

Változás kérdőív

Valamilyen probléma megoldása, változás elérése (például fogyás, dohányzásról leszokás, stb.) több szakaszból áll. Ez a kérdőív arra szolgál, hogy felmérhesd, hol tartasz most, és ennek alapján megválasztható legyen a szükséges tevékenység, támogatás.

A kérdésekre az alábbi, egytől ötig terjedő skálán válaszolj: 1-soha, 2-ritkán, 3-néha, 4-gyakran, 5-sokszor.

Keresem a problémámmal kapcsolatos információkat.

1 2 3 4 5

Olvastam vagy hallottam olyan emberekről, vagy ismerek olyan embereket, akik megerősíthetnek a problémám megváltoztatásával kapcsolatban.

1 2 3 4 5

Van olyan példaképem, aki egy hasonló problémában megváltozott.

1 2 3 4 5

Ha a problémámmal kapcsolatban látok internetes tartalmat, rá szoktam kattintani.

1 2 3 4 5

Szoktam olvasni olyan emberekről, akik sikeresen megváltoztak.

1 2 3 4 5

Elhiszem, hogy kellő akaraterővel meg lehet változni.

1 2 3 4 5

El szoktam gondolkodni azon, milyen módszer lenne megfelelő számomra.

1 2 3 4 5

Időről időre utánanézek, miket írnak a problémámról.

1 2 3 4 5

Elgondolkodom azokon az információkon, amelyeket cikkekben és könyvekben találtam arról, hogy hogyan kellene leküzdenem a problémámat.

1 2 3 4 5

Ismerek olyan embert, aki sikeresen megváltozott.

1 2 3 4 5

Lehetséges, hogy az olvasott módszerek valamelyike nekem is használna.

1 2 3 4 5

Fel szoktam idézni információkat olyan emberekről, akik személyesen sokat adtak nekem a problémám megváltoztatásával kapcsolatban.

1 2 3 4 5



E-mail: perspectivaegyesulet@gmail.com
Honlap: perspectiva.hu

© Perspectiva Nova Egyesület

Értékelés

5-29 pont: Fontolgatás előtti szakasz. Ebben a szakaszban még nincs meg a viselkedés megváltoztatásának szándéka. Az egyén nem látja, vagy tagadja, hogy problémája van. Ebben a szakaszban nem önmagát, hanem a környezetét akarja megváltoztatni; ha terapeutához megy, azt külső nyomásra teszi. A tagadás nagyon jellemző erre a szakaszra, és az elcsüggedés is. Az egyén nem akar a problémájáról gondolkodni vagy beszélni, mert reménytelennek érzi a helyzetet, nem hiszi, hogy meg tud változni.

30-41 pont: Fontolgatás szakasza. Ebben a szakaszban az egyén elismeri, hogy problémája van, és keresi a megoldást, de még messze van az elköteleződéstől. Ez a szakasz akár évekig is eltarthat, ezalatt az egyén mondogatja magának, hogy egyszer majd megváltozik, de többet foglalkozik a problémával, mint a megoldással.

42-60 pont: Felkészülés szakasza. Ebben a szakaszban köteleződik el az egyén a változás mellett, de még nem feltétlenül tudta feloldani az ambivalenciáját. A szakaszt a tudatosság is jellemzi, az egyén tervet készít a változás cselekvéseihez, vagy néhány apróbb változást már meg is valósított, például csökkentette a cigarettaadagját, vagy számolni kezdte a kalóriákat.

A negyedik szakasz a cselekvés szakasza, ettől ennyire vagy:

