



Концепция социальных изменений

Выполнили: Филатова Ксения
Хузина Евгения
Чайковская Инна

2020

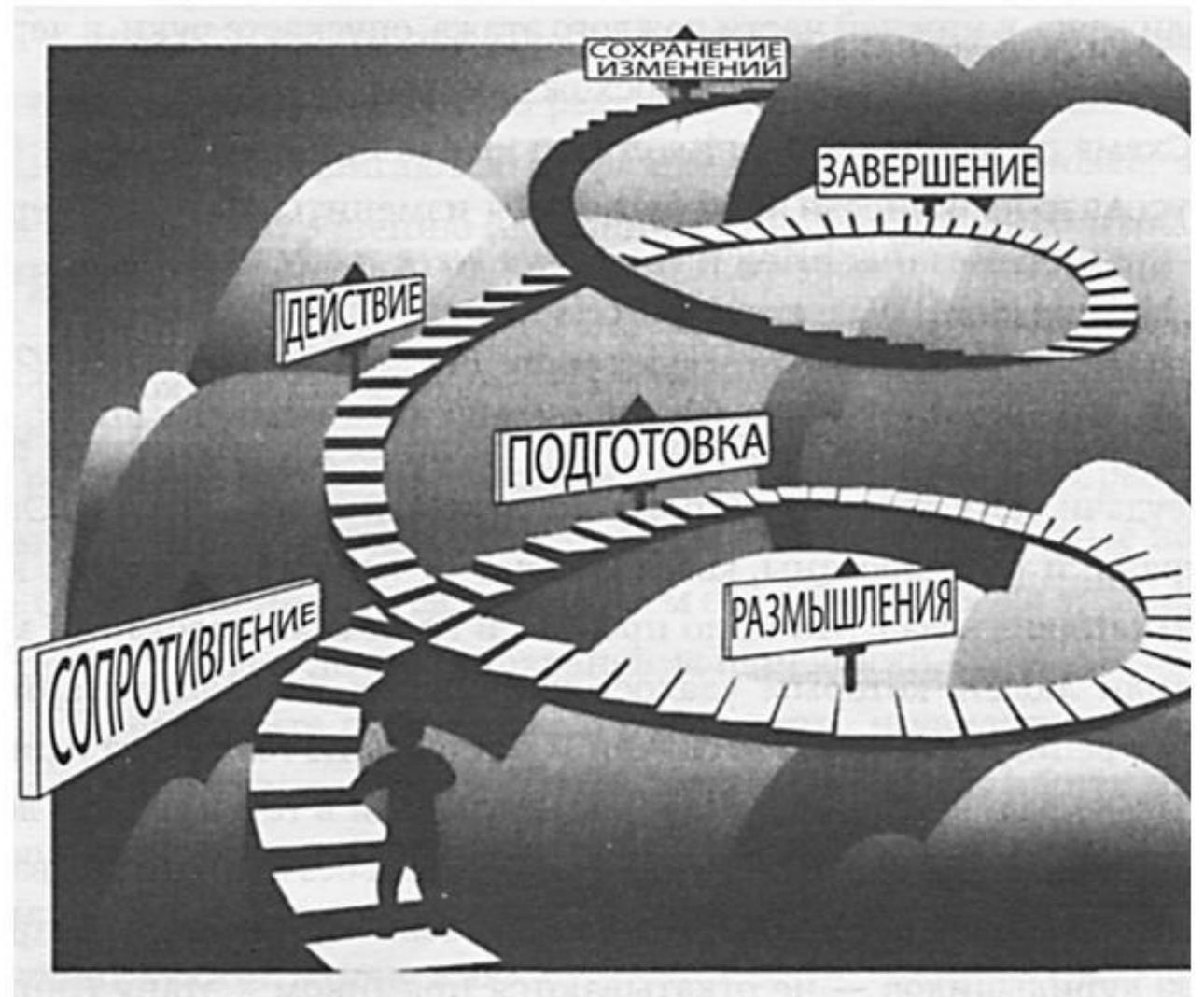


Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе

- создали понятийную основу для современного преобразования методов борьбы с различными вредными привычкам и зависимостями
- предположили, что все дело именно в несовершенной программе, а не в тех, кто пытается измениться
- нашли глубинную структуру изменений человеческого поведения, которую можно применять как самостоятельно, так и при лечении различных зависимостей при помощи психотерапевта.

Существует шесть этапов изменения:

1. Сопротивление изменениям.
2. Размышления.
3. Подготовка.
4. Действие.
5. Сохранение изменений.
6. Завершение.

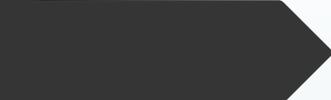


Стадии изменения и характеристики пациентов

- Предрассмотрения - проблема существует, но пациент минимизирует её или отрицает.
- Рассмотрения - пациент думает о проблеме, затратах и выгодах продолжения работы с проблемой или попыткой измениться
- Подготовки - пациент передает время и план относительно того, чтобы решить проблему
- Действия - пациент предпринимает ежедневные усилия преодолеть проблему
- Эксплуатации и поддержания - пациент преодолел проблему и остается бдительным, чтобы предотвратить отступление от принятого
- Рецидива - пациент возвратился к разрешению проблемы на рецессивном основании, после периода успешного решения.

Стадии принятия решения

- Стадия предрассмотрения. Есть небольшая мысль о возможных изменениях проблемы или ее решении.
- Стадия рассмотрения: проблемы и потенциал, методы, затраты и выгоды, вовлеченные в объявление попытки. Это соотносится с оценками.
- Стадия подготовки/намерения – фокусировка на специфических действиях и расписание для сбора и перераспределения энергии, чтобы измениться.
- Стадия действия. Шаги приняты и решены как регулярное основание сделать изменение в поведении (в т.ч. диеты и программа упражнений).
- Стадия эксплуатации и поддержания изменений. Действия, соответствующие новому образу жизни.
- Рецидив (реляпс) – это возвращение к более ранней стадии.



Библиографический список

- Дж. Прохазка, Дж. Норкросс, К. ди Клементе. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. 2013
- Соколовский С. Р. Основы психологического и социального консультирования в охране и развитии здоровья населения. ПГЛУ Кафедра психологического консультирования, 2010
<http://www.medlinks.ru/sections.php>



Спасибо за внимание!