

Cel naukowy projektu

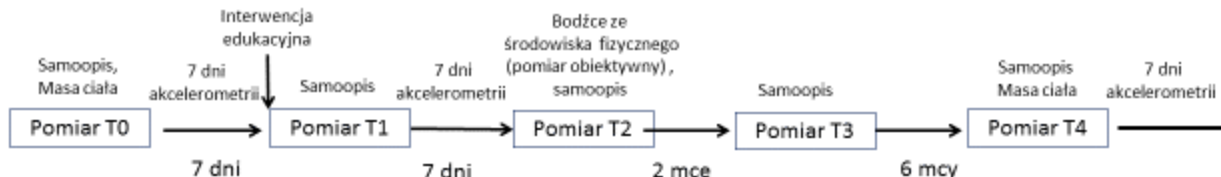
Kiedyś problemem było palenie papierosów, dziś problemem jest siedzenie (ang. „Sitting is a new smoking”). Jak można zmienić takie zachowanie? Co sprzyja ograniczeniu siedzenia, robieniu aktywnych przerw? Poza eksploracją w tym zakresie, planowane badania mają na celu nowe odkrycia naukowe w następujących obszarach:

- (1) zaproponowanie nowej teorii wyjaśniającej jak i dlaczego ludzie zmieniają swoje zachowania zdrowotne. Jako kanwę nowego modelu wykorzystamy procesy opisane w modelu HAPA (Health Action Process Approach; HAPA; Schwarzer 2008; Schwarzer i Łuszczynska, 2015). Rozszerzenie polegać będzie na włączeniu zmiennych reprezentujących procesy impulsywne torujące zmianę zachowań. Wśród procesów impulsywnych uwzględnione zostaną: (a) procesy nawykowe, czyli angażowanie się w działanie bez wysiłku poznawczego, automatycznie, bez świadomości, a także (b) bodźce ze środowiska fizycznego (np. natężenie i prędkość ruchu samochodowego w sąsiedztwie, obecność łatwo dostępnych miejsc do uprawiania aktywności fizycznej w najbliższym sąsiedztwie). W efekcie powstanie model R+I HAPA, integrujący procesy świadome i automatyczne (nieświadome), wyjaśniające zmianę zachowania;
- (2) przetestowanie modelu R+I HAPA, w zakresie wyjaśniania krótko- i średnio-terminowych zmian (od 2 tygodni do 8 mcy) w **zachowaniach siedzących** wśród adolescentów, dorosłych i starszych dorosłych.

Metoda

Schemat badań zaprezentowano na Rycinie 1. Wykorzystany zostanie podłużny schemat z wielokrotnymi pomiarami, pozwalające na analizę momentową zmiany zachowania (ecological momentary assessment). Zgodnie z kryteriami włączenia uczestnicy w punkcie T0 będą „nowicjuszami” w odniesieniu do zachowań siedzących (tzw. naïve participants; brak wiedzy o tym jak można zmieniać zachowania siedzące, dlaczego warto je zmieniać). Badana próba ($N = 600$) będzie składać się z adolescentów (12-17 lat), dorosłych (18-59) i starszych dorosłych (60+).

Rycina . Schemat badań.



Zachowania siedzące mierzone będą obiektywnie za pomocą niewielkich elektronicznych urządzeń noszonych na pasku nad prawym biodrem, które pozwalają ocenić ruch człowieka (akcelerometry ActiGraph, model wGT3X-BT). Zmiana zachowań siedzących będzie również mierzona za pomocą częstości, czasu trwania, intensywności i zawartości aktywnych przerw w siedzeniu, kompozycji czasu czuwania, czasu spędzanego na siedzeniu. Procesy nawykowe i zmienne refleksyjne R + I HAPA zostaną zbadane za pomocą narzędzi psychologicznych wykorzystywanych we wcześniejszych badaniach (Gardner, 2015; Maher i Conroy, 2016; Schwarzer i Łuszczynska, 2015). Kwestionariusze do pomiaru bodźców środowiska fizycznego zostaną opracowane na podstawie teorii i badań nad modelami ekologicznymi (Sallis, Owen i in., 2015; Sallis, Spoon i in., 2015). Bodźce środowiska fizycznego będą również mierzone obiektywnie, np. za pomocą analizy występowania wybranych obiektów (np. ilość boisk i odległość do boisk „Orlik”).

Wpływ spodziewanych rezultatów na rozwój nauki

Proponowane badania odpowiadają na wezwania formułowane przez badaczy i praktyków zajmujących się psychospołecznymi czynnikami wyjaśniającymi zdrowie człowieka. W szczególności, proponowane badania pozwolą lepiej odpowiedzieć „co” (które z procesów refleksyjnych i impulsywnych?) i „jak” (w jaki sposób te procesy są ze sobą powiązane) pozwala wyjaśnić zmianę zachowań zdrowotnych. Ze względu na niewielką „świadomość społeczną” na temat zachowań siedzących w Polsce, istnieje unikalna możliwość prześledzenia całego procesu zmiany zachowania, od formułowania zamiaru zmiany zachowań siedzących do inicjacji i utrzymania zmiany zachowania. Dane zebrane w „realnym świecie” pozwolą na stworzenie bazy składającej się z około 3 000 punktów pomiarowych samoopisu, 1 200 dotyczących masa ciała i tkanka tłuszczowa, 12 600 dni akcelerometrii. Dzięki temu, pozyskamy silne dowody na przebieg złożonych procesów krótko- i średnioterminowe (do 8 mcy), w których zmienne R + I HAPA wyjaśniają zachowania siedzące i ich zmianę.