


Δεξιότητες Ζωής και Θεωρία Πειθούς για την προαγωγή της άσκησης και τη μείωση ανθυγιεινών συμπεριφορών

Ευδοξία Β. Κοσμίδου
ΠΕ11, Α/θμια εκπαίδευση
Ph.D., M.Sc.


evkosmidou@yahoo.gr

ekosmid@pe.uth.gr



Ο γενικός σκοπός του σχολείου όπως αναφέρεται από το Υπουργείο Παιδείας :

«Σκοπός του σχολείου είναι η πολύπλευρη πνευματική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών μέσα στα πλαίσια που ορίζει ο ευρύτερος σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης»

- 
- Άρα το σχολείο καλείται να καλύψει ένα εύρος τομέων εκπαίδευσης, κάνοντας το ρόλο του περισσότερο πολυδιάστατο από ό,τι παλαιότερα.
 - Η Φυσική Αγωγή ενταγμένη μέσα στο σχολικό σύστημα πρέπει να συνεισφέρει στο ρόλο αυτό του σχολείου.

Αγωγή Υγείας είναι...

- οποιαδήποτε διαδικασία σχεδιασμένη να πετύχει μάθηση που σχετίζεται με την υγεία.
- Η αποτελεσματική Αγωγή Υγείας μπορεί να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και στην κατανόηση, να επηρεάσει αξίες και στάσεις, να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων και να επιδράσει αλλαγές στον τρόπο ζωής.
- Τα παλαιότερα προγράμματα Αγωγής Υγείας διεθνώς προσπαθούσαν κύρια να ενημερώσουν μεταδίδοντας γνώσεις. Όμως...

**Αφού γνωρίζουμε,
τόσο εμείς όσο και τα παιδιά,
τις βλάβες που προκαλούν
κάποιες συμπεριφορές στην υγεία μας
και τα οφέλη που προκαλούν κάποιες άλλες,
γιατί δεν συμπεριφερόμαστε ανάλογα;**



Αιτίες

1. Δεν δίνουμε την πρέπουσα αξία στην υγεία
2. «Διασκεδάζουμε» με το ρίσκο
3. Δεν είμαστε ικανοί να «ζυγίσουμε» τα κόστη και τα οφέλη των συμπεριφορών υγείας
4. Δεν γνωρίζουμε το ακριβές ρίσκο από την υιοθέτηση ή όχι μιας συμπεριφοράς
5. Οι επιλογές επηρεάζονται περισσότερο από το κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο διαφοροποιείται ανά ηλικιακή ομάδα.

(Butler, 2001)

Θεωρίες

Το ενδιαφέρον των ερευνητών οδήγησε στη μελέτη των συμπεριφορών υγείας σε όλες τις ηλικίες μέσα από διαφορετικές γνωστικές θεωρίες (παιδιά-νεαροί ενήλικες- ενήλικες- τρίτη ηλικία, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Μοντέλο των Πιστεύω της Υγείας, κλπ.)

Διαφορετικές θεωρίες σημαίνει διαφορετικά σημεία έμφασης. Αποτέλεσμα ήταν να παρουσιάζουν κενά τόσο οι έρευνες όσο και τα παρεμβατικά προγράμματα που σχεδιάζονταν βασιζόμενα σε μια θεωρία.

Η σύγχρονη τάση της ψυχολογίας της υγείας είναι ο συνδυασμός διαφορετικών θεωριών για την υπερνίκηση των αδυναμιών της κάθε μιας (Slater, 1999) και το σχεδιασμό αποτελεσματικότερων παρεμβατικών προγραμμάτων.

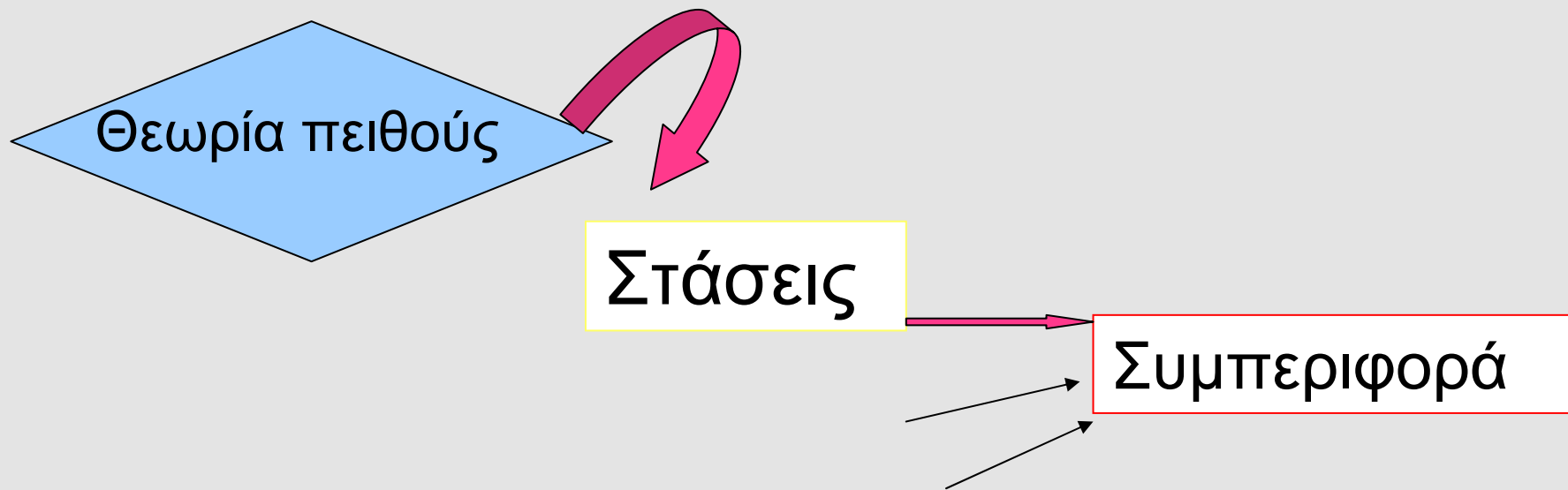


Θεωρία της Πειθούς
&
Δεξιότητες Ζωής

Θεωρία Πειθοής

Σύμφωνα με την Scott (1996) τα προγράμματα Αγωγής Υγείας είναι προσπάθειες (μηνύματα) να πείσουμε τα άτομα να ακολουθήσουν ή όχι συγκεκριμένες συμπεριφορές, άρα θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες της συγκεκριμένης θεωρίας για το σχεδιασμό αποτελεσματικών μηνυμάτων.

Πώς συνδέεται η Θεωρία Πειθούς με τις συμπεριφορές υγείας:



«Ποιος λέει τι, σε ποιον και γιατί»

Η θεωρία μελετά τους ακόλουθους παράγοντες:

- Πηγή του μηνύματος («ποιος λέει»)
- Το μήνυμα («τι»)
- Τον αποδέκτη («σε ποιον»)
- Τις συνθήκες («κάτω από ποιες συνθήκες»)

Συμπεριφορές υγείας

Για κάθε συμπεριφορά υγείας στην οποία εστιάζεται ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και για κάθε ηλικία, οι παράγοντες που προαναφέρθηκαν διαφοροποιούνται.

Μοντέλο των Πιθανών Τρόπων Επεξεργασίας

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να επεξεργαστεί ένα μήνυμα:

Κεντρική οδός της
πειθούς

Περιφερειακή οδός
της πειθούς

Κεντρική οδός

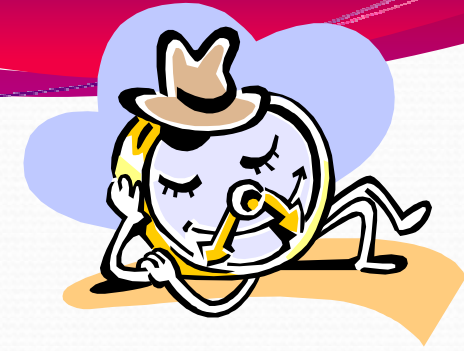


Μετά από λεπτομερή εξέταση των επιχειρημάτων του μηνύματος και άλλων σχετικών πληροφοριών, το άτομο αποφασίζει αν θα πεισθεί ή όχι.

Η διαδικασία αυτή είναι πέρα από την απλή κατανόηση

Η αλλαγή στάσης από αυτή τη διαδικασία είναι πιο δυνατή και τα αποτελέσματά της εμμένουν για περισσότερο χρονικό διάστημα.

Περιφερειακή οδός



Η πειθώ περιλαμβάνει ένα πλήθος μηχανισμών με λιγότερη προσπάθεια και **δεν** περιλαμβάνει σκέψη.

Η πειθώ βασίζεται σε παράγοντες ανεξάρτητους από το ίδιο το περιεχόμενο του μηνύματος, όπως:

- η ελκυστικότητα της πηγής,
- η εξειδίκευση της πηγής,
- το μέγεθος του μηνύματος,
- η κοινωνική αποδοχή της πηγής,
- ο φόβος, κλπ.

Η αλλαγή στάσης από αυτή τη διαδικασία είναι λιγότερο ισχυρή και οι νέες στάσεις μπορούν εύκολα να αλλάξουν.



Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν
ποια οδό θα ακολουθήσει το
παιδί για να επεξεργαστεί το
μήνυμα που δέχεται;



**Δυνατότητα
-
ευκαιρία**

Παρακίνηση

Ικανότητα

▣ Παράγοντες παρακίνησης & ικανότητας

- Υψηλή προσωπική εμπλοκή και συνάφεια
- Ενδεχόμενες συνέπειες
- Πολυπλοκότητα μηνύματος

▣ Παράγοντες που σχετίζονται με τις συνθήκες και προσωπικοί παράγοντες

- Επιθυμία του ατόμου να σκέφτεται
- Επίπεδο γνώσεων
- Διαθέσιμος χρόνος

Στην πράξη:

- Πρέπει να προκαθορίσουμε από ποια οδό θα επεξεργαστούν τα παιδιά τα μηνύματα του προγράμματός μας.
- Αν τα παιδιά θεωρούν ότι το θέμα δεν τους αφορά τότε θα πρέπει να αυξήσουμε μέσα από την περιφερειακή οδό την αντιλαμβανόμενη εμπλοκή τους και στη συνέχεια να ενισχύσουμε την κεντρική οδό.
- Επιλέγουμε τις τακτικές που θα ακολουθήσουμε:
 - Κεντρική οδός: περισσότερο λογικά επιχειρήματα, αποδεικτικά στοιχεία, ερμηνεία αντικρουόμενων επιχειρημάτων, κλπ.
 - Περιφερειακή οδός: τακτικές από θεωρίες μάθησης, κοινωνικο-γνωστική θεωρία, κ.ά.

Πώς θα ενισχύσουμε την παρακίνηση:

Σχετικά με το μήνυμα

- Να απευθύνεται στις ανάγκες των ατόμων
- Χρήση νέων ερεθισμάτων
- Χρήση έντονων υπαινιγμών
- Χρήση κίνησης (πχ. Βίντεο)

Παρακίνηση

Σχετικά με τις πληροφορίες

- Αυξάνουμε τη σχετικότητα της συμπεριφοράς με την ηλικιακή ομάδα
- Αυξάνουμε την περιέργεια για το θέμα

Πώς θα ενισχύσουμε τη δυνατότητα (ευκαιρία) επεξεργασίας του μηνύματος

Κωδικοποιώντας τις
πληροφορίες:

- Επανάληψη των πληροφοριών
- Επαναλαμβάνοντας σημεία- κλειδιά

Δυνατότητα
επεξεργασίας

Χρήση εικόνας και
φαντασίας

Πώς θα ενισχύσουμε την ικανότητα:

«Δομώντας» τις γνώσεις...

- έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στην ηλικιακή ομάδα των ατόμων,
- αλλά και στο προηγούμενο επίπεδο γνώσεών τους

Ικανότητα

Χρησιμοποιούμε μάθηση
μέσα από τη χρήση
παραδειγμάτων

Για τη φυσική δραστηριότητα

Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι ιδιαιτερότητες των παιδιών στα οποία ένα πρόγραμμα θα εφαρμοστεί.

Π.χ:

- Αθλούνται;
- Αν «ναι» με τη μορφή του πρωταθλητισμού;
- Γνωρίζουν με ποιον τρόπο να αθληθούν με στόχο την προαγωγή της υγείας, αν για κάποιο λόγο σταματήσουν τον πρωταθλητισμό;
- Ποιες είναι οι συνέπειες του πρωταθλητισμού και της άσκησης με σκοπό την υγεία;
- Κλπ.

Για το κάπνισμα...

Έρευνες που έχει πραγματοποιήσει το Εργαστήριο Ψυχολογίας & Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχουν δείξει ότι:

- Τα παιδιά θεωρούν ότι δεν τα αφορά το κάπνισμα (ακόμη κι όταν έχουν πειραματιστεί με το κάπνισμα).
- Κατέχουν αρκετές γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες του καπνίσματος, αλλά πιστεύουν ότι είναι «πολύ ενημερωμένα» σχετικά.

Άρα:

- Ενισχύουμε αρχικά την εμπλοκή τους με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (για ποιο λόγο τους αφορά).
- Ενισχύουμε την παρακίνησή τους να σκεφτούν τις πληροφορίες του προγράμματος.
- Χρησιμοποιούμε άλλους μαθητές (πχ. μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν ήδη εφαρμόσει το πρόγραμμα) ή χρησιμοποιούμε τους μαθητές του προγράμματος για να παρέμβουν στους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου.
- Εμπλέκουμε όσο το δυνατόν περισσότερο το περιβάλλον των παιδιών (φίλοι, γονείς, άλλοι εκπαιδευτικοί)

Κινητικά Παιχνίδια

Ποιος είναι ο ρόλος
των παιχνιδιών
στη Θεωρία της
Πειθούς;





Τα κινητικά παιχνίδια εντάσσονται στην περιφερειακή οδό της Πειθούς.

Μπορούν:

1. Να προσομοιάσουν καταστάσεις και συνθήκες όταν ακολουθείται μια υγιεινή ή ανθυγιεινή συμπεριφορά
2. Να αποτελέσουν υπαινιγμοί, λειτουργώντας ως νέες πληροφορίες, ερεθίσματα-προβληματισμοί

Παράδειγμα:

«Το καλαμάκι»

Η δραστηριότητα αυτή θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε πώς το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή μας φυσική δραστηριότητα.



Παιχνίδι

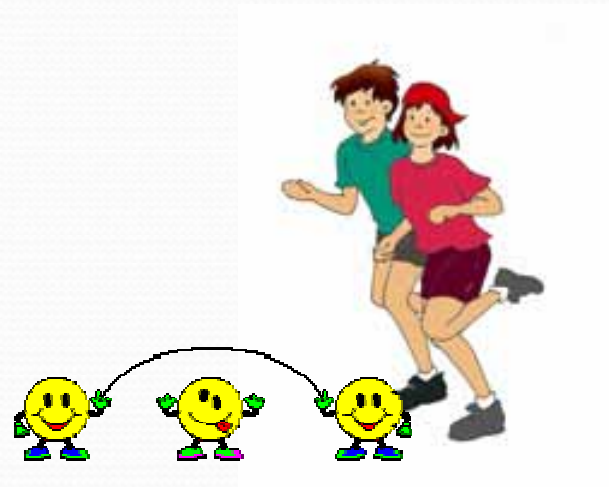
Σε δύο κουτιά (ένα για κάθε ομάδα) υπάρχουν καρτέλες, που η κάθε μία γράφει μία λέξη από μια πρόταση σχετική με τις συνέπειες του καπνίσματος ή της άσκησης.

Όποια ομάδα βάζει «πόντο» τραβάει μια καρτέλα-λέξη από αυτές που έχει το κουτί της.

Κερδίζει η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη όλες τις καρτέλες.

Όμως στο τέλος του παιχνιδιού και οι δυο ομάδες καλούνται με τις λέξεις που διαθέτουν, δίνοντας και στη δεύτερη ομάδα λέξεις.

Παιχνίδια όπως το προηγούμενο μπορούν να κατασκευαστούν από τα παιδιά τα οποία παρακολουθούν το πρόγραμμα και να το παρουσιάσουν σε άλλες τάξεις (πχ. παιδιά μικρότερης ηλικίας).



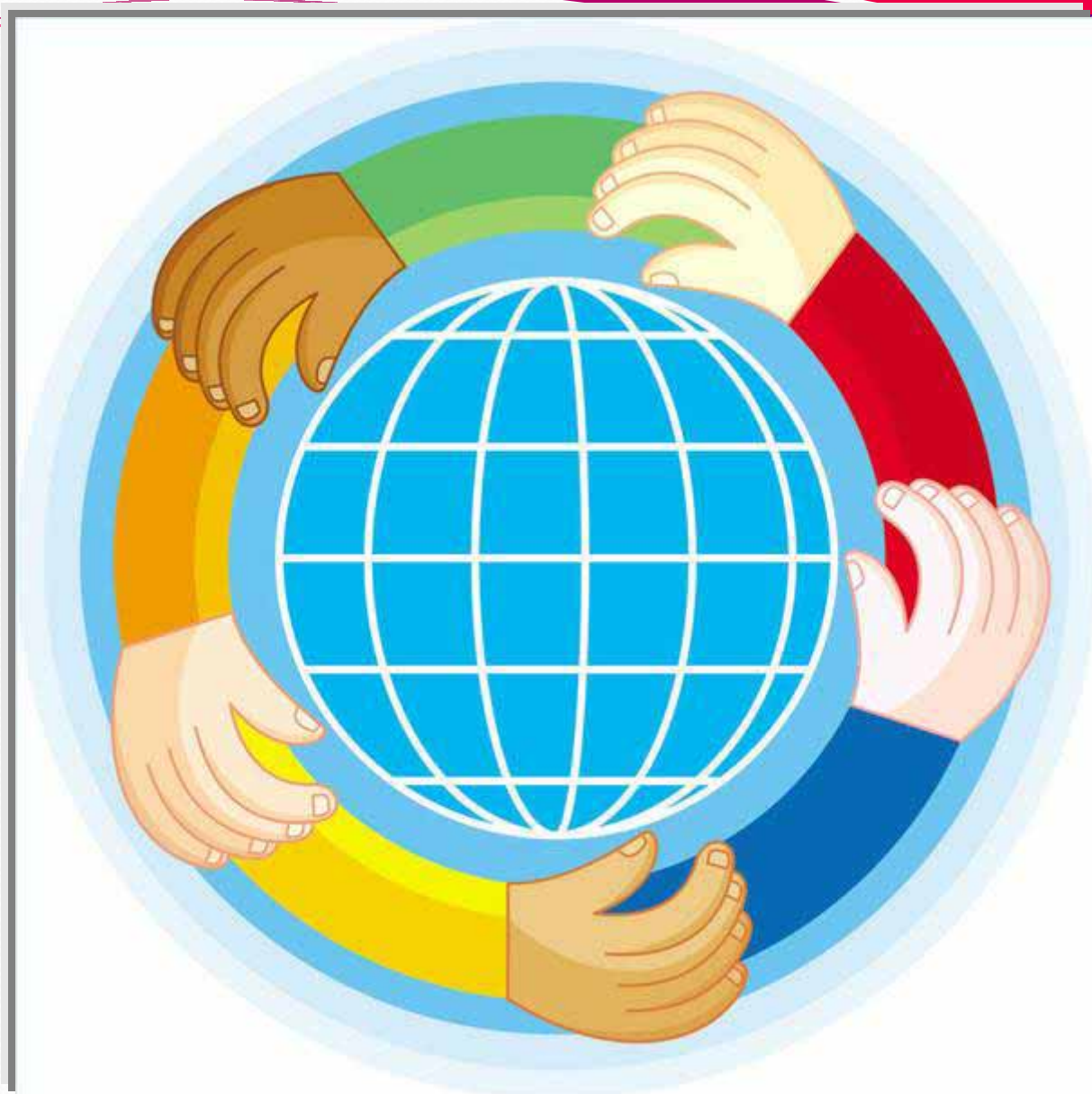
SMOKING?

DO YOU REALLY
WANT IT?

I DON'T
THINK
SO



By ALAN GARDNER
A.C.



Φυλλάδιο Αθλητικού Συλλόγου

Αθλητικός σύλλογος διαφήμιζε τα προγράμματα άθλησής του χρησιμοποιώντας τις λέξεις:

- ☞ Προσοχή, συγκέντρωση, καταπολέμηση φόβου
- ☞ Πειθαρχία
- ☞ Αυτοπεποίθηση
- ☞ Θάρρος
- ☞ Ομαδικό πνεύμα
- ☞ Υπευθυνότητα

Από διαφημιστικό φυλλάδιο ιδιωτικής εκπαιδευτικής επιχείρησης ξένων γλωσσών...

Στο φυλλάδιό τ

- Οι

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

«

Διαφορετικοί χώροι δηλώνουν ότι είναι ικανοί να διδάξουν αποτελεσματικά Δεξιότητες Ζωής...

...όμως το σχολείο είναι εκείνο που

- μπορεί να επιδράσει σε ΟΛΑ τα παιδιά,
- καλεί να συνεργαστούν άτομα διαφορετικών ικανοτήτων
- περιέχει καταστάσεις προκλητικές και τις περισσότερες φορές ελεγχόμενες από τους εκπαιδευτικούς

Η Φυσική Αγωγή


- ...είναι ο χώρος που κατεξοχήν μπορεί να καλλιεργήσει τις δεξιότητες ζωής
- Στο εξωτερικό πραγματοποιούνται προγράμματα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στα αθλητικά club (ενδοσχολικά & εξωσχολικά).

Τι είναι Δεξιότητες Ζωής;

Δεξιότητες Ζωής είναι εκείνες οι δεξιότητες που βοηθούν το άτομο να πετύχει στα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζει (στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά, αργότερα στον εργασιακό χώρο, στο φιλικό).

Δεξιότητα \neq Ικανότητα

Life Skills

- 
- Για μεγάλο χρονικό διάστημα οι δεξιότητες ζωής αντιμετωπίστηκαν ως «πανάκεια» για όλα τα προβλήματα (UNICEF, 2007).
 - Μεταξύ άλλων φαίνεται να μειώνουν τις αντικοινωνικές συμπεριφορές, τη συμπεριφορά του καπνίσματος, την κατανάλωση αλκοόλ, τη χρήση άλλων ουσιών.

Παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής

- Να μπορεί να αποδίδει υπό πίεση
- Να επιλύει προβλήματα
- Να βάζει στόχους και να ξεπερνά τα εμπόδια που παρουσιάζονται κατά την επίτευξή τους

(ενδοπροσωπικές- γνωστικές)

- Να επικοινωνούν αποτελεσματικά
- Να λειτουργούν μέσα σε ομάδα
- Να χειρίζονται αποτελεσματικά την αποτυχία και την επιτυχία
- Να αποδέχονται τις αξίες και τις πεποιθήσεις των άλλων (διαφορετικότητα των άλλων)

(διαπροσωπικές- συμπεριφορικές)

Συνέχεια....


- Να εκμεταλλεύεται τις δυνατότητές του
- Να γνωρίζει τα όριά του
- Να αποδέχεται την ευθύνη για τις πράξεις του και την αρνητική κριτική με στόχο τη βελτίωση

(ενδοπροσωπικές- γνωστικές)



- Υπάρχουν στη βιβλιογραφία πολλές κατηγοριοποιήσεις

Κοινωνικές δεξιότητες	Γνωστικές δεξιότητες	Διαχείριση συναισθημάτων
<ul style="list-style-type: none"> - δεξιότητες επικοινωνίας - δεξιότητες διαπραγμάτευσης/ άρνησης - διαπροσωπικές δεξιότητες (για ανάπτυξη υγιών σχέσεων) - δεξιότητες συνεργασίας - εμπάθεια 	<p>Δεξιότητες λήψης αποφάσεων/ επίλυσης προβλημάτων</p> <ul style="list-style-type: none"> - κατανόηση των συνεπειών των πράξεων - εύρεση εναλλακτικών λύσεων για την επίλυση προβλημάτων <p>Δεξιότητες κριτικής σκέψης</p> <ul style="list-style-type: none"> - ανάλυση της επίδρασης των συνομηλίκων και των ΜΜΕ - ανάλυση των κοινωνικών νορμών και πεποιθήσεων - αυτοαξιολόγηση και αποσαφήνιση των προσωπικών αξιών 	<ul style="list-style-type: none"> - Διαχείριση άγχους - Διαχείριση αισθημάτων και θυμού - Δεξιότητες για την αύξηση της αίσθησης εσωτερικής απτίας ελέγχου



Στα παρεμβατικά
προγράμματα Αγωγής Υγείας
οι Δεξιότητες Ζωής αποτελούν
κομμάτι αυτών και όχι
αυτόνομο πρόγραμμα.

Συμμετοχική μέθοδος διδασκαλίας

- A) θεωρητική προσέγγιση της δεξιότητας
(γνώσεις- πληροφορίες)
- B) την παρατήρηση της δεξιότητας
- Γ) την πρακτική εφαρμογή σε επιλεγμένες καταστάσεις σε υποστηρικτικό περιβάλλον
- Δ) την ατομική ανατροφοδότηση για την απόδοση

Ρόλοι σε τυπικά σενάρια υποθετικών καταστάσεων

Φυσική Αγωγή- αθλητισμός

- Ο χώρος της ΦΑ μπορεί να βοηθήσει στα (Γ & Δ) στάδια της συμμετοχικής διδασκαλίας,

...δηλαδή να δημιουργήσει εκείνο το υποστηρικτικό περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα διδαχθούν την εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής, θα την εξασκήσουν, και θα τους δοθεί ανατροφοδότηση.

Προγράμματα Διδασκαλίας Δεξιοτήτων Ζωής εφαρμοσμένα αποκλειστικά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ή στην προπόνηση αθλημάτων.

Κάπνισμα-Άσκηση

Στο πρόγραμμα «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» έχουν ενταχθεί:

- ✿ Στοχοθέτηση για το κάπνισμα και την άσκηση
 - ▣ Στοχοθέτηση για ατομική συμπεριφορά, στοχοθέτηση για συμπεριφορά προς το περιβάλλον (άλλα άτομα)
- ✿ Αναγνώριση εμποδίων και υπερνίκηση εμποδίων
- ✿ Δεξιότητες αντίστασης

Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να έχουν διδαχθεί και εξασκηθεί μέσα από κινητικές δεξιότητες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στην εφαρμογή του προγράμματος να επανατοποθετηθούν στον νέο επίπεδο χώρου.

Ας θυμόμαστε:

Ο σημαντικότερος παράγοντας
υλοποίησης και
αποτελεσματικότητας
οποιαδήποτε προγράμματος
είναι ο ίδιος ο εκπαιδευτικός που
το εφαρμόζει.

