

Überprüfung des Stufenkonzepts im Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung am Beispiel sportlicher Aktivität

Veronika Ströbl, Universität Würzburg

Zusammenfassung

Für die Gestaltung von Interventionen zur Förderung von Gesundheitsverhalten ist es entscheidend, ob der Prozess der Verhaltensänderung stufenförmig oder kontinuierlich verläuft. Ziel der vorliegenden Arbeit war es daher zu überprüfen, ob sich empirische Hinweise auf das Vorliegen von Stufen im Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (Prochaska & DiClemente, 1983, 1992) erbringen lassen. Dies wurde exemplarisch für den Verhaltensbereich der sportlichen Aktivität vorgenommen. Es wurde untersucht, ob die Stufen jeweils durch spezifische kognitive Orientierungen gekennzeichnet sind. Hierzu wurden die kognitiven Modellvariablen (Selbstwirksamkeitserwartung, wahrgenommene Vorteile, wahrgenommene Nachteile) herangezogen und es wurde überprüft, ob diesen auf den verschiedenen Stufen eine unterschiedliche Bedeutung für eine Verbesserung auf die nächst höhere Stufe zukommt. Da die kausalen Zusammenhänge innerhalb des Modells nicht geklärt sind, wurde zudem die Bedeutung des Sportverhaltens auf den Stufen untersucht. Zusätzlich wurden explorativ Prädiktoren der allgemeinen Stufenverbesserung, d. h. der Verbesserung um beliebig viele Stufen identifiziert sowie stufenspezifische Prädiktoren der Stufenverschlechterung ermittelt.

In die Sekundäranalyse einer multizentrischen, kontrollierten Interventionsstudie gingen Daten von 610 Patienten ein (53% männlich, mittleres Alter 49 Jahre). Sie nahmen an einer medizinischen Rehabilitation teil, die sie überwiegend aufgrund einer Erkrankung des Bewegungsapparates bewilligt bekommen hatten (55%), einige aufgrund eines Diabetes mellitus (33%), einer Herz-Kreislauferkrankung (10%) oder sonstiger Erkrankungen. In die Auswertungen wurden Daten von drei Messzeitpunkten einbezogen: Rehabilitationsbeginn (t1), 3 Monate nach der Rehabilitation (t2) und 12 Monate nach der Rehabilitation (t3).

Zur Beantwortung der Hauptfragestellung wurden zwei der von Weinstein, Rothman und Sutton (1998) vorgeschlagenen Forschungsstrategien zum Nachweis von Stufen eingesetzt: Intraindividuelle Vorhersage der Stufenverbesserung zur Identifikation stufenspezifischer Prädiktoren der Stufenverbesserung aufgrund längsschnittlicher Daten sowie Untersuchung interindividueller Unterschiede zwischen benachbarten Stufen im Querschnitt zur Überprüfung auf Diskontinuität. Die Ergebnisse der beiden Vorgehensweisen stimmen in weiten Teilen überein.

Insgesamt konnten in der vorliegenden Arbeit Hinweise darauf erzielt werden, dass sich der Prozess der Verhaltensänderung in Stufen vollzieht. Allerdings scheint von den berücksichtigten Variablen nur den wahrgenommenen Vorteilen und dem Verhalten stufenspezifisch eine unterschiedliche Bedeutung zuzukommen, wobei letzterem für die Differenzierung von Stufen eine geringere Bedeutung beigemessen wurde als den kognitiven Variablen. Die Ergebnisse für die Selbstwirksamkeitserwartung und die wahrgenommenen Nachteile lassen nicht auf zu Grunde liegende Stufen schließen, sondern sind auch mit einem Kontinuum der Verhaltensänderung vereinbar. Die Daten rechtfertigen eine Unterscheidung von drei Stufen der Verhaltensänderung, wobei die erste durch eine geringe Wahrnehmung von Vorteilen des Sportverhaltens und wenig sportlicher Aktivität charakterisiert ist, die zweite durch weiterhin geringes Verhalten aber die Wahrnehmung von Vorteilen, und die dritte durch eine hohe Ausprägung von Vorteilen und Verhalten.

Als bedeutsam für eine Stufenverschlechterung erwiesen sich eine geringere Ausprägung der wahrgenommenen Vorteile sowie des Verhaltens auf der Ausgangsstufe Aufrechterhaltung. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Faktoren, die für eine Verbesserung, und solche, die für eine Verschlechterung zwischen zwei Stufen relevant sind, nicht übereinstimmen.

Die Aussagekraft der Studie ist jedoch eingeschränkt, u. a. da für die Differenzierung der Stufen nur die kognitiven Variablen des Transtheoretischen Modells sowie das Sportverhalten berücksichtigt wurden; die Strategien der Verhaltensänderung als weitere Variable des Modells sowie weitere sozialkognitive Variablen wurden nicht erhoben. Zudem führten geringe Zellbesetzungen dazu, dass nicht alle Stufenübergänge untersucht werden konnten und die Power einiger Analysen gering war.

Im Hinblick auf die Gestaltung von Interventionen zur Förderung regelmäßiger sportlicher Aktivität legen die Ergebnisse nahe, für Personen, die keine Bereitschaft zur Ausübung sportlicher Aktivität besitzen, die Wahrnehmung von Vorteilen zu fördern. Ist eine grundsätzliche Bereitschaft vorhanden, herrscht jedoch Ambivalenz hinsichtlich der Verhaltensänderung scheint die Förderung von sportlicher Aktivität indiziert. Schließlich kann geschlossen werden, dass auch für sportlich Aktive weiterhin die Reflektion der Vorteile günstig ist, um die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls in die inaktiven Stufen zu reduzieren. Diese Erkenntnisse können sowohl im Rahmen der Gesundheitsbildung in der medizinischen Rehabilitation, als auch bei der Gestaltung von Angeboten der primären Prävention genutzt werden.