



مدل فرانظری

TTM

دکتر راهله صادق رزیدنت پزشکی اجتماعی

دانشکده پزشکی اصفهان گروه پزشکی اجتماعی

۲۰،۸،۱۴۰۱



Objectives

- اهمیت سبک زندگی سالم
- رفتار و تغییر رفتار تعاریف و اهمیت
- انواع تئوری های رفتاری و کاربرد آنها
- مدل مراحل تغییر یا فرانظری
- ویژگی های افراد در هر مرحله از تغییر



- آیا می شود رفتار کسی که مقاومت بالایی دارد را تغییر داد؟
- فردی که مقاومت ندارد ولی احساس ناتوانی بالایی برای تغییر رفتار دارد چگونه؟
- چقدر زمان می برد؟
- چه فاکتورها و مهارت هایی لازم است تا بتواند در این مسیر گام بردارد؟
- فرد مشاور چه ویژگی هایی برای دادن مشاوره تغییر رفتار باید داشته باشد؟

علل مرگ و میر در جهان

- عامل اصلی مرگ در جهان؟؟
- چند درصد کل مرگ ها به علت بیماری های غیرواگیر هست؟
- ۳۸ میلیون مرگ (۶۸ درصد) از ۵۶ میلیون مرگ در جهان در سال ۲۰۱۲
- چند درصد مرگ ها مرگ زودرس هست؟؟؟ مرگ زودرس چیست؟؟
- بیش از ۴۰ درصد از آنها (۱۶ میلیون) مرگ های زودرس یعنی زیر ۷۰ سال است
- چقدر از این مرگ ها در کشورهای در حال رشد رخ می دهد؟؟
- تقریباً سه چهارم مرگ های غیرواگیر (۲۸ میلیون) و اکثر مرگ های زودرس (۸۲ درصد) در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد

اهمیت سبک زندگی

- ارتباط ۶۰٪ از کیفیت زندگی یک فرد با رفتار و سبک زندگی وی
 - سبک زندگی جزء ضروری درمان اکثر بیماری های مزمن
 - برآورد شده ۷۰ درصد از مشکلات سلامتی مدرن (بیماری های غیر واگیر) علتی مبتنی بر سبک زندگی دارند
 - مطالعات نشان داده اند که کمتر از ۵٪ از افراد در سن ۵۰ سالگی سلامت قلب و عروق ایده آل را حفظ کرده اند (آمریکا) چرا:
- افزایش تعداد کودکان و نوجوانان با رفتارهای سبک زندگی نامناسب

اهمیت سبک زندگی

- چند درصد از سلامت ایده آل قلب و عروق ما وابسته به ارث و چقدر مرتبط با شرایط زندگی و رفتارهای ماست؟

تنها حدود ۱۲ تا ۱۸ درصد ارثی و تقریباً ۸۰ تا ۸۵ درصد مربوط به حفظ یک سبک زندگی سالم از طریق رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی و محیطی است که در آن زندگی می کنیم

اهمیت سبک زندگی

- چند درصد از سرطان ها با سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است؟
۲۰ درصد موارد سرطان در ایالات متحده با فعالیت بدنی، کنترل وزن و مصرف رژیم غذایی سالم قابل پیشگیری است
- چند درصد از دیابتی های و بیماران قلبی با سبک زندگی سالم کاهش می یابند؟
کاهش خطر CVD را بیش از ۸۰٪ و دیابت را تا ۹۰٪ در مردان و زنان
- شرکت کردن در فقط یکی از این فعالیت ها به طور منظم کاهش خطر ابتلا به CVD و دیابت را تا بیش از ۵۰٪
بیش از سه دهه است که ثابت شده عدم تحرک با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد



- آموزش سبک زندگی سالم و تغییر سبک زندگی افراد جامعه وظیفه کیست؟
- چه کسی با افراد سالم و بیماران در ارتباط است؟

ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی (HEALTH CARE WORKER)

مراقبین سلامت، پزشکان، روانشناسان، مددکاران و ...

چرا اکثر مردم وقتی تلاش می کنند تغییر کنند شکست می خورند؟

- انگیزه کافی ندارند
- اراده کافی ندارند
- ژن های مناسبی ندارند
- از نظر شخصیت مشکلاتی هست
- اعتماد به نفس کافی ندارند
- Not enough motivation
- Not enough willpower
- Not the right genes
- Not the right personality
- Not enough confidence

اکثر مردم نمی دانند چگونه تغییر کنند



رفتار انسان پیچیده است و عوامل متعددی در هر نمونه ای از رفتار نقش دارند
هر رفتاری که انسان بروز می دهد حاصل مشاهده میلیون ها رفتار در طول زمان است





• حوزه تغییر رفتار دهه هاست که حوزه ای فعال بوده است که تحت سلطه روانشناسان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی، پرستاران و دیگران در خط مقدم مشاوره بیماران قرار دارند

اهمیت آشنایی ارایه دهندگان شیوه های سبک زندگی سالم با رویکرد های رفتاری

- تغییر رفتار فعالیت اساسی است که از طریق آن پزشکی سبک زندگی کار می کند
- داشتن آگاهی از پروتکل های درمانی در یک پرسنل بهداشتی می تواند تغییر رفتار ایجاد کند؟
- برای اینکه درمان مؤثر واقع شود، بیماران باید این قدرت پیاده سازی رویکردهای درمانی را در زندگی خود را بدانند
- اهمیت آشنایی ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی با تکنیک های تغییر رفتار که موجب تقویت خودکارآمدی و پرورش رابطه درمانی فعال در فرآیند تغییر رفتار افراد می شود

ویژگی های ارایه دهنده سلامت

- مربی سلامت بودن یعنی بتوانیم :
- ترکیبی از راهبردها، مداخلات و ارتباطات مبتنی بر شواهد برای مشارکت فعال و ایمن بیماران در بکارگیری شیوه های سالم در زندگی را موجب شویم



تغییر رفتار ایجاد کنیم

مؤلفه های اصلی مربیگری سلامت که می تواند در مراقبت از بیمار اعمال شود:

روانشناسی مثبت، انگیزه، ایجاد اعتماد و هدف گذاری

چهارچوب تغییر رفتار

- رویکرد کلی برای هر تغییر رفتاری شامل :
- فلسفه تغییر و تصمیم به تغییر
- الگوی تغییر یا مدل متناسب با شرایطی که قرار است تغییر رفتار ایجاد کنیم
- استراتژی، فرایندهایی متناسب با الگوی تغییر
- تکنیک ها، روش هایی که مشاور از طریق آنها به اجرای استراتژی الگوی انتخابی کمک می کند

تئوری های رفتاری

1. Individual level


- Health belief model
- Theory of reasoned action
- Integrated behavior model
- Theory of planned behavior
- **Trans theoretical model**

2. interpersonal level

- Social marketing
- Social cognitive model

3. ecological level

- Prosed - percid model
- Socioecological model



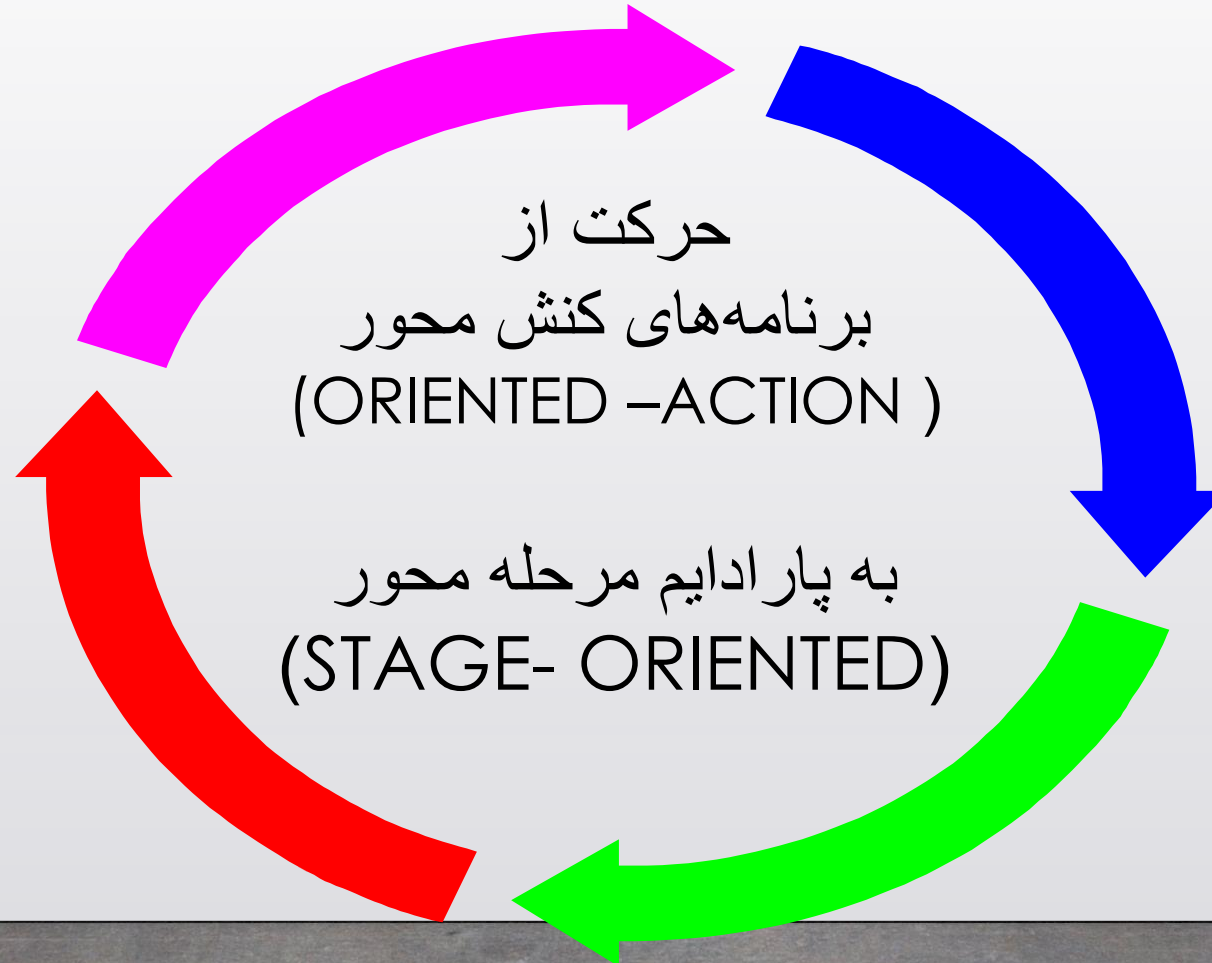
چهار نظریه کلیدی که برای تغییر رفتار

- The Health Belief Model
- The Trans Theoretical Model
- The Social Cognitive Theory
- The Social Ecological Model

- مدل اعتقاد بهداشتی
- مدل ترانس نظری تغییر
- نظریه شناختی اجتماعی
- مدل اکولوژیکی اجتماعی تغییر

A Paradigm Shift

برای کمک مؤثرتر به افراد در تغییر رفتارشان



Trans theoretical Model of Behavior Change (TTM)

مدل فرانظری تغییر رفتار

Prochaska & DiClemente, 1984



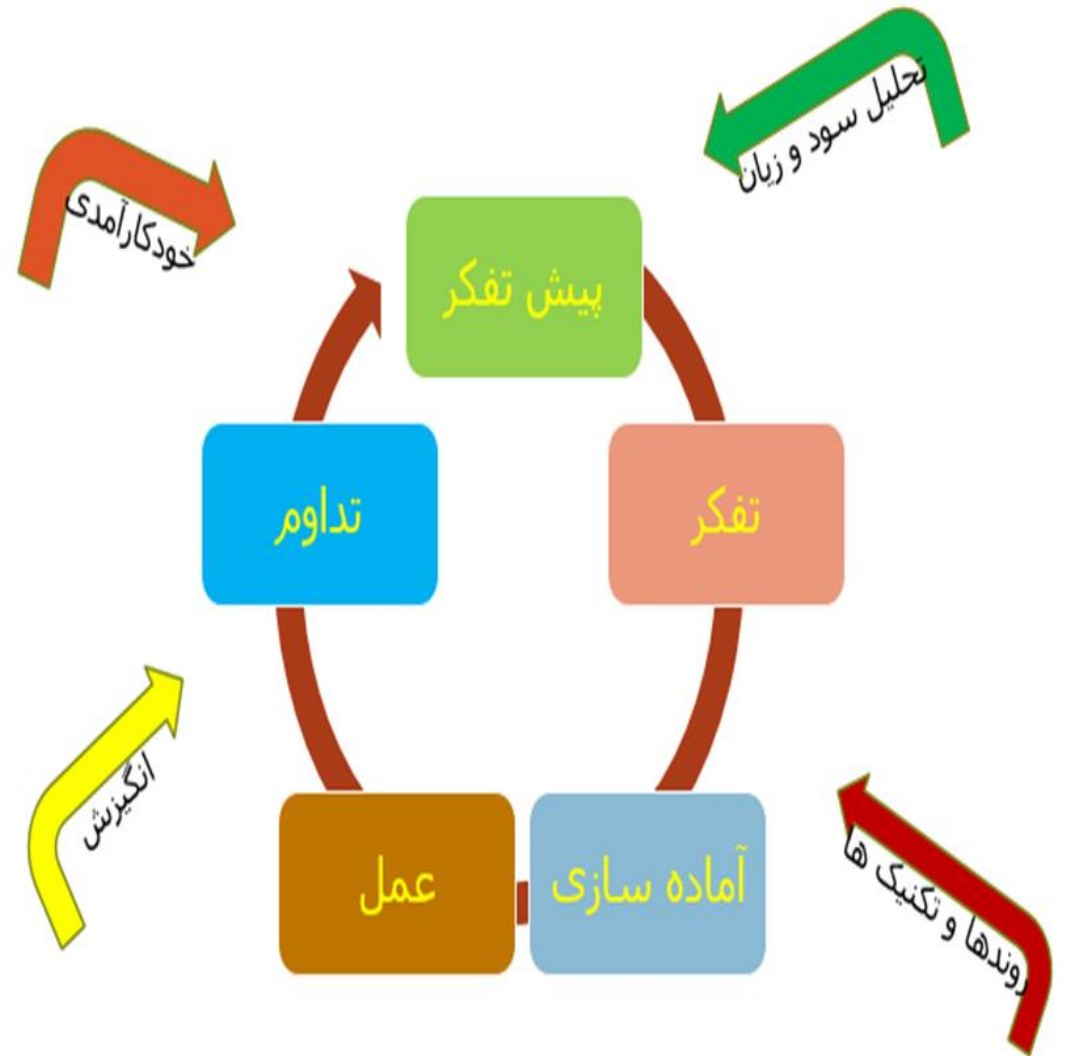


TTM

- تئوری رفتاری فرانظری یا TTM بر اساس مدل SOC عمل می کند
- TTM : تلفیقی از ۳۰۰ نظریه رفتاری: نظریه های روانشناختی، نظریه شناختی اجتماعی SCT و نظریه یادگیری ...
- اولین بار پروشکا و همکارانش این مدل را در توصیف آمادگی افراد سیگاری برای ترک شرح دادند

پویایی و چرخه ای؟؟

- اصل چرخه ای و دینامیک بودن
- تمایل افراد در مراحل مختلف انگیزشی برای تغییر عادت ها در حرکت به جلو و عقب در زمان های مختلف
- افراد ممکن است عزم خود را از دست بدهند و الگوهای رفتاری جدید را رها کنند، احساس گناه کنند، اعتماد به نفس خود را از دست بدهند، و به روال قبلی خود بازگردند
- انگیزه های فرد در مراحل قبل از ایجاد عادت در سطوح مختلف





کمتر از 20 درصد از کل جمعیت در خطر، آماده برای تصمیم به تغییر رفتار در هر زمان



شانه خالی کردن جمعیت عمومی از دستورالعمل های عمل محور و سختگیرانه در مراحل اول تغییر رفتار



اما توصیه هایی که بر اساس SOC ارائه شده است، باعث افزایش مشارکت افراد در فرآیند تغییر رفتار می شود زیرا به جای اینکه تنها برای عده کمی جذاب باشد، برای کل جمعیت **جذاب و انگیزشی** است.

سازه های مدل مراحل تغییر



➤ مراحل تغییر

➤ تعادل تصمیم گیری یا تحلیل سود

و زیان

➤ خودکار کارآمدی و وسوسه

انگیزی

➤ فرآیندهای تغییر

مرحله ی اول: پیش تفکر

1.
NO, NOT ME.
Pre-contemplation

PRE-CONTEMPLATION



- افراد در این مرحله، هیچگونه قصدی برای اینکه در آینده حرکتی برای تغییر رفتار انجام دهند (معمولا تا ۶ ماه آینده) ندارند.
- مطلع نبودن
- آماده نبودن
- تلاش های متعدد ناموفق
- اعتماد به نفس و روحیه پایین
- خودداری از صحبت کردن و یا اندیشیدن به خطرهای رفتارهای ناسالم خود
- با عنوان افراد مقاوم، بی انگیزه و یا غیر آماده شناخته می شوند

مرحله ی دوم: تفکر

Well, MAYBE. Contemplation 2.

- مرحله تفکر، مرحله ایست که در آن افراد تصمیم می گیرند تا فرآیند تغییر رفتار خود را طی ۶ ماه آینده آغاز کنند.
- آگاه نسبت به جوانب مثبت و منفی تغییر رفتار (شروع تناقضات ذهنی)
- دمدمی مزاج
- تعویق رفتاری یا تفکر مزمن

CONTEMPLATION





- مرحله تفکر مرحله ای حیاتی در چرخه تغییر رفتار
- فردی که به مرحله تفکر رسیده، نگاه متفاوت به رفتار ناسالم
- احاطه فرد با احساساتی مثل گناه، ناامیدی و درماندگی
- نقش مهم مراقب سلامت در ایجاد یک تصویر ذهنی مناسب، خوب و قابل قبول در این مرحله بسیار ضروری و حیاتی است
- عدم توجه به این دوگانگی ذهنی مراجع و رها کردن وی در این مرحله = رها کردن فرایند تغییر رفتار به علت حس درماندگی و عدم غلبه نیروهای مثبت بر نیروهای منفی ذهنی

مرحله ی سوم: آماده سازی

SO, OK.
WHAT DO I
DO NOW?
Preparation 3.

- مرحله آماده سازی، مرحله ای است که در آن افراد نیت می کنند تا در آینده ای نزدیک (تا نهایت ۳۰ روز آینده) وارد «عمل» شوند
- گام های کوچکی برداشته اند
- با افراد خانواده و دوستان در این مورد صحبت می کنند
- داشتن برنامه ای برای اجرا
- مناسب برای انتخاب شدن جهت برنامه ها و مدل های عمل-محور

PREPARATION



مرحله ی چهارم: عمل

OK.
LET'S DO THIS.
Action
4.

ACTION



- مرحله عمل، مرحله ایست که در آن فرد طی ۶ ماه گذشته تغییر واضحی را در نحوه زندگی خود اعمال کرده است

- اغلب فرض کلی فرآیند تغییر رفتار معادل مرحله عمل است

- در مدل SOC، مرحله عمل فقط جزئی از ۵ مرحله مدل

مرحله ی پنجم: تداوم



- مرحله تداوم مرحله ای است که در آن، بیشتر از ۶ ماه است که افراد اصلاحات واضح و خاصی در نحوه زندگی خود انجام داده اند و در تلاشند تا در این زمینه پسرفت نکنند

- وسوسه ی کمتر

- اعتماد به نفس بالا در رفتار تغییر یافته

- اهمیت بالا بودن خود آگاهی برای تداوم تغییر

- **بین ۶ ماه تا ۵ سال**



• عدم قطعیت در تداوم رفتار جدید حتی در مرحله تداوم

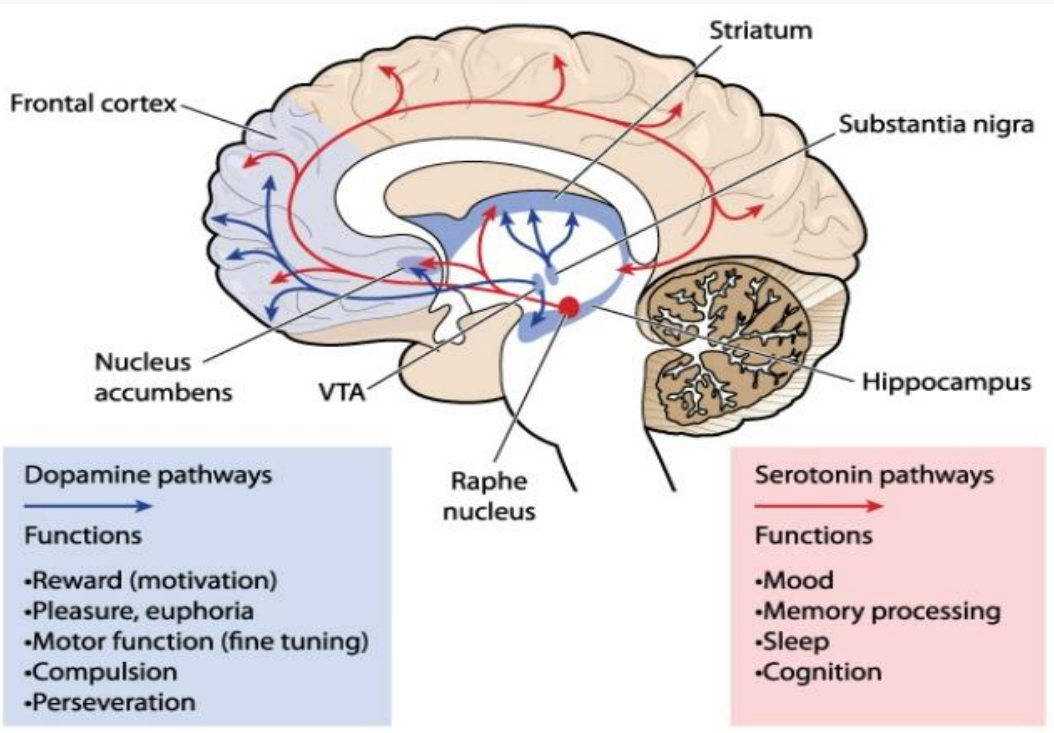
• مغز پاداشی

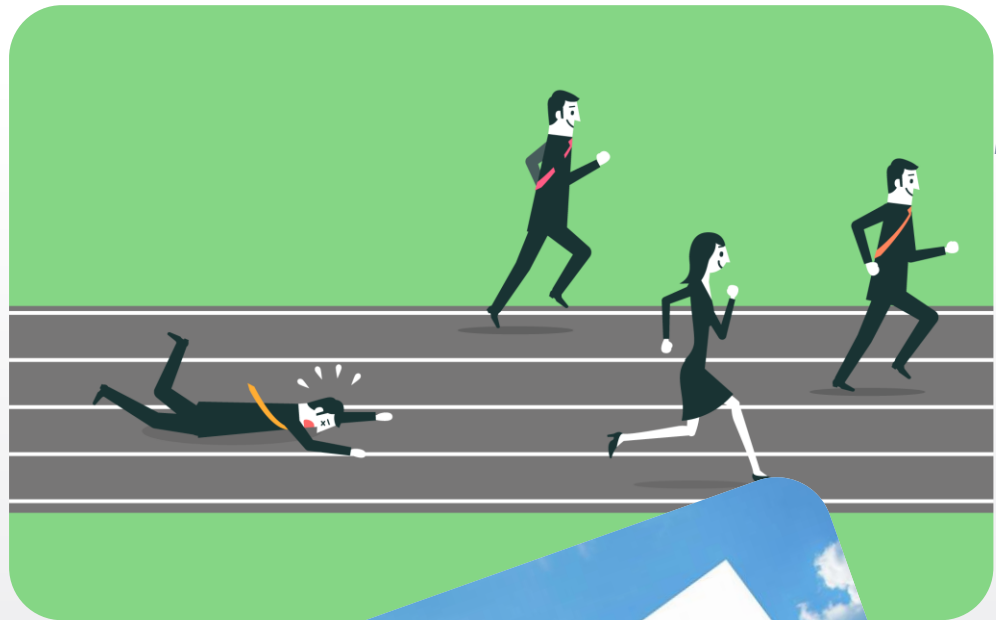
• کاهش احتمال عود و بازگشت رفتارهای ناسالم

• تداوم در اجرای راهکارهای تغییر رفتار در همه مراحل حتی

تداوم

• گذشت زمان طولانی در عادت ایجاد شده





• پیش فرض مدل SOC:

• عود رفتار قبلی کاملاً امکان پذیر و محتمل

• **عود بیانگر :**

- عدم بکارگیری برنامه های اختصاصی یا فرایند های مرحله ای که فرد در آن قرار داشته
- تعهد ضعیف و نابالغ فرد

- بازگشت یا عود، شکست محسوب نمی شود بلکه فرصتی است که نشان می دهد مشاور باید با دید انتقادی بیشتری به برنامه قبلی نگاه کند.

۶. اتمام

• با اطمینان، هیچ گونه وسوسه ای برای بازگشت به رفتار قبلی از خود نشان نمی دهند.

• چه افسرده شوند، چه مضطرب، چه تنها و یا عصبانی و استرسی... مطمئن هستند که باز نمیگردند.

• رفتار این افراد به مثابه آن است که هیچ وقت رفتار ناسالمی را تجربه نکرده اند

• مانند بستن کمر بند در اتومبیل بدون مکت

• رفتارهای اتخاذ شده عمیقا وارد عادات زندگی فرد شده

I choose
to be healthier,
to be happier,
to make time for myself

to make time for myself



- مرحله اتمام ممکن است برای بسیاری از افراد بسیار سخت گیرانه باشد و یا شاید برای آن ها رؤیا یا هدفی بسیار ایده آل به نظر بیاید
- در مطالعه ای که بر روی افرادی که سیگار و الکل مصرف می کردند انجام شده بود، نشان داده شد که حدود ۲۰ درصد در هر گروه به مرحله اتمام و خودکار آمدی کامل رسیده اند.
- این مرحله نسبت به مراحل دیگر بسیار کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است



کار گروهی... ---

- بر اساس مدل مراحل SOC مراجع تغییر رفتار سختی را با بقیه به اشتراک بگذارید...



مورد اول

- زهرا دختر ۹ ساله به کلینیک مراجعه کرده، وزن ۵۵KG ، قد ۱۴۰ ، علاقه شدید به شکلات و شیرینی، بیشتر وقت زهرا در مهمانی های خانوادگی می گذرد، تمایل شدید به بستنی دارد، در صحبت کردن با وی، متوجه عدم کنترل روی تکانش های خوردن وی می شویم.
- مرحله تغییر رفتار؟
- طی چند جلسه روی خود تنظیمی و کنترل محیط و رهاسازی اجتماعی وی کار می کنیم . در نهایت ولع خوردن در زهرا کنترل نمی شود .
- در مشاوره انگیزشی با وی بعد از یک سال متوجه اضطراب شدید و کانفیلیکت های ذهنی شدید زهرا می شویم
- اقدام بعدی؟



- محمد آقای ۳۴ ساله که سیگاری هست و برای ترک مراجعه کرده ، روزانه یک و نیم بسته سیگار مصرف می کند ، شبها برای کشیدن سیگار چند بار بیدار می شود، در شرف ازدواج است، بعد از دوبار مراجعه به مرکز درخواست کمک برای ترک از ما دارد؟
- مرحله تغییر رفتار؟
- اقدامات؟؟؟



- کیارش ۲۵ ساله در سن ۲۰ سالگی با وزن ۱۰۵ کیلو گرم و BMI: 38 و قند ناشتا مختل تحت باریتریک تراپی قرار گرفته ، در حال حاضر BMI: 27 دارد ۳ سال است که به طور مداوم ورزش می کند ، رژیم غذایی کم چرب با محدودیت چربی و گوشت قرمز و سرشار از سبزیجات دارد . مرحله رفتاری وی ؟

سپاس از توجه شما

