

Bilgi Broşürü

Değişim Aşamaları



TERAPOTİK KARTLAR

Açıklama

Prochaska ve DiClemente'nin davranış değişikliğine ilişkin transteorik modeli, bireyin davranış değişikliği yapmaya hazır olup olmadığını anlamının bir yoludur. Genellikle bağımlılık çalışmalarında kullanılır, ancak davranış değişikliğinin herhangi bir alanına daha geniş bir şekilde uygulanabilir. Model, değişim yolculuğunun farklı aşamalarındaki bireylerin zihinsel durumlarını kavramsallaştırmak için faydalıdır. Değişim Aşamaları çalışma sayfası bu modelin aşamalarını (ön düşünce, tefekkür, hazırlık, eylem, sürdürme ve nüksetme) göstermektedir.

Talimatlar

Değişim Aşamaları çalışma sayfası, danışanın değişime hazır olup olmadığını kavramsallaştırmak için bir formülasyon aracı olarak veya değişim hakkında bir tartışmayı yönlendirmek için bir bilgi formu olarak kullanılabilir. Danışanlarla değişimi tartışırken yararlı bir başlangıç noktasıdır.

Kaynaklar

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. (2005). The transtheoretical approach. In: Norcross, JC; Goldfried, MR. (eds.) *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed). New York: Oxford University Press, 147–171.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1993). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *Addictions Nursing Network*, 5(1), 2-16

Değişim Aşamaları

