

نظرية الإرادة في التربية الصحية



srudwan@hotmail.com

أ.د. رالف شوارتسر Prof. Dr. R. Schwarzer - جامعة برلين الحرة

ترجمة أ.د. سامر جميل رضوان - علم النفس، سوريا

ملخص:

سنقوم فيما يلي بعرض آراء نظرية جديدة يمكنها أن تسهم في إثارة البحث التربوي الصحي وتؤثر في ممارسة التربية الصحية. وهنا سوف يتم التفريق بين أطوار عملية التنظيم الذاتي، التي تقود إلى سلوك خطر أو إلى سلوك صحي.

يتميز طور الدافع الأولي بالموازنة بين امكانات ثم ينتهي بالقصد أو الية نحو الهدف. وفي الطور التالي من الإرادة يتعلق الأمر بتحويل النية إلى محاولة فعل وبالمحافظة على السلوك الصحي ضد الإغراءات أو المقاومات. وهنا ايضا فقد ظهر أن توقع الكفاءة الذاتية عبارة عن متغير مهم. وفي النهاية سوف نناقش النتائج بالنسبة للتربية الصحية.

تهدف التربية الصحية إلى دفع الناس من جميع الاعمار إلى تحمل المسؤولية فيما يتعلق بصحتهم الشخصية. وبهذا فإن الهدف يتمثل في التحلل من انماط السلوك الخطر وبناء انماط سلوك صحي بما في ذلك الاحتفاظ بأنماط السلوك التي تم اكتسابها والتي هي داعمة للصحة.

وتتميز هذه العملية بصعوبات كثيرة ولا تحقق على ما يبدو، لدى المعنيين، النجاح المرغوب. فقد ظهر أن كثيرا من انماط السلوك الخطر جامحة جدا بحيث لا تلاقي التدخلات التربوية إلا القليل من التقبل. لذا يبدو انه من الجدير بالاهتمام البحث عن العمليات المعرفية الواقعة بين الرسالة التربوية والسلوك الصحي. فالمسألة هنا هي كيف ينشأ السلوك الهدف (المرغوب) من خلال التأثيرات التربوية وعند اي نقطة من نقاط ربط هذه العملية يكون احتمال الفشل مرتفعا.

هذا ويحاول المربون الصحيون باستمرار الوصول إلى الهدف من خلال طريقتين: الاول انهم يقدمون المعرفة، والثاني: انهم يثيرون الخوف. لكن هذين الإجراءين التقليديين أي "اللجوء للمعلومات أو المناشدة المعلوماتية information appeal" قد اثبتنا عدم صلاحيتهما لتحقيق الهدف الوقائي. غير انهما يمكن أن يساعدا في اثاره عمليات الدوافع التالية وبشكل خاص عندما يتم التوليف بين كلتا الطريقتين بصورة ملائمة (Taylor, 1991). وهذه هي الفكرة الأساس للإبلاغ عن الخطر. فالمرشد يقدم المعلومات حول المخاطر الصحية ويؤكد على خطورة الضرر الممكن والقابلية الخاصة للإصابة عند المعنيين والمتأمل في أن يحصل على تغيرات ما لدى الفرد، تتجلى في يوم من الأيام في السلوك الصحي المرغوب. وقد اهتم بعض علماء النفس في انارة "الصندوق الأسود" لفهم العمليات الكامنة بين الإنذار بالخطر وبين السلوك. وكانت بداية الطريق نظرية التطرف المدروس Theory of

في الطور التالي من الإرادة يتعلق الأمر بتحويل النية إلى محاولة فعل وبالمحافظة على السلوك الصحي ضد الإغراءات أو المقاومات

تهدف التربية الصحية إلى دفع الناس من جميع الاعمار إلى تحمل المسؤولية فيما يتعلق بصحتهم الشخصية

Reasoned Action . لفيشباين وجانزن (1975). وقد نادى الباحثان بوجهة النظر التي تعد اليوم مقبولة عموما والقائلة: بأن جزءا كبيرا من تصرفاتنا موجه نحو هدف ومقاد داخليا وبان البشر ينمون نوايا محددة تحدد التصرف اللاحق.

لكن القصد يمثل نقطة النهاية لعملية دافع تنتهي بالتصرف المراد، اذا مالم تظهر موانع داخلية أو خارجية غير متوقعة تعيق هذا التطبيق أو التحويل. والنوايا تظهر من خلال المواقف والتوقعات الاجتماعية التي تؤخذ مع بعضها البعض في الحسبان. غير انه هناك مجموعة من الآراء المنافسة التي سنتعرض اليها لاحقا باختصار.

ويبدو انه من الملائم تقديم توضيح حول موقع الوقاية prevention والتدخل intervention. فالمربون يتصورون أن التربية الصحية المثلى عبارة عن اجراء وقائي بشكل خاص. الا انه ثبت بان السعي للقضاء على السلوك الصحي الخطر بصورة مبكرة من خلال الوقاية الأولية في المدرسة عبارة عن سعي إلى هدف وهمي. كما ظهر أن المهم هنا هو تطويق الاضرار، من اجل منع السلوك الخطر من الاستقرار أو من التعميم. اي أن الهدف يتمثل في الحؤول دون توافر المدمنات إلى سبب للإدمان وفي اخضاع التدخين والمشروبات الكحولية إلى مركب الضبط الذاتي ومنع اساليب السلوك الخطر المختلفة أن تتحول إلى نمط حياة خطر. أي انه ينبغي على المراهقين الا ينزلقوا إلى ثقافة دنيا غير صحية، تبدو بالنسبة لهم انها تقدم دعما (ظاهريا فقط)، وانما لا بد من السماح لهم بالمرور في تجربتهم النمائية مع وجود انماط السلوك الخطر.

فاليافعون الاصحاء نفسيا يجربون في العادة نشاطات خطيرة لأنها من ضمن مهماتهم النمائية. اما النقطة الحاسمة في تطويق الاضرار فهي في التربية والتنقيف لتوقعات الكفاءة الذاتية المتنوعة فيما يتعلق بالمواقف الخطرة. اذ على اليافعين أن يكتسبوا بصورة مطردة كفاءات السيطرة على المواقف الاجتماعية ومحاولات الاعراء الاخرى. عليهم أن يتعلموا انه ليس نشوء خطر ما هو وحده الضرر وانما أيضا مقدار هذا الضرر في حال انحراف شيء ما عن مساره في يوم من الأيام.

ونهدف في المساهمة التالية إلى دراسة طور الدافع أو طور القرار وبعد ذلك سندرس بشكل خاص الحدث الموجود زمنيا وسببياً في الضفة الأخرى للنوايا، من أجل التعريف لماذا لا يعتمد الناس سلوكا صحيا على الرغم من النوايا الطيبة. ومن أجل هذه الرؤيا يساعدنا هنا التمييز بين الدافع والإرادة (Motivation and Volition Heckhausen, 1989) فطور الدافع هو طور الاختيار والرغبة يختار فيه المرء بين اهداف تصرف بديلة أو ممكنة (قارن الشكل 1). ويمكن للمرء أن يتصور ذلك كما لو أن صراعا داخليا موجودا، تحاول فيه الرغبات والطموحات المتناقضة الفوز. فالمرء يصارع على سبيل المثال مع نفسه فيما إذا كان يرغب بتغذية نفسه في المستقبل تغذية صحية وأكثر صحية وفيما إذا كان على استعداد لعدم تناول الملذات غير الصحية، ويحدث مثل هذا التحديد للأولويات بالنظر إلى تصورات القيمة والشروط المحيطة وفرص التحقيق.....الخ. وفي النهاية تريح احدى الاجراءات، وبهذا تتحول النية إلى الهدف.

دافع		إرادة
قبل القرار Pre-Decision	قبل تصرفي Pre-actional	تصرفي actional
اختيار	تخطيط	تصرف
نية الهدف		نية التنفيذ

شكل1: تصويرة أطوار الدافع والإرادة. عن هيكهاوسنووغولفتسر

ظهر أن كثيرا من أنماط السلوك الخطر جامحة جدا بحيث لا تلتقي التداخلات التربوية إلا القليل من التحويل. لذا يبدو انه من الجدير بالاهتمام البحث عن العمليات المعرفية الواقعة بين الرسالة التربوية والسلوك الصحي

يحاول المربون الصحيون باستمرار الوصول إلى الهدف من خلال طريقتين: الأول انهم يقدمون المعرفة، والثاني: انهم يثيرون الخوف

وإلى هذا الطور يمكن للمرء أن يعزو وظيفة إنهاء صراع الاختيار، وبهذا يتم تخفيض التوتر المرتبط بذلك.

فاذا ما أهدى أمره في النهاية إلى نية الهدف (مثال: وأريد تغذية نفسي بشكل أكثر صحية") فإنه يدخل فيما يسمى بطور الإرادة، هنا يتعلق الأمر بتحقيق ممكن للنية. ويمكن النظر للمثل الشعبي القائل بأن "العقل قوي ولكن اللحم ضعيف" على أنه الصيغة الدقيقة التي تشير إلى إنه على الرغم من أن القصد أو النية موجودان ولكن التطبيق يواجه العوائق، غداً فتحويل النية إلى التصرف يعد مشكلة أساسية، ولاحقاً ينضاف السؤال عن الاحتفاظ بالتصرفات التي عقدت النية عليها. وبالتالي فإن متغيرات الدوافع التقليدية "الجهد والمثابرة" هي في الواقع متغيرات الإرادة، اذا ما اردنا الانضمام إلى الاستخدام اللغوي الجديد.

ويقسم طور الإرادة بدوره إلى طور ما قبل التصرف وطور التصرف، فقبل أن يحصل التصرف الفعلي لا بد من التحضير له وذلك بأن يوضح المرء لنفسه تخطيطياً الشروط وامكانات تحقيق التصرف المختار. وينتهي طور التخطيط بنية أو بعدة نوايا تنفيذ قريبة من التصرف، تسهم في تجسيم نية الهدف المبني قبل ذلك (سوف اشترى الآن غداء صحياً). وقبل التصرف يتعلق الامر بتخطيط التصرف، وفي أثناء التصرف بضبط التصرف، إذ لا يكفي مجرد الاهتداء إلى قرار عام، بل يتوجب على المرء أن يجسد عناصر التصرف الناتجة وان يخطط لها بالتفصيل، ويجد المرء عرضاً مسهلاً لهذا الطور لدى شفارتسر (1993، أ). وفيما يلي من الحديث سوف نتطرق إلى طور الدافع وبعد ذلك إلى طور الإرادة للتصرف الصحي.

1- طور الدافع: العزم على السلوك الصحي

حظيت مسألة الكيفية التي يتوصل فيها الإنسان إلى قرار بالاهتمام العلمي أكثر من الكيفية التي يحول فيها هذا القرار إلى تصرف فعلي.

وهنا يختلف العلماء بشكل خاص حول البناءات النفسية الأكثر تنبؤاً وحول تنظيمها السببي (Weinstein, 1993) وقد قدم أحد مؤسسي نظرية التصرف المدروس نموذجاً موسعاً تحت اسم نظرية السلوك المخطط (Ajzen, 1991). والجديد هنا ضبط السلوك الذاتي باعتباره متغيرة تأثير أخرى إلى جانب الاتجاه والتوقعات الاجتماعية (انظر الشكل 2) والمقصود بهذا بأنه يمكن للشخص أن يكون مقتنعاً بأنه يملك تغيير الأشياء.

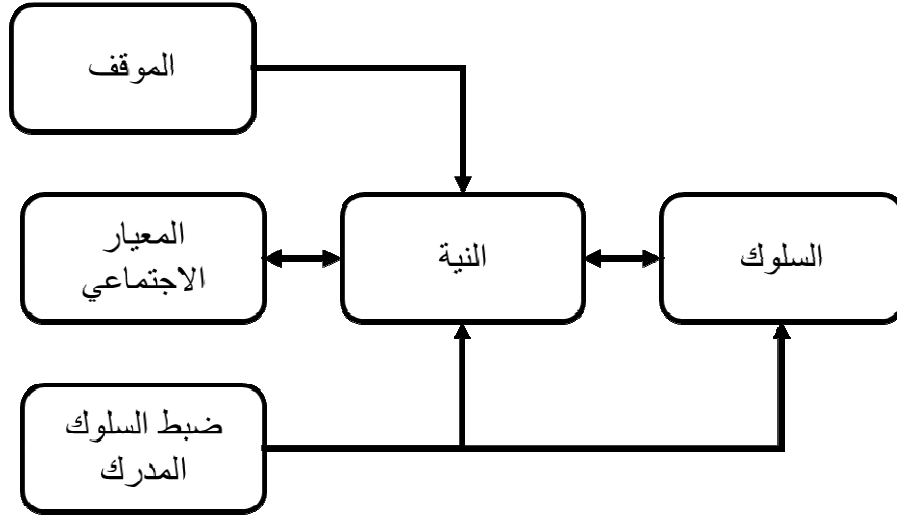
وقد اثبتت مجموعة من الدراسات أن هذا المؤثر الثالث ذو تأثير كبير جداً، وينطبق هذا بشكل خاص إذا ما بدل المرء هذا المؤثر ببناء قريب ومحدد بصورة أفضل، أي بتوقع الكفاءة، كما ظهر بشكل خاص في الدراسة الهولندية (Kok et al., 1992)

وقد تم أحياء توقع الكفاءة (ويسمى أيضاً توقع الكفاءة الذاتية) من قبل باندورا (Bandora, 1992, 1977) باعتباره بناء مفيداً يمكنه أن يفسر كل تغيرات السلوك الممكنة وان يتنبأ بها بصورة جيدة.

والمقصود بهذا قناعة بكفاءات التصرف الذاتية فيما يتعلق بالمهام الصعبة. كما وتطلق على هذا البناء تسمية التفاؤلية الوظيفية. وعليه يكون المرء مقتنعاً كثيراً أو قليلاً بأنه قادر على مواجهة المشكلات اعتماداً على إمكاناته الذاتية، وبصورة خاصة كفاءته الذاتية.

أهتم بعض علماء النفس في انارة "الصندوق الأسود" لفهم العمليات الكامنة بين الإنذار بالخطر وبين السلوك

المربون يتصورون أن التربية الصحية المثلى عبارة عن اجراء وقائي بشكل خاص. الا انه ثبت بان السعي للكفاءة على السلوك الصحي الخطر بصورة مبكرة من خلال الوقاية الأولية هي المدرسة عبارة عن سعي إلى هدف وهمي



شكل 2: نظرية السلوك المخطط لايتسن (1991).

وفي مجال تنمية الصحة بشكل خاص تنتشر الرؤيا القائلة بأنه على المرء أن يكمل التوعية بالخطر المعتاد من خلال التوعية بالموارد وذلك من خلال اقناع المنعيين بأنه في يدهم فعلا تغيير حياتهم بصورة فاعلة. فعلى سبيل المثال يستطيع المرء الايضاح لليافعين بان تدخينهم سوف يسهل ظهور سرطان الرئة في سن الاربعين أو أنه يمكن للإنسان أن يعلم الناشئة بأنهم سوف يصابون لاحقا بتسوس الاسنان والتهابات اللثة اذا لم يقوموا بتنظيف اسنانهم بصورة جيدة منذ الان، غير أن هذه التوعية ليس لها اي تأثير على الاطلاق ذلك أن غالبية الاطفال واليافعين مجهزون بتفاؤلية دفاعية. انهم يبنون أو هاماً حول نجاح حياتهم ويشوهون المعلومات حول الاخطار المهددة، الامر الذي يمكن له أن يكون معاكساً لأية تفاؤلية وظيفية تسهل مواجهة مخاطر الحياة اليومية. فإلى أين سنصل لو قمنا دائماً بتوجيه النظر إلى الاخطار الموضوعية التي تهدد حياتنا وصحتنا؟

أن تقديم المعرفة والابلاغ عن الخطر هما الطرق التقليدية للتأثير في السلوك. ومن الممكن للإسهاب في وصف وشرح المخاطر لليافعين الناشئة من خلال التدخين أو عن القيادة السريعة أو الجنس غير المحمي، أن يولد الشعور الشخصي بالتهديد إلا أن ذلك وحده لا يكفي على الاطلاق لدفع الناشئ إلى القيام بتصرف وقائي. فمن خلال ذلك يمكن للمرء أن يحرك عملية دافع بدون الوصول إلى اعلان بناء للقصد.

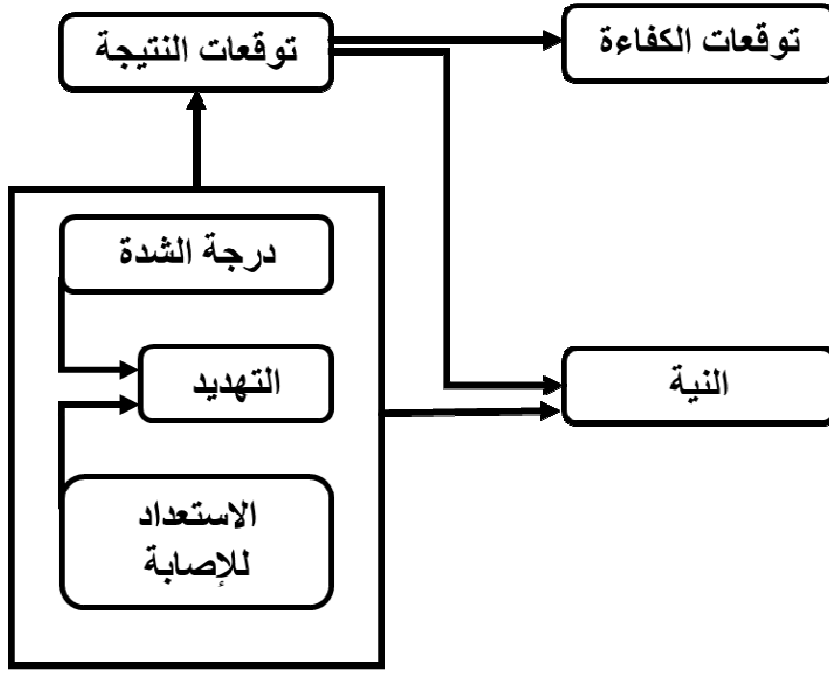
وقد أظهرت الأبحاث بصورة متكررة أن إدراك الخطر يولد تأثيراً دافعياً أضعف من ذلك الذي تولده الكفاءة الذاتية. ووفق ذلك تلعب الثقة في القدرة الذاتية دورا كبيرا لتنظيم المتطلبات الصعبة. ومن هنا لا بد أن تنصدر الموارد مركز الجهود التربوية Resources وليس الخطر.

واهم مورد هو اليقين بكفاءة التصرف الذاتية. فمن يؤمن بالموارد بصورة كافية يكون أقرب لأن يقود سلوكه بنفسه بدلا من تركه بصورة سلبية للقدر. وهذه الافكار نجدها في نموذج العملية المعرفية الاجتماعية للتصرف الصحي . ووفقاً لهذا النموذج هناك ثلاث سمات في أثناء طور الدافع تحدد مع بعضها بصورة مشتركة نية محددة للهدف:

- إدراك الخطر
- توقع النتائج

الممم هنا هو تطويق الأضرار، من أجل منع السلوك الخطر من الاستقرار أو من التعميم.

اليافعون الأصحاء نفسياً يجربون في العادة نشاطات خطيرة لأنها من ضمن مهماتهم اليمانية



شكل 3 طور الدافع في نموذج العملية الاستعرافية الاجتماعية
للسلوك الصحي لشفارتسر

ويقوم إدراك الخطر على التقدير الذاتي لدرجة شدة الأمراض والقابلية الشخصية للإصابة (الاستعداد) الناجمة عن درجة محددة من التهديد (أخشى من إمكانية إصابتي في يوم من الأيام بسرطان الرئة). مما يؤثر عمليات معرفية مثل البحث عن المعلومات حول الإجراءات المضادة الممكنة أو تقييم التصرفات ونتائج التصرفات. ومثل هذه النتائج يمكن أن تكون معيقة للوقاية مثل (عندما استمر في التدخين سوف يحبني أصدقائي) أو داعمة للوقاية (إذا ما توقفت الآن عن التدخين فسوف تسترد رنتي عافيتها بسرعة) إلا أن الإحساس بالخطر وتوقعات النتائج غالباً ما تبقى بدون فاعلية، إذا ما لم تتوافق بتوقعات الكفاءة (اني متأكد من قدرتي على رفض السجارة حتى عندما يصر علي الآخرون في ذلك) أو (اني متأكد من انه على الرغم من أعراض الحرمان فاني أمتلك القوة من أجل التوقف عن التدخين). ويتم مناقشة فيما إذا كان إدراك المخاطر يقدم شرارة النية لعمليات الدوافع أم أن السمات الثلاث ربما تتأرجح في ما بينها بصورة متبادلة.

وعلى ما يبدو وفان شدة النية الناتجة متعلقة إلى مدى كبير بتوقعات الكفاءة. وفي العادة تشير الأبحاث إلى وجود ارتباط يبلغ حوالي (ر = 0.04) بين توقعات الكفاءة وتحديد الهدف (قارن Locke & Latham, 1990) غير أن السؤال عن التنظيم السببي لمجموعات السمات الثلاث داخل عملية الدافع ما تزال حتى الآن بدون أجابه وتشكل موضوعاً للبحث في الوقت الراهن.

وبصورة متنامية تتم محاولة إكمال نماذج طور الدافع من خلال عمليات ما بعد النية أو العزم Post-decisional المهمة حتى الآن.

ففي نظرية تحديد الهدف للوك وللاثام (Locke&Latham,1990) يفترض على سبيل المثال بان متغيرات لهدف ليست هي التي تحدد التصرف اللاحق (مستوى الهدف، ارتباط الهدف) فحسب، وإنما

على اليافعين أن يكتسبوا
بصورة مطردة كفاءات
السيطرة على المواقف
الاجتماعية ومحاولات الأخرى
الأخرى

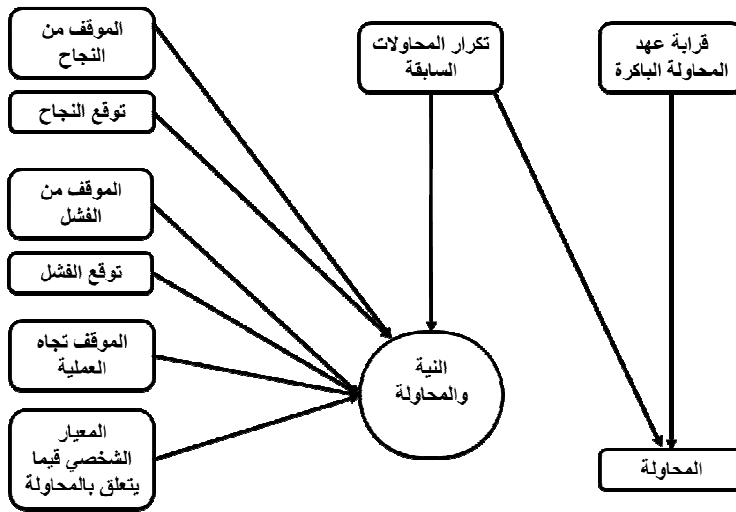
إذا ما أهدى أمره في
النهاية إلى نية الهدف فإنه
يدخل فيما يسمى بطور
الاراحة. هنا يتعلق الأمر
بتحقيق ممكن للنية

أيضا توقعات الكفاءة التي تمارس هنا تأثيراً مباشراً وبالقوة نفسها تقريباً. وبطريقة مباشرة يفترض Ajzen (1991) في نظريته حول السلوك المخطط تحت ظروف محددة وجود تأثير مباشر لتوقع الكفاءة على التصرف.

في كلتا هاتين النظريتين لا تعد النوايا محددات السلوك الوحيدة. بل أن توقعات الكفاءة التي تكون قد ساهمت في تحديد عملية القرار السابقة تقود إلى السلوك التالي مرة أخرى بصورة إضافية.

وهناك محاولة أخرى تحاول استنتاج محددات السلوك من السلوك الناتج، موجودة في نظرية المحاولة (Bagozzi & Warschaw, 1990) والتي تقول: أن الانسان في أثناء عملية قرار ما يضع نصب عينيه الهدف الذي يتوق إلى تحقيقه؛ فالأمر إذاً لا يتعلق بالسلوك النهائي وإنما الأمر أقرب لأن يتعلق بهدف سلوك صعب جدير بالمحاولة. ويتم النظر للتصرف بأنه عملية يتم السعي نحوها عن طريق المحاولة وتتم المحافظة عليها كمولد للهدف فقط عندما تسود شروطاً ملائمة لذلك.

وضمن هذا المنظور النظري المتغير يبدو من المفيد للباحثين اجراء ضبط أو تدقيق لعناصر اخرى من النموذج القديم لنياشباين واجزن (الشكل 4). وعليه يجري في الوقت الراهن التمييز بين ثلاثة أنواع من المواقف: الموقف من النجاح والموقف من الفشل والموقف من ملاحقة الهدف. إلى جانب ذلك قرر الباحثان عدم ادخال ضبط السلوك في نموذجهما وإنما بدلاً من ذلك عملاً على إدخال توقع النجاح والفشل لأن توقع النجاح وتوقع الفشل يقومان على تحقيق الهدف مباشرة. وفي حين أن ضبط السلوك أو توقعات الفاعلية الذاتية تتجه نحو الكفاءة الذاتية فإن توقعات النجاح والفشل تعبر عن الاحتمالات الذاتية فيما يتعلق بالهدف.



شكل 4 نظرية المحاولة لباغوتزي ووارسو

ويوجد فارق مهم آخر كامن في مراعاة السلوك الباكر. فمن المعروف أن السلوك الباكر يعد في حالات كثيرة الكاشف الافضل للسلوك اللاحق. فممارسة الرياضة في المستقبل مثلاً يمكن التنبؤ بها من خلال ممارسة الرياضة سابقاً (فارس (Fuchs, 1990)

وفي نظرية التصرف المدروس القديمة لم تكن التصرفات السابقة تشكل موضوعاً، لأنه افترض أنه لا بد لهذه التصرفات القديمة وأمور أخرى كثيرة من أن تؤثر بصورة غير مباشرة من خلال مركبات النموذج الأخرى. غير أن التجربة لا تؤيد هذا، ذلك أن سلوكاً ما يصبح أكثر احتمالاً إذا كان

حظيت مسألة الكيفية التي يتوصل فيها الانسان إلى قرار بالاهتمام العلمي أكثر من الكيفية التي يحول فيها هذا القرار إلى تصرف فعلي

أن الانسان في أثناء عملية قرار ما يضع نصب عينيه الهدف الذي يتوق إلى تحقيقه؛ فالأمر إذاً لا يتعلق بالسلوك النهائي وإنما الأمر أقرب لأن يتعلق بهدف سلوك صعب جدير بالمحاولة

قد ظهر قبل ذلك. فبالنسبة لمن لم يجرب الإقلاع عن التدخين أي مرة على الإطلاق يكون احتمال الامتناع عن التدخين أقل من ذلك الذي جرب عدة محاولات في السابق. ولا يقدم عدد محاولات الإقلاع الفاشلة أي سبب للتنبؤ السيء بل على العكس: فمن خلال المحاولات الكثيرة التي تفشل يتم بناء كفاءات خاصة لتجنب الأخطاء وللتعافي من الانتكاسات (Schwarzer, 1992)) بالإضافة إلى ذلك قسم باغوتزي ووارسو (1990) السلوك الباكر وفق مظهرين اثنين: تكراره و قرابة عهده. ففي دراستهما الباكرة على نقصان الوزن برهن السلوك السابق بالفعل على أهميته العالية (التبكير وليس التكرار).

فمن كان قد جرب قبل الان بوقت قصير إنقاص وزنه كان أشد ميلاً للمحاولة مرة أخرى، مهما كان هذا الشخص قد فعل ذلك سابقاً. ولا بد من تقدير هذه النتيجة بانها مؤقتة ويبقى لنا أن ننتظر إلى اي مدى نتمكن فيه هم جعل الوجوه المختلفة للسلوك السابق اجرائية بصورة موثوقة Valid Operationalization وعلى اية حال فإن نظرية المحاولة (Theory of Trying) تقدم لنا محفزات جيدة للتفكير.

٢ - طور الارادة: نجاح السلوك الصحي ضد المقاومة

يرجع التفصيل النظري لطور الارادة في تحديده النظري عن طور الدافع إلى هي كهاوسن وكول وباكمان (Heckhausen, Kuhl & Backmann, 1994).

يمكن للمرء أن يحول نية ما إلى فعل وذلك بان ينفذ على سبيل المثال نيته بترك التدخين وان يقول لنفسه "عدا سوف ارمي كل أنواع التبغ وصحون السجائر، وإذا ما عرض علي احدهم سيجاره، فسوف ارفضها"، ويمكن وصف هذا بانها نية تصرف خاصة أو بدقة أكثر نية تنفيذ. والمقصود هنا إلى اي مدى ينوي شخص ما تنفيذ تصوراته فيما يتعلق بموقف محدد، وهنا ليس من السهل التمييز بين النية ومخطط التصرف، اي بين ما يريد المرء القيام به والاسلوب الذي يريد فيه المرء القيام بذلك. فجملة «اريد رفض السجارة التي تعرض علي» اقرب لنية تنفيذ، وجملة وعندئذ سوف أقول: لا شكراً، فمنذ اليوم لم اعد مدخناً، هي أقرب لأن تكون برنامجاً أو استراتيجية. ومن أجل منع حدوث فوضى في المصطلحات نريد الاقتصار فيما يلي مع غولفيتسر (Gollwitzer, 1993)) على نوعين من النوايا: نية الهدف goal intention ونية التنفيذ implementation Intention. فجملة "انوي القيام ببحث بالطريقة التالية، بمجرد توفر الشروط الملائمة لذلك" هي أقرب لنية التنفيذ.

اما من خلال نية الهدف (القصد) فإنه يتم السعي إلى سلوك عام "أريد أن اعيش بصورة اكثر صحية". أن المقدار الذي يلتزم فيه هنا المرء يمكن أن يكون مختلفا جدا. وعلى الرغم من أنه يمكن للمرء أن يصل بعد كفاح طويل إلى نية ما، فإنه ليس بالضرورة أن يكون متحمسا لذلك. وعما ينتهي شخص ما صراعا ما من خلال نية الهدف فإنه عندئذ يمكن لقوة النية أن تكون منخفضة لأن الشخص قد استجاب كذلك إلى مجموعه من التزامات وترابطات هدف اخرى، غير انه يحتمل لها (اي شدة النية) أن تكون كبيره جدا لأن هذا الموضوع يشكل المحتوى المركزي للأفكار حول آفاق الرغبة، وتتعلق بدرجة (أو شدة) النية (أي الالتزام Commitment) بصورة أساسية بدرجة مرغوبية الهدف، وتؤثر على العملية اللاحقة للنية بصورة مباشرة.

ويمكن لشدة النية أن تكون مرتبطة بعوامل أخرى أيضا، كاحتمالية التحقيق مثلاً (أو بصعوبة المهمات).

يمكن للمرء أن يحول نية ما إلى فعل وذلك بان ينفذ على سبيل المثال نيته بترك التدخين

ليس من السهل التمييز بين النية ومخطط التصرف، اي بين ما يريد المرء القيام به والاسلوب الذي يريد فيه المرء القيام بذلك.

وتعد المثبرات والتوقعات والقابلية للتنفيذ والمرغوبية من محددات نية الهدف المؤثرة على النية ومن محددات شدة النية المرتبطة بذلك.

ويحتمل للالتزام Commitment أن يكون كبيراً، غير انه ما تزال لا تتوفر ضمانات لحصول التصرف المقصود من خلال ذلك. وفي بعض الاحيان يجري كل شيء من تلقاء نفسه بعد أن يتم التوصل لقرار، وفي أحيان اخرى تظهر موانع تعيق التنفيذ. وينتظر المرء بلا فائدة فرصة مناسبة للقيام بالتصرف أو أنه لا يستطيع أن يقرر الكيفية التي ينبغي عليه فيها التصرف. وهنا أيضاً في طور ما قبل التنفيذ توجد صراعات، بين خيارات التنفيذ في الواقع: Options of Realization فهل على المرء مثلاً تنفيذ النية بتغذية نفسه تغذية أكثر صحية من خلال تخليه عن الدهون الحيوانية وبأكل الخضار الطازجة والمواد المحتوية على الألياف، ام من خلال أتباعه لكلتا الاستراتيجيتين بالمقدار نفسه؟ أينبغي عليه البدء مباشرة أم يفضل انتظار فرصة أفضل؟

ومن أجل المساعدة على تحقيق نية هدف كافية يحتاج المرء غالباً إلى مجموعة كاملة من نوايا التنفيذ والتي تحدد -مع مراعاة الظروف- مثل: ما الذي على المرء القيام به والكيفية التي عليه أن ينفذ بها هذا التخطيط؟ يتبع ذلك تشكيل نوايا الهدف زمنياً ومنطقياً، بل أنه يمكن أن نتصور جيداً أنه في كثير من الحالات يتم التفكير بتفاصيل التنفيذ في وقت مسبق قبل أن يكون المرء قد صاغ نية ما على الاطلاق. ففي الاحلام النهارية على سبيل المثال ينشأ سيناريو متوقع لأسلوب حياة متغير، يمكنه أن يكون دقيقاً وواضحاً بشكل كبير، بدون أن يصل المرء في النهاية إلى نية الهدف تلك بالتحديد، والتي تشكل في الواقع الشروط المتغيرة لنمط الحياة. ويمكن للمرء تصور الكيفية التي سيقوم بها في تعلم نوع من أنواع الرياضة بدون أن يخضع هذا التصور لقصد جدي. وقد اثبتت صياغة نوايا التنفيذ بشكل خطي مصداقيتها في كثير من الحالات. فتحديد مكان وزمان محددتين لتنفيذ الشيء المراد أن يتم تنفيذه، تسهل على ما يبدو تحويل نوايا الهدف إلى تصرف. وقد تمت ممارسة هذا بنجاح في التوقف عن التدخين. فمع نية الهدف بمفردها (التمثلة في الرغبة في التوقف عن التدخين) لا يحقق المرء النجاح طالما لم يصاغ نوايا التنفيذ. فعلى المرء أن يخطط بدقة ما هي الخطوات ومتى سيقوم بتنفيذها. ويمكن هنا لطور الإرادة القبل تنفيذي أن يستمر لأسابيع وأن يحمل صفة «العد التنازلي» حيث يستعد الانسان فيه من خلال التصرفات والأفكار التحضيرية لليوم (X)، ذلك اليوم الذي يعني نقطة حياة مهمة ويصبح يوماً لا ينسى كيوم عيد الميلاد الخاص (American Lung, 1991 Association) ويفكر المرء ما الذي عليه فعله بالسجائر المتبقية وكيف سيصمم محيطاً خالياً من التدخين، وأي من المدخنين عليه أن يتجنب وعلى من سيعتمد بثقة إذا ما احتاج إلى دعم. عندا عن ذلك يحدد المرء اليوم (X) بحيث يكون طور من الضغط قد مضى، هذا الطور الذي أن تكون فيه الاعراضات للتدخين في اليوم التالي لنهاية الامتحان.

فماهي الأليات النفسية التي تتكفل بان تقوم نوايا النفيذ بتسهيل التصرف الفعلي؟

إذا ما اراد المرء عدم نسيان ما عقد العزم عليه فإنه يقوم بربط عقدة في طرف منديله وما يشبه ذلك يمكنه تفعيل نوايا التنفيذ. فمن السهل تذكر ما فكر فيه المرء بتفصيل؛ فالمرء يواجه موقفاً ويذكر نفسه بأنه قد عد مبادرة تصرف فيما يتعلق بهذا الموقف، فعندما يتم التفكير بصورة مسبقة بالشروط المثيرة والمجريات الملموسة للسلوك يصبح استحضار النية من الذاكرة أسهل وذلك من خلال إنتاج رابط ملائم بمجرد الانزلاق في الموقف الملائم.

جملة «أريد رفض السجارة التي تعرض علي» اقرب لنية تنفيذ، وجملة «معدنذ سوف أقول: لا شكراً، فمعدنذ اليوم لم أعد مدخنًا، هي اقرب لأن تكون برنامجاً أو استراتيجية

اما من خلال نية الهدف (القصدي) فإنه يتم السعي إلى سلوك عام "أريد أن أعيش بصورة أكثر صحية

ويستند طور الدافع الذي يتم فيه تنسيق الرغبات وبناء نوايا الهدف بما يلائم الواقع، أي أن المرء يجد نفسه في حالة نفسية يكون فيها منفتحاً على مثيرات متنوعة من الواقع المحيط. ويصف غولفيتسر Gollwitzer هذا التوجه الاستعرافي بأنه "قرار عقلي مدروس deliberative mind-set".

وفي طور الإرادة بالمقابل يتحول المرء إلى "قرار عقلي تنفيذي implemental mind-set-sit" وهو عبارة عن توجه استعرافي يوجه نية الانتباه إلى تحقيق التصرف. بالإضافة إلى ذلك تتم المبالغة بتقدير مرغوبية الهدف، وينظر للقابلية للتحقيق بشكل أقرب للمثالية. فعندما يكون الإنسان قد اتخذ قراراً للقيام بشيء ما فإنه يقوم بتضييق زاوية النظر ويركز بحذر على ملاحقة الهدف.

فصياغة نوايا التنفيذ هي أقرب لأن تحدث في مزاج أساسي متفائل بصورة بناءة في حين أن بناء نوايا الهدف أقرب لأن يحدث في حالة ارتياب تقلل من القيمة وأقرب من الواقع. وإذا ما عممنا نتائج غولفيتسر على أبحاث التفاؤلية الراهنة (Schwarzer, 1993 b) ينتج عن ذلك فرضية أنه لا بد للتفاؤلية غير الواقعية المنتشرة أن تظهر بصورة خاصة عندما يكون الناس بالتحديد على طريق ملاحقة الهدف، أي عندما يتخذون توجهاً معرفياً، يشبه "القرار التنفيذي implemental mind-set-sit" كما ويمكن للمرء القول. بالمقابل لا بد لهم أن يكونوا متشائمين عندما يكونوا في حالة يتوجب فيها عليهم الاختيار بين إمكانات متعارضة "قرار عقلي مدروس deliberative mind-set" كما يمكن لنا القول أن الإنسان يكون أقرب للتفاؤل في اللحظة التي يسود فيها توجه السلوك dominance of Action orientation

بالمقابل فإنه يكون واقعياً أو متشائماً في اللحظة التي يكون فيها متجهاً نحو الموقف. كما نجد، لدى المتخصصين الأميركيين بعلم نفس الصحة حديثاً جهوداً قوية من أجل مزيد من المعرفة حول تنفيذ النوايا والاستمرار بها.

وقد اقترح على سبيل بروسكا ودي كليمينت (Prochaska & Diclemente (1984-1983) نموذجاً تفاعلياً للتعديل مؤلفاً من خمسة أطوار Transtheoretical model of change. ويوجد الطور الأول قبل الاهتمام بإشكالية الصحة: أي قبل التفكير أو التدبر Pre contemplation.

ويتألف الطور الثاني من طور الدافع: أي التفكير أو التدبر Contemplation.

ويتألف الطور الثالث من طور التخطيط: أي الاستعداد Preparation.

ويتكون الطور الرابع من التصرف: أي الفعل Action.

وأخيراً يتألف الطور الخامس من الاستمرار: أي المحافظة maintenance على السلوك الصحي. وبطريقة مشابهة قدم واينشتاين وساندمان (Weinstein & Sandman, 1992) نموذجاً آخر نجد فيه الطورين الأخيرين يتطابقان مع الأطوار المذكورة أعلاه، كما يميز الباحثان الطور القبلي بحسب ما إذا كان الشخص يدرك بشكل عام الإشكالية أم لا. (عدم إدراك المسألة unaware of issue) أو بحسب عدم الالتزام الشخصي بالرغم من المعرفة (عدم الانشغال بالمسألة unengaged by issue). ويلحق بطور الدافع (قرار الفعل deciding to act) عندئذ طور تنفيذ غير محدد بدقة (عزم على

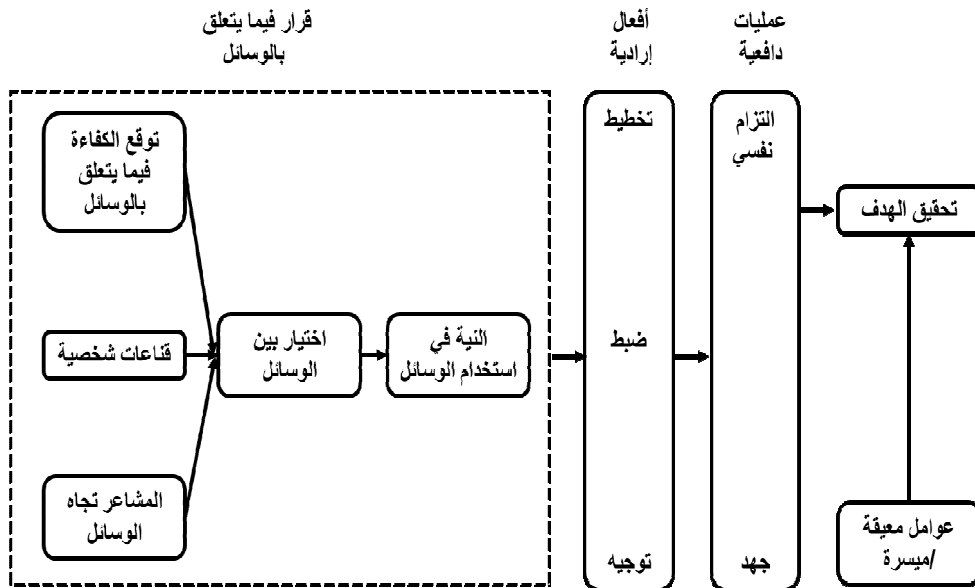
من أجل المساعدة على تحقيق نية هدفه كإجابة يحتاج المرء غالباً إلى مجموعة كاملة من نوايا التنفيذ والتي تحدد -مع مراعاة الظروف

مع نية الهدف بمفردهما (المتملة هي الرغبة هي التوقف عن التدخين) لا يحقق المرء النجاح طالما لم المرء بصياغة نوايا التنفيذ

التنفيذ (decided to act). أن كلتا المحاولتين النظريتين تستحقان الاهتمام لأنه وللمرة الأولى تناقش عملية دعم الصحة وضرورة تطوير برامج تدخل مفصلة على المراحل المختلفة للحدث، وتجد تفصيلاً لمثل هذه العمليات البيئية (عمليات ما بين الأطوار / المترجم/) تلك في نظرية التنظيم الذاتي لباغوتزي (Bagozzi, 1992) الموضحة في الشكل (5). فعندما يكون المرء قد شكل نية هدف تنتج عمليات استعرافية فيما يتعلق بوسائل وطرق التنفيذ مثل "سوف أقوم بذلك كما في المرة الأخيرة بالضبط". فإذا لم يكن المرء يملك خبرة مع السلوك بعد. فهو لا يستطيع استحضار سيناريو أو حوار، فإنه يتم هنا استخدام قواعد مثل: "سوف استخدم أبسط طريقة" أو "سوف اتبع أول فكرة جيدة تخطر ببالي حول الكيفية التي سوف أستطيع بها القيام بذلك" فإذا ما كان التصرف المنوي جديداً كلية وعقداً وصعباً عندئذ فإنه لا بد من عملية تخطيط مكلفة إلى حد ما؛ إذ يمكن للإنسان القيام بها بأفكاره مثل: وسوف أفكر الآن بإمكانات مختلفة حول الكيفية التي أستطيع بها التعامل مع المشكلة بصورة مثلى". هذا النمط الأخير هو ذلك الذي تتجه إليه النظرية ويقتضي بصورة خاصة الحاجة للتفسير.

ويتم القيام بتقدير معرفي للوسائل والطرق من ثلاثة وجوه. فمن جهة أولى يتم السؤال فيما إذا كان المرء يمتلك الكفاءة اللازمة أم لا. ياغوتزي يساوي بين هذا الوجه وبين توقعات الكفاءة الذاتية. ومن جهة ثانية لا بد من اختبار فيما إذا كانت توجد تصرفات وظيفية أو فاعلة بالنسبة لتحقيق الهدف. ويطلق باغوتزي على هذا الوجه تسمية القناعات الوسيطة instrumental beliefs المتماثل مع توقعات النتيجة outcome expectancies أما المحدد الثالث فيضاف إلى ذلك، ألا وهو إثارة المشاعر تجاه الوسائل والنوايا المتوفرة للاختيار (المشاعر نحو الوسائل affects toward means). وتقود هذه التقديرات المعرفية بعد القصدية مع بعضها البعض إلى الاختيار بين الوسائل الممكنة والى نية استخدام واحدة منها من أجل تحقيق الهدف.

وفي دراسة تجريبية حول سلوك الاستهلاك وجد كل من باغوتزي وبومغارتن و بي (Bagozzi, Baumgarten & Yi) تفاعلاً مكوناً من ثلاثة طرق بين متغيرات التقدير هذه.



شكل 5 نظرية التنظيم الذاتي لباغوتزي

في طور الأراحة بالمقابل يتحول المرء إلى "قرار عقلي تنفيذي" implemental mind-set " وهو عبارة عن توجه استعرافي بوجه نية الانتباه إلى تحقيق التصرف

صياغة نوايا التنفيذ هي أقرب لأن تحدث في مزاج أساسي متفائل بصورة بناءة في حين أن بناء نوايا الصدف أقرب لأن يحدث في حالة ارتياح تقلل من القيمة وأقرب من الواقع

ولكن إلى أي مدى توجد تأثيرات رئيسة أو تأثيرات متبادلة بالفعل في هذا النموذج فذلك ما زال يحتاج إلى إيضاح. وذلك يتعلق بالاختيار الشخصي لطريقة مثلى تتبع عمليات تنفيذ مثل التخطيط والضبط والتوجيه. وهذه العمليات يعتبرها باغوتزي متطابقة إلى حد كبير مع "المحاولة" في نظرية المحاولة.

وأثناء هذا الطور من الإرادة، هناك عمليتان نفسيتان تؤثران بشكل خاص على تنفيذ التصرف من وجهة النظر الدافعية: الالتزام Commitment والجهد. وتبدو مصطلحات باغوتزي صعبة إلى حد ما وليست قابلة للتوفيق بصورة كاملة مصطلحات باحثي الإرادة الألمان من أمثال (Heckhausen,1998; Gollwitzer,1993; Kuhl & Beckmann,1994) وأهم ما في نظرية التنظيم الذاتي لباغوتزي (1992) يمكن أن يكون بشكل خاص في استمرار نظرية الفعل المدروس، حيث تنمو عمليات وسيطة تشحن النظر على الآليات الاجرائية وبهذا ترفع من قدرة التفسير.

وأراء باغوتزي حول الطور "بعد القسدي" تستحق الاهتمام. إذ يحظى بصورة متطابقة مع نظرية السلوك الصحي لشفارتسر (1992) توقع الكفاءة الذاتية بدور رئيسي، عند ما يتعلق الامر بتحول نية ما إلى تصرف. وفيما يلي سوف نفضل نموذج العملية الاستعرافية الاجتماعية ذلك (Schwarzer,1992).

ويحتوي الشكل رقم (6) على ثلاثة مستويات، مستوى استعرافي ومستوي قائم على الفعل ومستوى موقفي - فني طور ما قبل التصرف - يتم تخطيط التصرف المقصود بالتفصيل، ويتم تعميم كيفية ومكان التصرف، علماً أنه يمكن تعميم مجموعة كامنة من أفكار التنفيذ الممكنة. وتطلق كذلك على مثل هذا المخطط من التصرف نوايا التنفيذ أيضاً. في هذا الطور القبل تنفذ تستخدم مرة أخرى توقعات الكفاءة التي كانت قبل ذلك قد أثرت على بناء القصد. ويلعب عند التخطيط تفاصيل تصرف ما دوراً حاسماً فيما إذا كان الشخص يرى نفسه بالفعل قادراً على القيام بتصرفات جزئية معينة بدون أن يكون النجاح مؤكداً، بعد ذلك تعقد النية على القيام بتصرف ما (أو تخمد إذا ما تعلق الامر بالتخلي عن سلوك حرج). ويقصد بالتصرف هنا سلوك صحي (كتنظيف الاسنان) أو التخلي عن سلوك خطر (كالتدخين).

ويتطلب التخلي عن أمر معتاد ما عملية تغلب فاعلة مع شدة لازمة من الإرادة.

وفي أثناء هذا الطور من التصرف يحدث ضبط مستمر لتنفيذ التصرف يتم فيه حماية التصرف والنية من الملهيات. ويمكن لميول الحماية والاستمرار ما بعد استعرافية أن تؤمن عدم "انجراف" المرء والا يقطع التصرف ولا يصرف انتباهه باستمرار إلى أمور أخرى.

فإذا ما لم تتوفر نية ضبط بعد معرفية نكون قد فقدنا "الخيط الاحمر" وجعلنا الظروف الراهنة تؤرجحنا هنا وهناك، وفقدنا أهداف التصرف. وضمن الاستعارات البعدية Metacognitions تقع عبارات الاستمرار "مثل" إذا استسلمت الآن سيكون ما قمت به حتى الآن من جهود من أجل هذا السلوك الصحي بلا جدوى". في طور ما بعد التصرف Post-actional يحدث تقييم للتصرف يتم فيه تسجيل وتفسير النجاح والفشل، ويمكن لمحاولات التحقيق الفاشلة أن تضر بقوة الإرادة، في حين أن النجاحات تكون مفيدة إلا أن ذلك يتعلق أيضاً بمحاولات عمليات التقييم المنفردة، يعزو السبب على سبيل المثال، فعزو النجاح ينمي قوة الإرادة ويبرهن بالمناسبة توقعات الكفاءة الايجابية، أما إذا ما تم عزو النجاح بصورة خارجية أي أنه عزو إلى ظروف ملائمة مثلاً فإنه يحتمل إلا يرتبط بأب مكسب

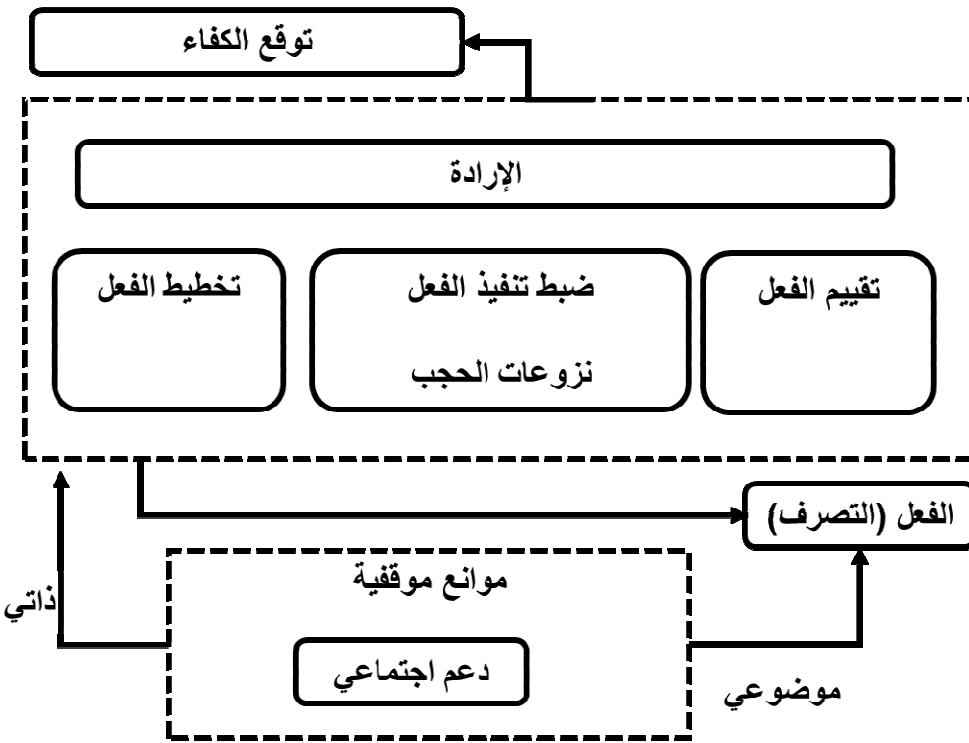
إذا ما كان التصرف المنوي
جديداً طلياً ومعتاداً وصعباً
محدثاً فإنه لا بد من عملية
تخطيط مكلفة إلى حد ما

إذا ما لم تتوفر نية ضبط بعد
معرفية نكون قد فقدنا
"الخيط الاحمر" وجعلنا
الظروف الراهنة تؤرجحنا
هنا وهناك، وفقدنا أهداف
التصرف

ضمن الاستعارات البعيدة
تقع Metacognitions
"مماراة الاستمرار" مثل
"إذا استسلمت الآن سيكون
ما قمت به حتى الآن من
جهد من أجل هذا السلوك
الصحي بلا جدوى".

أن تلقين المعرفة والتربية
حول المخاطر لا تشكل وحدها
وسيلة صالحة من أجل دعم
السلوك الصحي، فلا بد من
البحث عن طرق أفضل

ويمكن للمرء اعتبار طور ما بعد التصرف جزء من طور دافعي جديد (Heckhausen, 1989) التصرف ذاته نعرضه هنا بصورة مبسطة أكثر من كونه وحدة مغلقة. وفي الواقع يجد المرء مجموعة من التصرفات المتتابعة وربما المتداخلة في بعضها، تتم باستمرار مراقبة وتقييم مجراها ونتائجها الجزئية. والتصرف لا يتحدد من خلال الاعتراف وحده وإنما أيضاً من خلال المعطيات الموقفية والمهارات الموضوعية والموارد الأخرى التي يمتلكها إنسان ما. فإذا ما نوى شخص ما على سبيل المثال ممارسة رياضة ركوب الأمواج أسبوعياً، وقام بتنفيذ هذا التصرف بالفعل فإنه سوف يغرق في الماء عندئذ، لأن المهارات التقنية الأولية غير متوفرة. ومن الممكن في هذا المثال توفر كل الشروط باستثناء الكفاءة الموضوعية. وهناك أيضاً خلفية أخرى كامنة في الظروف الموضوعية. فمن تعوزه المعدات لا يستطيع ركوب الأمواج.



شكل 6 طور الإرادة في نموذج العملية الاستعارية الاجتماعية
للسلوك الصحي (شفارتسر)

وبالعكس يمكن أن تكون الفرصة ملائمة جداً لتحقيق التصرف، كأن يكون المرء مدعواً لأجراء دورة في ركوب الأمواج تحت أشعة شمس الجنوب على شاطئ بحر هادئ، مع تقديم المعدات اللازمة لهذه الدورة. غير أنه هنا لا بد من أخذ التكاليف بعين الاعتبار، ومن ضمنها المال والوقت والمصاريف الأخرى والتكاليف النفسية.

وتعد الموانع الاجتماعية والموارد والفرص التي تختصرها هنا تحت تسمية الدعم الاجتماعي ذات أهمية كبيرة. فالارتباط بشبكة اجتماعية يمكنه أن يقود بالشدة نفسها إلى وجود عوائق.

فعندما يريد شخص ما المحافظة على حمية، وتشاركه الأسرة في ذلك، نتحدث هنا عن دعم اجتماعي؛ وعندما يرغب إنسان ما نفسه في مطعم على طلب مياه غازية في حين أن أصدقاءه يطلبون

البيرة والكحول، فأنا نتحدث عن شبكة اجتماعية معيقة هنا. فالأصدقاء يمكنهم أن يعيقوا تنفيذ سلوك ما أو يسهلوه، بالإضافة إلى ذلك يمكن لتصرف ما أن يكون معيقاً للصحة أو داعماً لها (Schwarzer, 1989 & 1990)

وإلى جانب التأثير الموضوعي على التصرف من خلال المعطيات الموقفية يوجد أيضاً تأثير ذاتي وغير مباشر. فالموقف المدرك ذاتياً يشترط قوة الإرادة. فمن يعتقد بأنه يمتلك الوقت (على الرغم من أنه بالفعل لا يملك الوقت) فسوف لن يحدث عن أي وقت على الإطلاق. ومن أجل دراسة وتنمية الإرادة فإنه من الضروري تحديد "المهيات" من جهة وتحديد تلك الميول من الحجب والتحمل من جهة أخرى، مما يساعد على الكثير من الجهد والتحمل، ويشكل "الإعلان العام للإرادة" مثلاً عن مشاريع الصحة، حيث يفصح الشخص للآخرين فيه عن نيته في تغيير سلوكه، كتخفيض وزنه مثلاً، وهنا يمكن لعدم الالتزام فيما بعد أن يرتبط مع فقدان قيمة الذات "فقدان ماء الوجه".

أن قرار التصرف هنا أصبح جزءاً أساسياً من مفهوم الذات ويمكن للتنازل غير المتوقع عنه أن تكون عاقبته تنازلاً في مفهوم الذات.

ويمكن لتقنيات الحجب والتحمل أن تكون معرفيات قائمه على الذات، كتوقعات تحقيق هدف تقتصر محدد بالفعل أو ارتباط محافظ بطريق تصرف مؤد للهدف.

أن عمليات تنظيم من هذا النوع يصعب بحثها تجريبياً إلى حد ما، وهناك حاجة ماسة إلى جهود علمية كبيرة في هذا المجال، كي تستفيد الممارسة الصحية من هذه العمليات.

استنتاجات: جعل الموارد مدركة وتحديد الخطوات:

بعد أن أصبح من المعروف اليوم أن تلقين المعرفة والتربية حول المخاطر لا تشكل وحدها وسيلة صالحة من أجل دعم السلوك الصحي، فلا بد من البحث عن طرق أفضل، ومن المفيد هنا إلقاء نظرة على النقاشات العلمية الراهنة حول نظريات السلوك الصحي. وتشير النماذج المتنافسة مؤخراً إلى تقارب فيما يتعلق بالبناءات المستخدمة وذلك من خلال محاولات تحسين قوة تفسيراتها -تحت أسماء مختلفة إلى حد ما- بمساعدة البناء "توقعات الكفاءة".

وخلف هذا البناء تكمن الفكرة القائلة إن مفهوم الخطر لا يفيد كثيراً من أجل استخلاص تأثيرات تربوية. وبدلاً من ذلك يبرز مصطلح الموارد Resources إلى مركز الصدارة. وعلى ما يبدو لا بد من تعليم المعنيين أن لديهم سبباً ليكونوا متفائلين لأنهم يمتلكون بالفعل صحتهم. بالإضافة إلى ذلك لا بد من أن يصبح واضحاً. أن تقييد الأضرار ضمن حدود معينة يعد هدفاً تربوياً يستحق بناء كفاءات خاصة.

وتشكل هذه الحجة القائمة على البناءات أحد التحسينات الممكنة مقابل مبادئ التفكير السابقة. وتكمن إحدى الحجج الأخرى القائمة على البناءات في أنه لا بد من النظر للتربية الصحية باعتبارها حادثاً أولياً يقسم إلى مراحل متعددة مختلفة من الناحية الكمية.

وضمن ذلك على سبيل المثال طور الدافع وطور الإرادة قبل التصرفي والتصرفي. ومن الممكن أن تصبح لكل مرحلة نماذج تفسير وتنبؤ مختلفة. فإدراك الخطر الذي يمكن أن يؤثر في طور الدافع تأثيراً حاداً يحتمل له أن يصبح بعد ذلك بلا فائدة.

إن مفهوم الخطر لا يفيد كثيراً من أجل استخلاص تأثيرات تربوية. وبدلاً من ذلك يبرز مصطلح الموارد Resources إلى مركز الصدارة

يعتقد أن نوايا المدفوع تحدث تحت تأثير خاص لتوقعات النتيجة، أما نوايا التنفيذ فتتصل على أساس من توقعات الكفاءة

ويعتقد أن نوايا الهدف تحدث تحت تأثير خاص لتوقعات النتيجة، أما نوايا التنفيذ فتحصل على اساس من توقعات الكفاءة، إلا أن هذا ما زال بحاجة إلى بحث أكثر دقة.

واخيرا لا بد من الاشارة إلى أن صلاحية نظريات السلوك الصحي يمكنها أن تتباين مع مجالات الحياة، بحيث انه ليس بالضرورة أن تنطبق الأليات نفسها على التدخين واستخدام الواقي والوقاية من السرطان على سبيل المثال. وعلى الأقل يحتمل عند تبديل مجالات السلوك إلى مجال آخر أن يظهر انزياح في المحور بالنسبة لمركبات منفردة من النموذج ولا يبقى لنا الا أن نأمل لأبحاث التدخل التربوية الصحية أن تسترشد بالمستوى

الراهن لبناء النظرية بصورة اشد مما هو عليه الامر حتى الآن.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocRudwanWillTheory.pdf>

*** **

"الاسبوع السنوي الثاني لإصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية"

من 13 الى 20 جوان 2018

14 جوان 2018 : يوم المجلات و المنشريات في علوم وطب النفس

الفصل 2 : من الكتاب السنوي الخامس للشبكة " منجزات 15 عاما من العطاء "

تحميل الانجاز الثاني من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart2.pdf>

المحتويات

المجلة العربية : " نفسانيات " (مجلة محكمة في علوم وطب النفس)

على المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=24&controller=category&id_lang=3

على شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

على الفاييس بوك

<https://www.facebook.com/Ajps/>

مجلة "بصائر نفسانية"

(مجلة مستجدات العلوم النفسية العربية)

على المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=25&controller=category&id_lang=3

على شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-eJbs.htm>

على الفاييس بوك

[www.facebook.com/BassaaerNafssania-Magazine-259758497705299 /](http://www.facebook.com/BassaaerNafssania-Magazine-259758497705299/)

بوستر "بصائر نفسانية"

<http://www.arabpsynet.com/AFP-PubBr/APF.BassaaerPubBr.pdf>

" الرسالة الاخبارية " (النشرة الاسبوعية للشبكة)

حليل " النشرة الاخبارية الاسبوعية " على شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/Weekly/IndexNewsLetter.htm>