



ТЕОРИЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.
Джеймс Прохазка и Карло ди
Клементе

Стадии принятия решения по James Prochaska и Carlo DiClemente

- 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.

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.

