

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

.....

Het stellen van een doel met Episodic Future Thinking bevordert gezonde beslissingen

.....

Athamneh, L. N., Stein, M. D., Lin, E. H., Stein, J. S., Mellis, A. M., Gatchalian, K. M., Epstein, L. H., & Bickel, W. K. (2021). Setting a goal could help you control: Comparing the effect of health goal versus general episodic future thinking on health behaviors among cigarette smokers and obese individuals. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 29, 59-72.
<https://doi.org/10.1037/pha0000351>

Wereldwijd zijn de belangrijkste risicofactoren voor overlijden tabaksgebruik en de gevolgen die verband houden met obesitas, zoals hoge bloeddruk, een hoog bloedglucosegehalte en een hoge bodymassindex. Roken en zwaarlijvigheid hebben twee gemeenschappelijke gedragskenmerken: (a) buitensporige voorkeur voor beloningen op de korte termijn, en (b) buitensporige waardering van en vraag naar een ongezonde bekrachtiger (sigaretten, fastfood). De voorkeur voor korte termijn beloningen kan worden beoordeeld met *delay discounting* (DD), een gedragsindicator voor verslaving en de waardering van een bekrachtiger. Het verminderen van DD ofwel het verminderen van de vraag naar een ongezonde bekrachtiger kan negatieve gewoonten onder controle houden en positief gezondheidsgedrag bevorderen.

Een opkomende aanpak voor het terugdringen van DD is Episodic Future Thinking (EFT). Bij EFT stelt men zich levendig persoonlijke ervaringen voor die zich realistisch gezien in de toekomst zouden kunnen voordoen. Er wordt aangenomen dat EFT DD vermindert door individuen te begeleiden bij het nadenken over mogelijke toekomstige uitkomsten tijdens intertemporele besluitvorming, waardoor het temporele perspectief van het heden naar de toekomst verschuift. Eerdere studies hebben een effect van

EFT aangetoond op het verminderen van de waardering van ongezonde bekrachtigers.

Aangezien een individu impulsiever kan zijn voor een specifieke bekrachtiger (bijvoorbeeld sigaretten, voedsel) maar niet voor een andere (bijvoorbeeld alcohol), kan het personaliseren en afstemmen van EFT op het gewenste gedrag (bijvoorbeeld stoppen met roken, gezonder eten) gunstig zijn.

Het huidige onderzoek onderzocht in twee afzonderlijke studies de effectiviteit bij het terugdringen van DD van EFT-gebeurtenissen die zijn gepersonaliseerd voor iemands toekomstige gezondheidsdoelen (EFT-gezondheidsdoel) versus algemene EFT-gebeurtenissen (EFT-algemeen) die op geen enkele andere manier verband hielden met gezondheidsdoelen. Daarnaast werden de effecten van gezondheidsdoelen en algemeen episodisch denken op de waardering van bekrachtigers met behulp van een hypothetische aankooptaak onderzocht.

Beide onderzoeken zijn uitgevoerd met behulp van gegevens die online zijn verzameld op het Amazon Mechanical Turk (mTurk)-platform. Deelnemers beantwoordden een korte demografische vragenlijst, genereerden de gebeurtenissen en voltooiden een taak om het aankoopbedrag aan te passen. Daarna voltooiden de deelnemers een beoordeling van het verlangen naar sigaretten dan wel fastfood en een taak voor het kopen van sigaretten dan wel fastfood.

In studie 1 werd de impact op DD van EFT-gezondheidsdoelstellingen en EFT-algemeen vergeleken met ERT-algemeen, de waardering van sigaretten en de vraag naar sigaretten onder 189 sigarettenrokers (70 vrouwen). ERT (Episodic Recent Thinking) werkt net als EFT, maar ERT-gebeurtenissen vinden in het recente verleden plaats en niet in de recente toekomst.

Hoewel studie 1 aantoonde dat het combineren van een gezondheidsdoel met algemene EFT significant geassocieerd was met minder trek in en vraag naar sigaretten, is de rol van toekomstdenken in deze combinatie niet helemaal duidelijk. Om dit helderder te krijgen, hebben we in studie 2 een aanvullende, vierde groep opgenomen (gezondheidsgerelateerde ERT). Daarnaast probeerden we in studie 2 de resultaten van studie 1 systematisch te repliceren en uit te breiden door het effect van de EFT-gezondheidsdoelstelling op kortingspercentages, de waardering van fastfood en de vraag naar fastfood onder 255 zwaarlijvige individuen (151 vrouwen) te beoordelen.

Vergelijkbaar met studie 1 toonde studie 2 aan dat het combineren van een gezondheidsdoel met algemene EFT significant geassocieerd was met minder verlangen en vraag naar fastfood vergeleken met de controlegroep. In beide onderzoeken veranderde EFT-algemeen de intensiteit en elasticiteit van de vraag naar sigaretten of fastfood niet significant. Deze bevindingen suggereren dat de versterking van het toekomstdenken door het opnemen van een gezondheidsdoel gezonde beslissingen kan bevorderen en kan resulteren in positieve gedragsveranderingen.

De huidige bevindingen duiden op een mogelijk domeinspecifiek effect van het toevoegen van een gezondheidsdoel aan EFT, waardoor de hunkering naar en waardering voor een bepaalde ongezonde bekrachtiger kan afnemen, als die bekrachtigers het bereiken van het gewenste doel belemmeren.

EFT, gestructureerd rond gezondheidsdoelen, stelt een individu in staat om zowel de potentiële voordelen van het overwinnen van de drang naar onmiddellijk genot als de waarde van toekomstige beloningen ten volle te overwegen. Het versterken van het toekomstdenken door het opnemen van een gezondheidsdoel kan gezonde beslissingen bevorderen en een mechanisme zijn waarmee EFT tot positieve gedragsveranderingen kan leiden. De ontwikkeling van uit meerdere componenten bestaande behandelingen die een EFT-component voor gezondheidsdoelen hebben, kan het effect van het terugdringen van de consumptie van ongezonde bekrachtigers versterken.

COMMENTAAR VAN DE REDACTIE (HERMIEN ELGERSMA)

.....

Episodic Future Thinking (EFT) verwijst naar de mogelijkheid om jezelf in gedachten in de nabije toekomst voor te stellen. EFT is een concept dat al enige jaren onderzocht wordt. De toevoeging van EFT aan behandelingen op het gebied van psychopathologie lijkt veel belovend en wordt bij diverse gebieden onderzocht, zoals depressie, autisme, suïcidepreventie en alcoholmisbruik, om maar een paar gebieden te noemen. De studies verschillen overigens van kwaliteit.

Dit artikel beschrijft twee op elkaar voortbordurende studies op het gebied van gezonde leefstijl. Het concept EFT biedt voor mensen die sigaretten roken en voor mensen met obesitas een interessante toevoeging aan bestaande leefstijlinterventies. EFT zou individuen kunnen helpen positieve keuzes te maken en daarmee tot gedragsverandering te komen. Hoewel er een enorm aanbod is op het gebied van gezonde leefstijlinterventies, laten de resultaten nog zeker ruimte voor verbetering over. Naast dergelijke interventies en interventies ter preventie op maatschappelijk niveau om een gezonde leefstijl zo vroeg en zo veel mogelijk te maken in de maatschappij, biedt EFT voor de behandeling van individuen een interessant en veelbelovend concept.