról való tudás is, de a korábbi kudarcos változási próbálkozások bizonytalanságot és tehetetlenséget idéztek elő, mely miatt a személy a viselkedés fenntartása mellett döntött.

2. Töprengés fázisa:

ebben az időszakban egyre inkább nő az ambivalencia, hiszen a pro és kontra érvek a problémás viselkedéssel kapcsolatban versengenek. A személy a változásra még nem elköteleződött, de már megfogalmazódik benne a változással kapcsolatos gondolat. Időintervallumot tekintve ez a fázis akár évekig is eltarthat, ezért az kettős érzelmek csökkentése és a viselkedésváltozás előnyeinek hangsúlyozása elengedhetetlen a folyamat tovább lendítésében.

3. Felkészülés fázisa:

Ebben a fázisban a döntés már megszületett és a személy már tesz lépéseket, hogy a változás útjára lépjen, azonban bizonytalanság és kételyek még megjelennek. Emiatt fontos a folyamatos pozitív megerősítés és támogatás önmagunk és mások irányból egyaránt.

4. Cselekvés fázisa:

A döntés megszületése után a személy már elköteleződött a változás mellett, aktív résztvevője a folyamatnak, viszont időtartam tekintetében ez még nem hosszú idő (körülbelül 1 hónap). A felkészülési fázishoz hasonlóan szintén fontos a folyamatos pozitív megerősítés, a változás dicsérete és az önszeretet gyakorlása.

5. Fenntartás fázisa:

a viselkedésváltozás stabilizálódik, s a személy elköteleződése már legalább 6 hónapja tart. Önmagunk támogatása és jutalmazása és mások támogatása és pozitív visszajelzése továbbra is fontos, emellett pedig "a rossz viselkedésre nemet mondani inkább erő és büszkeség, mint hogy gyávaság lenne, s nem kell mások nyomására vagy hatására cselekedni" gondolatmenet erősítése segíthet a nehezebb napokon való átlendülésen.

6. Visszaesés fázisa:

sorrend tekintetében nem csak a folyamat végén fordulhat elő, bármely két fázis közé beékelődhet. A viselkedésváltozás egy tanulási folyamat, emiatt megtörténhet az, hogy első próbálkozásra nem sikerül elsajátítani a kellő tudást, vagy csupán alább hagy a motiváció és abbamarad a folyamat. A visszaesés elfogadása, önmagunkkal szemben tanúsított empátia és elfogadás pedig segíthet, hogy ne ragadjunk meg a sikertelenség és kudarc spiráljában. Visszaesés esetén a folyamatot nem onnan érdemes folytatni, ahonnan visszaestünk, sokkal inkább onnan ahová a személy visszaesett.

BELSŐ ÉS KÜLSŐ VISSZAJELZÉSEK FONTOSSÁGA

A fázisok mindegyike esetében fontos lehet az önreflexió, tehát az önmagunk felé irányuló saját visszajelzés, önmagunk támogatása, jutalmazása, belső erőnk meghatározása és használata, azonban kérhetünk segítséget másától is, mely akár lehet visszajelzés, egy jó tanács, vagy konkrét tárgyi vagy viselkedésbeli segítség, hiszen ezek is elősegíthetik változásunk elkezdését, fenntartását és sikeres folyamatát.

Hivatkozások:

- Czeglédi, E.: *A viselkedésváltozás transzteoretikus modelljének alkalmazási lehetőségei az elhízás kezelésében* Mentálhigiénés Pszichoszomatika 13 (2012) 4, 411—434
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). *Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change*, *Psychotherapy, Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288.