howest hogeschool

howest TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE

Voorlichten en Adviseren

Academiejaar 2019-2020

Jochen Delrue

howest hogeschool

Inhoudstafel

1. ~~Introductie + BP-beurs~~
2. ~~Model van planmatige gedragsverandering~~
3. ~~Analyse van gezondheid~~
4. ~~Analyse van gedrag~~
5. **Analyse van determinanten**

Korte herhaling

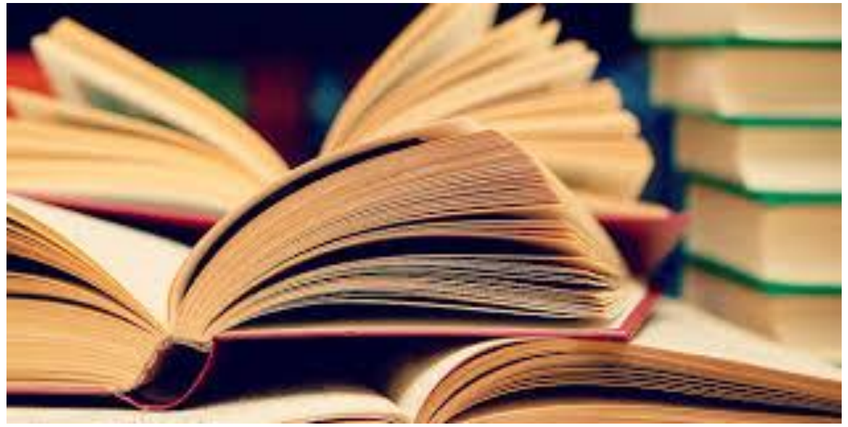
- Doel van Voorlichten en Adviseren?
  - Gedrag van groepen mensen beïnvloeden om gezondheid/welzijn te verbeteren
- Hoe?
  - Informeren, overtuigen en adviseren.
- Wat moeten we eerst goed kennen?
  - Het gezondheidsprobleem (→ levensverwachting, sterfte, prevalentie, incidentie)
  - Het gedrag (individu en omgeving)
  - De determinanten die het gedrag beïnvloeden

Voorlichting grijpt in op determinanten van gedrag, niet op gezondheid zelf

Analyse van gezondheid

Hoe en waar info verzamelen?

- Wetenschappelijke artikels
- Rapporten, verslagen, handleidingen
- Statistieken
(statbel.fgov.be/statistiekvlaanderen.be)
- Experten in team/expertisecentra
- Aanvullend onderzoek (kwantitatief/ kwalitatief)



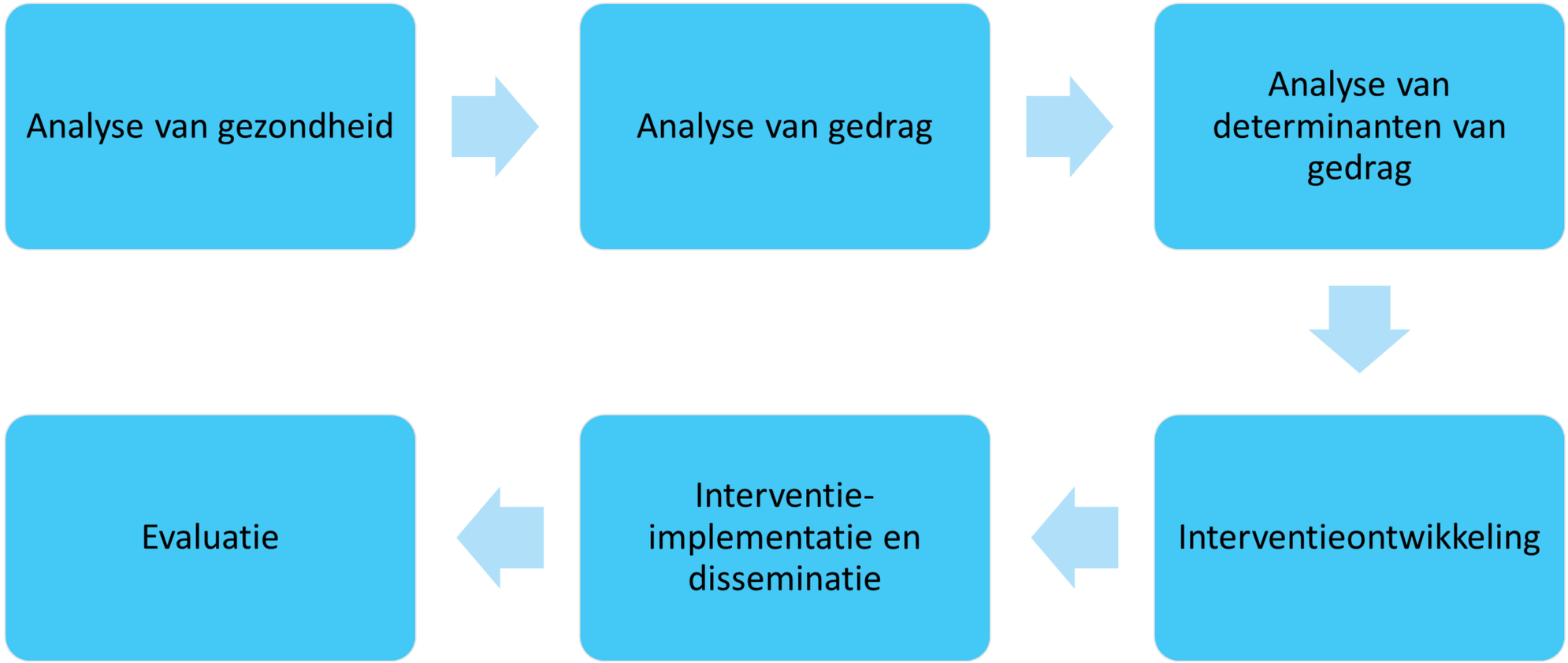
Vb. suïcide

https://www.zorg-en-gezondheid.be/evolutie-van-sterfte-door-zelfdoding-2017

www.zelfmoordlijn.be

https://www.vlesp.be/publicaties

Model voor planmatige gezondheidsbevordering



Model voor planmatige gezondheidsbevordering

Analyse van gezondheid

Wat zijn de **belangrijkste gezondheids-problemen** bij bepaalde doelgroep?

Analyse van gedrag

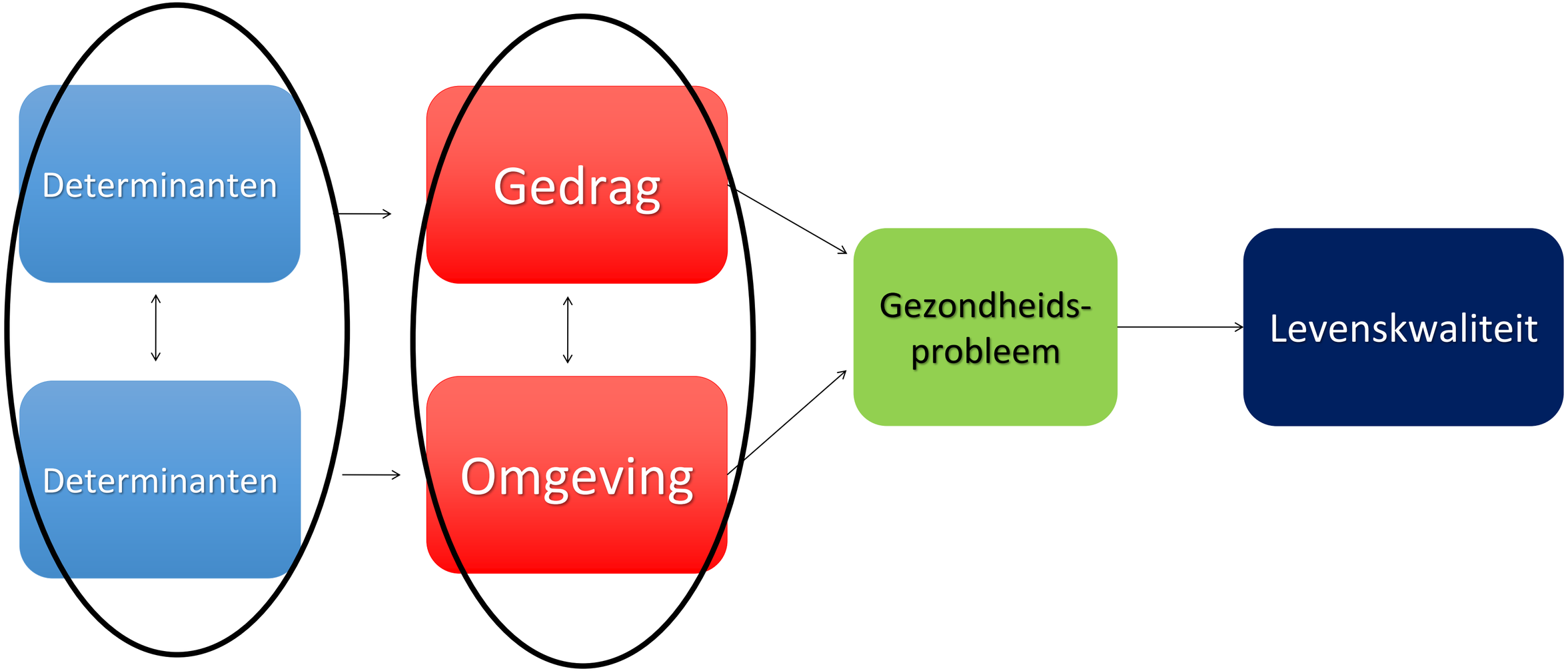
Wat zijn de **mogelijke gedragsoorzaken** van gezondheids-problemen?

Analyse van determinanten van gedrag

Welke **factoren** kunnen het **gedrag verklaren**?

howest hogeschool

Het precede model



howest hogeschool

5. Analyse van determinanten

Welke determinanten liggen aan de basis van ongezond gedrag?

Analyse van determinanten

Determinanten =

Factoren die:

- Het ongezonde gedrag van het individu verklaren
- Het gedrag van de omgevingsactoren (*environmental agents),* die een invloed hebben op de omgeving van het individu, verklaren.

Determinanten kunnen van invloed zijn op ongezond, maar ook op gezond gedrag!

Deze determinanten kunnen *target* zijn van onze voorlichting.

Om gedragsverandering te bewerkstelligen:

- Welke determinanten zijn belangrijk?
- Welke determinanten zijn (makkelijk) te veranderen?

Analyse van determinanten

Hoe ontstaat gedrag?

Leerprocessen, automatisch gedrag en gewoontegedrag

Zie “Basis van gedrag”

Determinanten van gezondheidsgedrag

Persoonlijke determinanten

Omgevingsdeterminanten

Gedragsverklaringsmodellen

Beredeneerd Gedrag Model

ASE model

Zelfdeterminatietheorie

howest hogeschool

5. Analyse van determinanten

I. Persoonlijke determinanten
II. Omgevingsdeterminanten
III. Types determinanten
IV. Gedragsverklaringsmodellen

Persoonlijke determinanten

- Gedragsintentie
- Attitude
- Kennis en bewustzijn
- Subjectieve norm en ervaren sociale invloed
- Eigen effectiviteitsverwachting
- Risico-inschatting
- Geanticipeerde spijt en schuld
- Persoonlijkheidskenmerken

Persoonlijke determinanten

Gedragsintentie

= De mate waarin iemand van plan is om een bepaald gedrag uit te voeren

Resultaat van verschillende proximale en distale determinanten
vb.: kennis, bewustzijn, attitude, steun omgeving

Belangrijke voorwaarde maar niet altijd een garantie dat mensen het gedrag daadwerkelijk zullen uitvoeren

Vb.: heel veel intenties/voornemens op 1 januari zijn in februari al een verre herinnering.

→ Barrières: oud gewoontegedrag, vaardigheden, beschikbaarheid…

Persoonlijke determinanten

Kennis

Kennisoverdracht is traditioneel onderdeel van voorlichting (cfr. Informeren)

- Over de relaties tussen gedrag en risico
- Over hoe te veranderen
- Theoretisch kennis over het gezondheidsrisico

Belangrijk, maar zelden voldoende om tot gedragsverandering te komen!

Vb. roken

Persoonlijke determinanten

Bewustzijn

Wanneer mensen voldoende kennis en inzicht hebben in hun eigen ongezonde gedrag ontstaat *awareness.*

Gezondheidsrisico's vaak zeer complex → bewustzijn niet evident

Vb. kettingroker die 90 wordt.

Vaak te positief beeld over ons gedrag en de risico's

vb. van gezonde voeding, beweging

Reden? *Downward comparison*

Essentiële stap in proces van gedragsverandering (idem kennis)

Persoonlijke determinanten

Attitude

= persoonlijke vooringenomenheid ten opzichte van gedrag, onderwerp, gebeurtenis…

- Veranderbaar, maar kent weerstand tegen verandering (zolang geen dissonantie)
- Positief door positieve uitkomst; negatief door negatieve uitkomst.
- Niet enkel gebaseerd op logische redeneringen en verstandelijke overwegingen, maar ook op diepgewortelde gewoonten en (irrationele) overtuigingen of beliefs.

Beliefs = overtuigingen m.b.t. de uitkomsten van een gedrag

Persoonlijke determinanten

Sociale steun of druk

Directe invloeden van anderen

- Kan positieve of negatieve invloed hebben op het gedrag
- Soorten
  - Emotioneel: ‘je kan het’
  - Praktisch: gezonde voeding kopen voor kids
  - Informatief: ‘weet je wel welke voordelen dat heeft?’
  - Materieel: ‘moestuintje aanleggen’

Persoonlijke determinanten

Subjectieve norm

= de gepercipieerde verwachtingen van belangrijke anderen.

Vb. mijn vrienden verwachten dat ik stevig mee indrink voor we uitgaan.

2 aspecten:

- Welke normatieve verwachtingen denk ik dat anderen hebben?
- De mate waarin ik dat belangrijk vind.

Persoonlijke determinanten

Modelling

= leren van door anderen te observeren

Persoonlijke determinanten

Eigen-effectiviteitsverwachting (*self-efficacy)*

= de verwachting die mensen hebben over hun eigen vermogen om een bepaald gedrag uit te voeren

Belangrijke voorspeller van veel gezondheidsgedragingen (samen met de attitude)

Soorten:

- Gedragseffectiviteit
- Sociale effectiviteit
- Spanningseffectiviteit

Differentiatie!

Persoonlijke determinanten

Nauw verwant met self-efficacy is ***gepercipieerde gedragscontrole,*** de mate waarin iemand controle denkt te hebben over het uitvoeren van bepaald gedrag.

Vb. Ik wel al eens een avondje uit geweest zonder alcohol te nuttigen (self-efficacy), maar eigenlijk lag dat aan het feit dat er geen cocktails werden geserveerd (gedragscontrole)

Persoonlijke determinanten

Geanticipeerde spijt en verplichting

= gevoelens van **spijt of schuld** die men verwacht te ervaren indien men nalaat een bepaald (gezondheids)gedrag uit te voeren

Vb *‘ik zal spijt hebben als ik vanavond alcohol drink en dan nog met wagen rijd’*

Persoonlijke determinanten

Risico inschatting en angst

Twee processen

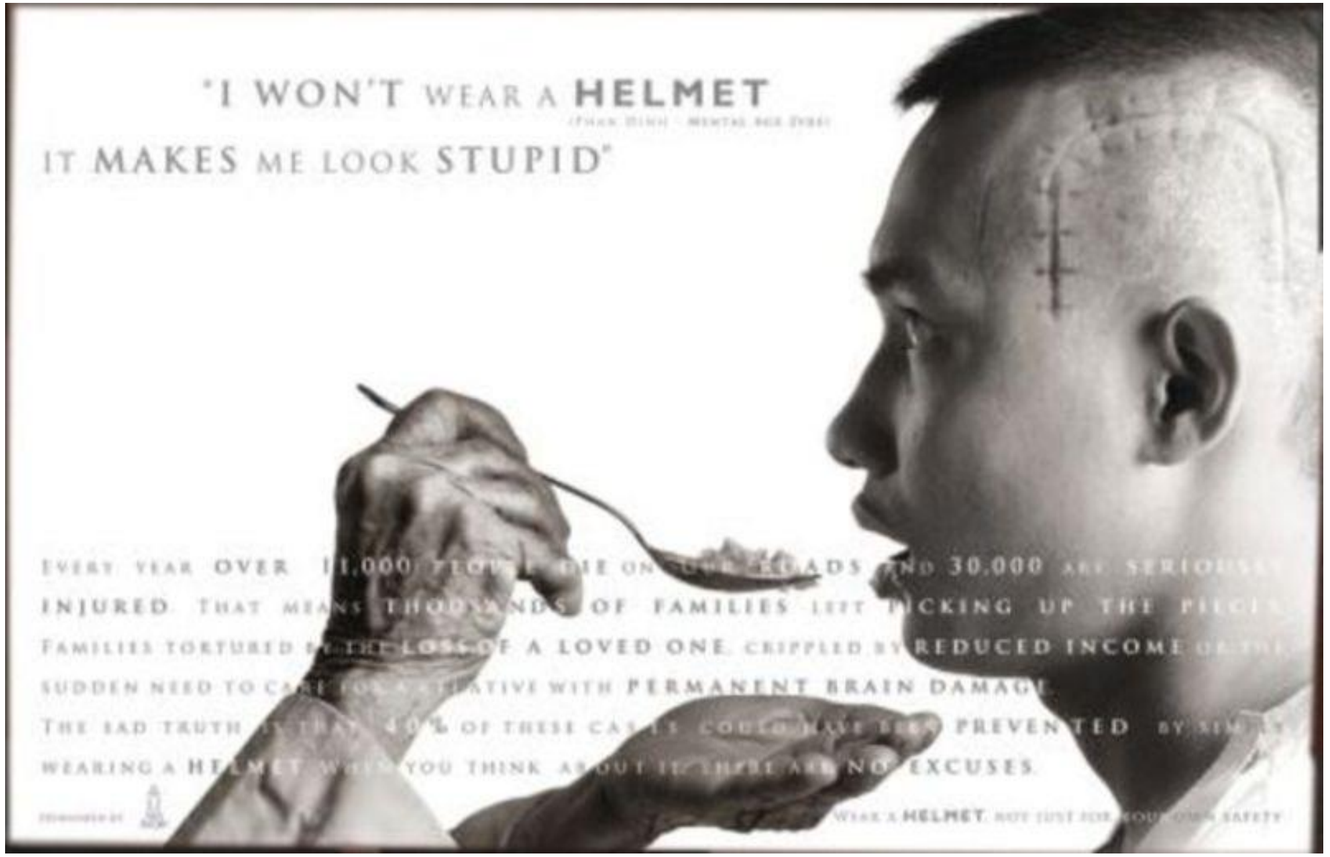
- Inschatten van de dreiging
- Inschatten van de mogelijkheid om dreiging te neutraliseren

Hoe hoger de dreiging én hoe hoger de mogelijkheid om er mee om te gaan, hoe groter de intentie tot gedragsverandering.

Hoe dreiging zorgt voor meer angst (= sterke motivator),

Maar! Zonder gedragsalternatief (omgang met), geen verandering!

Persoonlijke determinanten



Persoonlijke determinanten

Persoonlijkheid

Indirect verband met een specifiek gezondheidsgedrag:

Invloed persoonlijkheidskenmerken verloopt via andere determinanten

Attitude, ervaren subjectieve norm, eigen-effectiviteit, intentie

Inzicht in bepaalde risicogroepen van mensen.

Vb. Sensation seekers en roekeloos gedrag in het verkeer

howest hogeschool

5. Analyse van determinanten

I. Persoonlijke determinanten
II. Omgevingsdeterminanten
III. Types determinanten
IV. Gedragsverklaringsmodellen

Omgevingsdeterminanten

Fysieke omgeving

Vb. Aanwezigheid van gezonde voeding

Interpersoonlijk niv., maar ook organisatieniv. !

Sociaal-culturele omgeving

Sociale & culturele context van gedrag

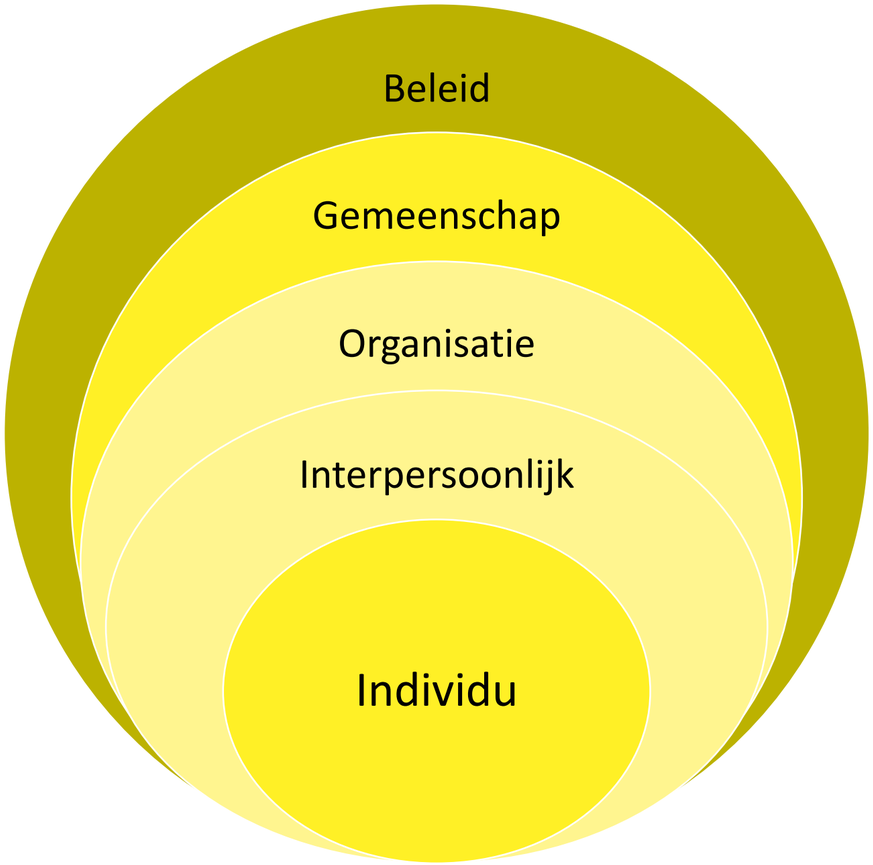
Vb. opvoeding, sociale invloed, cultuur

Economische omgeving

Vb. kosten van tabak, gezinsinkomen, economie

Politieke omgeving

Regels en wetgeving (beleid, maar ook op school!)



howest hogeschool

5. Analyse van determinanten

I. Persoonlijke determinanten
II. Omgevingsdeterminanten
III. Types determinanten
IV. Gedragsverklaringsmodellen

Types determinanten

Proximaal

Heel dicht verbonden aan het onderzochte gedrag, meest directe invloed

Vb. attitude, kennis, gedragsintentie

Distaal

Staan verder van het gedrag af, hebben indirecte invloed op het onderzochte gedrag

Moeilijker te veranderen, minder onder controle.

Vb. persoonlijkheid

Ultiem

Staan op nog verdere afstand van het individu, maar kunnen indirect via allerlei tussenliggende porcessen het gedrag beïnvloeden.

Vb. regels (duurder tabak →neg attitude→ intentie tot stoppen stijgt)

Types determinanten

Interventies vooral gericht op proximale determinanten

→Meer zekerheid dat ze het gedrag rechtstreeks beïnvloeden

→Dus meer garantie op effectiviteit

Stabiele en langdurige gedragsverandering

→noodzakelijk activiteiten te ontwikkelen gericht op veranderen van distale en ultieme determinanten

(m.a.w. voorlichting zal vaak niet genoeg zijn om duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen)

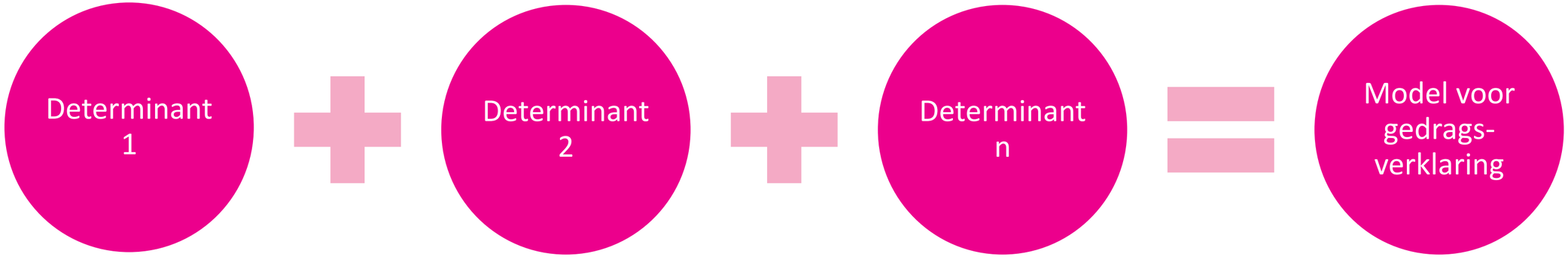
howest hogeschool

5. Analyse van determinanten

I. Persoonlijke determinanten
II. Omgevingsdeterminanten
III. Types determinanten
IV. Gedragsverklaringsmodellen

Gedragsverklaringsmodellen

Van losse determinanten naar een model



Geeft relatie tussen determinanten weer

Vb. gedragsintentie (resultaat van andere determinanten)

Gedragsverklaringsmodellen

Het Beredeneerd Gedrag Model

ASE-model

Zelfdeterminatietheorie

Gedragsverklaringsmodellen

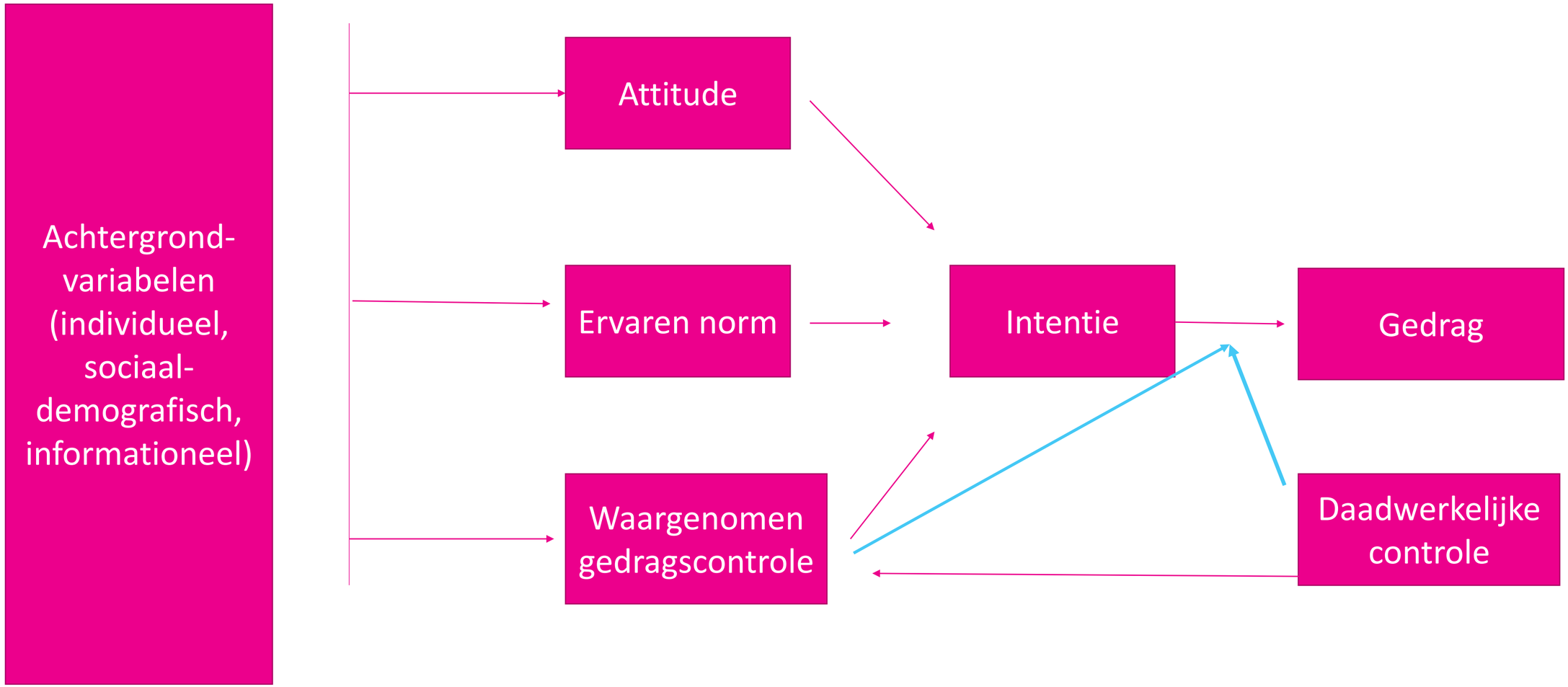
Het Beredeneerd Gedrag Model (~*Reasoned action approach)*

Gedrag best te voorspellen door te vragen of iemand van plan is het gedrag te stellen = **gedragsintentie**

Gedragsintentie bepaald door **3 determinanten**

- Eigen opvattingen / attitude
- Opvattingen van anderen (ervaren norm)
- Inschatting van eigen mogelijkheden om gedrag uit te voeren

Gedragsverklaringsmodellen



Gedragsverklaringsmodellen

ASE-model

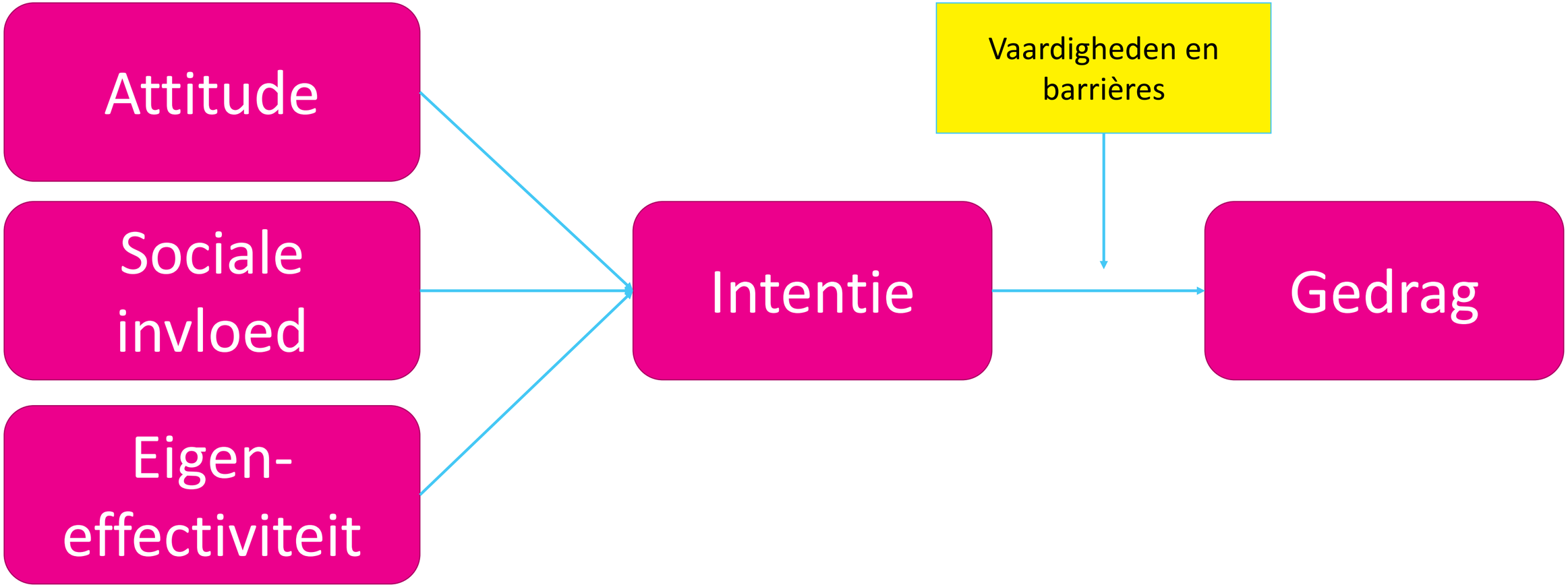
Gedragsintentie is beste voorspeller van gedrag

- Attitude
- Sociale invloed
  - Subjectieve norm
  - Sociale steun/druk
  - Modelling
- Eigen-effectiviteit

--> ASE-model

Gedragsverklaringsmodellen

ASE-model



Gedragsverklaringsmodellen

Oefening:

Hoe zou het ASE-model kunnen helpen om het gezond gedrag **‘hulp zoeken bij mentale problemen’** in de doelgroep adolescenten te verklaren?

M.a.w. vul het ASE-model in met betrekking tot dit gezondheidsgedrag

Gedragsverklaringsmodellen

Zelfdeterminatietheorie

Verklaart gedrag(sintentie) aan de hand van verschillende types motivatie.

Motivatie is eveneens een persoonlijke determinant van gedrag!

Interessant:

De verschillende types motivatie hebben verschillend effect op de duurzaamheid van het gedrag die er op volgt.

Gedragsverklaringsmodellen

Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie		
Extern	Introjectie	Identificatie	Integratie	Intrinsiek
Straf/beloning	Schuld/ schaamte/ Spijt/ plicht	Persoonlijk belangrijk / nuttig	In lijn met andere waarden	Leuk/ interessant/ nieuw
Niet duurzaam: Zolang beloning en straf	Kan erg duurzaam zijn, maar erg belastend	Duurzaam	Duurzamer	Heel duurzaam

Gedragsverklaringsmodellen

https://www.nooitbinnenroken.be/

Gedragsverklaringsmodellen

Einde!