مراحل التغيير

Stages Of Change

مع وفاء غيبة

اللولب الصاعد لمعدل التعلم من كل انتكاسة

ما قبل التفكير

لا نية لتغيير السلوك

التفكير

الوعي بوجود مشكلة، لكن لا التزام بالتصرف حيالها

الاستعداد

وجود نية لاتخاذ تصرف

التصرف

إحداث تعديل فعلي للسلوك

المحافظة

تغيير مستمر (المحافظة على السلوك الجديد)

الانتكاس

الرجوع إلى نمط السلوك القديم