

3. Terveyskäyttäytymistä selittävät mallit

s. 36–48

Tavoitteet

- osata eritellä terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä
- osata kuvata keskeisten terveyskäyttäytymistä selittävien teorioiden ja mallien pääperiaatteet
- osata määritellä teorioissa ja malleissa hyödynnettäviä käsitteitä
- osata soveltaa teorioita ja malleja sekä selittää niiden avulla elintapojen omaksumista
- tunnistaa omaan terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä

Terveyskäyttäytyminen on monimutkaista

Terveyskäyttäytyminen:

elintapoja ja muuta käyttäytymistä, jolla on keskeisiä lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksia terveydelle.

Esimerkiksi suurin osa nuorista varmasti tietää nuuskaamisen vakavista terveyshaitoista, mutta ryhmäpaine tai sosiaalinen status voi silti ohjata käyttäytymistä terveyshaittoja enemmän.

Huom! Ihmisen terveyskäyttäytyminen vahvasti sidoksissa muun muassa arjen olosuhteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön.



Sosiaalipsykologia

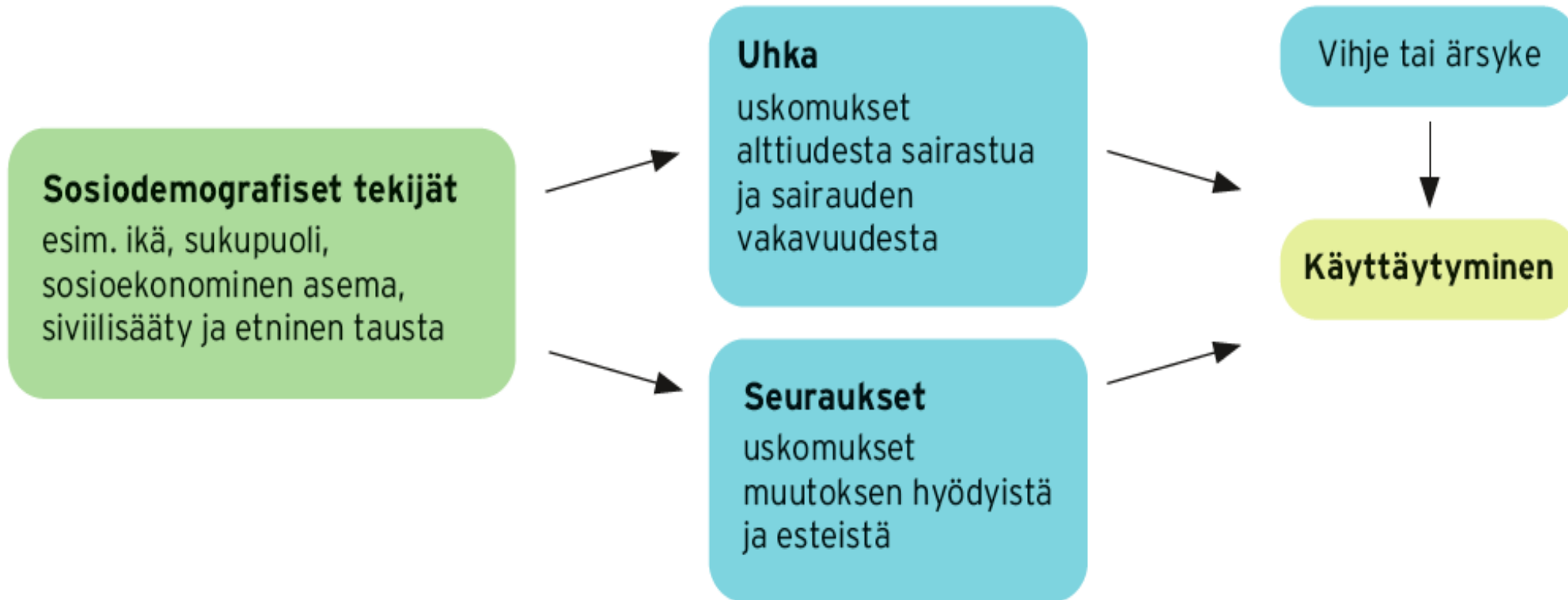
- On tieteenala, jossa tutkitaan yksilön käyttäytymistä ryhmän jäsenenä ja ympäristön vaikutusta yksilön käyttäytymiseen.
- Se on luonut teoreettisia malleja, joissa kuvataan myös ihmisten terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä.
- Kun nämä tekijät tunnetaan, pystytään paremmin vaikuttamaan ihmisten terveyskäyttäytymiseen tai tarvittaessa tukemaan käyttäytymisen muutosta.

Terveyskäyttäytymiseen liittyy oleellisesti:

- sosiodemografiset tekijät
 - minäpystyvyys, uskomukset, asenteet ja motivaatio
 - ympäristön mallit, esteet ja mahdollisuudet
-
- Huomaa: *mallit ovat eri teoreetikoiden muotoilemia, niissä voidaan puhua samasta asiasta hieman eri käsittein.*
- > Tärkeintä on ymmärtää kunkin mallin perusidea.



Terveysuskomusmalli



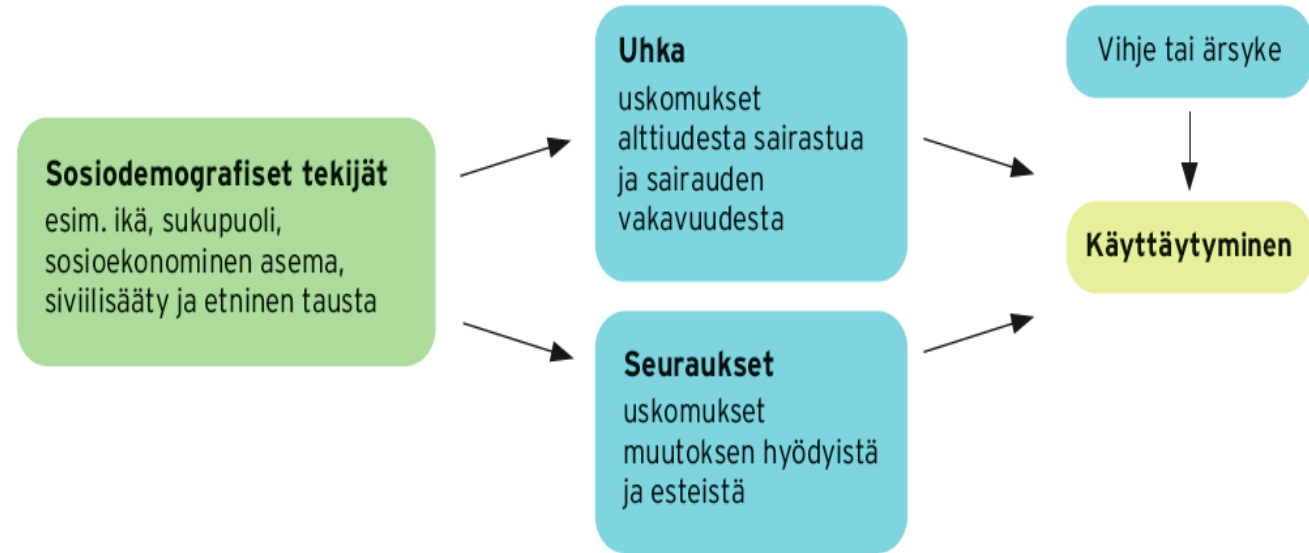
Terveysuskomusmalli

Ydinidea:

- Henkilö puntaroi, **kuinka paljon hän hyötyisi elintapamuutoksesta** ja kuinka paljon vaivaa tai epämukavuutta muutoksen toteuttaminen voisi tuoda.
- Harkinnan ulkoisena vaikuttimena voivat olla esimerkiksi oireet, vaivat, tehtyjen terveystutkimusten tulokset tai jopa mainokset.

Muistisääntö:

- Uskon, että elintapamuutos tuo tullessaan enemmän hyötyä kuin haittaa. Uskon pystyväni muutokseen.



Terveysuskomusmalli

- Terveysuskomusmallin mukaan ihmiset käyttäytyvät terveyttä tukevasti todennäköisimmin silloin, kun he kokevat, että terveysriski on vakava, he ovat alttiita sairastumiselle ja että käyttäytymisen muutoksesta on enemmän hyötyä kuin haittaa.



Suunnitellun käyttäytymisen teoria

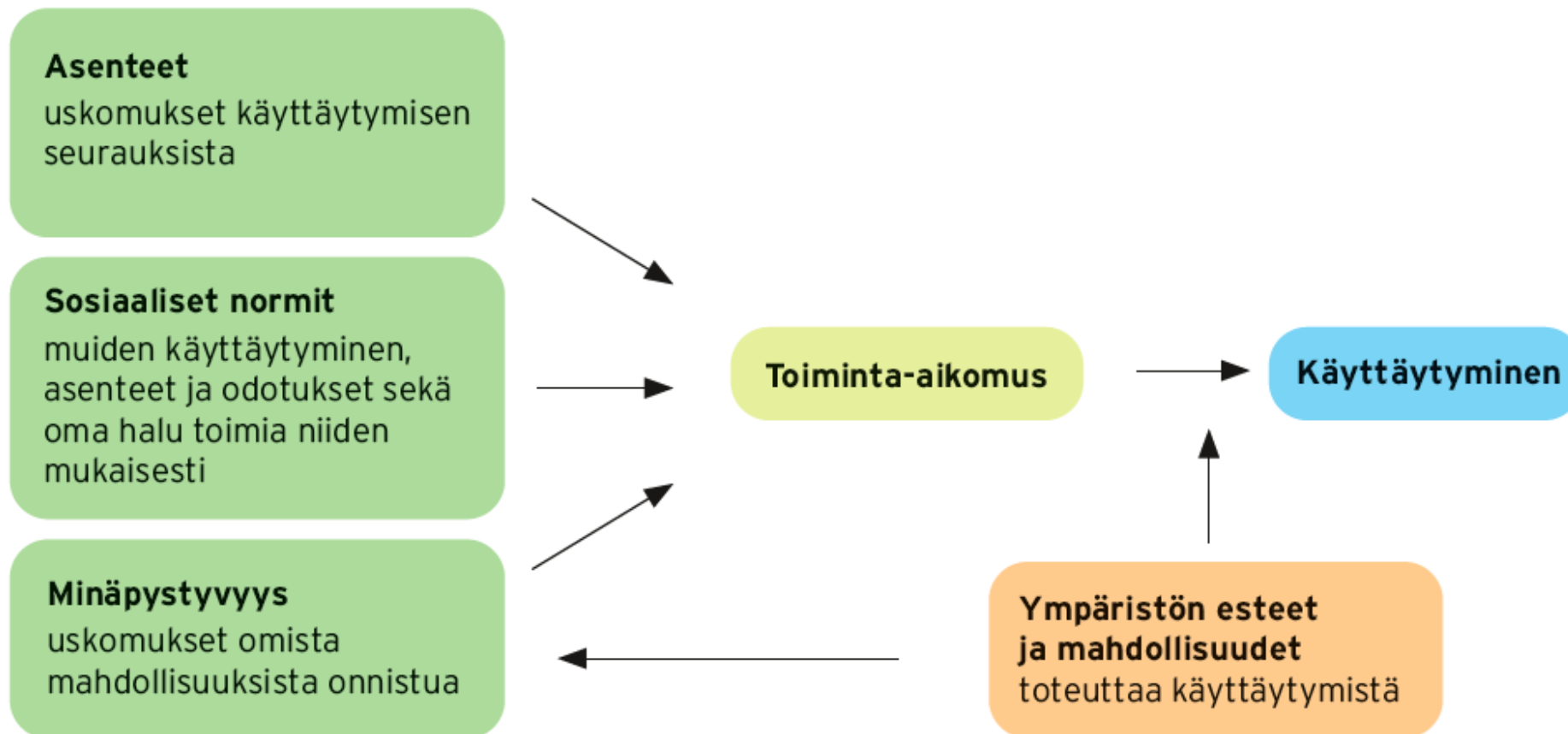
Ydinidea

- Ihminen on suunnitelmallinen ja tahdonalainen olento ja myös hänen käyttäytymisensä perustuu järkevään harkintaan.
- Kun monet tekijät tukevat aikomusta eli **intentiota**, ihminen pystyy muuttamaan toimintaansa.
- Jos henkilö kokee, että elämäntapamuutos toisi tullessaan monia myönteisiä asioita tai yhdenkin merkittävällä tavalla hyvän, muutos kannattaa toteuttaa.

Muistisääntö

- Pystyn muuttamaan haitallista käyttäytymistäni suunnittelemalla valintojani, varsinkin kun läheiset ihmiset ovat tukenani.
- Keskeistä **intentio** eli aikomus.

Suunnitellun käyttäytymisen teoria



Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Suunnitellun käyttäytymisen teoriassa **aikomus** on keskeisin käyttäytymistä ohjaava tekijä.

Aikomusta määrittävät asenteet, sosiaaliset normit ja minäpystyvyys.

Ympäristö voi mahdollistaa tai estää aikomuksen toteuttamisen ja vaikuttaa myös minäpystyvyyteen.

Sosiaaliskognitiivinen teoria

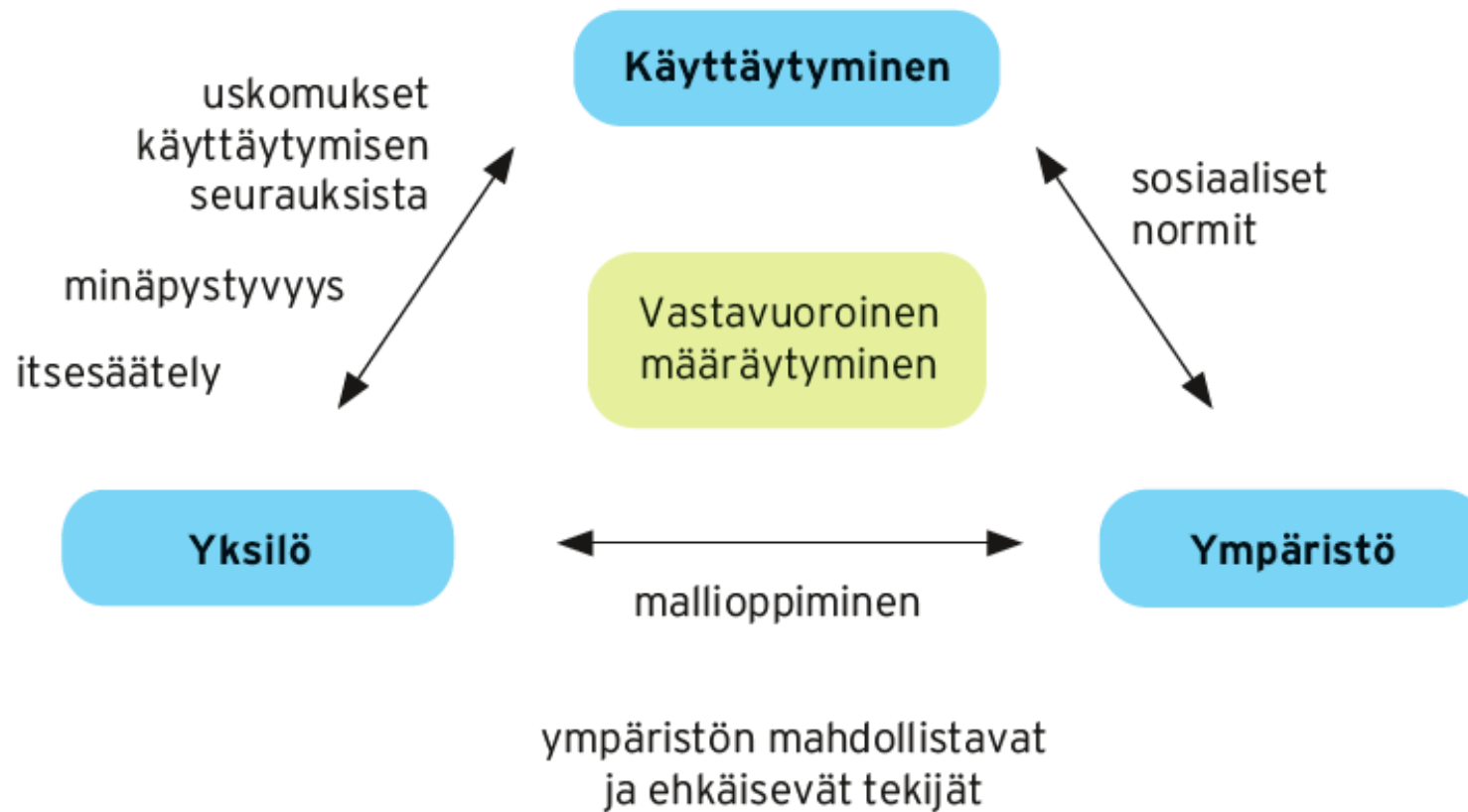
Ydinidea:

- Ihminen ohjaa tietoisilla valinnoilla omaa käyttäytymistään.
- Myös sosiaaliset tekijät ja muu ympäristö vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen ja päätöksiin – vastavuoroinen määräytyminen ja mallioppiminen

Muistisääntö:

- Sosiaalis > viittaa toisiin ihmisiin ja fyysiseen ympäristöön
- Kognitio = tietoinen ajattelu, päätöksenteko, muistaminen

Sosiaaliskognitiivinen teoria



- Sosiaaliskognitiivisen teorian mukaan **käyttäytyminen, ympäristö ja yksilölliset tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa** ja määrittävät toinen toisiaan.
- Uskomukset käyttäytymisen seurauksista ja minäpystyvyys selittävät eniten käyttäytymistä.
- Lisäksi pysyvä käyttäytymisen muutos vaatii itsesäätelystä ja ympäristöä, joka tukee käyttäytymistä.

Muutosvaihemalli

Ydinidea:

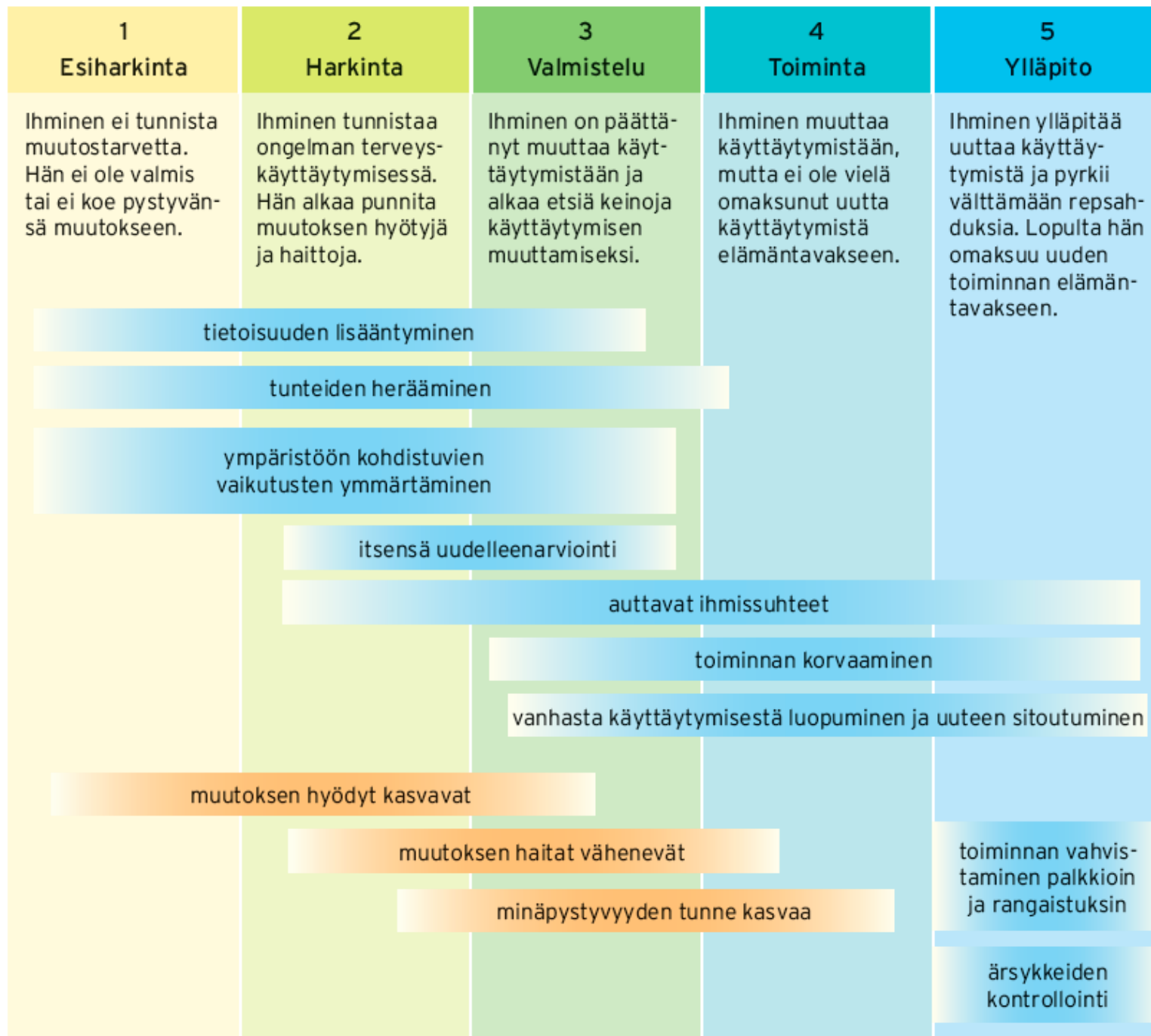
- Terveystottumusten muuttaminen tapahtuu tiettyjen vaiheiden kautta, jotka muodostavat prosessin.
- Muutosprosessin edetessä näiden vaiheiden välillä voidaan kulkea edestakaisin.

Muistisääntö:

- Terveystottumusten muutos tapahtuu vaiheittain.
- Eri vaiheissa auttavat erilaiset keinot.

Muutosvaihemalli

1 Esiharkinta	2 Harkinta	3 Valmistelu	4 Toiminta	5 Ylläpito
- ei välitä aamu- väsymyksestä tai mahdolli- sista terveys- ongelmista - ei halua tai pysty muutta- maan unirytmää	- tiedostaa, että pitäisi nukkua enemmän - punnitsee hyvän unen hyötyjä ja univajeen haittoja	- pohtii, millä keinoilla yöunta voisi pidentää - arvioi, pystyykö muutokseen	hoitaa päivän tekemiset ajallaan ja menee ajoissa nukkumaan	säännöllisen unirytmien ylläpito riittävän pitkään, muuttuu elämäntavaksi



Muutosvaihemalli

- Muutosvaihemalli selittää käyttäytymisen muutoksen prosessia.
- Vaiheesta toiseen siirtymistä tukevat erilaiset keinot.
- Matkan varrella muutoksen hyödyt kasvavat, haitat vähenevät ja minäpystyvyyden tunne kasvaa.
- Muutosvaihemalli kuvaa muita malleja tarkemmin toiminnan aloittamisen jälkeen vaikuttavia tekijöitä, kun muut kolme keskittyvät enemmän toiminta-aikomuksen syntymiseen ja toiminnan aloittamiseen.

Teorioiden ja mallien rajoituksia

- Tieteelliset teoriat valottavat kukin omasta näkökulmastaan terveyskäyttäytymisen selittämistä.
- Mikään malli tai teoria ei pysty huomioimaan kaikkia moninaisia terveyskäyttäytymiseen selittäviä tekijöitä.
- Voi olla vaikea valita tilanteeseen juuri sopiva malli.
- Käsitteistö voi olla hajanainen.
- Tiedostamattomien tekijöiden vaikutus ei välttämättä tule esiin.

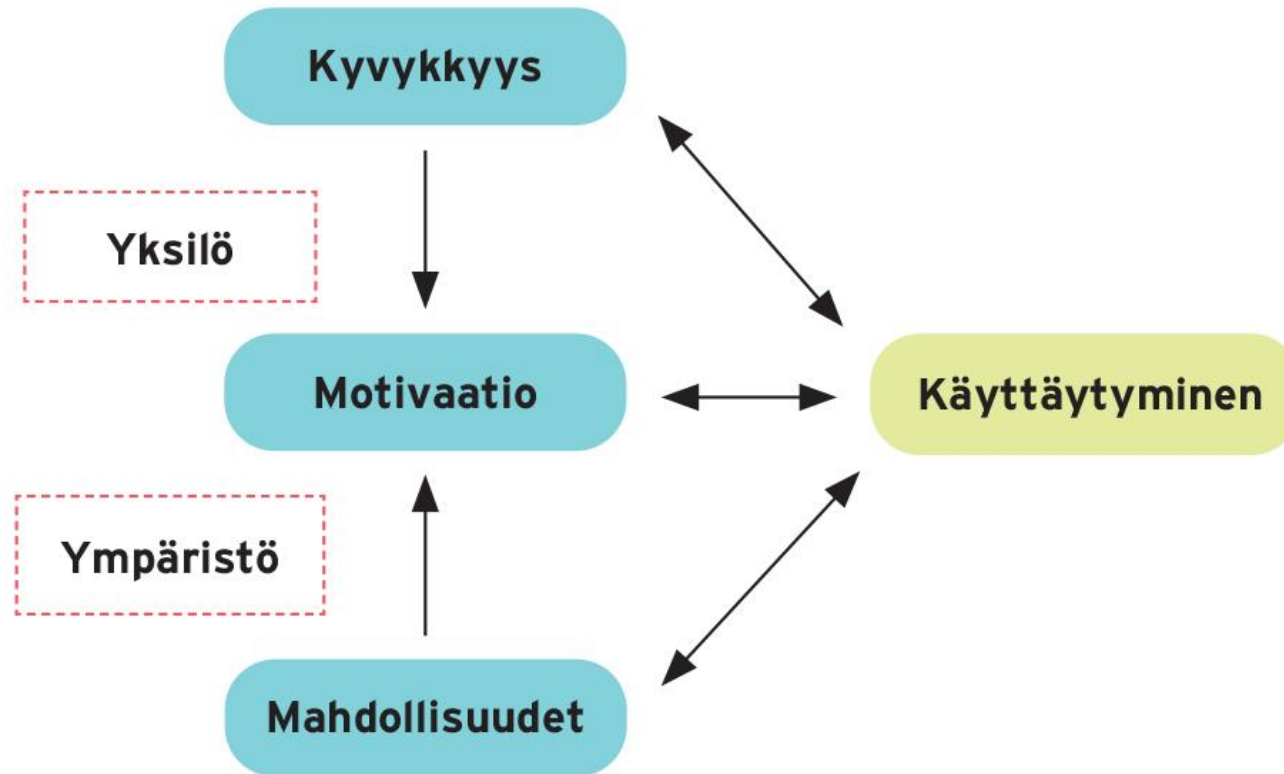
Koontimalli

MUIDEN MALLIEN KÄSITTEITÄ

tiedot, taidot,
itsesäätely

minäpystyvyys,
uskomukset
käyttäytymisen
seurauksista,
asenteet

estävät tai
mahdollistavat
ympäristötekijät,
sosiaaliset normit



Keskeistä: Terveyskäyttäytymistä selittävät teorialat ja mallit

- terveyskäyttäytyminen ja sen tutkiminen
- sosiaalipsykologia ihmisen käyttäytymistä ryhmän jäsenenä tutkivat tieteenala
- terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja ja teorioita:
 - Terveysuskomusmalli
 - Suunnitellun käyttäytymisen teoria
 - Sosiaaliskognitiivinen teoria
 - Muutosvaihemalli
- teorioilla ja malleilla on myös puutteita ja heikkouksia