



第四节 阶段变化理论 (Stages of Change)



关注……

- ◆ 同样是每天一包的吸烟者，甲根本不考虑戒烟，乙打算在3个月内戒烟，丙决定从明天起戒烟。
- ◆ 他们的情况相同吗？



理论背景

- ◆ 1982, Prochaska 和 DiClemente 在从事戒烟的相关研究中，以其他的理论概念（个人行为改变意愿、行为改变阶段）为基础提出来的。



理论假设

◆ 基本假设：

行为改变是一个过程而不是一个结果，每个人在行为改变的动机、准备方面，处于不同水平（有程度的差别）。



基本理论概念

- ◆ 人们一般要经历五个行为改变的阶段
- ◆ 人们经过各个阶段的速度不一
- ◆ 人们可能会在行为改变的各阶段之间来回变动



概念

简单定义

干预措施

无打算阶段

未意识到问题存在，未想到要改变行为

提高需要改变的意识；提供个体化的改变行为可得益处，不良行为后果的信息

打算阶段

想在最近（6个月之内）进行行为改变

动员、鼓励病人制定特定的计划

准备阶段

制定一个月行动计划

帮助制定一个具体的行动计划
设定阶段性行为改变目标

行动阶段

实施特定的行为（保持6个月）

协助信息反馈、解决问题、社会支持，强化

维持阶段

继续行为的改变（6个月以上，甚至终生）

协助应对可能问题、设置提醒物、寻找替代品、避免反复。



无打算阶段

- ◆ 未考虑在接下来的6个月内改变自己的行为，或者是有意坚持不改变。
- ◆ 特点：不喜欢考虑或谈论有关这些高危行为的话题，甚至还有另外一套理论来抵制，他们也不打算参加健康促进项目。



- ◆ 不打算改变的原因
 - 不相信某行为有不利健康的后果
 - 觉得浪费时间
 - 或许抵制行为改变
 - 自觉困难>自觉改变行为带来的益处
 - 自信心不足
 - 或者认为没有能力来改变



◆ 自我改变的经历

“我已试过任何办法”

“我没有足够的毅力”



打算阶段

- ◆ 人们考虑在接下来的6个月内，对某些特定行为作出改变。他们已经意识到改变行为可能带来的益处，但是也十分清醒所要花费的代价，在效益和成本之间的权衡处于一种矛盾的心态。在此阶段停滞的时间可能不会很长，常常被称为慢性打算或行为拖延阶段。



打算阶段

◆ 特点：

- 知道行为的不良后果
- 不知如何开始行动
- 行为的代价 > 预期的好处
- 自信心不高



准备阶段

- ◆ 人们严肃地承诺作出改变，并且开始有所行动，如打算加入健康教育培训班，向别人咨询，同医生交谈，购买辅导书等等



此期特点:

- ◆ 知道如何开始，却不知道如何维持行为的改变。需要一个改变计划
 - 预计的益处=所需花费的代价
 - 有外在的动机
 - 自信心一般
- ◆ 适当的准备是一个人能否进行自我改变的关键



行动阶段

- ◆ 人们已经改变了自己的行为，但维持时间少于6个月；
- ◆ 行动仅是5（6）个阶段中的一个阶段，还不能看成行为的改变。行为改变是指要达到专业人员认可的能减少疾病风险的程度。
 - 例如：在戒烟行为中，仅仅是减少吸烟量；或合理膳食行为中，仅仅是减少来源于脂肪的卡路里量，都只能看成是行动而并非行为的改变。



行动阶段

◆ 特点：

- 定期执行某行为，但时间 <6 个月
- 存在较大的复发风险
- 行为成本 $<$ 可能的益处
- 既有外在动机也有内在动机
- 自信心很高



维持阶段

改变这种行为已经6个月以上，达到了预期的健康目标。在这个阶段应当预防反复，使人们对行为改变更有自信心。

特点：

- 无论发生什么都能继续执行该行为
- 自觉行为代价 < 自觉行为益处
- 内在动机强烈
- 自信心非常高



行为的阶段变化理论的基本原则

处于不同行为转变阶段的对象有不同的需要，应根据他们的特点和需要采取相应的措施。

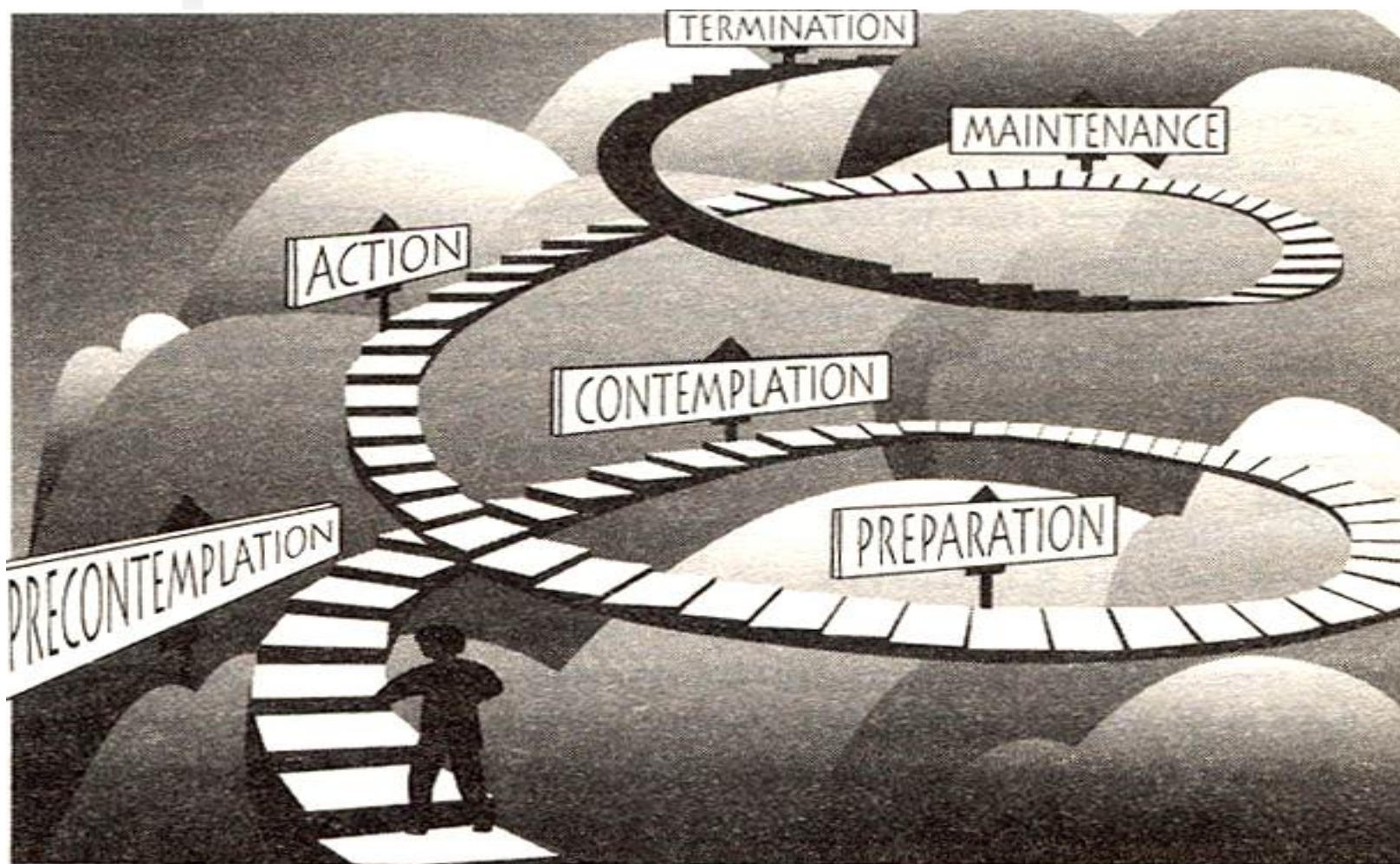


理论局限

- 1) 对环境的影响考虑较少
- 2) 仅为描述，非原因性解释
- 3) 各阶段划分不够明确



改变的过程



Health Road, Health Model