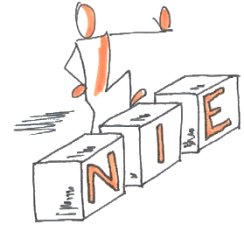


## ETAPY PROCESU ZMIANY

**ETAP PREKONTEMPLACJI** - człowiek nie ma intencji zmiany i nie zamierza podjąć jakichkolwiek działań w najbliższej przyszłości, które by promowały zmianę. W tej fazie nie docenia się korzyści wynikających ze zmiany i przecenia jej koszty oraz wymyśla wiele „racjonalnych” argumentów, dlaczego nie może lub nie powinno się niczego zmieniać.



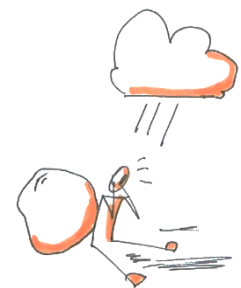
**ETAP KONTEMPLACJI** - człowiek zamierza podjąć w najbliższej przyszłości (6 miesięcy) działania promujące zmianę. Jest świadomy korzyści wynikających ze zmiany, ale ma także świadomość jej kosztów. Stąd często czeka na „właściwy moment”, co grozi ryzykiem odwołania rozpoczęcia działań.

**ETAP PRZYGOTOWANIA (PLANOWANIA)** - człowiek zamierza natychmiast (nie dalej niż w ciągu miesiąca) podjąć działania promujące zmianę. Jest przekonany o słuszności lub konieczności zmiany. Zaczyna poszukiwać informacji już nie o problemie, ale o możliwościach jego rozwiązania. Formułuje plan działania, który ma umożliwić wywołanie pożądanej zmiany.



**ETAP DZIAŁANIA** – człowiek realizuje swój plan działania. Jeśli ów plan był realistyczny i oparty na racjonalnych przesłankach, osoba dokonuje zmiany w swoim zachowaniu, która przyczynia się do wzrostu satysfakcji z życia, efektywności funkcjonowania itp.

**ETAP UTRZYMANIA** - człowiek pracuje nad utrzymaniem korzystnego wyniku procesu zmiany. Teraz kluczowego znaczenia nabiera przeciwdziałanie powrotom do uprzedniego, nawykowego, lecz mało skutecznego sposobu funkcjonowania. Powrót do starych nawyków jest najbardziej prawdopodobny w sytuacjach **kryzysu emocjonalnego** lub wtedy, kiedy nie jesteśmy przygotowani do **długotrwałego wysiłku na rzecz utrzymania osiągniętej korzystnej zmiany** (ta faza może trwać od 6 miesięcy do 5 lat!) Trudności w utrzymaniu zmiany mogą wynikać także z **presji otoczenia**, które zachęca do powrotu do dawnych form funkcjonowania.



**ETAP ZAKOŃCZENIA** - Na tym etapie zmiana jest ugruntowana i mamy 100% pewności, że bez względu na możliwość wystąpienia kryzysu emocjonalnego lub innych, wspomnianych, trudności w jej utrzymaniu, już nie powrócimy do uprzednich, mniej korzystnych zachowań.

Źródło: P. Smółka (2010). *Metodyka doskonalenia umiejętności interpersonalnych*.