



Davranış değiştirme çarkı nedir?

What is the behaviour change wheel?

● Yasemin Özkaya¹ ● Merve Saniye İmaner² ● Vildan Mevsim³

¹⁾ İzmir Őehir Hastanesi, Aile Hekimlięi Klinięi, Uzm. Dr., İzmir. (ORCID: 0000-0003-2620-8275)

²⁾ Dokuz Eylöl Üniversitesi Tıp Faköltesi, Aile Hekimlięi Anabilim Dalı, Dr., İzmir. (ORCID: 0009-0003-5001-9092)

³⁾ Dokuz Eylöl Üniversitesi Tıp Faköltesi, Aile Hekimlięi Anabilim Dalı, Prof. Dr., İzmir. (ORCID: 0000-0002-3546-9146)

İletişim adresi:

Uzm. Dr. Yasemin Özkaya

E-mail: yaseminulcay@hotmail.com

Geliř tarihi: 13/08/2024

Kabul tarihi: 03/10/2024

Yayın tarihi: 30/12/2024

Alıntı Kodu: Özkaya Y. Ve Ark. Davranış değiştirme çarkı nedir?
Jour Turk Fam Phy 2024; 15 (4): 168-178. Doi: 10.15511/tjtfp.24.00468.

This article is published online with [Open Access](#) and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License 4.0 (CC BY-NC 4.0).

Özet

Davranış Değiştirme Çarkı (DDÇ), davranışı anlama, davranışı değiştirmek için müdahale seçeneklerini belirleme ve seçilen müdahalenin davranış değiştirme stratejilerini belirleme adımlarını içerir. Sağlık ve psikoloji alanlarında yaygın olarak kullanılır. Yetenek, Fırsat ve Motivasyon olarak üç ana bileşeni vardır. Yetenek, davranışı gerçekleştirmek için gerekli fiziksel ve zihinsel kapasiteleri ifade eder. Fırsat, davranışı kolaylaştıran çevresel ve sosyal faktörleri içerir. Motivasyon ise bir bireyin davranışı gerçekleştirmeye isteği ve inançlarını kapsar.

DDÇ, davranış değişikliği için dokuz müdahale yöntemi ve yedi politika kategorisini bir araya getirir. Sekiz adımlık; problemi tanımlama, hedeflenen davranışı seçme, davranışı tanımlama, gerekli değişiklikleri belirleme, müdahale yöntemlerini ve politika kategorilerini belirleme, davranış değişikliği tekniklerini ve uygulama yöntemini seçme sürecini izler.

Davranış Değiştirme Çarkı, bireyleri hedeflerine odaklanmaya ve davranış değişikliği sürecinde somut adımlar atmaya teşvik ederek başarılı davranış değiştirmeyi yönlendirir. Bu çark, bireylere öz-motivasyon, engelleri aşma ve davranış değişikliği hedeflerine ulaşma konusunda yardımcı olur.

Anahtar kelimeler: biyopsikososyal, davranış, sağlık uzmanları

Summary

The Behaviour Change Wheel (BCW) comprises steps of understanding behaviour, identifying intervention options, and determining content and implementation strategies. It is commonly used in the fields of health and psychology. The BCW has three main components: Capability, Opportunity, and Motivation. Capability refers to the physical and mental capacities required to perform a behaviour. Opportunity involves the environmental and social factors facilitating the behaviour, while Motivation entails an individual's desire and beliefs regarding performing a behaviour.

The BCW incorporates nine intervention functions and seven policy categories, following an eight-step process: problem identification, selecting the target behaviour, defining the behaviour, identifying necessary changes, intervention functions, policy categories, behaviour change techniques and mode of delivery.

The Behaviour Change Wheel guides successful change by focusing individuals on their goals and prompting concrete steps in the behaviour change process. It assists individuals in self-motivation, overcoming barriers, and achieving their behaviour change objectives.

Keywords: behavioral, biopsychosocial, health professionals

Alıntı Kodu: Özkaya Y. Ve Ark. Davranış değiştirme çarkı nedir?
Jour Turk Fam Phy 2024; 15 (4): 168-178. Doi: 10.15511/tjtfp.24.00468.

Giriş

Halk sağlığının geliştirilmesi ve kanıta dayalı uygulamalar öncelikle davranış değişikliği müdahalelerine dayanmaktadır. Bu müdahaleler, belirli davranış kalıplarını hedef alarak, klinik hizmetlerin kalitesini arttırmayı, optimal kullanımını desteklemeyi ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlar.⁽¹⁾ Davranış değişikliği müdahalelerinin tasarım süreci, geniş bir yaklaşımın belirlenmesini ve ardından belirlenen müdahalenin detayları üzerinde çalışmayı içerir.⁽²⁾

Davranış Değiştirme Çarkı (DDÇ) modeli, Susan Michie ve ekibi tarafından 2011 yılında geliştirilmiş ve 2014'te yayımlanan The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions kitabında detaylandırılmıştır. Davranış değişikliğini etkileyen faktörleri sistematik ve bütüncül bir yaklaşımla ele almayı hedeflemiştir. DDÇ, farklı davranış değişikliği teorilerini bir araya getirerek bu sürecin daha yapılandırılmış bir şekilde incelenmesine olanak sağlamıştır. Bu model, önceki davranış değişikliği teorilerinin kapsamlı bir analizi sonucunda oluşturulmuş ve üç ana katmandan oluşan bir çark olarak sunulmuştur.⁽³⁾

DDÇ'nin çekirdeği Yetenek, Fırsat, Motivasyon-Davranış (YFM-D) tarafından oluşturulur; YFM-D modeli, bir davranışın (D) değişmesi için yetenek (Y), fırsat (F) ve motivasyonun (M) gerekliliğine vurgu yapar. YFM-D'nin kullanımı, davranış değişikliğini en çok etkileyen Teorik Etki Alanları Çerçevesini belirlemeye yardımcı olur. DDÇ, Teorik Etki Alanları Çerçevesinin belirlediği davranışı ortaya çıkaran sebeplerden başlayarak müdahaleleri belirlemek için uygun davranış değiştirme tekniklerini haritalamak amacıyla tasarlanmıştır. Teorik Etki Alanları Çer-

çevesinin alanları YFM-D ile eşleştirilir; örneğin, "Yetenek" bilgi ve becerileri içerir, "Fırsat" sosyal etkileri ve çevresel bağlamları/olanakları kapsar ve "Motivasyon" istek ve duygusal inançları içerir.

DDÇ çerçevesi içinde, dokuz müdahale yöntemi (eğitim, ikna, teşvik, zorlama, uygulamalı eğitim, kısıtlama, çevresel yeniden yapılandırma, modelleme ve yetkilendirme) ve yedi politika kategorisi (iletişim/pazarlama, rehber ilkeler, mali önlemler, düzenleme, yasama, çevresel/sosyal planlama ve hizmet sunumu) bulunmaktadır.

Teorik Etki Alanları Çerçevesi ve DDÇ birlikte, problem tanımlama, hedef davranışı seçme, hedef davranışı tanımlama, değişmesi gereken faktörleri belirleme, müdahale yöntemleri, politika kategorileri, davranış değiştirme teknikleri ve teknikleri uygulama şekli gibi sekiz adımlık bir süreci kapsayan kapsamlı bir müdahale tasarımı sunar.⁽³⁾

DDÇ yaklaşımı, davranışın temeli nedensel analize dayanır ve temel bir soru ile başlar: "Bireylerin belirli bir davranış hedefine ulaşmak için içsel, sosyal ve fiziksel çevrelerinde karşılanması gereken temel koşullar nelerdir?" DDÇ yaklaşımı üç ana bileşeni içermektedir. Her ilkenin davranışı etkileyen faktörleri içeren alt bileşenleri vardır:

Yetenek: Yetenek, bir davranışı gerçekleştirmek için gereken fiziksel ve zihinsel kapasiteleri ifade eder. Bu bileşen, bireyin davranışı gerçekleştirme yeteneğini kapsar.

Fiziksel yetenek: Davranışı gerçekleştirmek için fiziksel yeteneklere, güce veya dayanıklılığa sahip olmak. Psikolojik yetenek: Bireyin bilgi, anlama ve zihinsel süreçlerini kullanarak bir davranışı gerçek-

leştirme kapasitesi.

Fırsat: Fırsat, bir davranışı gerçekleştirmek için gerekli beceri ve kaynaklara sahip olmayı ifade eder. Bu bileşen, davranışın gerçekleştirilmesi için elverişli bir ortamın oluşturulmasını içerir.

Fiziksel fırsat: Davranış fiziksel olarak erişilebilir, mali olarak uygulanabilir ve pratik olarak gerçekleştirilebilir olmalıdır.

Sosyal fırsat: Davranış sosyal olarak kabul edilebilir olmalı ve bireylerin bunun için yeterli zamanı olmalıdır.

Motivasyon: Motivasyon, bir bireyin bir davranışı gerçekleştirme isteği ve inançlarını ifade eder. Bu bileşen hem içsel hem de dışsal motivasyonların davranış değişikliği üzerinde nasıl etkili olduğunu kapsar.⁽³⁻⁴⁾

Düşünsel motivasyon: Bilinçli planlama ve değerlendirme süreçleri aracılığıyla gerçekleşen davranışlar.

Otomatik motivasyon: İstekler, ihtiyaçlar ve refleks tepkiler aracılığıyla otomatik olarak gerçekleşen davranışlar.⁽³⁾

Davranış Değiştirme Çarkı, davranış değişikliğini kolaylaştırmak için gereken temel faktörleri kapsayan bu üç temel bileşen üzerine inşa edilmiştir. Bu bileşenleri değerlendirerek, davranış değişikliğini sağlamak için stratejiler oluşturulabilir ve uygulanabilir. İnançlar, değerler ve tutumlar gibi içsel faktörler ile sosyal çevre ve ekonomik etkiler gibi dışsal faktörlerin her ikisinin de dikkate alınması, etkili davranış değişikliği stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanır.⁽⁵⁾

DDÇ, davranış değişikliği müdahalesinin temel basamaklarını önermektedir⁶:

- Hedef davranışı ve bireyi anlamak.
- Davranışı davranışsal terimlerle tanımlamak.
- Hedef davranışı seçmek (problemi çözmek için değiştirmeyi istediğiniz davranış).
- Hedef davranışı belirlemek (ne, nerede, ne zaman, nasıl, kiminle, hangi bağlamda).
- Hedef davranışı elde etmek için neyin değişmesi gerektiğini anlamak (YFM-D veya Teorik Etki Alanları Çerçevesi'ni kullanarak).
- Müdahaleleri tasarlamak: Olası müdahaleleri tanımlamak.
- Davranış değiştirme tekniklerini tanımlamak.
- Müdahaleleri uygulamak.

DDÇ'nin anlaşılması, bireylerin kendi ve diğerlerinin davranışlarını anlamalarına yardımcı olur. Duyguları yönetmelerine ve diğerlerinin hislerini anlamalarına yardımcı olarak daha sağlıklı iletişim ve daha güçlü ilişkilere yol açar. Çark bilişsel yapılandırmayı destekler, bireylerin olumsuz düşünceleri sorgulamasını ve olumlu düşünme kalıplarını benimsemesini sağlayarak güçlendirir. Bu çarkı kullanmak kişisel gelişimi, etkili iletişimi ve ilişkilere daha olumlu bir etki yapmayı destekler.⁶

DDÇ yaklaşımı, karmaşık davranış değişikliğini anlama ve yönlendirme konusunda kapsamlı bir çerçeve sunar. Sağlık profesyonelleri, politika oluşturular ve diğer kişiler tarafından davranış değişikliği girişimlerini desteklemek için kullanılabilir, bir dizi analitik ve planlama aracını içerir. Motivasyonel faktörleri ele alarak, DDÇ yaklaşımı, belirli davranış

hedeflerine ulaşmayı amaçlayan stratejilerin geliştirilmesini ve uygulanmasını kolaylaştırır. Bu çerçeveler, etkili davranış değişikliği stratejileri oluşturma ve uygulama konusunda değerli kaynaklar sunar. Davranışı anlamak; gerekli değişiklikleri belirlemek ve etkili müdahaleleri tasarlamak için onları kullanarak davranış değişikliği ilkelerini ve uygulamasını daha iyi anlamana yardımcı olacaktır.⁽⁷⁾

Toplumda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik bir sağlık müdahalesi planlamasında örnek olarak, bir belediyenin fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için yetişkinlere uygun parklar yapması ve açık hava spor alanları sunması, kişilere nasıl doğru egzersiz yapacağını öğreten kursların planlanması, mobil uygulamaların sunulması fırsat yaratmaya yönelik bir müdahale olacaktır. Ek olarak, topluma yönelik farkındalık kampanyalarının düzenlenmesi, sağlık faydalarının

paylaşılması toplumun motivasyonunu artırabilir.

Çarkın merkezindeki *yeşil* bölge, etkili müdahale hedeflerini belirlemede yardımcı olan davranış kaynaklarını tanımlar ve Yetenek, Fırsat, Motivasyon ve Davranış YFM-D kısaltmasını kullanır. YFM-D'yi çevreleyen çarkın iç çemberi (lacivert çember), YFM-D modelinin sınırlamalarını ele alabilen, davranış değişikliğini destekleyebilecek dokuz müdahale yöntemini içerir. Bu yöntemler eğitim, ikna, teşvik, zorlama, uygulamalı eğitim, kısıtlama, çevresel yeniden yapılandırma, modelleme ve yetkilendirme gibi işlevleri içerir.

Dış çember (mor çember), müdahale yöntemlerini sunarken kullanılabilecek önlemleri tanımlar ve onları politika kategorileri olarak adlandırır. Davranış modelinin “Fırsat” bileşeni bağlama odaklanır, davranış bağlam ile ilişkilendirilerek anlaşılabilir ve müdahale tasarımının başlangıç noktası bağlamdır.

DDÇ, davranış değiştirme müdahalelerini sistemli bir şekilde tasarlama ve değerlendirme için kapsamlı bir çerçeve olarak hizmet eder. DDÇ'nın üç katmanı araştırmacılara müdahale tasarım sürecinde rehberlik eder ve kanıta dayalı davranış değiştirme stratejilerine katkıda bulunur.⁽³⁾

Katman 1

Sorunu Davranışsal Olarak Tanımlama

Katman 1, Davranış Değiştirme Çarkı'nda ilk adımdır ve müdahale için hedeflenen bileşenler davranışsal bir perspektiften tanımlanır. Sorunu davranışsal olarak tanımlamak, davranışla ilgilenen bireyleri, grupları veya genel nüfusu tanımayı, davranışı açıklamayı içerir. Örneğin, obezite müdahale programında sadece kilo vermek “davranışsal” bir amaç



Şekil 1: Davranış Değiştirme Çarkı (DDÇ)

olarak kabul edilmez. Bunun yerine, belirli davranışsal hedefler belirlenir, örneğin fiziksel aktiviteyi artırmak ve kalori alımını azaltmak gibi. Hatta daha net bir hedef tanımlayabilmek adına yürümek, merdiven çıkmak veya günde ... mil yürümek olabilir.⁽³⁾

(Tablo 1)

Değiştirilmesi gereken davranışın belirlenmesi

Değiştirilmesi gereken davranışı seçerken, hedef davranışla etkileşime giren diğer davranışların bir listesi oluşturulur. Ardından, müdahaleye dahil edilecek davranışların seçimi aşağıdaki dört değerlendirme temelinde yapılır.⁽³⁾

1. Davranış değişikliğinin potansiyel etkisi: Seçilen davranışın değiştirilmesinden kaynaklanabilecek olası sonuçlar ve etkiler dikkatlice incelenir.

2. Davranış değişikliğinin kolaylığı: Seçilen davranışın değiştirilmesiyle ilişkili zorluk veya kolaylık durumu, müdahalenin etkili bir şekilde uygulanabilmesini sağlamak için değerlendirilir.

3. Davranışın merkeziliği: Seçilen davranışın birey için önemi ve diğer davranışlar üzerindeki etkisi değerlendirilir.

4. Ölçülebilirlik olasılığı: Seçilen davranışın ölçülebilirliği, müdahalenin etkinliğinin izlenmesinde kritik bir rol oynadığı düşünülür.

Değiştirilmesi gereken davranışın netleştirilmesi

Daha başarılı bir davranış değişikliği için hedef davranış(lar)ı belirlemek önemlidir. “Egzersizizi artırmak” gibi genel bir hedef, “her sabah 30 dakikalık tempolu bir yürüyüş yapmak” gibi daha spesifik ve detaylı bir hedefe sahip olmaktan daha az etkilidir.³ Değiştirilmesi gereken davranışın bu belirsiz tanımı,

müdahalenin başarısını etkileyebilir. Hedef davranış(lar)ı belirlemek, her biri önemli detaylar sağlayan altı soru aracılığıyla gerçekleştirilmelidir:

- Hangi kişi/kişiler davranışı gerçekleştirmeli?
- İstenen davranış değişikliğini elde etmek için birey/bireyler hangi özel eylemleri yapmalı?
- Davranış ne zaman gerçekleşmeli?
- Davranış nerede gerçekleşmeli?
- Davranış ne sıklıkta gerçekleştirilmeli?
- Uygulanabilirse, davranış kiminle birlikte gerçekleştirilmeli?

Bu soruları yanıtlayarak hedef davranış(lar) daha kesin ve belirgin hale getirilir, böylece iyi yapılandırılmış ve etkili bir davranış değişikliği planı oluşturulabilir.⁽³⁾ (Tablo 1)

Değiştirme Hedefinin Belirlenmesi

Davranış değiştirme müdahalesini uygulayacak kişinin kapsamlı bir davranışsal analiz yapması önemlidir. Bu analiz, odak grup görüşmeleri, anket uygulama, gözlem yapma ve ilgili belgeleri analiz etme gibi çeşitli yöntemleri içerebilir. YFM-D modeli, bu süreçte değerli bir rehber olarak hizmet eder çünkü istenen davranış değişikliğini elde etmek için YFM-D ‘nin hangi spesifik bileşeninin değiştirilmesi gerektiğini belirlemeye yardımcı olur.

Bu yaklaşımı kullanarak davranışlar müdahale programı içinde net, açık ve değiştirilebilir olarak hedeflenir. Bu kilit aşama, müdahale tasarımının temelini oluşturur ve müdahalenin etkinliğini sağlamak için doğru davranışsal analizin önemini vurgular. Bu aşamada bireydeki davranış değiştirme hedefinin belirlenmesi, müdahalenin başarısını belirlemede fayda sağlar. (Tablo 1)

Table 1: Davranış Değiştirme Çarkının ilk katmanının değerlendirilmesi

| Bileşenler | Kategoriler | Açıklama | Sorular |
|------------|-------------|---|--|
| Yetenek | Fiziksel | Ekipman veya araçları çalıştırma gibi beceriler ve bilgi. | Hedef davranışları benimseme yetenekleri var mı? <ul style="list-style-type: none"> Davranışın ve neleri içerdiğinin farkındalar mı? Nasıl yapacaklarını biliyorlar mı? Bunu yapmak için gerekli anlayışa sahipler mi? Bunu yapacak beceri, güç ve dayanıklılığa sahipler mi? Bunu yapabilecek bilişsel ve algısal becerilere sahipler mi? |
| | Psikolojik | Karar verme gibi beceri ve bilgi <ul style="list-style-type: none"> Bilgi Bilişsel ve kişiler arası beceriler Hafıza, dikkat ve karar verme süreci Davranış düzenleme | |
| Fırsatlar | Fiziksel | Çevresel bağlam ve kaynaklar Örneğin, sigara içilmesine izin verilmeyen bir yere giderek sigarayı bırakmak. | Hedef davranışları benimseme fırsatları var mı? <ul style="list-style-type: none"> Çevrelerinde sosyal olarak kabul edilebilir mi? Resmi kurallar bunu destekliyor mu? Bunu yapmalarını destekleyen ipuçları, hatırlatıcılar ve dürtmeler var mı? Bunu yapmak için yeterli zamanları var mı? Bunu yapmak için uygun yere erişimleri var mı? Bunu yapmak için para, alet veya ekipman gibi uygun kaynaklara sahipler mi? |
| | Sosyal | Kültürel normlar dahil olmak üzere akranların ve ağların davranış ve beklentileri, sosyal etkiler Örneğin, sigara içmeyen bir destek grubuyla sigarayı bırakmak. | |
| Motivasyon | Yansıtıcı | Planlar, inançlar ve niyetler gibi yansıtıcı – düşünce süreçleri. <ul style="list-style-type: none"> Mesleki/sosyal rol ve kimlik Yetenekler hakkındaki inançlar İyimserlik Sonuçlar hakkındaki inançlar Niyetler Örneğin sağlık yararları nedeniyle sigarayı bırakmayı planlamak. | Hedef davranışları benimsemek için motive olmuşlar mı? <ul style="list-style-type: none"> Bunun ne kadar değerli olduğunu düşünüyorlar? Bundan ne kadar tatmin veya ödül almayı bekliyorlar? Bir ihtiyacı ne kadar karşılayacağını düşünüyorlar? Öz kimliklerine ne kadar uyuyor? Bu konudaki niyetleri ne kadar güçlü? Alışkanlıkları veya rutinleri ne kadar gelişmiş? Alternatiflere göre buna ne kadar öncelik veriyorlar? |
| | Otomatik | Duygusal tepkiler, arzular ve dürtüler gibi daha içsel. Örneğin, sigara içme düşüncesine fiziksel tepki. <ul style="list-style-type: none"> Güçlendirme Duygu | |

Katman 2

Müdahale İşlevlerini Tanımlama

Müdahale, davranış değişikliğini etkili bir şekilde gerçekleştirebilecek yaklaşımları kategorize etmek için bir araç olarak görev yapar. Hedef davranışlar belirlendikten sonra, bu davranışların nasıl değiştirileceği, değiştirmek için kullanılacak özel yöntem ve müdahaleler kullanılarak belirlenir. DDÇ, dokuz ayrı müdahale yöntemi ile davranış değişikliği süreci tasarlanabilir.⁽⁶⁾

Müdahaleleri Tasarlama ve Uygulama

Davranış Değişikliği Çarkı (DDÇ), etkili müdahale programları geliştirmek için tüm müdahale seçeneklerini göz önünde bulundurmayı sağlayan kapsamlı ve sistemli bir yaklaşım olarak tanımlanmıştır.⁸ DDÇ temel alınarak birçok müdahale programı geliştirilmiş ve işyerinde hareketsizliği azaltma, madde kullanımını azaltma gibi farklı alanlarda çeşitli hedeflere yönelik müdahaleler oluşturulmuştur. Bu uygulamalar, DDÇ'nin geniş uygulanabilirliğini ve çeşitli sağlık ve davranış hedefleri için müdahaleleri yönlendirmedeki etkinliğini vurgulamaktadır.^(9,10,11)

Davranış Değişim Çarkının çeşitli kültürel ve sosyal bağlamlarda uygulanması farklılık gösterebilir. Kültürel değerler ve sosyal yapılar, müdahalelerin planlanmasını ve bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, bazı kültürlerde sağlık davranışları bireysel etkileşimden çok sosyal ağlar ve toplum normlarından etkilenir. Bu durumda yapılacak müdahalede; aile fertlerini veya toplum liderlerini sağlık teşvik stratejilerine dahil etmek gibi sosyal fırsatlara daha fazla odaklanılması gerekebilir. Bu hastalarda sosyal destek

önemlidir. Bu müdahaleler içsel motivasyona ve kişisel tercihe odaklanan planlamaları daha etkili hale getirebileceği düşünülen daha bireyci kültürlerle tezat oluşturur.

Müdahale Önlemlerini Belirleme

Müdahale programının etkili bir şekilde sunulabilmesi için müdahale programını destekleyebilecek olası sorunlarda alınabilecek önlemleri belirlemek önemlidir. Ancak bilimsel araştırmalarda genellikle kapsamlı bir müdahale programı yerine daha spesifik bir müdahale protokolü kullanılır, bu nedenle bu adım her zaman çalışmaya dahil edilmeyebilir.⁽³⁾

Katman 3

Davranış Değiştirme Tekniklerini Belirleme

Davranış Değiştirme Teknikleri gözlemlenebilen, tekrarlanabilir ve davranış değişikliğini hedefleyen müdahalenin ayrılmaz bir bileşeni olarak tanımlanır. Davranış Değiştirme Tekniklerini belirlemek için APEASE (Acceptability, Practicability, Effectiveness, Affordability, Side-effects, Equity) kriterleri kullanılabilir. Bu kriterler, müdahale programının etkinliğini artırmak için geliştirilen kriterlerdir ve müdahale yöntemleri, önlemler, davranış değiştirme teknikleri ve uygulama stili seçiminde kullanılır.⁽³⁾ Özellikle kaynakların sınırlı olduğu durumlarda, müdahale programlarını yönetmede daha teorik ve sistemli bir ilerleme sağlayabilmek için APEASE kriterlerini kullanabilir.⁽³⁾

APEASE kriterleri şunlardır:

Kabul edilebilirlik: Müdahalenin hedef gruplar (bireyler, topluluklar veya kurumlar) tarafından sosyal, kültürel ve etik açıdan kabul edilebilir olmalıdır.

Table 2: Müdahale yöntemleri

| Tanım | Açıklama | İlk Katmanla Olan Bağlantı |
|----------------------------|---|---|
| Eğitim | Bilgi ve anlayışı artırmak için bilgilendirme ve açıklama. | Yetenek - psikolojik, Motivasyon - yansıtıcı |
| İkna | Eylemi teşvik eden olumlu veya olumsuz duyguları geliştirmek için etkilemek. İnançları, tutumları ve değerleri etkileyerek davranış değişikliği sağlama. | Motivasyon - yansıtıcı veya otomatik |
| Teşvik | Ödüller veya maddi/psikolojik teşvikler kullanarak davranış değişikliği sağlama. | Motivasyon - yansıtıcı veya otomatik |
| Zorlama | Yaptırımlar, cezalar veya zorlayıcı önlemler kullanarak davranış değişikliği sağlama. | Motivasyon - yansıtıcı veya otomatik |
| Uygulamalı Eğitim | Uygulamalar, pratikler veya tekrarlar yoluyla davranışı öğrenme ve güçlendirme. | Yetenek - psikolojik veya fiziksel, Motivasyon - yansıtıcı veya otomatik |
| Yetkilendirme | Yeteneği (eğitim ve öğretimin ötesinde) veya fırsatı (çevresel yeniden yapılandırmanın ötesinde) artırmak için araçları artırın veya engelleri azaltın. Örneğin, obeziteyi azaltmak için cerrahi veya fiziksel aktiviteyi teşvik etmek) | Yetenek - psikolojik veya fiziksel, Motivasyon - (dolaylı olarak) yansıtıcı veya otomatik |
| Modelleme | Bir rol model veya örnek sağlama. | Fırsat – sosyal |
| Çevresel Yeniden Yapılanma | Fiziksel çevreyi düzenleme veya değiştirme yoluyla davranış değişikliği sağlama. | Fırsat - sosyal veya fiziksel, Yetenek - psikolojik veya fiziksel, Motivasyon - yansıtıcı veya otomatik |
| Kısıtlama | Erişimi sınırlama, kısıtlamalar getirme veya engelle-yici faktörleri azaltarak davranış değişikliği sağlama. | Fırsat - sosyal veya (dolaylı olarak) fiziksel |

Uygulanabilirlik: Müdahale, uygulama kolaylığı ve gerçekçi, kaynaklar ve zaman açısından uygulanabilir olmalıdır.

Etkililik ve Maliyet-etkililik: Müdahale etkili ve maliyet-etkili olmalıdır.

Kabul edilebilirlik: Müdahalenin hedef davranış değişikliğini sağlama konusundaki potansiyelini ifade eder.

Karşılabilirlik: Müdahalenin maliyet etkinliği ve bütçe açısından uygulanabilir olmalıdır.

Yan Etkiler / Güvenlik: Müdahale olumsuz yan etkileri en aza indirmeli ve güvenli olmalıdır.

Eşitlik: Müdahale, herkese erişilebilir ve adil olma ilkesini göz önünde bulundurmalıdır.⁽³⁾

Örneğin, fiziksel aktiviteyi artırmak için bir halk sağlığı müdahalesi planlarken, yeni spor merkezleri inşa etmek yerine parklarda ücretsiz veya düşük maliyetli egzersiz programlarını teşvik etme kararı alınabilir, bu finansal erişilebilirliği sağlar. Bu müdahaleleri uygun zamanlarda sunma seçimini etkileyebilir ve insanların günlük rutinlerine uymalarını sağlayabilir. Müdahalenin fiziksel aktivite durumları izlenebilir.

Önerilen müdahalenin kişilere ve topluma uyup uymadığı konusunda toplumdan geri bildirim toplama için anketler düzenleyerek değerlendirilebilir.

Yan etkiler, artan aktiviteden kaynaklanan yaralanma gibi istenmeyen olumsuz sonuçların olup olmadığı, toplumun tüm kesimlerinin eşit faydalanıp faydalanmadığı değerlendirilebilir.

Bu kriterler, müdahale programlarının etkinliğini artırmak ve müdahale tasarımını daha sistemli hale getirmek için yapılan seçimleri yönlendirir.⁽³⁾

Uygulama Tarzını Belirleme

Davranış Değiştirme Çarkının son aşaması, tasarlanan müdahale programının en uygun teslim veya uygulama formatını belirlemeyi içerir. Bu aşamada da APEASE kriterlerinin kullanımı araştırmacılara yardımcı olabilir.⁽⁶⁾

Sonuç

Davranışı etkileyen faktörleri anlamak, davranış değişikliğinin temelidir. Davranış Değiştirme Çarkı (DDÇ), davranışı anlama, müdahale seçeneklerini belirleme ve içerik ile uygulama stratejilerini belirleme adımlarını içerir. Davranış Değiştirme Çarkı bireyleri hedeflerine odaklanmaya ve davranış değişikliği sürecinde somut adımlar atmaya teşvik ederek başarılı değişiklikleri yönlendirir. Bu çark, bireylere öz-motivasyon, engelleri aşma ve davranış değişikliği hedeflerine ulaşma konularında yardımcı olur.

Kaynaklar:

1. National Institute for Health and Care Excellence. *Behaviour Change at Population, Community and Individual Levels [NICE Public Health Guidance 6]*. Accessed from <https://www.nice.org.uk/guidance/ph6> on 13/06/2024.
2. Michie S, Abraham C, Eccles MP et al. Strengthening evaluation and implementation by specifying components of behaviour change interventions: a study protocol. *Implementation Sci* 2011;6:10.
3. Michie S, Atkins L, West R. *The behaviour change wheel: A guide to designing interventions*. Great Britain, Silverback Publishing, 2014.
4. Strack F, Deutsch R. Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Pers Soc Psychol Rev* 2004;8(3):220-47.
5. Johnston M, Dixon D. Psikoloji ve sağlıkta güncel sorunlar ve yeni yönelimler: Davranışın on yılında davranışa ne oldu? *Psikoloji ve Sağlık* 2008;23(5):509-13.
6. Michie S, Atkins L, Gainforth HL. Changing behaviour to improve clinical practice and policy. In: "Novos Desafios, Novas Competências: Contributos Atuais da Psicologia". (eds) Dias P, Gonçalves A, Azevedo A, Lobo F. 1st ed. Braga,8 Axioma-Publicações da Faculdade de Filosofia. 2016:41-60.
7. Michie S, van Stralen MM, & West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Sci* 2011;6:42.
8. O’Cathain A, Croot L, Sworn K, Duncan E, Rousseau N, Turner K, et al. Taxonomy of approaches to developing interventions to improve health: a systematic methods overview. *Pilot and Feasibility Studies* 2019;5(1):1-27.
9. Munir F, Biddle SJH, Davies MJ, Dunstan D, Esliger D, Gray LJ, & al. Stand More AT Work (SMARt Work): Using the behaviour change wheel to develop an 172 intervention to reduce sitting time in the workplace. *BMC Public Health* 2018;18(1):1-15.
10. Oliwa JN, Nzinga J, Masini E, Van Hensbroek MB, Jones C, English M, et al. Improving case detection of tuberculosis in hospitalised Kenyan children—employing the behaviour change wheel to aid intervention design and implementation. *Implementation Science* 2020;15(1):1-16.
11. Vasiliou VS, Dockray S, Dick S, Davoren MP, Heavin C, Linehan C, et al. Reducing drug-use harms among higher education students: MyUSE contextual-behaviour change digital intervention development using the Behaviour Change Wheel. *Harm Reduction Journal* 2021;18(1):1-23.

Alıntı Kodu: Özkaya Y. Ve Ark. Davranış değiştirme çarkı nedir?
Jour Turk Fam Phy 2024; 15 (4): 168-178. Doi: 10.15511/tjtfp.24.00468.