

المحاضرة الخامسة: المنطلقات النظرية في علم النفس الصحة -2-

2-3 نظرية التعلم الاجتماعي:

تعد هذه النظرية من النظريات النفسية التي طورها ألبرت باندورا (Bandura) في الستينات وهي نظرية تركز على كيفية تعلم الأفراد من خلال الملاحظة والتقليد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين في بيئاتهم الاجتماعية.

فوفقا لهذه النظرية يمكن أن نتوقع ممارسة أو تعلم السلوك الصحي عندما تتوفر قناعة لدى الفرد أنه سينجح في تنفيذ السلوك المناسب لتحقيق النتائج الصحية المرغوب فيها، ويقتنع كذلك أن نتائج ذلك السلوك سترجع عليه بفائدة كبيرة.

ولهذه النظرية مجموعة من المبادئ الأساسية التي نذكر منها مايلي:

- النمذجة أو التقليد
- التعزيز و العقاب
- الفعالية الذاتية
- التعلم من خلال الملاحظة

2-4 نموذج مراحل التغيير:

لقد استطاع كل من ديكليمنت وبروشاسكا (Diclemente & Prochaska) في 1992 من بناء نموذج نظري يعنى بتحديد المراحل التي يمر بها الانسان والتي يغير من خلالها عن قصد سلوكا مضرا مثل: التدخين، الأكل غير صحي...الخ. وحسب هذا النموذج فإن رغبة الفرد للتخلي عن عادة غير صحية أو سيئة تخضع لعدة عوامل شخصية داخلية، وعملية التغيير هذه تمر بخمسة مراحل أساسية وهي:

- 1- مرحلة ما قبل الوعي الصحي
- 2- مرحلة الوعي الصحي
- 3- مرحلة الاستعداد للتنفيذ

4- مرحلة التنفيذ والدخول في الفعل

5- مرحلة الاحتفاظ أو الإبقاء على السلوك

كما أن هناك بعض الإصدارات من النموذج تشمل مرحلة سادسة تسمى مرحلة التراجع أو الانتكاس حيث قد يعود الفرد إلى سلوكه القديم بعد أن بدأ في التغيير، وهذه المرحلة ليست حتمية ولكنها شائعة، ويمكن ان تكون فرصة للتعلم وإعادة المحاولة.