

# فلسفه تغییر رفتار

Better life  
**BRAIN**   
Behavior change

 [www.snp.tums.ac.ir](http://www.snp.tums.ac.ir) 

۱۳۹۷

# اهداف این جلسه

- رفتار و عوامل موثر؛ بازتعریف رفتار سلامت
- سبک زندگی نوین: نگاهی به انسان امروز
- چرا تغییر رفتار سلامت یک مسأله راهبردی است؟
- چرا برای تغییر رفتار به فلسفه و مدل نیاز است؟
- مشتری تغییر رفتار کیست؟
- چه کسانی می توانند تغییر رفتار ایجاد کنند؟

# تعریف رفتار

- پاسخی به محرک های درونی و بیرونی با یکپارچه سازی اجزای حسی، عصبی، اندوکرین و سایر عوامل موثر
- هر فعالیت قابل مشاهده در پاسخ به محرک

## اسکینر:

- یادگیری بر مبنی تقویت: رفتار را شکل می دهد
- تقویت رفتارهای نزدیک تر به رفتار هدف و عدم تقویت رفتارهای قبلی
- ادامه تقویت رفتارهای مشابه تا رفتار هدف محقق شود
-

# رفتار سلامت

- به طور کلی رفتار سلامت به عقاید، انتظارات، انگیزه ها، ارزش ها، ادراکات، احساسات و کنش هایی اطلاق می شود که با حفظ یا بهبود سلامت جسم و ذهن فرد ارتباط دارند.

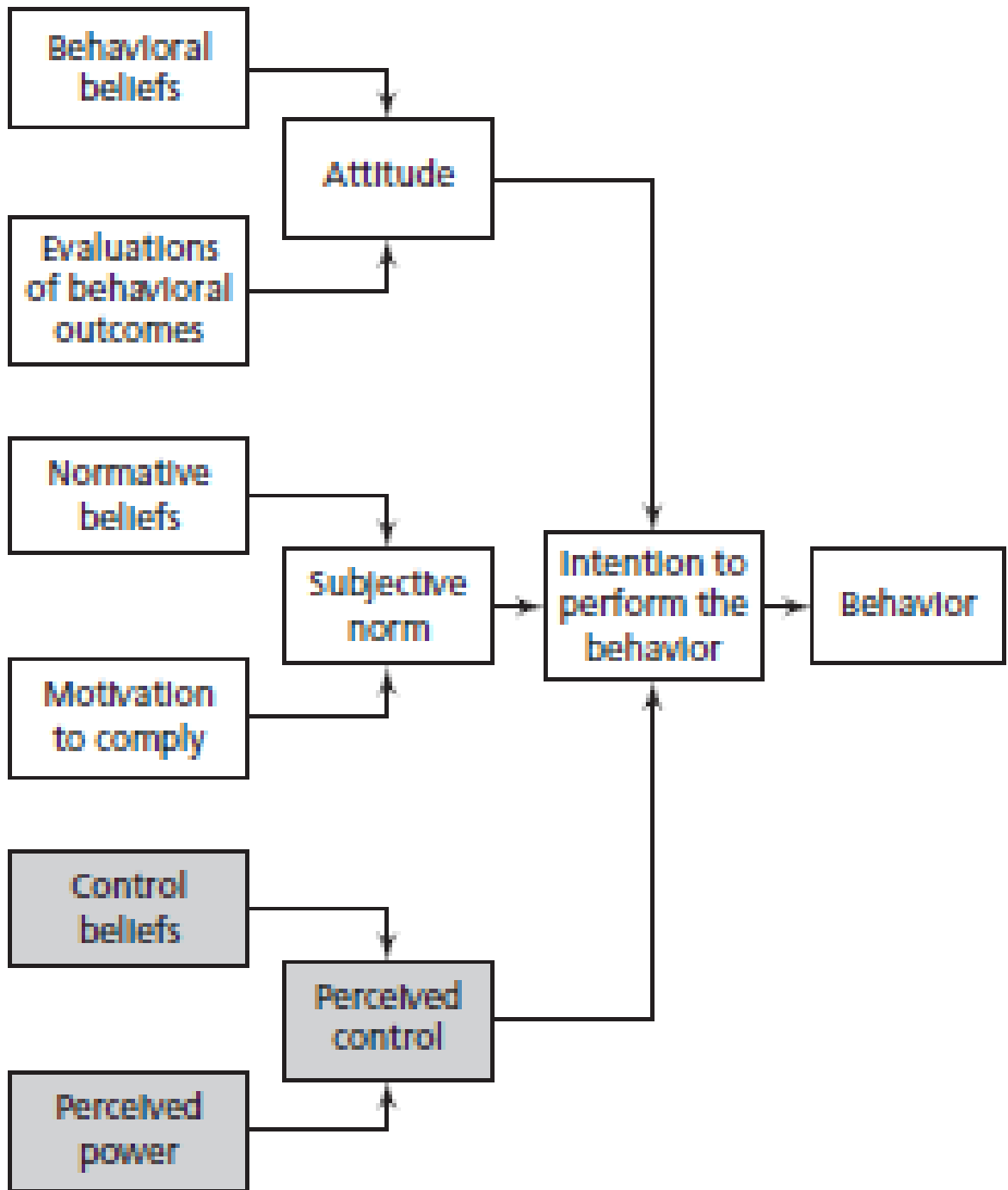
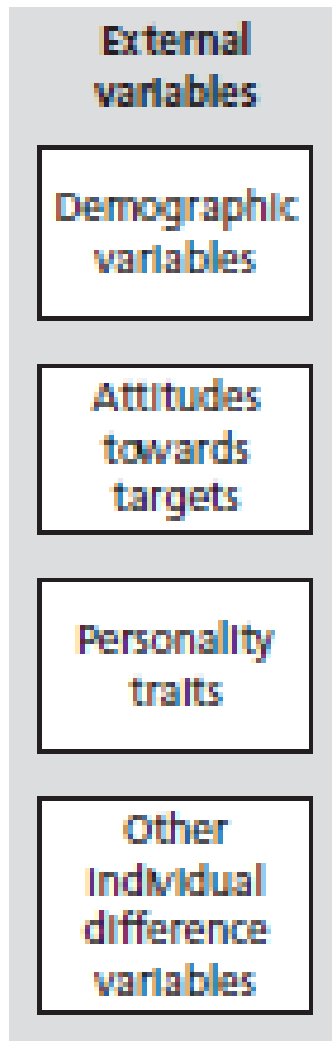


## جدول شماره ۱. رفتارهای حوزه سلامت و زیر دسته های آنها

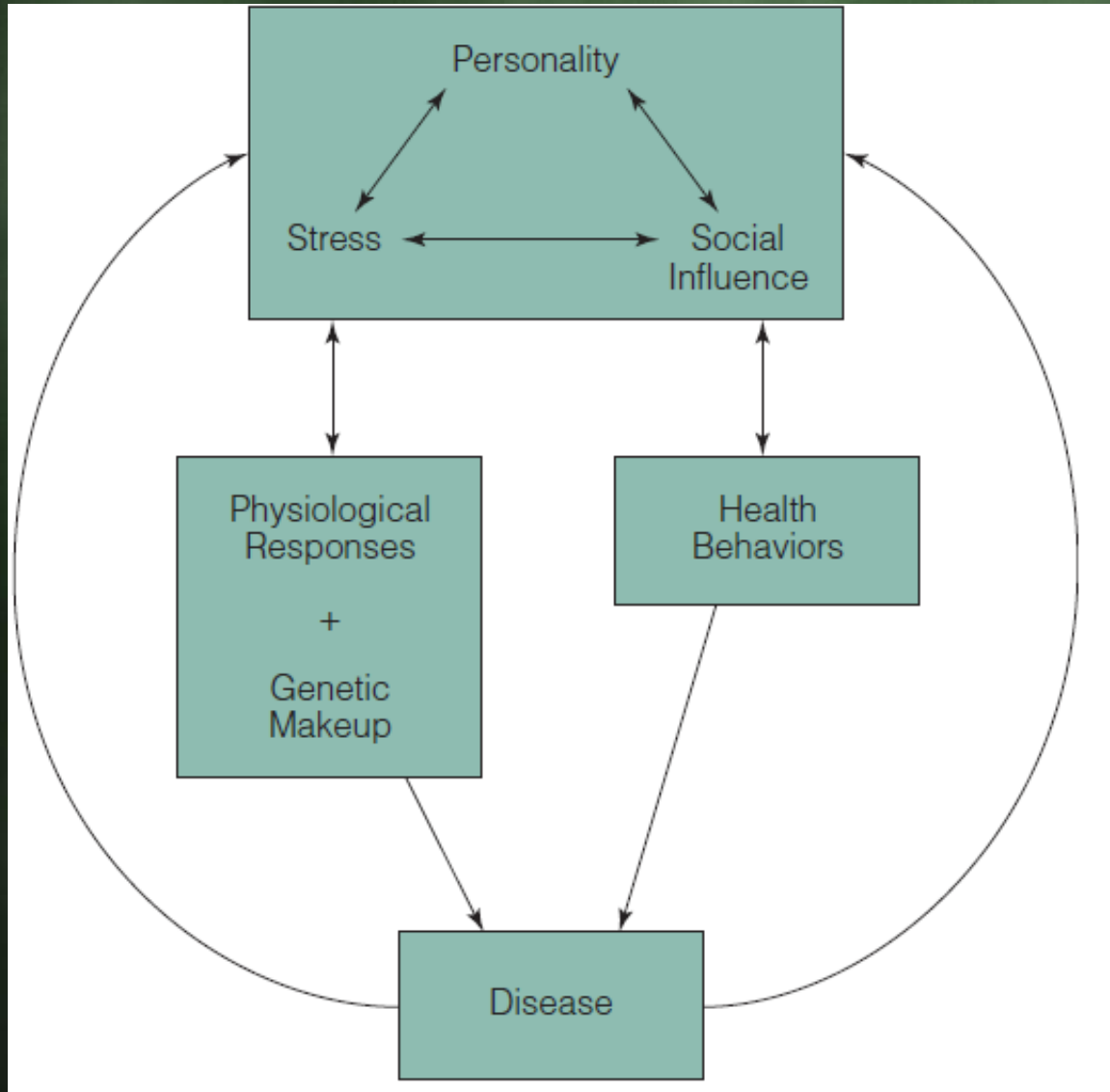
رفتارها و عادات سلامتی روان	رفتارها و عادات سبک زندگی	رفتارها و عادات فعالیت بدنی	رفتارها و عادات غذایی	دسته
برنامه ها و عادات مربوط به خوشحال بودن	عادات مربوط به خوابیدن	برنامه فعالیت بدنی روزانه	خرید مواد غذایی	زیر دسته ها
روابط بین فردی	مدیریت استرس	داشتن انگیزه برای انجام فعالیت بدنی	مصرف آب و مایعات	
شایستگی و خودکارآمدی	توازن و سازگاری در زندگی روزمره	فعالیت بدنی تفریحی-ورزشی	پخت و پز و مصرف وعده های اصلی غذایی	
	مصرف سیگار و مواد اعتیادآور	میزان فعالیت بدنی در محیط کار	مصرف میان وعده و دسر	
			توجه به میزان کل کالری دریافتی	

# ۸ عامل موثر بر هر رفتاری

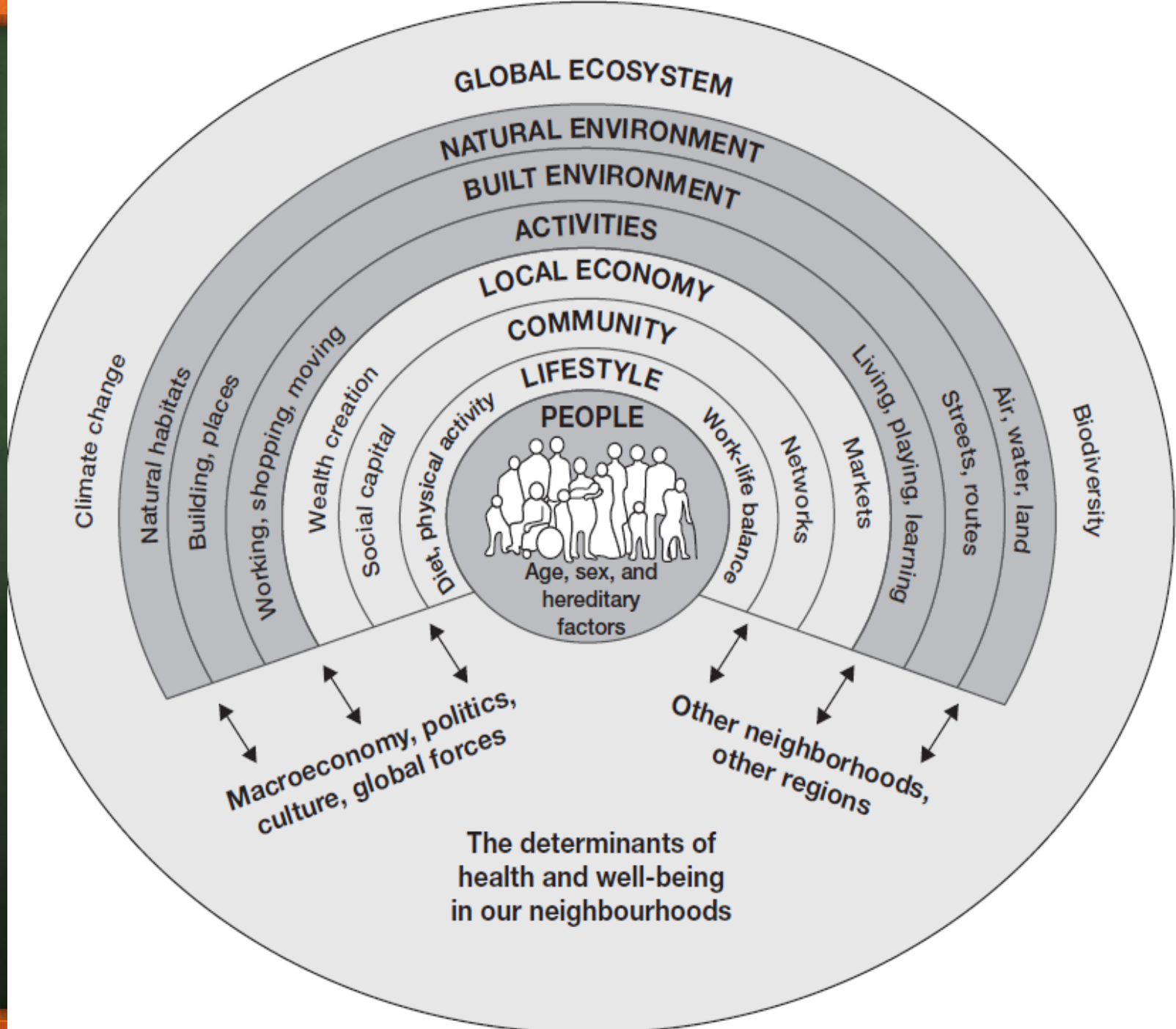
- نیت: چقدر تعهد به انجام رفتار وجود دارد
- موانع محیطی: محدودیت وسایل ورزشی و ...
- مهارت ها: مهارت انجام رفتار
- پیامدهای پیش بینی شده (موازنه سود و زیان)
- فشار هنجار (عرفی) ادراک شده: احساس اجبار از سوی دیگران
- استانداردهای شخصی: تطابق رفتار با پنداره فرد
- واکنش های عاطفی: احساس مثبت و منفی به رفتار (انگیزش)
- خودکارآمدی: باور فرد به توانایی انجام رفتار در شرایط مختلف



# عوامل روانی - اجتماعی





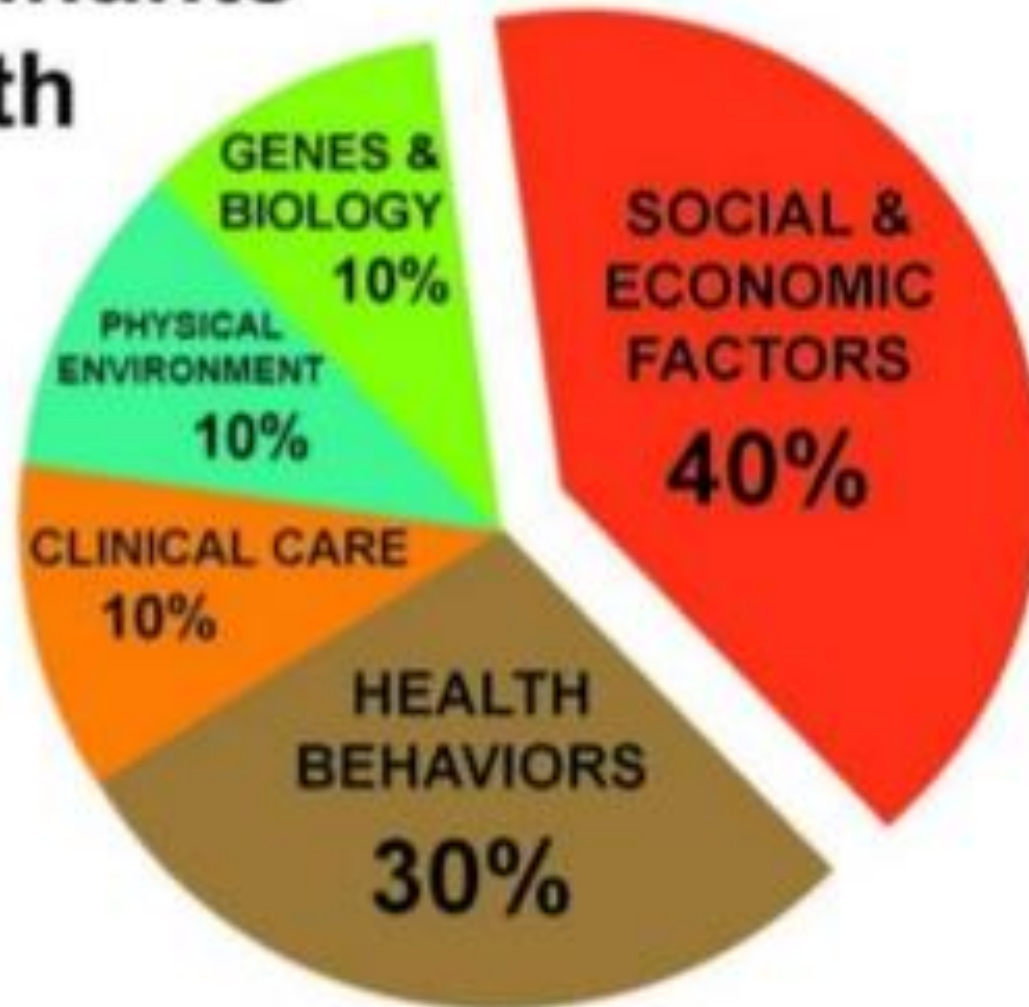


## نگاه چند سطحی

- سطح درون فردی
- سطح بین فردی
- سطح سازمانی
- سطح اجتماعی
- سطح سیاست گذاری

# مولفه های موثر بر سلامت

## Determinants of Health



# سبک زندگی نوین

# انسانی که دیگر نمی شناسیم

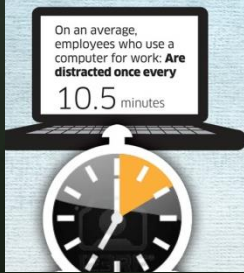


**98%** For the remaining: Multitasking can do more harm than good

### Technology is Encouraging More and More Fruitless Multitasking



Even though **45%** of US workers already believe they have to work on too many things at once



### Students Multitask While They Learn



**62%** Of web pages student open on their laptops during class are unrelated to the subject

On an average, they generate **65** new screen windows per lecture

Alankar [www.alankarcollege.org](http://www.alankarcollege.org)



### Smartphones Make it Hard Not To Multitask

When it comes to checking email or Internet via smartphones:



**67%** Will do so on a date



**45%** Will do so at the movie theatre



**33%** will do so in religious places

### productivity

### Even When People are Relaxing, the Urge to Multitask Takes over

While the average American watches TV:



### You May Feel Like You are Accomplishing More, But Really...

...trying to focus on more than one thing causes 40% drop in productivity



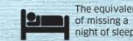
### Lower IQ

Studies show that while working, being distracted by incoming calls or emails lowers a person's IQ by 10 points



### 2.1 hours a day

is what an average desk job employee loses to interruptions or distractions



The equivalent of missing a night of sleep



And twice the effect of smoking marijuana

**546 hrs**

is the annual loss to distractions.

### If You are Trying to Study

Students who do homework while IMing or texting are more likely to report academic impairment



### If You are Trying to Multitask in the Car

Using cell phone, hand-held or hands-free, delays a driver's reactions: **As much as having a blood alcohol content of 0.08%**



# ارزش هایی که با هم تعارض دارند

- پول
- موفقیت
- هوش
- اما سلامتی، آرامش، خوشحالی...؟؟؟؟؟

# نگرانی های ذهنی روزمره

- آینده و سرنوشت
- پول
- کار
- وضعیت سیاسی
- روابط بین فردی
- خشونت و ...

# احساس امنیت و گزینه مطمئن

- ناامنی و عدم قطعیت در محیط!

- در رفت و آمد به محل کار، ماشین یا پیاده/دوچرخه کدام امن و مطمئن تر است؟

- ورزش در باشگاه یا دورهمی در رستوران؟ کدام گزینه مطمئن تری برای لذت است؟

- پذیرفته شدن در جمع دوستان؟ سیگار یا ورزش کدام سریع تر و راحت تر جواب می دهد؟

# استرس : بزرگترین خطر

- فشار و استرس عصبی در طی روز: معادل چندین تن فشار فیزیکی به بدن و مغز
- استرس موجب التهاب و درد مزمن مغز می شود
- استرس اختلال شدید در تصمیم گیری ایجاد می کند
- استرس و التهاب، اجازه:
  - فعالیت بدنی و ورزش نمی دهد
  - ترک سیگار نمی دهد
  - ترک فست فود نمی دهد



# CHRONIC STRESS

# در جستجوی لذت: یک عادت مدرن

- وسوسه های متعدد از یک سو و استرس ها روزمره از سوی دیگر: خطر (اعتیاد) ما را احاطه کرده است
- بسیاری از آدم ها به اندازه کافی خوشحال نیستند ولی به دنبال لذت می گردند ...
- ”خوشحال نبودن“ شاید کسی را نکشد اما کارهایی که این افراد برای خوشحالی انجام می دهند (شکر، الکل و سیگار) کشنده است



# لذت به جای خوشحالی

- دوپامین عامل پاداش است و به مغز خبر می دهد: این حس خوبی می دهد و من بیشتر می خواهم
- سروتونین عامل رضایت است و به مغز می گوید: این حس خوبی است و کافی است و بیشتر نمی خواهم
- لذت های ساده ای مانند یک نوشابه گازدار، یک گشت در شبکه مجازی و چند لایک گرفتن: افزایش دوپامین و کاهش سروتونین و خوشحالی



## جمع بندی این دو

- هر چه بیشتر دنبال لذت می گردیم؛ شانس از بین رفتن خوشحالی بیشتر می شود
- توانایی ادراک خوشحالی به علت درخواست غیر قابل مهار ما برای لذت تخریب می شود
- کسی که خوشحالی را فدای لذت می کند هر دو را از دست می دهد



# دستاوردهای سال های اخیر

- پیشرفت های علم پزشکی، همگی توسط جهانی شدن، شهری شدن و صنعتی شدنی، به طور جدی تهدید شده است
- افزایش طول عمر با انبوهی از بیماری و مشکلات سلامتی
- افزایش استفاده از وسایل حمل و نقل و ایجاد آلودگی هوا
- بحران مصرف آب و دیگر انرژی های محدود محیطی





## ما چه کرده ایم؟

- آموزش سلامت: استفاده از هرگونه ترکیبی از روش های آموزشی گوناگون به منظور تسهیل پذیرش داوطلبانه رفتارهای موثر بر سلامت"
- آموزش سلامت در واقع فرآیندی است که بین اطلاعات بهداشتی و رفتار بهداشتی پلی برقرار و در فرد ایجاد انگیزه می کند تا آن اطلاعات را به عمل تبدیل کند
- ارتقاء سلامت: کمی جدیدتر از آموزش سلامت مطرح شده است؛ هرگونه ترکیب و ابتکار طراحی شده بهداشتی، آموزشی، اقتصادی، سیاسی، معنوی یا سازمانی که موجب تغییرات نگرش مثبت رفتاری، محیطی یا اجتماعی جهت ارتقای سلامت مردم می شود

## آموزش بهداشت دیگر کافی نیست؟

- مقاومت شدید و طغیان اختلالات غیر واگیر دار
- انبوه اطلاعات زودتر از سیستم آموزش بهداشت به مخاطب می رسد ...
- ابهام در هزینه-اثر بخشی آموزش ها
- محیط نا امن و پر از استرس شده است
- رقیبان رفتار سلامت متعدد، جذاب و متفاوت شدند
- تغییر پارادایم مداخلات به مداخلات انفرادی سازی شده
- اقتصاد رفتاری: دانش افزایشی کافی نیست



# تازه واردها در حوزه سلامت

- علوم قدیمی: اپیدمیولوژی، آمار، و پزشکی
- اما امروزه روانشناسی، جامعه شناسی، انسان شناسی، علوم ارتباطات، اقتصاد، بازاریابی و ...
- از ۴۰ سال قبل؛ و همراه با مطالعه آلامدا رفتارگراها با استراتژی های زیر به اصلاح رفتار می پرداختند: (ترس و رفتارهای پرخطر...):
  - پاداش و تنبیه
  - خاموش سازی
  - حساسیت زدایی و ...

# تغییر رفتار سلامت

- تغییر رفتار سلامت به روندی اطلاق می شود که در طی آن فرد نگرش، عقاید، ادراکات و احساسات خود را در جهت داشتن رفتاری که سلامت جسم و ذهن وی را افزایش می دهند، تغییر می دهد.



# فلسفه: چرا تغییر رفتار؟

- نجات دیگران از رفتار ناسالم؟
- حفاظت خودمان از عوارض رفتار ناسالم دیگران (مالی و جانی)

# سمت و سوی تغییر

- از پایین به بالا: عادت انفرادی
- از بالا به پایین: تغییرات محیطی
- از درون به بیرون: تغییر از درون و "آدم دیگری" شدن



# رویکرد کلی و جزئی

- رفتار سلامت به همان اندازه که کلی است، جزیی و انفرادی است و به عکس
- باید تغییر رفتار انفرادی را تمرین کنیم و سپس به جامعه انتقال دهیم و به عکس

# سمت و سوی تغییر

- بازیابی رفتار قبلی؟
- تغییر به رفتار جدید؟



# چارچوب مداخلات تغییر رفتار

Consultant  
Effectiveness

Techniques

Strategies

Model

Philosophy

# چرا تغییر رفتار سلامت مسأله ای راهبردی است؟

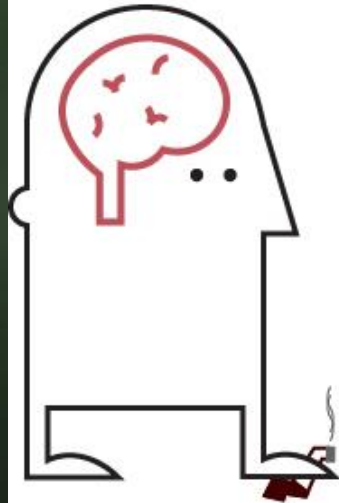
- پیچیدگی عوامل اجتماعی، سیاسی و اقتصادی موثر بر سلامت
- منافع قدرت های اقتصادی بزرگی با رفتار سلامت در تعارض است
- مستندات علمی نشان می دهند تغییر رفتار سلامت، سیاست اقتصادی بسیار جذاب و راهبردی است
- توسعه پایدار جز با "تغییر رفتار" ممکن نیست





## مدل: نقشه راه

- نقشه راه برای طراحی مداخلات تغییر رفتار ضروری است و می توان برنامه های متعددی را بر این اساس طراحی و تولید کرد.
- تا کنون در مورد مدل ها، استراتژی ها و تکنیک های تغییر رفتار، اطلاعات بسیار کمی در اختیار ذی نفعان سلامت در کشور قرار گرفته است.
- در اینجا تلاش می کنیم بیشتر به رویکردهای فرد-محور در تغییر رفتار بپردازیم؛

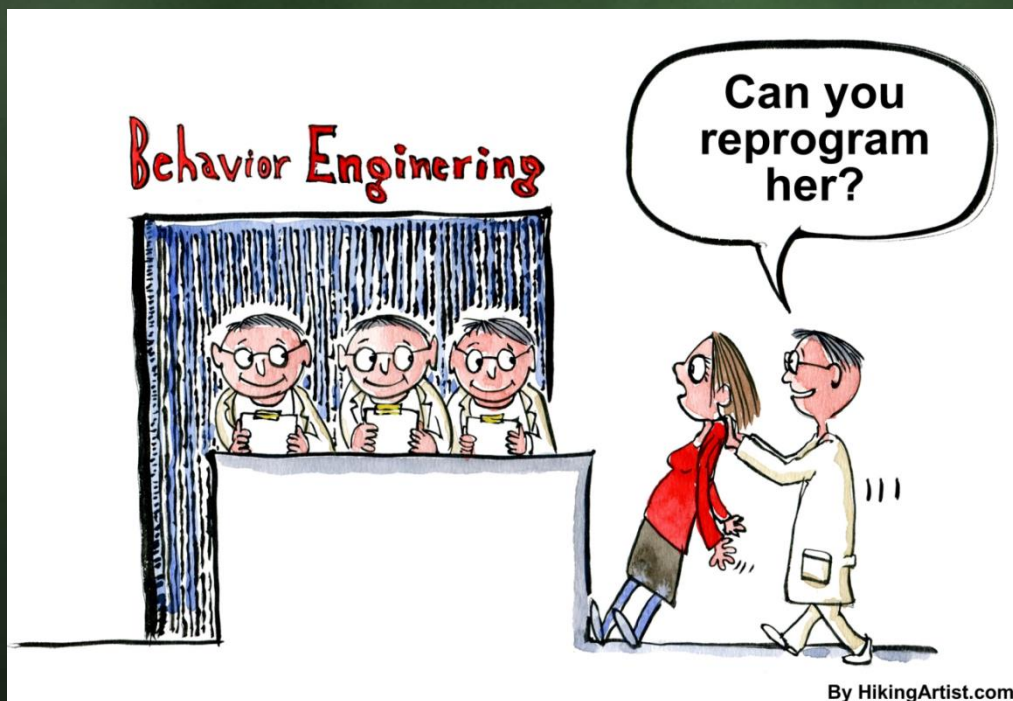


# BEHAVIOR CHANGE

How do we change what we do?

# نیاز به نظریه و مدل تغییر رفتار

- برای تغییر رفتار کارآمد، استراتژی‌های مبتنی بر تجربه و دانش سطحی پاسخگو نمی‌باشد و این انتظار وجود دارد که استراتژی‌های تغییر رفتار مبتنی بر نظریه‌های قوی این حوزه باشند.
- سؤال این است که کدام رویکرد کارآمد است؟



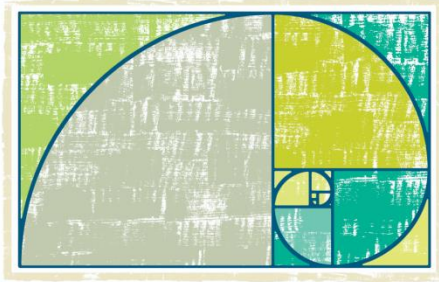
# ضرورت رویکرد چندجانبه



- احتمال کمی وجود دارد که نظریه ای واحد برای تمامی سؤالات و چالش های تغییر رفتار سلامت، پاسخگو و کافی باشد.
- لذا رویکردها، و استراتژی های مختلف از علوم پزشکی، اجتماعی، روانشناسی، انسان شناسی، اقتصاد و بازاریابی باید با هم به بهترین شیوه ادغام شوند
- و طراحی مداخلات در موقعیت های مختلف مانند مدارس، محل های کار، سازمان های غیردولتی و مراکز پزشکی

# نظریه های تغییر رفتار

- بیش از ۸۰ نظریه مطرح شد که به تغییر رفتار مرتبط بودند
- همپوشانی های متعددی وجود داشت
- مهم ترین منفعت نظریه ها:
  - علت یابی رفتار ناسالم
  - طراحی مداخله برای تغییر رفتار



# Frameworks for Health

## مدل های متعدد تغییر رفتار

- ۱. نظریه های فردی مانند مدل مراحل تغییر (SOC) و نظریه رفتار برنامه ریزی شده
- ۲. نظریه های بین فردی مانند نظریه شناخت اجتماعی
- ۳. نظریه های سازمانی و اجتماعی مانند نظریه انتشار نوآوری

چه افرادی مشتریان "تغییر رفتار" هستند؟

• چه کسی می تواند مشاور "تغییر رفتار" باشد؟



# آینده آموزش و تغییر رفتار سلامت

- فاصله بین باور آدم ها و رفتارشان زیاد شده است
- اگر رویکرد جدیدی نیابیم، عقب خواهیم افتاد

