

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΜΚ 1057

Ξεπερνώντας τα Εμπόδια για Συμμετοχή
στη Φυσική Δραστηριότητα

<https://forms.office.com/e/Rt5cYv93R5>

Pre-MK1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 6



ΣΚΟΠΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

3

- Κατανόηση των εμποδίων που εμποδίζουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και των στρατηγικών για την υπέρβασή τους.
- Να γίνει κατανοητή η αξία συγκεκριμένων ψυχολογικών μοντέλων που ερμηνεύουν τις σχετικές με την άσκηση συμπεριφορές των ατόμων.
- Να αναπτύξει προτάσεις με βάση τις θεωρίες αυτές που βοηθάνε στο ξεπέρασμα των εμποδίων των ατόμων για να γίνουν συστηματικά φυσικά δραστήριοι

SECTION 1

Αντίληψη εμποδίων

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



Εμπόδια για συμμετοχή στην άσκηση

- Τα εμπόδια μπορούν να διαφέρουν ανάλογα με τον άνθρωπο και το περιβάλλον τους, αλλά κατανοώντας τα μπορούμε να αναπτύξουμε στρατηγικές για να τα ξεπεράσουμε και να ενθαρρύνουμε την υγιεινή ζωή και την άσκηση.
- Τα εμπόδια μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε ατομικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά εμπόδια.

Ατομικά εμπόδια

- Έλλειψη χρόνου: Η απασχόληση με εργασία, σπουδές ή οικογενειακές υποχρεώσεις μπορεί να δυσκολεύει τον κόσμο να βρει χρόνο για άσκηση.
- Έλλειψη κίνητρου: Η έλλειψη ενδιαφέροντος ή η αίσθηση αποτυχίας μπορεί να αποτρέψει κάποιον από τη συμμετοχή σε άσκηση.
- Φυσικά περιορισμένες ικανότητες: Κάποιοι μπορεί να αντιμετωπίζουν περιορισμούς λόγω τραυματισμών, ασθενειών ή αναπηριών που τους κάνουν δυσκολότερο το να ασκηθούν.

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση ατομικών εμποδίων για άσκηση

- Στοχοθέτηση (συμπεριφοράς)
 - Ορίστε ή συμφωνήστε για ένα στόχο που αφορά την συμπεριφορά που πρέπει να επιτευχθεί.
- Αυτο-παρακολούθηση της συμπεριφοράς
 - Καθορίστε μια μέθοδο για το άτομο να παρακολουθεί και να καταγράφει τη συμπεριφορά (συμπεριφορές) του σαν ένα μέρος της στρατηγικής αλλαγής συμπεριφοράς.
- Ανατροφοδότηση σχετικά με τη συμπεριφορά
 - Παρακολούθηση και παροχή ανατροφοδότησης για ενημέρωση ή αξιολόγηση σχετικά με την απόδοση της συμπεριφοράς (π.χ. μορφή, συχνότητα, διάρκεια, ένταση)

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση ατομικών εμποδίων για άσκηση

- Σχεδιασμός δράσης
 - Προτρέψτε λεπτομερή προγραμματισμό της εκδήλωσης της συμπεριφοράς (πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα πλαίσιο, συχνότητα, διάρκεια και ένταση). Το περιβάλλον μπορεί να είναι περιβαλλοντικό (φυσικό ή κοινωνικό) ή εσωτερικό (φυσικό, συναισθηματικό ή γνωστικό) (περιλαμβάνει τις «Προθέσεις εφαρμογής»)
- Ασυμφωνία μεταξύ της τρέχουσας συμπεριφοράς και της συμπεριφοράς στόχου
 - Δώστε προσοχή στις διαφορές μεταξύ της τρέχουσας συμπεριφοράς ενός ατόμου (από την άποψη της μορφής, της συχνότητας, της διάρκειας ή της έντασης αυτής της συμπεριφοράς) και των στόχων του προγενέστερου αποτελέσματος του ατόμου, των στόχων συμπεριφοράς ή των σχεδίων δράσης (υπερβαίνει την αυτόνομη συμπεριφορά).

SECTION 2

Κατηγορίες εμποδίων

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



SECTION 4 Κοινωνικά εμπόδια

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



Κοινωνικά εμπόδια

- Κοινωνική πίεση: Η πίεση από το περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων των φίλων, της οικογένειας ή των συναδέλφων, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόφαση ενός ατόμου να ασκηθεί.
- Προκατάληψη και κοινωνικές απαιτήσεις: Πολλοί μπορεί να νιώθουν ότι υπάρχουν στερεότυπες εικόνες ή απαιτήσεις σχετικά με το πώς θα πρέπει να φαίνονται ή να είναι ενώ ασκούνται.

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση κοινωνικών εμποδίων για άσκηση

- **Κοινωνική στήριξη (Social support):** Ενθαρρύνετε τη στήριξη από φίλους, οικογένεια και συνεργάτες για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.
- **Κοινωνική σύγκριση (Social comparison):** Παρέχετε πληροφορίες ή ενθαρρύνετε τη σύγκριση της δικής τους φυσικής δραστηριότητας με αυτήν των άλλων, προκειμένου να ενθαρρυνθούν να αυξήσουν την δραστηριότητά τους.
- Αναδιάρθρωση του κοινωνικού περιβάλλοντος
- Αλλαγή ή συμβουλή για την αλλαγή του κοινωνικού περιβάλλοντος, προκειμένου να διευκολυνθεί η εμφάνιση της επιθυμητής

SECTION 3
Τεχνικές αλλαγής
συμπεριφοράς

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα
Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση κοινωνικών εμποδίων για άσκηση

- **Πρότυπα (Role model):** Προβάλλετε θετικά πρότυπα φυσικής δραστηριότητας μέσω μέσων μαζικής ενημέρωσης, κοινωνικών δικτύων κ.λπ.
- **Κοινωνική αναγνώριση (Social reward):** Αναγνωρίστε και ανταμείψτε τα άτομα που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες με κοινωνικούς τρόπους, όπως επαίνους ή αναγνώριση.

Περιβαλλοντικά εμπόδια

- Έλλειψη πρόσβασης σε εγκαταστάσεις άθλησης: Σε ορισμένες περιοχές, οι άνθρωποι μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις για άσκηση, όπως γυμναστήρια ή πάρκα.
- Κλιματικές συνθήκες: Αντιμετωπίζοντας ακραίες καιρικές συνθήκες, όπως υψηλές θερμοκρασίες ή ακραίο κρύο, μπορεί να καθιστούν δυσάρεστη ή ακόμα και αδύνατη την άσκηση στον ανοικτό αέρα.

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση περιβαλλοντικών εμποδίων για άσκηση

- Υπενθυμίσεις
 - Εισαγάγετε ή καθορίστε περιβαλλοντικά ή κοινωνικά ερεθίσματα με σκοπό να προτρέψετε ή να υποκινήσετε τη συμπεριφορά. Η προτροπή ή η υπενθύμιση θα πρέπει να συμβαίνει στον χρόνο ή/και τον τόπο εκτέλεσης της συμπεριφοράς
- Αναδιάρθρωση του φυσικού περιβάλλοντος:
 - Αλλάξτε ή συμβουλευστε να αλλάξει το φυσικό περιβάλλον για να διευκολύνετε την εκδήλωση της επιθυμητής συμπεριφοράς ή να δημιουργήσετε εμπόδια στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά (άλλες από τις προτροπές, τις ανταμοιβές και τις τιμωρίες)

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για λύση περιβαλλοντικών εμποδίων για άσκηση

- Αποφυγή / μείωση της έκθεσης σε ερεθίσματα για την εκδήλωση της συμπεριφοράς
 - Συμβουλές σχετικά με τον τρόπο αποφυγής έκθεσης σε συγκεκριμένα κοινωνικά και περιβαλλοντικά / φυσικά ερεθίσματα που ευνοούν την εκδήλωση της συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένης της αλλαγής ημερήσιας ή εβδομαδιαίας ρουτίνας.
- Προσθήκη αντικειμένων στο περιβάλλον
 - Προσθέστε αντικείμενα στο περιβάλλον για να διευκολύνετε την εκδήλωση της συμπεριφοράς.

Θεωρητικά Μοντέλα

SECTION 5
Θεωρίες αλλαγής
συμπεριφοράς

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα
Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



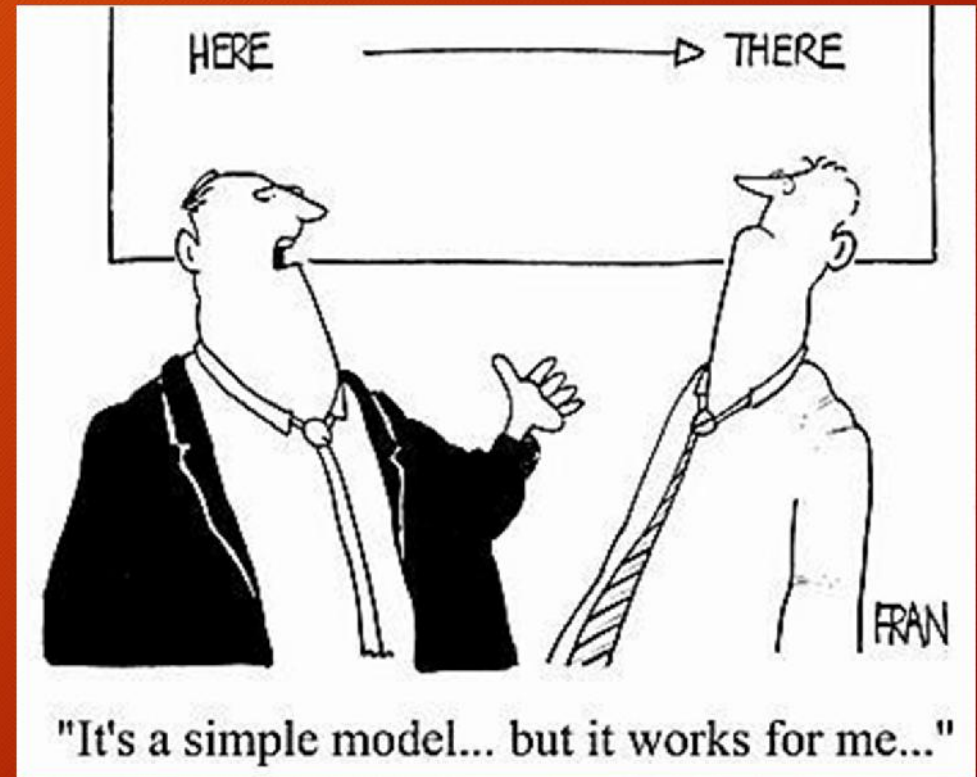
Γιατί είναι σημαντικές οι θεωρίες?

Η Βασική έρευνα στις συμπεριφορικές επιστήμες και στην ψυχολογία της υγείας είναι απαραίτητη για να κατανοήσουμε:

- Ψυχολογικούς παράγοντες και το πως να αυτό-ρυθμίζουμε την συμπεριφορά
- *Τους μηχανισμούς και τις διαδικασίες*
- Τι να αλλάξουμε όταν σχεδιάζουμε μια παρέμβαση για αλλαγή συμπεριφοράς

... Γιατί δίνει απαντήσεις στο «τι» και «πώς»

- Εξηγεί:
 - Προσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες ('Τι αλλάζω')
 - Μηχανισμούς που δουλεύουν ('πώς αλλάζει')
 - Μας δίνει στόχους για να παρέμβουμε (Τι πρέπει να αλλάξω)
- Θέτει ερωτήσεις και υποθέσεις
- Επιτρέπει αποδοχή - απόρριψη, παρακολούθηση



Εξηγεί...

.... πώς οι άνθρωποι αποκτούν και διατηρούν ορισμένα πρότυπα συμπεριφοράς, παρέχοντας παράλληλα τη βάση για τις στρατηγικές παρέμβασης.

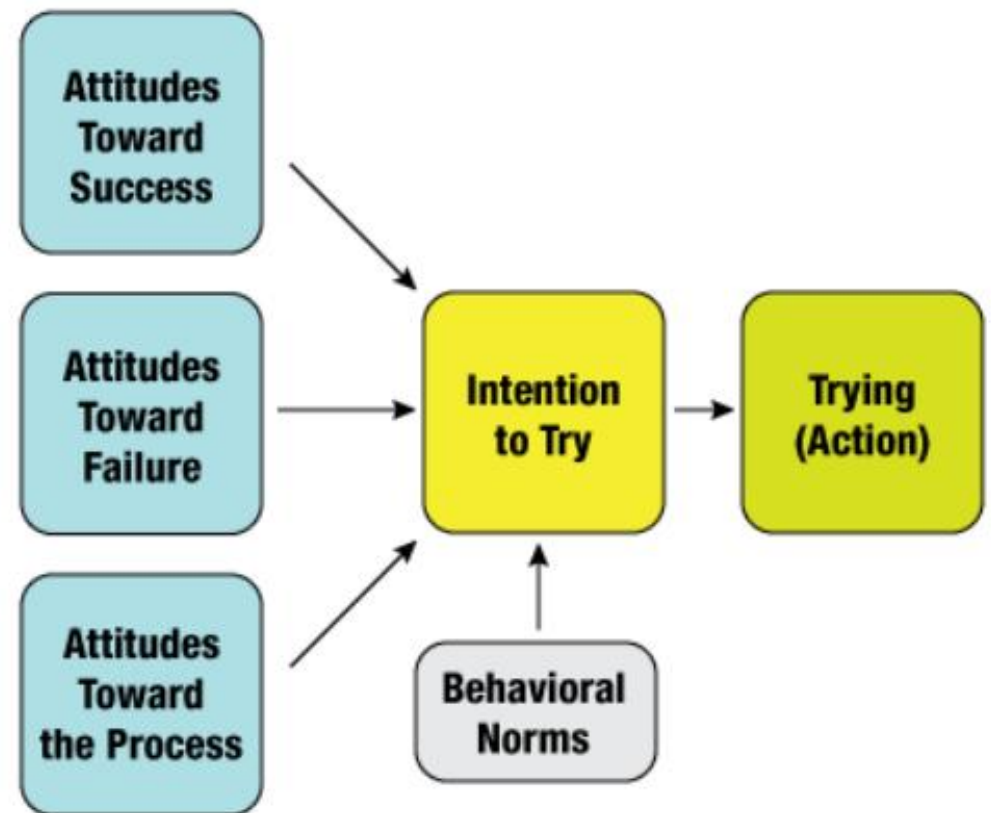


Πόσες θεωρίες υπάρχουν?

- **Self-efficacy/social cognitive theory (Bandura, 1963)**
- Health belief model (Becker, 1974)
- Protection motivation theory (Rogers, 1975)
- Theory of interpersonal behavior (1977)
- Theory of reasoned action (Fishbein & Ajzen, 1980)
- Self-determination theory (Deci, 1980)
- **Transtheoretical model (Prochaska & DiClemente, 1982)**
- Personality systems interaction theory (Kuhl, 1984)
- **Theory of planned behavior (Ajzen, 1985)**
- **Self-regulation theory (Bagozzi, 1990)**
- Health action process approach (Schwarzer, 1992)

Θεωρία αυτορρύθμισης συμπεριφοράς (Bagozzi, 1990)

Expanded Theory of Trying (Bagozzi & Warshaw, 1990)



Γενικά

- Η θεωρία της αυτο-ρύθμισης εξετάζει πώς οι άνθρωποι ελέγχουν, ρυθμίζουν και διορθώνουν τη συμπεριφορά τους για την επίτευξη στόχων.
- Προτείνει ότι η συμπεριφορά μας είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των προσδοκιών, των στόχων και των επιπτώσεων.

Στάδια της Αυτορρύθμισης

- **Στόχοι:** Οι άνθρωποι θέτουν στόχους που επιθυμούν να επιτύχουν.
- **Παρακολούθηση:** Οι άνθρωποι παρακολουθούν τη συμπεριφορά τους και τις επιπτώσεις της.
- **Σύγκριση:** Συγκρίνουν την πραγματική τους συμπεριφορά με τους επιθυμητούς στόχους.
- **Ανατροφοδότηση:** Ανάλογα με την αυτό ή από άλλους αξιολόγηση της απόδοσης της συμπεριφοράς, προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους για να επιτύχουν τους στόχους τους.

Κίνητρα και Αυτορρύθμιση

- Τα κίνητρα παίζουν κρίσιμο ρόλο στην αυτο-ρύθμιση.
- Η εσωτερική κινητοποίηση (επιθυμία να επιτύχουμε εσωτερικά αναγνωρισμένους στόχους) είναι σημαντικότερη από την εξωτερική κινητοποίηση (επιθυμία να επιτύχουμε εξωτερικά καθορισμένους στόχους).

Αυτο-έλεγχος και Αυτορρύθμιση

- **Αυτο-έλεγχος:** Το άτομο ελέγχει τη συμπεριφορά του και κατευθύνει τις ενέργειές του προς την επίτευξη στόχων.
- **Αυτορρύθμιση:** Το άτομο προσαρμόζει τη συμπεριφορά του με βάση τα αποτελέσματα και την εκτίμηση των επιπτώσεων.

Εφαρμογές και Συμπεράσματα

- Η αυτο-ρύθμιση είναι κρίσιμη για την επίτευξη στόχων συμπεριφορικών και αποτελεσμάτων συμπεριφορικών στόχων.
- Κατανόηση των διαδικασιών αυτορρύθμισης μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσης, της ευημερίας και της επίτευξης επιθυμητών αποτελεσμάτων σε συμπεριφορές υγείας αλλά και σε προσωπικούς εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς στόχους.

Σχετικές τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς (BCTv1. Taxonomy Michie, et al.,)

- Στοχοθέτηση (συμπεριφοράς)
 - Ορίστε ή συμφωνήστε για ένα στόχο που αφορά την συμπεριφορά που πρέπει να επιτευχθεί
- Αυτο-παρακολούθηση της συμπεριφοράς
 - Καθορίστε μια μέθοδο για το άτομο να παρακολουθεί και να καταγράφει τη συμπεριφορά (συμπεριφορές) του σαν ένα μέρος της στρατηγικής αλλαγής συμπεριφοράς.

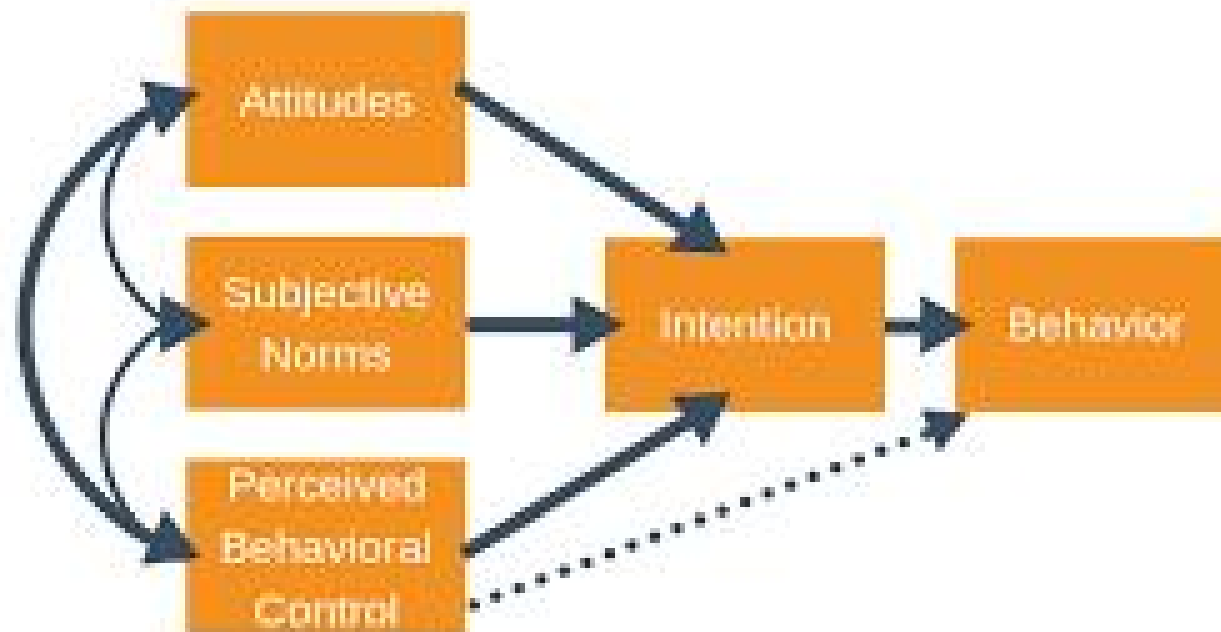
Σχετικές τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς (BCTv1. Taxonomy Michie, et al.,)

- Αυτο-ανταμοιβή
 - Ενθαρρύνετε αυτό-έπαινο ή αυτο-ανταμοιβή εάν και μόνο εάν υπήρξε προσπάθεια και / ή πρόοδος στην εκτέλεση της συμπεριφοράς
- Ανατροφοδότηση σχετικά με τη συμπεριφορά
 - Παρακολούθηση και παροχή ανατροφοδότησης για ενημέρωση ή αξιολόγηση σχετικά με την απόδοση της συμπεριφοράς (π.χ. μορφή, συχνότητα, διάρκεια, ένταση)
- Σχεδιασμός δράσης
 - Προτρέψτε λεπτομερή προγραμματισμό της εκδήλωσης της συμπεριφοράς (πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα πλαίσιο, συχνότητα, διάρκεια και ένταση). Το περιβάλλον μπορεί να είναι περιβαλλοντικό (φυσικό ή κοινωνικό) ή εσωτερικό (φυσικό, συναισθηματικό ή γνωστικό) (περιλαμβάνει τις «Προθέσεις εφαρμογής»)

Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

(Ajzen, 1991).

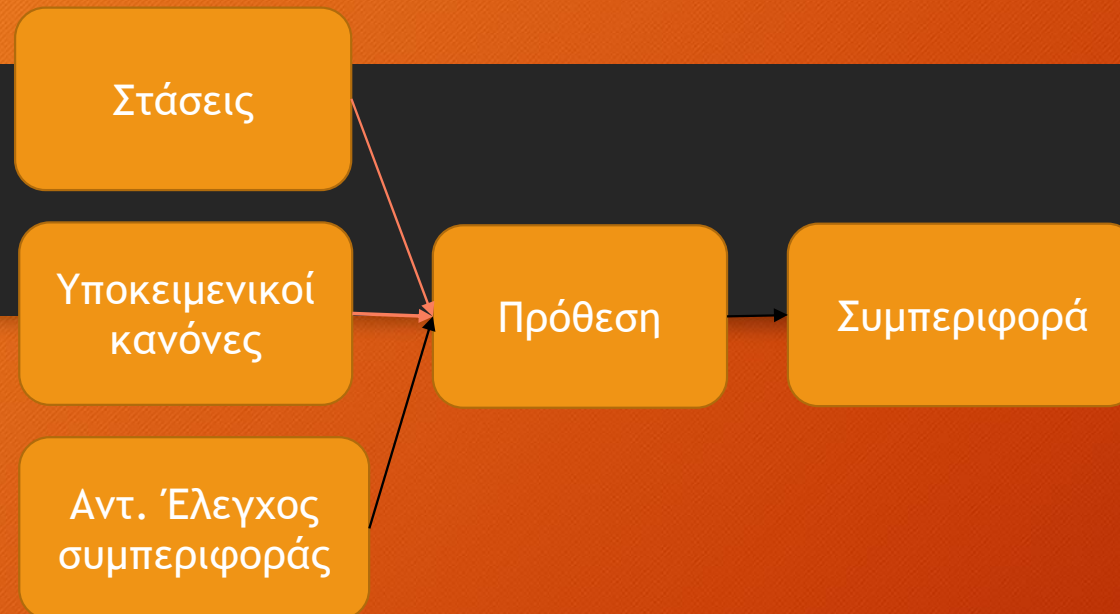
Theory of Planned Behavior



SECTION 6
Θεωρία σχεδιασμένης
συμπεριφοράς

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα
Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks






- Ο κυριότερος παράγοντας που καθορίζει την συμπεριφορά είναι η **πρόθεση** του ατόμου να εκτελέσει τη συμπεριφορά.
- Η πρόθεση καθορίζεται από έναν συνδυασμό τριών παραγόντων:
 - (1) **Στάση** απέναντι στη συμπεριφορά (θετική ή αρνητική προδιάθεση προς μια συγκεκριμένη συμπεριφορά)
 - (2) **Υποκειμενικοί κανόνες** (η κοινωνική πίεση στο θέμα για την εκτέλεση της συμπεριφοράς).
 - (3) Ο **αντιληπτός έλεγχος** συμπεριφοράς εκφράζει τις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με την ευκολία ή τη δυσκολία εκτέλεσης μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Π.χ., Η συστηματική άσκηση είναι περισσότερο πιθανό να συμβαίνει όταν:

- όταν το άτομο έχει θετική στάση προς την άσκηση, και όταν αντιλαμβάνεται ότι για αυτούς προσωπικά η άσκηση έχει αξία
- όταν πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι θα εγκρίνουν την άσκηση
- και όταν πιστεύουν ότι έχουν ευκαιρίες και πόρους διαθέσιμους

**HOW TO
CHANGE YOUR
ATTITUDE
TOWARDS**

Exercise





- Η συμπεριφορά αποτελεί συνάρτηση των **πεποιθήσεων** που σχετίζονται με τη συμπεριφορά.
- Οι συμπεριφορικές πεποιθήσεις επηρεάζουν τη στάση απέναντι στη συμπεριφορά
- Οι πεποιθήσεις για τις κοινωνικές νόρμες δείχνουν τον κοινωνικό παράγοντα
- Οι πεποιθήσεις ελέγχου σχετίζονται με την παρουσία ή την απουσία απαιτούμενων πόρων ή ευκαιριών όπως αυτές αντιλαμβάνονται το άτομο.
- Αν και, ένα άτομο μπορεί να έχει πολλές συμπεριφοριστικές πεποιθήσεις σε σχέση με οποιαδήποτε συμπεριφορά, **μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός είναι πραγματικά προσβάσιμος σε μια δεδομένη στιγμή.**

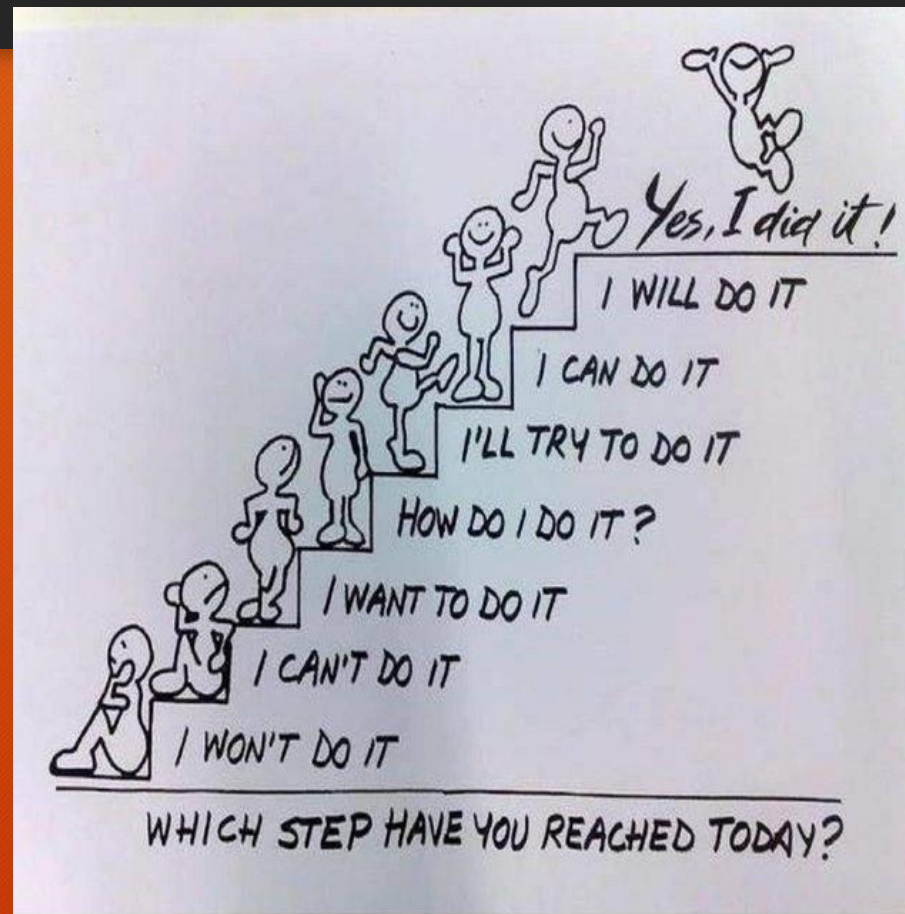
Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Ταυτότητα που σχετίζεται με την αλλαγή συμπεριφοράς:
 - Συμβουλέψτε το άτομο να κατασκευάσει μια νέα ταυτότητα ως κάποιος που «συνήθιζε να ασχολείται με την ανεπιθύμητη συμπεριφορά»
- Πληροφορίες για τις συνέπειες στην υγεία
 - Παρέχετε πληροφορίες (π.χ. γραπτές, προφορικές, οπτικές) σχετικά με τις επιπτώσεις στην υγεία από την εκτέλεση της συμπεριφοράς
- Πληροφορίες σχετικά με τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνέπειες
 - Παρέχετε πληροφορίες (π.χ. γραπτές, προφορικές, οπτικές) σχετικά με τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνέπειες της εκτέλεσης της συμπεριφοράς

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Κοινωνική υποστήριξη (απροσδιόριστη):
 - Συμβουλευτέ, οργανώστε ή παρέχετε κοινωνική υποστήριξη (π.χ. από φίλους, συγγενείς, συνεργάτες, ή συναδέλφους) ή έπαινο ή ανταμοιβή για την εκτέλεση της συμπεριφοράς. Περιλαμβάνει την «ενθάρρυνση» και την «συμβουλευτική», αλλά μόνο όταν απευθύνεται στη συμπεριφορά
- Πλάνα δράσης (Action planning):
 - Βοήθεια του ατόμου να σχεδιάσει τις συγκεκριμένες ενέργειες που θα κάνει για την επίτευξη των στόχων του.
- Οδηγίες σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης μιας συμπεριφοράς:
 - Συμβουλευτέ ή συμφωνήστε σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης της συμπεριφοράς (περιλαμβάνει την εκμάθηση δεξιοτήτων)

Διαθεωρητικό μοντέλο - Μοντέλο των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς (DiClemente και Prochaska)



SECTION 7
Στάδια αλλαγής
συμπεριφοράς

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα
Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



Prochaska & DiClemente (1983)

- "... τα άτομα περνούν από μια λογική σειρά αλλαγών αποφάσεων στο δρόμο για την υιοθέτηση μιας νέας συμπεριφοράς"
- Κάθε ανθυγιεινή συμπεριφορά δεν μπορεί να μετατραπεί σε υγιή, αυτόματα.
- Αλλά...
- ... Μέσω σταδίων

6 Φάσεις του μοντέλου

- Προκαταρκτική
- Σε σκέψη
- Προετοιμασία
- Δράση
- Συντήρηση
- Λήξη - Διατήρηση



Προκαταρκτική



- Δεν υπάρχει πρόθεση να αλλάξει στο ορατό μέλλον (συνήθως στους επόμενους 6 μήνες)
- Έλλειψη συνειδητοποίησης
- Συχνά λόγω άγνοιας, αποφυγής, εξορθολογισμού (αμυντικοί μηχανισμοί) κλπ.
 - Επιρροή της εκπαίδευσης, της κοινωνικής τάξης κλπ.
- Πρόβλημα προσανατολισμού δράσης σε αυτή την φάση
 - Έλλειψη κινήτρων, θυματοποίηση, εξωτερικές εστίες ελέγχου

Σε σκέψη



- Πρόθεση αλλαγής εντός των επόμενων 6 μηνών
- Έχοντας επίγνωση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων της αλλαγής
 - Ενημερωμένη Λήψη Αποφάσεων
 - Η αμφισημία μπορεί να οδηγήσει σε στασιμότητα σε αυτό το στάδιο
 - Αμφιβολία - δεν μπορεί να αποφασίσει τι θέλετε να κάνετε



Προετοιμασία



- Τα άτομα σκοπεύουν να αναλάβουν δράση τον επόμενο μήνα
- Η παρουσία ενός σχεδίου δράσης είναι το κλειδί εδώ
 - Συμπεριφορική πρόθεση - ένας από τους κύριους στόχους
- Τα προγράμματα για αυτά τα άτομα, σε αυτή την φάση, πρέπει να έχουν στόχους προσανατολισμένους στην δράση
- Είναι η φάση που οι εκπαιδευτές υγείας πρέπει δίνουν την περισσότερη βοήθεια

Δράση

- Έχουν γίνει συγκεκριμένες εμφανείς τροποποιήσεις συμπεριφοράς τους τελευταίους 6 μήνες
- Για το σκοπό αυτού του μοντέλου, μόνο επαρκείς δράσεις μετράνε
- Π.χ. Η μείωση του καπνίσματος δεν μετράει, μόνο η συνολική αποχή
- Η βοήθεια/εξάρτηση από εκπαιδευτές υγείας είναι ελάχιστη



Συντήρηση



- Καταβάλλονται περισσότερες προσπάθειες για την αποφυγή υποτροπής, δεν αλλάζει σημαντικά η συμπεριφορά
- Αυτοαποτελεσματικότητα (η επιτυχία την αυξάνει)
- Τα πλάνα πρόληψης υποτροπής είναι κρίσιμα σε αυτό το σημείο
- Πόσο διαρκεί αυτό το τελευταίο στάδιο εξαρτάται από την αλλαγή της συμπεριφοράς
 - Π.χ. Άσκηση εναντίον καπνίσματος
 - Βραχυπρόθεσμη αλλαγή και αναμενόμενα αποτελέσματα έναντι μακροπρόθεσμων με λιγότερο συγκεκριμένες προσδοκίες

Διατήρηση

- Ισχύει κυρίως για ορισμένους τύπους συμπεριφοράς
- Δεν υπάρχει πειρασμός για υποτροπή και 100% αυτο-αποτελεσματικότητα
- Αυτός είναι ένας στόχος για προγράμματα τύπου εθισμού



Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Πληροφορίες για τις συνέπειες στην υγεία
 - Παρέχετε πληροφορίες (π.χ. γραπτές, προφορικές, οπτικές) σχετικά με τις επιπτώσεις στην υγεία από την εκτέλεση της συμπεριφοράς
- Αυτο-παρακολούθηση της συμπεριφοράς
 - Καθορίστε μια μέθοδο για το άτομο να παρακολουθεί και να καταγράφει τη συμπεριφορά (συμπεριφορές) του σαν ένα μέρος της στρατηγικής αλλαγής συμπεριφοράς.

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

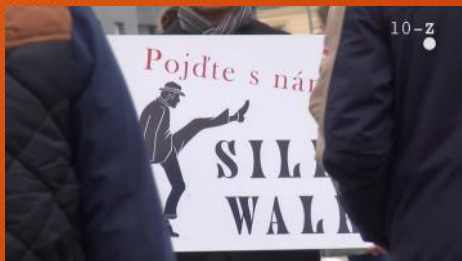
- Αυτο-ανταμοιβή
 - Ενθαρρύνετε αυτό-έπαινο ή αυτο-ανταμοιβή εάν και μόνο εάν υπήρξε προσπάθεια και / ή πρόοδος στην εκτέλεση της συμπεριφοράς
- Αυτοδιάλογος
 - Προωθήστε τον θετικό αυτοδιάλογο (δυνατά ή σιωπηλά) πριν και κατά τη διάρκεια της συμπεριφοράς
- Σχεδιασμός δράσης
 - Προτρέψτε λεπτομερή προγραμματισμό της εκδήλωσης της συμπεριφοράς (πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα πλαίσιο, συχνότητα, διάρκεια και ένταση). Το περιβάλλον μπορεί να είναι περιβαλλοντικό (φυσικό ή κοινωνικό) ή εσωτερικό (φυσικό, συναισθηματικό ή γνωστικό) (περιλαμβάνει τις «Προθέσεις εφαρμογής»)

Μοντέλα προώθησης της άσκησης που εστιάζουν στο περιβάλλον: Οικολογικά



https://www.youtube.com/watch?v=AbgxHzu9PdM&ab_channel=sixmonsters

Subway ticket machine
<https://www.youtube.com/watch?v=qaPNDbGKr7k>

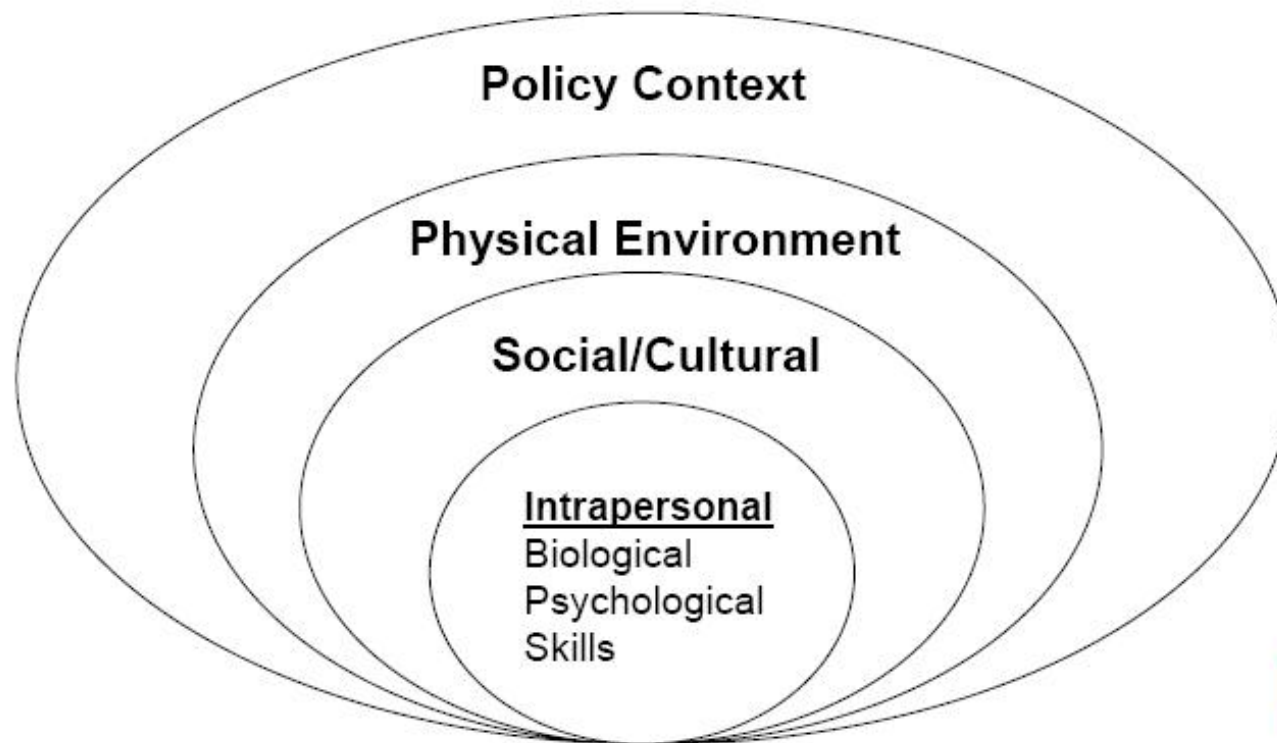


BRNO Silly Walk

Stair Piano
<https://www.youtube.com/watch?v=2lXh2n0aPyw>



An Ecological Model of Health Behavior



Bauman et al., 2012

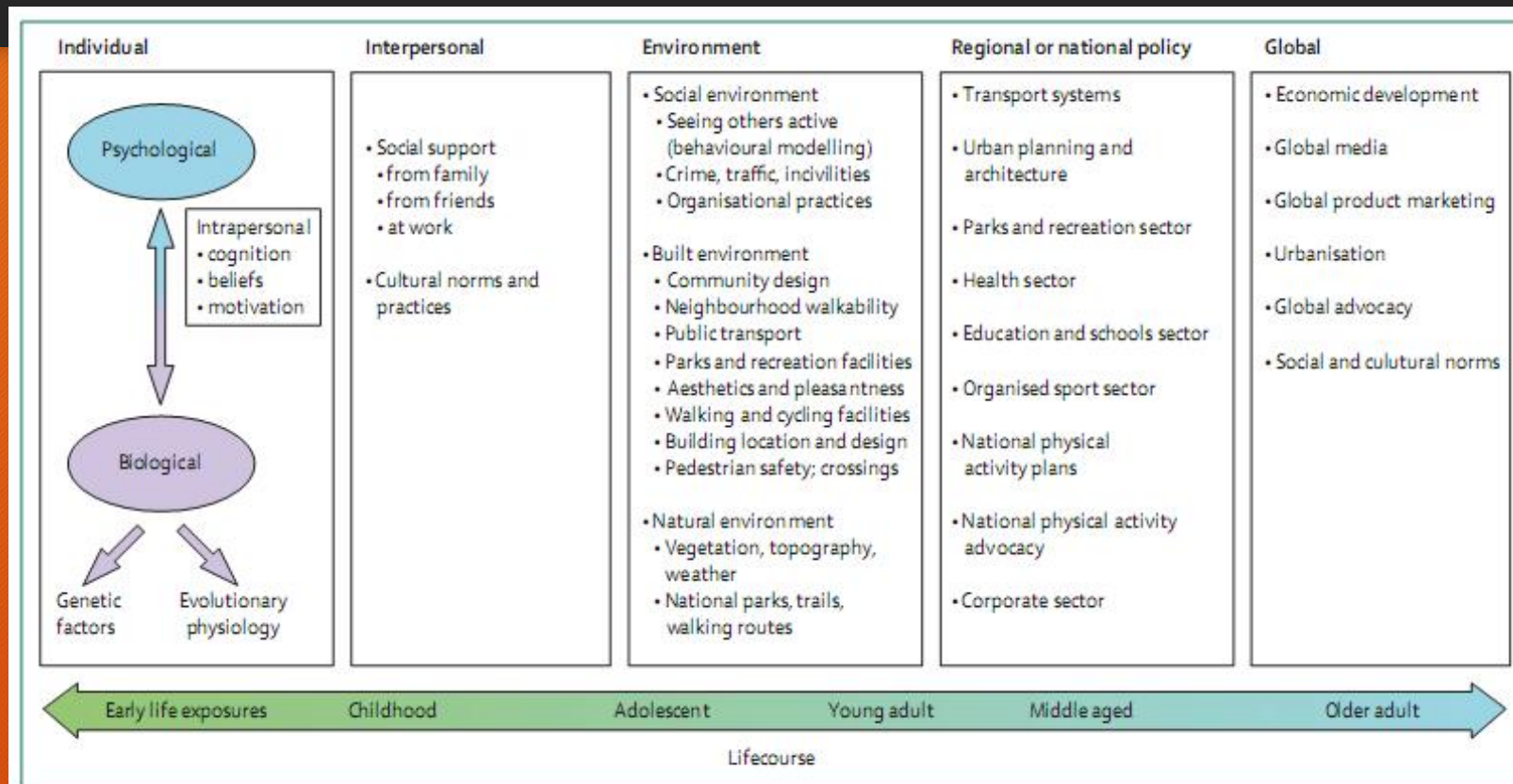


Figure 1: Adapted ecological model of the determinants of physical activity

Τα οικολογικά μοντέλα ...

- ... μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι με το περιβάλλον
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολυεπίπεδων προσεγγίσεων για τη βελτίωση της συμπεριφοράς της άσκησης για υγεία
- Τα κίνητρα και οι δεξιότητες δεν μπορούν να είναι αποτελεσματικά για να αλλάξουν συμπεριφορές εάν το περιβάλλον και οι πολιτικές καθιστούν δύσκολη ή αδύνατη την επιλογή υγιεινών συμπεριφορών
- Το περιβάλλον και οι πολιτικές πρέπει να καθιστούν τις υγιεινές επιλογές βολικές, ελκυστικές και οικονομικές και στη συνέχεια να κινητοποιούν και να εκπαιδεύουν τους ανθρώπους.

Σύγκρινε...

Πολη στο παρελθόν



Πολη σημερα



Οδήγησε σε αλλαγές ...



Απαιτείται συνεργασία μεταξύ:

Ερευνητών της φυσικής δραστηριότητας με εξειδίκευση στην

- Προαγωγή της υγείας
- Ψυχολογία της υγείας
- Επιστήμης της Άσκησης

Η εξειδίκευση στη μέτρηση περιβαλλόντος ήταν αλλού:

- Πολεοδομία
- Γεωγραφία
- Περιβαλλοντική ψυχολογία
- Πάρκα και αναψυχή

Τα οικολογικά μοντέλα βασίζονται:

B.F. Skinner (1904-1990)

The Model: Environment and Behavior

Measure behavior & environment by
observation!



Ο Σκίνερ υπήρξε εμπνευστής του θεμελιώδους συμπεριφορισμού (radical behaviorism)

Τα οικολογικά μοντέλα βασίζονται επίσης:

- Κοινωνική γνωστική θεωρία, η οποία εξηγεί τη συμπεριφορά υπό το πρίσμα των αμοιβαίων σχέσεων μεταξύ των χαρακτηριστικών ενός ατόμου, της συμπεριφοράς του ατόμου και του περιβάλλοντος στο οποίο εκτελείται η συμπεριφορά.
- Τα οικολογικά μοντέλα τονίζουν το ρόλο του φυσικού αλλά και του κοινωνικού περιβάλλοντος.

McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Πληροφορίες για «πρόδρομους» της συμπεριφοράς:
 - Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με πρόδρομους (π.χ. κοινωνικές και περιβαλλοντικές καταστάσεις και γεγονότα, συναισθήματα, γνωστικές προσεγγίσεις) που προβλέπουν αξιόπιστα την απόδοση της συμπεριφοράς.
- Υπενθυμίσεις:
 - Εισαγάγετε ή καθορίστε περιβαλλοντικά ή κοινωνικά ερεθίσματα με σκοπό να προτρέψετε ή να υποκινήσετε τη συμπεριφορά. Η προτροπή ή η υπενθύμιση θα πρέπει να συμβαίνει στον χρόνο ή/και τον τόπο εκτέλεσης της συμπεριφοράς.
- Προσθήκη αντικειμένων στο περιβάλλον:
 - Προσθέστε αντικείμενα στο περιβάλλον για να διευκολύνετε την εκδήλωση της συμπεριφοράς

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς

- Αναδιάρθρωση του φυσικού περιβάλλοντος:
 - Αλλάξτε ή συμβουλευστε να αλλάξει το φυσικό περιβάλλον για να διευκολύνετε την εκδήλωση της επιθυμητής συμπεριφοράς ή να δημιουργήσετε εμπόδια στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά (άλλες από τις προτροπές, τις ανταμοιβές και τις τιμωρίες).
- Αναδιάρθρωση του κοινωνικού περιβάλλοντος
 - Αλλαγή ή συμβουλή για την αλλαγή του κοινωνικού περιβάλλοντος, προκειμένου να διευκολυνθεί η εμφάνιση της επιθυμητής συμπεριφοράς ή να δημιουργηθούν φραγμοί στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά (εκτός από τις προτροπές, τις ανταμοιβές και τις τιμωρίες)

SECTION 8
Μini αξιολόγηση
διάλεξης

ΜΚ1057 – Διάλεξη 6 | Ποιότητα Ζωής (QoL): Συμμετοχικά Tasks



<https://forms.office.com/e/5V4naLp7cn>

Post-MK1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 6



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 6.

- Ρωτήστε ένα άτομο από το κοινωνικό περιβάλλον σας που δεν είναι συστηματικά φυσικά δραστήριο: «Αν αποφάσιζες να γίνεις συστηματικά φυσικά δραστήριος/α πες μου 3 εμπόδια που θα έβρισκες για να το καταφέρεις;».
- Η εργασία θα περιλαμβάνει:
 - α. μια σύντομη περιγραφή του ατόμου (όχι προσωπικά δεδομένα), και ποια εμπόδια ανέφερε.
 - β. Για κάθε εμπόδιο που ανέφερε, κατηγοριοποίησέ το (ατομικό, κοινωνικό ή περιβαλλοντικό) και πρότεινε για το κάθε ένα την πιο σχετική τεχνική αλλαγής συμπεριφοράς από αυτές που αναφέρονται στη διάλεξη.
- Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 6»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ