

行为分阶段改变理论在健康教育中的应用现状

章 莹

(南京卫生高等职业技术学校, 江苏 南京 210038)

摘要: 行为分阶段改变理论 (the transtheoretical model and stages of change, TTM) 是目前国际上应用十分广泛的行为分阶段理论模型。本文总结国内外研究者对行为分阶段改变理论的研究现状和行为分阶段改变理论应用趋势, 以期为提高护生健康教育能力提供参考和借鉴。

关键词: 行为分阶段改变理论; 健康教育; 应用

一、行为分阶段改变理论

行为分阶段改变理论 (transtheoretical model and stages of change, 简称 TTM) 是 20 世纪 80 年代初提出来的, 目前在国际上已成为应用十分广泛的行为分阶段理论模型之一。该理论最突出的特点是强调根据个人或群体的需求来确定行为干预策略, 根据不同阶段的行为特点采用的转化策略不尽相同。心理学家 James Prochaska 和 Carlos DiClemente 博士通过大量的研究, 把行为分阶段改变理论分为五个阶段: 无意图阶段、意图阶段、准备阶段、行动阶段和维持阶段。无意图阶段, 在这一阶段, 人们没有改变行为的意向, 对于行为转变没有兴趣。意图阶段, 处于这一阶段的人们开始意识到问题存在的严重性, 考虑转变行为但犹豫不决。准备阶段, 处于这一阶段的人们开始做出在未来 1 个月内行为转变的承诺并有所行动。行动阶段是人们已经开始采取行动。维持阶段是人们已经取得行为转变的成果并加以巩固。每一阶段均有其自身特点, 若要维持行为持续改进, 就需要对每一阶段匹配相应的转变方法, 才能有效维持行为的改变。TTM 更加注重行为变化过程与研究对象的具体需求, 从而以此为指导来维持和巩固正确的思想和行为, 并形成良性循环。

行为分阶段改变理论各阶段的特点与干预策略如下: 前意向阶段的特点为个体尚未意识到行为问题, 或意识到但无改变意向。干预策略主要是提高个体对行为问题的认识, 激发其改变动机。意向阶段的特点为个体开始意识到行为问题, 并考虑在未来一段时间内进行改变。

干预策略为帮助个体明确改变目标, 制定改变计划, 增强其改变的决心。准备阶段的特点为个体已经决定改变行为, 并开始为改变做准备。干预策略是提供具体的改变策略和方法, 帮助个体克服改变过程中的障碍。行动阶段的特点是个体已经开始实施改变行为, 但尚未形成稳定的行为模式。干预策略为鼓励个体坚持改变行为, 提供必要的支持和帮助, 防止其回到旧的行为模式。维持阶段的特点为个体已经成功改变行为, 并形成了稳定的行为模式。干预策略是继续提供支持和帮助, 防止个体在遇到压力或挑战时退回到旧的行为模式。

二、国内研究现状

行为分阶段改变理论在国内的应用及实践起步较晚, 近几年在护理领域和教学领域应用广泛。如朱晓莲等人基于行为转变

理论的健康教育对慢性肾脏病患者进行干预效果显著, 能够明显提高患者的治疗依从性, 促进患者健康行为的养成, 优化患者心理健康状态。张琼以行为分阶段改变理论为基础延续性护理用于 TURP 术后膀胱过度活动症患者效果理想, 能改善其排尿状态, 提高生存质量。王博等人以行为改变理论为基础设计饮食健康指导运用于糖尿病患者, 提高了患者对于疾病相关知识的掌握程度, 促进血糖水平的控制。在教学方面, 林逸婷等人基于 TTM 行为变化五阶段设计学习主动性阶段变化问卷, 评估学生学习主动性, 1-4 分为第一阶段, 学习完全被动, 5-8 分为第二阶段, 学习主动欠缺, 9-10 分为第三阶段, 学习主动存在, 11-14 分为第四阶段, 学习主动性较强, 大于 15 分为第五阶段, 完全自主学习。相关研究表明 TTM 可以用于学习动机的评价, 能够较准确分析学习动机所处水平。在护理临床教学方面, 基于 TTM 理论构建教学模式具有良好的效果。如陈香玉等人通过构建 TTM 教学模式, 探讨该教学模式对肝胆外科规培护士标准预防执行率及人文关怀的影响, 发现 TTM 教学模式可提高规培护士标准预防执行率, 改善其人文关怀能力, 提高教学满意度。于晶等人以 TTM 为指导框架, 搭建儿科护士人文关怀品质培训体系, 提高儿科护士整体人文关怀品质。通过文献总结基于 TTM 临床规培护士教学带教模式, 可以是在护士行为改变的无意图阶段采用为期 2 周的专题讲座 + 视频教学, 意图阶段采用 2 周的小组讨论形式, 准备阶段为 4 周的模拟临床工作, 行动阶段为 8 周的带教老师指导下进行临床实践, 维持阶段是 4 个月内定期举办分享会交流培训心得。

目前, 行为分阶段改变理论在护理健康教育领域也有一定范围的应用, 但在提升护生健康教育能力的应用尚处于探索阶段。

三、国外研究现状

行为分阶段改变理论在国外主要是应用于慢性病患者生活方式干预和促进老年人生理功能锻炼。TTM 在控烟领域的应用最为广泛且成效显著。通过识别吸烟者所处的行为阶段, 健康教育工作者可以针对性地提供信息、激发动机、提供方法和环境支持等干预措施。例如, 在无意图阶段, 通过普及吸烟对健康的危害知识, 提高吸烟者的认识; 在意图阶段, 通过提供戒烟方法和技巧, 激发其戒烟动机; 在准备阶段, 鼓励其制定戒烟计划并寻求社会支持; 在行动阶段, 提供持续的鼓励和支持, 帮助其克服戒烟过程中的困难; 在维持阶段, 通过强化管理和预防复发策略, 巩固其戒烟

成果。高血压作为一种常见的慢性疾病,其管理需要患者长期保持健康的生活方式。TTM在高血压健康教育中的应用,旨在帮助患者逐步改变不良的生活习惯,如高盐饮食、缺乏运动等。通过评估患者所处的行为阶段,健康教育工作者可以制定个性化的干预计划,如在无意阶段提高患者对高血压危害的认识;在意图阶段激发其改变行为的动机;在准备阶段指导其制定健康计划并寻求社会支持;在行动阶段提供具体的行为指导并监督其执行情况;在维持阶段通过强化管理和预防复发策略巩固其健康行为。

除了控烟和高血压管理外,TTM还被广泛应用于其他健康领域,如酒精滥用、体育运动、饮食管理、遵医嘱行为等。在戒烟方面,TTM的实践是通过评估个体的饮酒行为阶段,制定相应的健康教育和干预措施,帮助个体减少酒精摄入,甚至戒除酒精依赖。在体育运动方面,鼓励个体从无意向参与运动到逐渐养成定期锻炼的习惯,通过分阶段的目标设定和干预,提高全民运动水平。通过识别个体在不同行为阶段的心理变化和特征,健康教育工作者可以制定更加精准和有效的干预策略,促进个体健康行为的形成和维持。

TTM在慢性病预防干预方面主要聚焦于糖尿病和各种癌症。TTM在一些领域有较好的应用价值,比如饮食习惯,家庭主妇的体育锻炼,孕妇戒烟、慢性疼痛、减肥等。国外文献表明,TTM在护理教育和护士培训方面效果显著。如Ilana Livshitz-Riven等运用TTM评估学生执行标准预防的六类行为分别处于行为分阶段改变模式的哪一阶段,以评价学生执行标准预防措施的执行能力,分析影响因素。Shrestha等将TTM作为理论框架,提高护士对于新生儿护理的知识和技能。

四、发展趋势

随着健康教育的不断深入以及人们健康意识的提高,行为分阶段改变理论在健康教育中的应用将呈现一系列发展趋势:如个性化干预,基于大数据和人工智能技术,对个体进行更加精准的评估和干预,实现更加个性化的健康教育服务;多领域融合是将行为分阶段改变理论与其他健康促进理论和方法相结合,形成更加综合、全面的健康教育体系;政策引导和支持,政府和相关机构可加大对健康教育的投入和支持力度,推动行为分阶段改变理论在更广泛的领域得到应用和推广。

行为分阶段理论在提升高职护生健康教育能力的应用方面尚在探索阶段。利用医院和学校深度合作的优势,临床护理带教老师通过参加学校组织的培训,系统学习基于行为分阶段改变模式的健康教育方法,以弥补自身的知识水平不足和提升带教能力,临床护理带教老师通过参与学校内科、外科授课,参与学校护理综合技能考核,能够了解教学和实践之间的偏差,调整临床带教老师指导中的不足,同时也能及时反馈临床上患者对于健康教育的需求。学校通过选拔专业老师到合作医院实践,积累实践工作经验,积累健康教育素材,提高教师专业教学水平,同时对临床护理中护生健康教育能力培训的不足之处进行指导。利用医院和学校两种不同的教学环境与教学资源的深度合作,实现理论

与实践教学一体化,护生在健康教育的无意图和意图阶段通过学校学习健康教育的知识和技能,在准备阶段制定健康教育计划书,并在行动阶段在医院带教老师指导下在医院进行实践,通过社团活动,拍摄健康教育宣传视频,患友俱乐部等方式在维持阶段进一步巩固和提高健康教育知识和技能,切实提升高职护生的健康教育能力。

五、总结

行为分阶段改变理论(TTM)国内外主要广泛应用于健康行为改变、心理治疗、成瘾行为干预、慢性病等多个领域。目前在教育领域,TTM主要用于学习动机的评估和构建教学模式提高学生学习的依从性。TTM的优势在于其综合性和灵活性。该模型不仅考虑了行为改变的复杂性和多样性,还提供了针对不同阶段的个性化干预策略。当然,TTM也面临一些挑战,健康教育工作者在应用TTM时还需要具备一定的专业知识和技能,比如,如何准确评估个体所处的行为改变阶段、如何设计有效的干预措施以及如何确保干预措施的实施效果等。行为分阶段改变理论在健康教育中的应用现状呈现出广泛而深入的特点,其在促进个体健康行为改变方面发挥着重要作用。未来,随着科学技术的不断进步和政策的不断完善,该理论的应用前景将更为广阔。

参考文献:

- [1] 朱晓莲,李连珍.行为转变理论与健康教育联合营养干预对慢性病健康行为及心理健康的影响[J].中国健康心理学杂志,2023,31(6):856-861.
- [2] 张琼.基于行为转变理论的延续性护理在TURP术后膀胱过度活动症患者中的应用研究[J].临床研究,2023,31(7):160-162.
- [3] 王博,安淑敏,戈文茜.行为转变理论为基础的饮食指导对糖尿病患者自我效能、行为习惯及血糖水平的影响[J].齐鲁护理杂志,2023,29(13):89-92.
- [4] 林逸婷,郑亦涵.基于TTM与OSCE探究虚拟仿真教学对外科技能培训的影响[J].中国继续医学教育,2021,13(27):42-46.
- [5] 陈香玉.跨理论模型的教学模式对肝胆外科规培护士标准预防执行率及人文关怀的影响[J].黑龙江医学,2024,48(13):1610-1612.
- [6] 于晶,于桂玲,李婷.基于跨理论模型培训提升儿科护士人文关怀品质[J].护理学杂志,2018,33(18):69-71.

基金项目:基于产教融合的行为分阶段改变模式在提升高职护生健康教育能力中的应用研究

江苏省卫生健康职业技术教育研究课题 课题编号:WJ202314