

„Chcieć to móc” czyli o znaczeniu poczucia własnej skuteczności w modyfikacji zachowań związanych z piciem alkoholu

“To want to be able” – the importance of self-efficacy in behaviour modification in regard to alcohol consumption

Zygryd Juczyński¹, Artur Juczyński²

¹ Wyższa Szkoła Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych w Łodzi

² Miejski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łodzi

Abstract – Albert Bandura introduced the concept of perceived self-efficacy in the context of cognitive behaviour modification. Behavioural change is facilitated by a personal sense of control. Self-efficacy, understood as a generalized personality trait, reflecting a personal resource factor to cope with stress in various life domains, plays a crucial role when initiating and maintaining various types of health behaviours. A person who believes in being able to steer events can conduct a more active and self-determined life course.

Perceived self-efficacy has become a widely applied theoretical construct in models of addiction and relapse. Gordon Alan Marlatt et al. have conceptualized five kinds of self-efficacy that are related to stages of motivation and prevention pertaining to addictive behaviours.

Consequently, addiction therapy should take into consideration: 1) the identification of high-risk situations that stimulate drinking, 2) the development and strengthening of perceived self-efficacy, and 3) putting adequate coping strategies into practice. The success in coping with high-risk situations depends significantly on people’s beliefs that risky health behaviours can be changed by personal action.

Key words: behaviour modification, self-efficacy, addiction, addiction therapy

Streszczenie – Pojęcie spostrzeganej samoskuteczności wprowadził Albert Bandura w kontekście poznawczej modyfikacji zachowań. Poczucie osobistej kontroli ułatwia dokonanie zmiany zachowania. Poczucie własnej skuteczności, rozumiane jako uogólniona cecha osobowości, odzwierciedlająca potencjał jednostki do poradzenia sobie w różnych obszarach życia, odgrywa kluczową rolę we wprowadzeniu i utrzymaniu zachowań zdrowotnych. Osoba, która wierzy, że ma wpływ na zdarzenie, potrafi prowadzić bardziej aktywny i samostanowiący tryb życia.

Spostrzegane poczucie własnej skuteczności stało się szeroko stosowanym konstruktem teoretycznym w modelach uzależnienia i nawrotu. Gordon Alan Marlatt i wsp. wyróżnili 5 kategorii samoskuteczności, dostosowanych do różnych faz motywacji i zapobiegania w odniesieniu do różnych uzależnień.

W każdej terapii uzależnień należy: 1) zidentyfikować sytuacje wysokiego ryzyka, które stymulują do picia, 2) rozwijać i udoskonalać spostrzegane poczucie własnej skuteczności oraz 3) stosować adekwatne strategie zaradcze. Skuteczne radzenie sobie w sytuacjach wysokiego ryzyka zależy w znacznym stopniu od ludzkich przekonań, że ryzykowne zachowania zdrowotne można zmienić poprzez osobiste działanie.

Słowa kluczowe: modyfikacja zachowań, poczucie własnej skuteczności, uzależnienia, terapia uzależnień

Praca finansowana ze środków własnych.