

فرایندها و کاربرد آنها در مدل

فرانظری

PROCESSES IN TTM

دکتر راهله صادق

رزیدنت پزشکی اجتماعی

دانشکده پزشکی اصفهان

۲۵/۸/۱۴۰۱

سازه های مدل مراحل تغییر

➤ مراحل تغییر

➤ تعادل تصمیم گیری یا تحلیل سود و زیان

➤ فرآیندهای تغییر

➤ خودکار کارآمدی و وسوسه انگیزی

Why Do Most People Fail When They Attempt To Change?"

Not enough motivation

انگیزه کافی ندارند

Not enough willpower

اراده کافی ندارند

Not the right genes

ژن های مناسبی ندارند

Not the right personality

مشکلات شخصیتی دارند

Not enough confidence

اعتماد به نفس کافی ندارند

Most people don't know how to change

رفتار انسان پیچیده است و عوامل متعددی در هر نمونه ای از رفتار نقش دارند
تغییر رفتار مراحل مختلف دارد

حرکت رو به جلو در جاده تغییر رفتار به تکنیک های علمی نیازمند است

۲-تحلیل سود و زیان

جنبه های منفی تغییر رفتار:
۱- مضرات برای خود
۲- مضرات برای دیگران
۳- عدم تایید خود
۴- عدم تایید دیگران

جنبه های مثبت تغییر رفتار:
۱- منافع برای خود
۲- منافع برای دیگران
۳- تایید خود
۴- تایید دیگران

سازه تحلیل سود و زیان یا CONS AND PRON :

➤ اصل بنیادی در مدل

➤ توصیف درک فرد از موانع و منافع تغییر یا عدم تغییر رفتار

➤ درگیر شدن فرد یا چالش وی در مقایسه بین ضررها و فواید احتمالی رفتار کنونی در مقایسه با رفتار سالم



تحلیل سود و زیان

در واقع، تحلیل سود و زیان ابزار سودمندی است که نوع نگرش فرد و وزنی که به عواقب رفتارش می دهد، را می سنجد

به فرد نشان می دهد که به چه میزان اطلاعاتش در مورد رفتاری که انجام می دهد فقیر یا غنی است
پیش بینی کننده ی شروع تغییر رفتار



Decisional Balance AND STAGES OF CHANGE

- Pre contemplation** ➤ مشکلات و معایب تغییر بیشتر از جنبه های مثبت است
- Contemplation** ➤ جوانب مثبت قوی تر است، اما هنوز هم ممکن است از معایب آن کمتر باشد هنوز تصمیم گیری سخت هست
- Preparation** ➤ متقاطع (مزایا قوی تر از معایب شده)
- Action** ➤ مزایا بر معایب ارجحیت دارد

DECISIONAL BALANCE

One of the things that can help you clarify your thoughts about your decision is to list all the benefits and costs of changing. This exercise is intended to help you think about what is involved in your decision to change. Remember that it is your decision to change! You are the one who must decide what it will take to tip the scale in favor of change.

Once you list the good and less good things about changing, assign a weight value for each one. Think about how important each one is to you right now. Then, add up your weights for each column and enter them in the scale below to see where you stand today on your decision to change.

GOOD THINGS	LESS GOOD THINGS

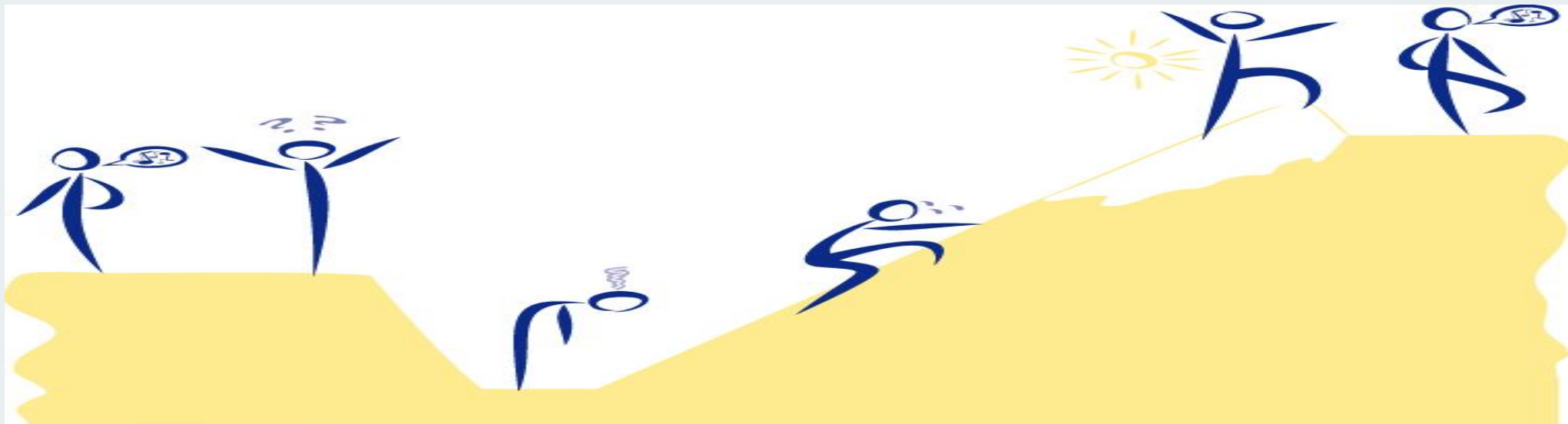
TOTAL WEIGHT OF GOOD THINGS

TOTAL WEIGHT OF LESS GOOD THINGS

مرحله رفتاری	سود و زیان	فعالیت های مراجع
پیش تفکر	منفعتی نیست، هزینه های زیاد	نیاز به تغییر رفتار احساس نمی شود
تفکر	هزینه ها << منافع	اقدامی نمی کند ولی احساس نیاز ایجاد می شود
آمادگی	هزینه ها < منافع	هنوز اقدام نمی کند ولی به تغییر به صورت جدی فکر می کند
عمل	منافع < هزینه ها	آغاز عمل و فعالیت
نگهداری	منافع << هزینه ها	انگیزه های درونی افزایش یافته و رفتار عادت شده
برگشت	منافع؟ هزینه ها؟	تغییر رفتار با برگشت گه گاهی به رفتار قبل دچار وقفه شده

۳- روندها یا استراتژی های تغییر

- روند/ فرایند/ سازه / استراتژی
- هر گونه فعالیت عینی یا ضمنی که مشاور و فرد برای اصلاح نحوه فکر کردن، احساسات، یا رفتارش بر اساس آن اقدام می کند
- ابزارهایی برای اتمام موفقیت آمیز هر مرحله در جاده تغییر رفتار



3-Processes of change

COGNITIVE:

- **Consciousness raising** بالا بردن آگاهی
- **Dramatic relief** تسکین هیجان
- **Environmental reevaluation** ارزیابی مجدد محیطی
- **Self-reevaluation** خود ارزیابی مجدد
- **Social liberation** رهایی اجتماعی
- **SELF LIBRATION** خود رهاسازی

BEHAVIORAL:

- **Counter-conditioning** شرطی سازی یا جایگزینی محرک
- **Helping relationships** کمک به روابط
- **Reinforcement management** تقویت مدیریت
- **Stimulus control** کنترل محرک

۱. افزایش آگاهی یا Consciousness raising



این روند شامل افزایش آگاهی در مورد ماهیت رفتار، علل، عواقب و درمانهای یک رفتار ناسالم خاص می باشد.



بازخورد گرفتن، مشاوره گرفتن، کتاب و کمپینهای رسانه ای



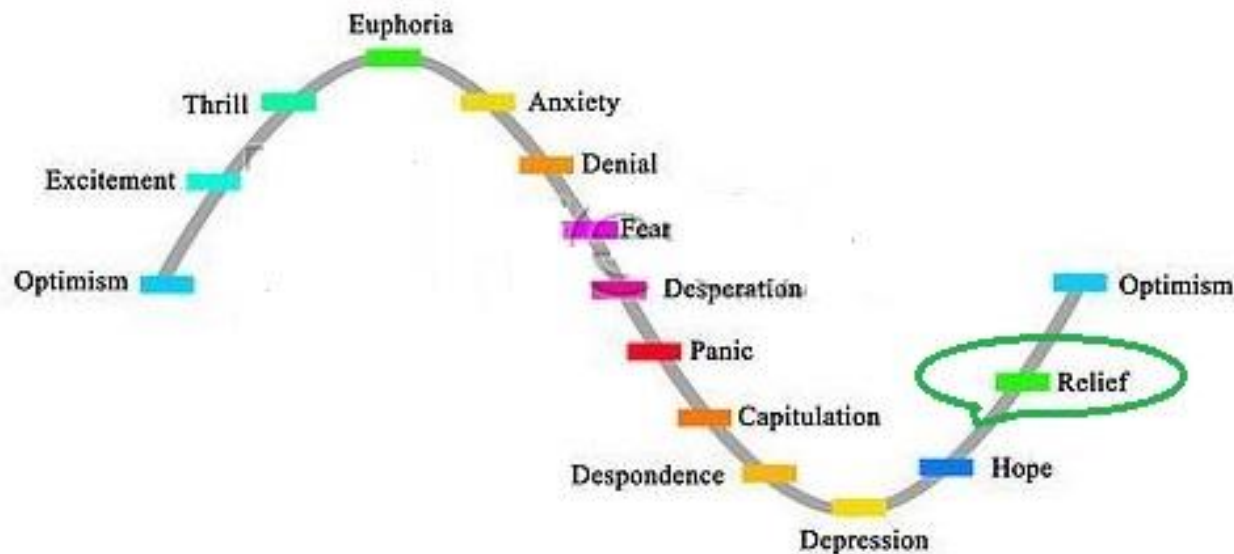
یادگیری بیشتر در مورد اثرات مثبت و منفی رفتاری خاص که مخرب سلامتی فرد است



افزایش نگرانی و انگیزه در افراد و به تبع آن تصمیم گیری مناسب

۲. تسکین هیجان / Dramatic relief

Cycle of Emotions



افزایش آگاهی در مورد خطرات رفتارهای ناسالم



در ابتدا باعث افزایش تجربه احساسهای منفی در فرد



متعاقب آن اگر فرد تصمیم به تغییر رفتار بگیرد، و نسبت به شرایط خود آگاهی پیدا کند



آسودگی ناشی از پیش بینی تغییر رفتار

۳. ارزیابی مجدد خود / Self-reevaluation



ارزیابی های شناختی و احساسی



مقایسه ی تصویر ذهنی قبل و بعد از تغییر رفتار



خود اندیشی، شفاف سازی ارزش ها و ارزیابی
مجدد احساسی و عقلانی از شرایط فعلی و احتمالات
آینده

در مرحله تفکر و آمادگی بیشتر مفید است



۴. ارزیابی مجدد محیط / Environmental reevaluation

ارزیابی شناختی و احساسی فرد از محیط اطرافش



آیا تغییر یا عدم تغییر رفتارش بر محیط اجتماعی وی، اطرافیان تأثیری داشته است؟



تأثیر مثبت یا منفی؟



آموزش همدلی، مشاهده مستندات واقعی و مداخلات خانوادگی

۵. ره‌سازی اجتماعی / Social liberation

ارزیابی و شناسایی سیاست‌های اجتماعی/محیطی، فرصت‌ها و شرایط جایگزین محیطی که تشویق به تغییر رفتار در فرد کمک می‌کند

شناسایی منابع حمایتی موجود در محیط

آشنایی با هنجارهای مثبت اجتماعی در مسیر تغییر رفتار

در اکثر مراحل کاربرد دارد



کار گروهی...

در افزایش جوانب مثبت ترک سیگار برای فردی که سیگار می کشد، دو روند کمک کننده را نام ببرید را نام ببرید

- ۱. افزایش آگاهی
- ۲. تسکین هیجان
- ۳. ارزیابی مجدد خود
- ۴. ارزیابی مجدد محیط
- ۵. رهاسازی اجتماعی



۶. خود رها سازی / SELF LIBRATION

دو بخش سازه خود رها سازی

۱. یکی این عقیده که فرد توانایی تغییر کردن را دارد
۲. دوم اینکه بر عقیده تغییر رفتار خود **تعهد** داشته باشد

○ این تعهد ممکن است شامل تعهد به خود، تعهد به اطرافیان و یا پیشروی مناسب در مراحل باشد



ابزار: قرار داد تغییر رفتار



قرارداد تغییر رفتار

(۱) من (نام خود را بنویسید)..... موافق هستم که (رفتاری که قصد تغییر آن را دارید)..... را در بپذیرم.

برنامه تغییر را از تاریخ
 خواهم کرد و برنامه ریزی خواهم کرد که به هدف (رفتاری که قصد دارید آن را انجام تا تاریخ برسم .

پس از رسیدن به هدف نهایی خود، هدف اصلی خود را با اختصاصی زیر تقسیم نموده و برای رسیدن به آن زمانی را در نظر گرفته ام و در صورتی که هر هدفی نیز، پاداشی را برای خود در نظر می‌گیرم.

پاداش	تاریخ و زمان دستیابی	اختصاصی

پاداش اصلی من در رسیدن به هدف نهایی خواهد بود

(۲) من داده های مربوط به رفتار هدف خود را جمع آوری و تجزیه و تحلیل نموده و استراتژی های زیر را برای تغییر رفتار خود شناسایی کرده ام.

(۳) من از ابزارهای زیر برای نظارت بر روند کار خود برای رسیدن به هدف نهایی خود استفاده می‌کنم.

(لیستی از فلوجارت ها، جداول، و چک لیست هایی که برای برنامه ریزی جهت رسیدن به هدف خود استفاده می‌کنید را بنویسید)

من این قرارداد را به عنوان نشانه ای از تعهد شخصی خود برای رسیدن به هدفم امضا می‌کنم

نام و نام خانوادگی
 امضاء
 تاریخ

۴

جایگزینی محرک / شرطی سازی Counter-conditioning



یادگیری رفتارهای سالم تری به جای رفتارهای ناسالم

تغییر پاسخ به محرک ها و وسوسه های عینی و ذهنی

کاربرد عمدتاً در مرحله عمل و نگهدارنده

تکنیک حل مساله ؟

ابزار: تکنیک حل مساله



تکنیک SCAMPER در حل مساله

تکنیک های حل مساله متعددی وجود دارد. روش SCAMPER، برای هر مسئله، از مجموعه ای از سوالات مستقل و ایده های خلاق و نوآورانه استفاده می کند تا برخی از موارد مورد نیاز جهت افزودن یا اصلاح چیزی که در حال حاضر وجود دارد را نشان دهد.

S: جایگزین کردن

C: ترکیب کردن

A: اقتباس، تطبیق یا سازگاری: تغییر دادن، اصلاح کردن یا بزرگ کردن

P: استفاده در شرایط دیگر و کاربردهای دیگر

E: کاهش دادن یا از بین بردن

R: بازآرایی، تنظیم مجدد و معکوس

(۱) جانشین کردن: تکنیک جایگزینی، بر بخش‌هایی در رفتار، خدمات یا راه‌حل تمرکز دارد که می‌توان آن را با دیگری جایگزین کرد. هدف ما در تکنیک جایگزینی، ارائه‌ی راه‌حل‌های جایگزینی برای تصمیم‌گیرندگان است تا بتوانند به منظور رسیدن به اقدام نهایی، راه‌حل‌های متفاوت را ارزیابی نمایند پرسش‌های مطرح شده در طول این قسمت، عبارتند

۸. کنترل محرک / Stimulus control

حذف سرخ هایی که یادآور عادات ناسالم اند

فراهم آوردن محرک هایی که یادآور رفتارهای سالم اند

دوری کردن از محرک ها ، بازچینی ساختارهای محیطی و فردی کمک به پیشگیری از عود و برگشت



۹. مدیریت تقویت/ Reinforcement management



این روند شامل پاداش دادن و تقویت تغییر رفتار
میباشد.

پاداش بهتر از تنبیه؟

این پاداش ممکن است پاداشی واقعی باشد، یا همان
تجربه و لذت بردن از عواقب مثبت تغییر رفتار را
شامل شود

مرحله عمل و نگدارنده

۱۰. روابط یاری رسان / HELPING RELATIONSHIP

اعتمادسازی، مراقبت کردن، پذیرا بودن و حمایت سایر افراد از فرد مورد نظر

دسترسی به روابط و شبکه های حمایتی، عاطفی (گروه های یاری رسان)



تقابل بین اهداف، سازه ها و مراحل

مرحله	هدف	سازه	دلایل
پیش تفکر	افزایش اطلاعات	افزایش آگاهی	نمی دانم- مقاومت - ضعف روحی
تفکر	افزایش انگیزه و اعتقاد به توانایی تغییر ، خود کارامدی افزایش	تحلیل سود و زیان خود رهاسازی ارزیابی مجدد خود تسکین هیجان	کفه هزینه ها خیلی سنگین و مزایا کم و غیرقابل درک
آمادگی	طراحی برنامه و مذاکره	ارزیابی مجدد خود خود رهاسازی تقویت	رفع موانع درونی
عمل	تایید تعهد فرد	کنترل محرک ها مدیریت تقویت رهاسازی اجتماعی روابط یاری رسان	رفع موانع بیرونی و تقویت خودکارامدی
نگهدارنده	تقویت فعال- حل مساله	شبکه های یاری رسان	تداوم عمل
برگشت	کمک به تطابق	همه سازه ها	بازگشت به مراحل تغییر

کار گروهی...

فردی که یک سال است مواد
مخدر را ترک کرده چه سازه
هایی را نیاز دارد نام ببرید و
مثال بزنید

- ۱. افزایش آگاهی
- ۲. تسکین هیجان
- ۳. ارزیابی مجدد خود
- ۴. ارزیابی مجدد محیط
- ۵. رهاسازی اجتماعی
- ۶. خود رها سازی
- ۷. جایگزینی
- ۸. کنترل محرک
- ۹. مدیریت تقویت
- ۱۰. روابط یاری رسان



۴- خود کارآمدی/ Self-efficacy

خودکارآمدی اعتقاد فرد به توانایی خودش در دستیابی به اهداف مورد نظر

خود کارآمدی بالا :

➤ باور به تغییر خود و جهان را در فرد ایجاد می کند
من می توانم جهان را تغییر دهم

➤ احتمال بیشتری در شروع اقدام موثر

➤ مقاومت و پایداری در هنگام ناملایمات، وسوسه ها و محرک های محیطی و ذهنی

➤ انعطاف پذیر در مواجهه با شکست

مهم ترین سازه ی SOC: خودکارآمدی



➤ تحلیل مناسب سود و زیان

➤ استفاده صحیح از روندهای
تغییر رفتار

➤ مقاومت بیشتر و انعطاف
پذیری بیشتر

ابزار: خودکارآمدی

خودکارآمدی در رژیم غذایی

به چه میزان مطمئن هستید بر شرایط و مشکلات زیر می توانید غلبه کنید:
من می توانم رژیم غذایی خود را رعایت کنم...

۱. حتی اگر در اوایل کار، حمایت چندانی از اطرافیان دریافت نکنم.
۲. حتی اگر مجبور باشم کل عادات غذایی خود را تغییر دهم.
۳. حتی اگر بارها شکست بخورم.
۴. حتی اگر دوره درمانی طولانی مدتی را سپری کنم.
۵. حتی اگر دچار استرس باشم.
۶. حتی برنامه ی رژیم غذایی جزئی و سختی داشته باشم.

خودکارآمدی در فعالیت فیزیکی

به چه میزان مطمئن هستید بر شرایط و مشکلات زیر می توانید غلبه کنید:
من می توانم برنامه ی ورزشی خود را انجام دهم:

۱. حتی اگر مشکلات زیادی داشته باشم.
۲. حتی اگر افسرده باشم.
۳. حتی اگر اضطراب داشته باشم.
۴. حتی اگر خسته باشم.
۵. حتی اگر مشغله ی زیادی داشته باشم.

خود ارزیابی self-monitoring

ساختارهای رفتاری متعددی برای تبدیل مقاصد و انگیزه ها به رفتار معرفی شده‌اند که در میان آنها بیشترین استفاده از آنها عبارتند از:

➤ تعیین هدف

➤ پیاده سازی انگیزه و قصد فرد

➤ برنامه ریزی اقدام

➤ **خود تنظیمی مداوم**

self-monitoring

خود ارزیابی

self-monitoring **Goals affect individuals' performance** through four mechanisms

- (1) direct attention and effort toward relevant activities
- (2) energize action and elicit greater effort
- (3) increase persistence
- (4) affect action indirectly via motivation

اهداف خود نظارتی از طریق چهار مکانیسم بر عملکرد افراد تأثیر می گذارد

(۱) توجه و تلاش را به سمت فعالیت های مرتبط هدایت کنید

(۲) انرژی دادن به عمل و برانگیختن تلاش بیشتر

(۳) افزایش ماندگاری

(۴) به طور غیرمستقیم از طریق انگیزه بر عمل تأثیر می گذارد

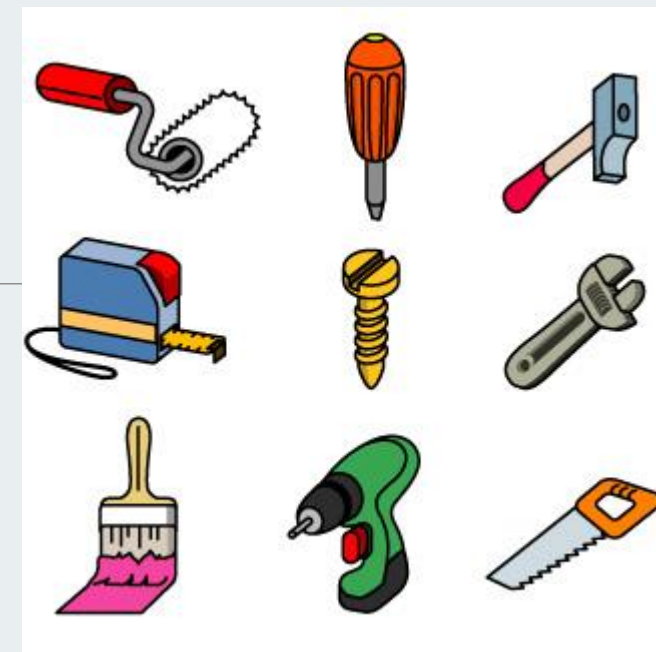
نقش برنامه ریزی در مسیر تبدیل قصد به رفتار

Action planning: وقتی فرد قصد انجام کاری را دارد برنامه عملیاتی میتواند جزئیات فعالیت هاش را مشخص کند . دقیقا بگه کی کجا با کی و چگونه اون عمل رو انجام بده

Implementation intention: پیاده سازی قصد یکی از استراتژی برنامه ریزی هست که به فرد برای شروع رفتار با عبارت های «اگر و آنگاه» کمک می کند که به صراحت وضعیت پیش بینی شده با اگر را به یک پاسخ خاص مشخص شده در بخش «آنگاه» برنامه مرتبط می کند

خانمی ۳۸ ساله با قد ۱۶۰ و وزن ۷۰ کیلوگرم، اضافه وزن دارد و تصمیم به تغییر الگوی مصرف غذایی خود گرفته است و می خواهد وزن خود را به میزان ۸ کیلوگرم کاهش دهد. وی خانه دارد و صاحب یک فرزند می باشد. جهت مراقبت از خود در ارای برنامه غذایی از تکنیک خودنظارتی استفاده می کند:

مراحل خود نظارتی	توضیح
۱. فراهم کردن شرایط پیش نیاز	فرد خانه دار است و تمامی زمان خود را در منزل است. پس میزان مصرف غذایی فست فودی در آن کم است. از طرفی همسر وی شاغل است و تا ۵ عصر در منزل نیست. پس می تواند وعده غذایی ظهر را مختصر مصرف کند.
۲. شناسایی و تعریف رفتارها	رفتار هدف وی. رعایت الگوی غذایی سالم و کاهش مصرف مواد غذایی که منجر به افزایش وزن می شود
۳. طراحی روش ها و فرم نظارت	جهت رعایت برنامه غذایی فرمی طراحی می کند که نوع و میزان غذای مصرفی خود را در هر وعده، هر روز و در طول هفته به طور دقیق نوشته است. و از طرفی نیز فرمی طراحی کند که وعده ها و روزهای هفته در آن نوشته شده است و در صورتی که آن وعده را اجرا نکند در آن علامت می زند و در صورتی که موفق به اجرا نشد نیز ذکر می کند و دلیل آن را می نویسد
۴. آموزش فرایندها به افراد	فرد جهت اجرای درست و استفاده مناسب از این فرم می تواند از پزشک تغذیه کمک بگیرد
۵. نظارت بر پیشرفت	فرد با در دست داشتن فرم میزان اجرای برنامه و بررسی آن در پایان هر هفته، می تواند از میزان پیروی خود از برنامه مطلع شود و همچنین در پایان هفته نیز توصیه می شود وزن خود را بطور دقیق اندازه گیری کرده و در انتهای فرم برنامه ریزی با ذکر تاریخ و هفته ثبت کند تا بتواند وزن خود را هر هفته با هفته ی قبل مقایسه کند
۶. تداوم و پیگیری	بعد از مدتی که برنامه به درستی اجرا شد و روند کاهش وزن در هر هفته به میزان توصیه شده توسط پزشک تغذیه اتفاق افتاد، فرد می تواند استفاده از این فرم ها و ثبت آنها را کاهش دهد. زیرا رفتار و الگوی تغذیه ایی فرد تغییر کرده است و رفتار جدید برای فرد تبدیل به عادت شده است.



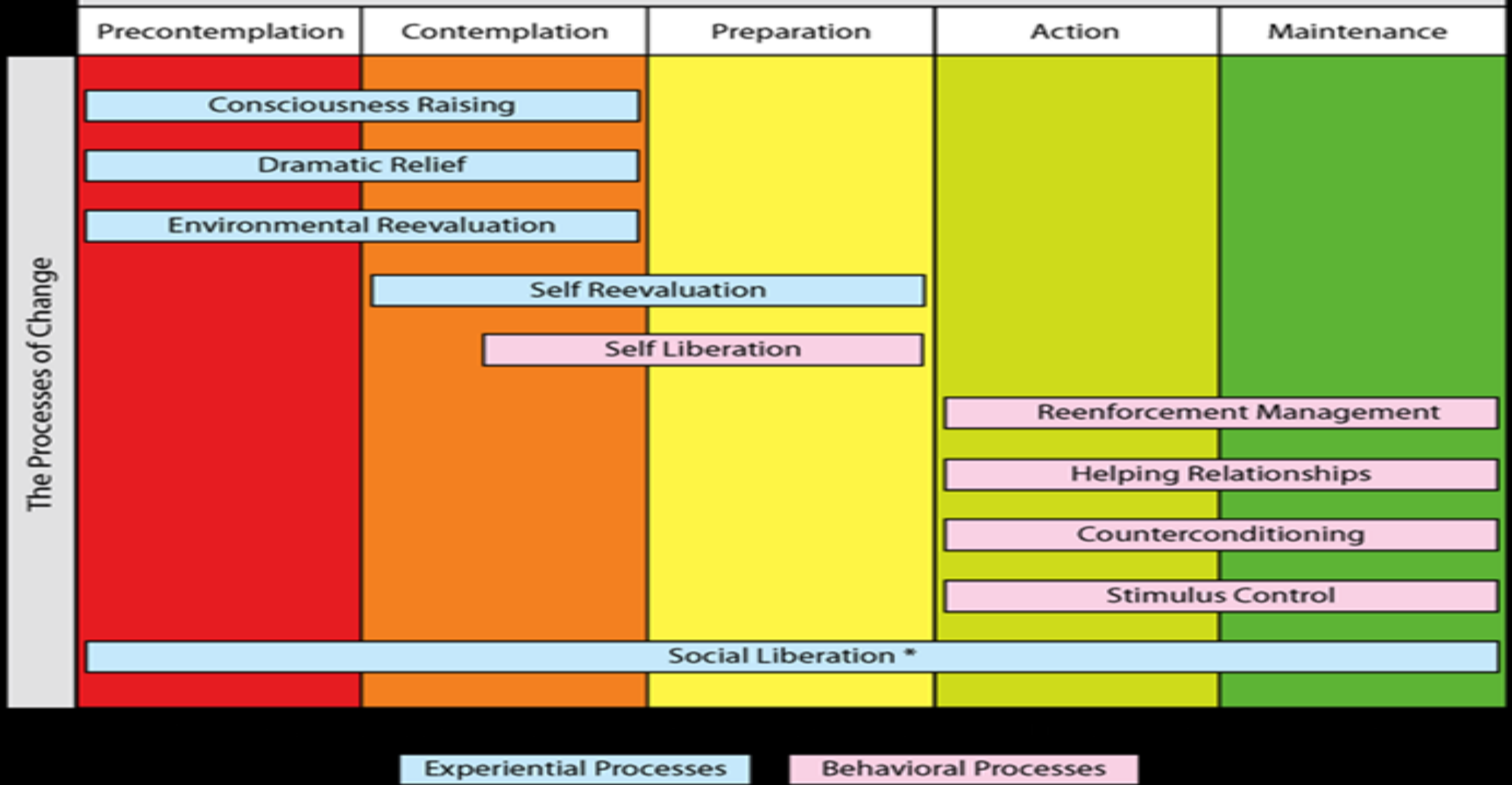
ابزار: خود نظارتی

ل شماره ۱. تقابل بین مراحل و سازه‌های محوری SOC؛ چه فرایندی در چه زمانی به فرد کمک می‌کند تا در مراحل پیشروی کند

از پیش تفکر به تفکر	از تفکر به آماده سازی	از آماده سازی به عمل	از عمل به تداوم	تداوم داشتن / اتمام
افزایش آگاهی	ارزیابی مجدد خود	خودکارآمدی	خودکارآمدی	خودکارآمدی
تسکین هیجان	ارزیابی مجدد محیط	خود رها سازی	خود رها سازی	خود رها سازی
ارزیابی مجدد خود	تحلیل سود و زیان	کنترل محرک	کنترل محرک	کنترل محرک
ارزیابی مجدد محیط	خود کارآمدی	جایگزینی	جایگزینی	جایگزینی
تحلیل سود و زیان	رها سازی اجتماعی	روابط یاری رسان	روابط یاری رسان	روابط یاری رسان
		مدیریت تقویت	مدیریت تقویت	مدیریت تقویت

رسوم ترین
ندها

The Stages of Change



سپاس از توجه شما

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران - معاونت بهداشت - سلامت و ایمنی