

Internett i endring av helseatferd

Internettbaserte programmer for å støtte livsstilsendringer bør legge vekt på personenes tiltro til egen mestringsevne.

TEKST

Silje C. Wangberg

PUBLISERT 5. august 2009

Silje C. Wangberg forsvarte 30. april 2009 sin avhandling *Internet-based Interventions to Support Health Behaviours: The Role of Self-Efficacy* for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen.

Hovedmålet med doktorgradsstudien var å bedre forstå hvilken rolle tiltro til egen mestringsevne (self-efficacy) spiller som teoretisk fundament for internettbaserte programmer som skal støtte endring i helseatferd. Tre ulike studier ble gjennomført i forbindelse med Internett-programmer rettet mot helseatferd. Dette var to spesifikke Internett-programmer, ett rettet mot personer med diabetes og ett rettet mot røykeslutt. Første undersøkelse viser at et Internett-program for diabetes-egenomsorg, som var skreddersydd for tiltro til egen mestringsevne, økte helseatferd uavhengig av om man fikk støtte til et egenomsorgsområde man hadde høy eller lav tro på å mestre. Videre fant man at de som hadde høy tiltro til å mestre kosthold, fysisk aktivitet og/eller blodsuktermåling, hadde mer effekt av programmet enn de som hadde lavere tiltro i utgangspunktet. Artikkel II rapporterer at tiltro til egen mestringsevne og skreddersydde e-poster hadde betydning for hvor mye denne typen Internett-program ble brukt. I artikkel III rapporteres det at tiltro til egen mestringsevne hang sammen med hvor mye deltagerne brukte et online diskusjonsforum for røykeslutt. Videre fant man at det å bruke forumet førte til økte forventninger om å kunne la være å røyke i ulike risikosituasjoner, noe som igjen førte til redusert røyking. Avhandlingen viser at personers tiltro til egen mestringsevne er en sentral faktor når en skal utvikle gode IKT-baserte programmer for å støtte mennesker i livsstilsendringer.

Kontakt silje.camilla.wangberg@telemed.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 8, 2009, side

TEKST

Silje C. Wangberg

