

Teoria motivației protective și integrarea modelului transteoretic

Iulia Antohe

Motivația reprezintă procese fiziologice și psihologice responsabile de declanșarea, menținerea și încetarea unui comportament, ca și de valoare apetitivă sau aversivă conferită elementelor de mediu asupra cărora se exercită acel comportament.

Motivația este unul din conceptele introduse în psihologie pentru a explica faptul că, într-un mediu constant, un organism nu reacționează întotdeauna în același mod. Conceptul de motivație trebuie să explice factorii care declanșează, mențin sau fac să învețe un comportament, ca și factorii care îi orientează.

Există multe teorii ce examinează schimbările comportamentale privitor la stare de sanatate. Conform cu teoria motivației proiective a lui Rogers, mesajele privitoare la sănătate pe care le primește persoana, permit acesteia să calculeze severitatea unui eveniment, posibilitatea apariției aceluși eveniment, credința în eficienta recomandărilor furnizate de mesaj, și credința persoanei că are capacitate de a duce la bun sfârșit acele recomandări.

Intenția persoanei este în general mai mare atunci când persoana se simte vulnerabilă, când recomandările sunt percepute ca o modalitate eficientă de a reduce amenințarea, sau când persoana se simte capabilă să pună în practică un răspuns de coping (Egaly și Chiken).

Block și Keller au integrat teoria motivației proiective a lui Rogers cu modelul transteoretic al lui Prochaska și DiClemente. Aceștia susțin că în stadiile de contemplare, precontemplare și acțiune oamenii sunt afectați în mod diferit de mesaje, în funcție de nivelul perceput de vulnerabilitate, severitate, eficacitate a răspunsului și auto-eficacitate. Teoria motivației proiective pleacă de la ideea că, comportamentul este o funcție a două procese de evaluare: evaluarea amenințării și evaluarea copingului.

În evaluarea amenințării persoana ia în considerare factorii care cresc posibilitatea comportamentului maladaptativ, și factorii care descresc această posibilitate.

În evaluarea coping-ului: persoana evaluează capacitatea sa de coping și de evitare a rezultatului negativ.

Astfel Rogers consideră că motivația proiectivă este o funcție a patru factori:

1. amenințarea descrisă este serioasă;
2. persoana se simte vulnerabilă la amenințare;
3. răspunsul de coping recomandat este eficient în evitarea amenințării;
4. persoana se simte capabilă să îndeplinească funcția de coping.

În stadiul de pre-contemplare: persoana nu ia în considerare în mod serios o schimbare comportamentală, persoanele care se află în acest stadiu sunt defensive și evită să se gândească la o schimbare comportamentală. Persoana se percepe mai puțin vulnerabilă, are tendința de a estima riscul ca fiind mai mic pentru ea decât pentru alții.

În stadiul de contemplare: acesta este stadiul în care persoana vrea să facă o schimbare, de aceea cântărește argumentele pro și contra, tocmai de aceea persoana poate rămâne o perioadă mai lungă în acest stadiu. Pentru persoanele în acest stadiu severitatea percepută este o variabilă importantă pentru a se deplasa spre stadiul de acțiune.

Stadiul de acțiune: este acela în care persoana a început să facă pași spre schimbare comportamentală, fiind convins că este susceptibilă unui rezultat negativ și că posibilele consecințe sunt suficient de severe pentru a fi nevoie de acțiune.

Este necesară creșterea auto-eficacității și a percepției eficacității răspunsului. Vulnerabilitatea și severitatea fiind factorii motivaționali în stadiul de acțiune. Conform cu Prochaska, Norcross și DiClemente o serie de factori privitori la negare permit persoanelor aflate în stadiul de pre-contemplare să evite să își vadă problemele:

- iluzii de sine pozitive;
- raționalizarea;
- scuzele;
- înlocuirea;

O persoană care are toți acești factori se va simți mai puțin vulnerabilă.

Bibliografie

Popescu, O.M. (2013). *Manual de psihoterapie integrativă strategică*. Curs ACCPI.

Despre autor:

Iulia Antohe este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă.