

運動健康促進的行為改變模式—跨理論模式

林培元¹

摘 要

本研究旨在探討跨理論模式於運動行為改變上的運用，首先介紹跨理論模式所提出的五個行為改變階段，其次，描述介入策略的方法；最後，擬定二十四週運動健康促進計劃的行為改變處方。

關鍵詞：跨理論模式、健康促進、運動行為改變

¹林培元，國立政治大學體育室，pylin@nccu.edu.tw

壹、前言

跨理論模式 (Transtheoretical Model, TTM) 為 Prochaska 和 DiClemente (1982) 所發展，它是運用行為改變的階段 (stages of change) 來整合行為改變方法中所使用的主要理論，包括心理治療與行為改變，例如弗洛伊德精神分析學派 (Freudian tradition) 的意識覺醒 (consciousness raising) 理論、斯金納學派 (Skinnerian tradition) 的增強管理 (contingency management) 等，因此，被命名為跨理論模式 (高毓秀，2002)。

此模式強調健康行為的改變是一種動態的過程，而非「全有或全無」的現象。一個新行為的建立，需經過前意圖期、意圖期、準備期、行動期以及持續期等五個不同的改變階段，在不同的改變階段運用不同的方法策略，以協助新行為的發展與建立。

傳統的健康促進計劃多半將計畫重點擺在行動階段，也就在當事者實際上想要改變一些事情的時候。然而遍及 12 項行為的研究發現，一般會被注意的階段形態：40% 的人在前意圖期，40% 的人在有意圖期或準備期，而約只有 20% 在行動期或維持期 (Prochaska, 1996)，在前意圖期與有意圖期的人數遠超過行動期，因此，計劃的實施往往忽略了尚未決定行動的大多數人，而導致行為改變的成效不彰。跨理論模式對不同改變階段運用不同方法策略的論點正克服了上述缺失，因而優於許多傳統的行為改變模式 (黃耀宗、季力康，2004)。

本文首先介紹跨理論模式所提出的五個行為改變階段，其次，描述介入策略的方法；最後，藉由 Marcus, Rossi, Selby, Niaura 與 Abrams (1992) 根據 TTM 所提出的十個改變方法，運用在運動行為的促進上，嘗試擬定二十四週運動健康促進計劃的行為改變處方。

貳、行為改變的階段

階段的觀念反映出行為改變的暫時層面。改變乃介於特性 (traits) 與狀態 (states) 之間，特性通常被認為是非常穩定且尚未開始改變，而狀態則缺乏穩定性且隨時準備好要改變（高毓秀，2002）。改變的階段同時具有穩定與變動的性質，換句話說，一個改變階段可能持續相當長的時間，但也隨時準備改變。此外，改變階段包含行為與行為意圖，對於了解慢性行為危險因子（如：久坐生活型態、吸菸、高脂飲食），提供了有利的架構 (Marcus et al., 1994)。

跨理論模式將行為分為五個改變階段，每個階段各有其身體活動意圖與行為特徵（見表 1）：

表1 行為改變的階段與行為特徵

改變階段	一般行為特徵	運動行為特徵
前意圖期	於未來 6 個月內沒有意願採取行動	未打算運動
意圖期	於未來 6 個月內打算採取行動	開始考慮運動，但尚未實行
準備期	在未來 1 個月內，打算採取行動，並已經出現一些零星的新行為	開始做運動，但尚未形成規律
行動期	已經出現新行為，且持續未滿 6 個月	做足夠的運動
持續期	已經出現新行為，且持續 6 個月以上	運動成為習慣

第一階段前意圖期 (**Precontemplation**)。沒有打算運動的意圖。此時尚無動機參與健康促進計劃，對於不運動行為的後果處於未知或不完全了解的狀態，不關心或沒意識到自己的問題行為，也迴避談論與問題行為有關的相關資訊與事物。

第二階段意圖期 (**Contemplation**)。在未來6個月內，考慮要從事運動但仍未實行。個人開始意識到運動與自己的身體狀況的關係，知道運動可能的損益得失，但對於改變後利弊間的權衡產生矛盾，因此，停留在此階段的時間會長

一些，且尚未準備好參與傳統健康促進（行動導向）的計劃。

第三階段準備期 (**Preparation**)。在未來 1 個月內，打算採取行動，同時在過去一年內，已經出現一些運動行為。此階段已有採取行動的計劃，並樂於參與行動導向的健康促進計劃，但尚未形成規律，如：一個月從事一次運動。

第四階段行動期 (**Action**)。在過去的 6 個月內，主動改變傳面行為而採取較健康的行為。對自己的生活型態做了特定而明顯的修正，能積極地參與規律的身體活動，並能持續實踐特殊原則來管理自己的行為，如遵循運動處方每週運動三次的有氧運動。處於此其的人容易出現故態復萌 (**relapse**) 的現象，使人退回到前一階段。如果能夠連續六個月以上都維持在行動期，就有可能邁入下一期（李水碧，2004）。

第五階段維持期 (**Maintenance**)。此維持健康行為長達 6 個月以上。在此階段，能持續實踐特殊的指導原則來管理自己的行為，運動已成為習慣，且對持續運動更具信心，不易中途放棄。在此期所需努力的事持續強化不同改變皆段的收穫，並預防型為疏失與故態復萌（李水碧，2004）。

參、行為改變的方法

改變方法是一些有形或無形的策略，用以發展新的行為，是介入計劃的重要指引。Prochaska et al. (1988) 提出十種行為改變的介入方法，並將其分為經驗性方法和行為性方法。

一、經驗性方法 (**experiential process**)

(一) 意識覺醒 (**Consciousness raising**)：個人對某一問題行為的相關訊息、後果和線索增加了解。可使用回饋 (**feedback**)、對質 (**confrontation**)、解釋 (**interpretation**) 和媒體活動 (**media campaigns**) 等介入，增加對某一問題行為的察覺。如：提供有關運動益處的訊息、與他人討論身體運動的種種。

- (二) 情感喚起 (Dramatic relief)：個人對某一問題及其解決方法的親身體驗，並表達其感受以產生情感上的激發。例如透過心理劇、角色扮演、個人親身的證言 (personal testimonies) 和媒體活動等，來喚起人們對運動的正面情緒，如愉悅、自信；或喚起不運動行為的負面情緒，如害怕、擔心、焦慮，使其產生動搖。
- (三) 環境再評價 (Environmental reevaluation)：評估自己的某一行為對其社會環境，在認知上與情感上的影響。例如：獲知在社區中能從事運動的機會，了解自己若規律運動，則能成為他人的模範，進而幫助他人。
- (四) 自我解放 (Self-liberation)：個人對改變的信念及對此信念的承諾。如：發誓要運動。
- (五) 社會解放 (Social liberation)：增加支持行為改變的社會環境。倡導 (advocacy)、充權 (empowerment procedures) 和適當的政策。如：學校、機關實施獎勵運動政策。

二、行為性方法 (behavioral process)

- (一) 情境替代 (Counterconditioning)：尋求替代行為。放鬆、堅定改變主張 (assertion)、去敏感 (desensitization) 及正向的自我陳述 (positive self-statements)。
- (二) 援助關係 (Helping relationships)：結合對運動行為改變的關懷、信任和接受，亦即尋求及運用對運動行為的社會支持，以便當有運動的問題時，有人可以信賴。這些社會支持的來源有：關係的建立、治療團隊、尋求顧問，及參與相關俱樂部或組織等。
- (三) 增強管理 (Reinforcement/contingency management)：提供處理增強管理的方針，包括處罰與獎賞。獎賞比處罰較能鼓勵健康行為的重複出現。增強管

理的契約、有形和無形的增強，團體的表揚等，都是增強行為改變的措施。如：當完成運動目標時，犒賞自己。

(四) 自我再評價 (self-reevaluation)：對自己從事運動運動，在認知上和情感上的評估。可運用價值澄清 (clarifying values)、健康角色模範 (having healthy role models) 及心理意像 (mentalimagery) 等技術，來認定行為改變對自己的重要性和價值。如：釐清運動和其他競爭性行為的價值和態度、細想規律運動會使我成爲一位更健康快樂的人。

(五) 刺激控制 (stimulus control)：去除負面誘因，製造活動的機會，如：對抗坐式行為、把一些東西（運動服、球拍）放在顯而易見的地方，以提醒自己運動，並隨時可運動。

肆、跨理論模式在運動健康促進中的運用

根據個人所處的改變階段，運用適當的改變方法，可幫助個人進展到下一個改變階段。換句話說，要成功的從一個階段轉換到另一個階段，必須在適當的時間採取適當的改變方法。整體而言，經驗性方法有助於早期改變階段的預測與了解，而行為性方法則有助於準備期到持續期的預測與了解（高毓秀，2002）。Marcus 等人根據 TTM 所提出的十個改變方法，將其運用在運動行為的促進上（表 2）。

在各階段的轉換過程間，意識覺醒策略適用於前意圖期到意圖期；而社會解放策略橫跨前意圖期到行動期，藉著提供正確的知識與訊息，降低問題行為者內心的衝突與抗拒，並喚起行為改變的意識；此外，情感喚起、環境再評價、自我再評價等策略適用於意圖期到準備期，以增強改變的動機；準備期到持續期宜採用自我解放策略，公開表達行為改變的決心；行動期到持續期宜採用情境替代、增強管理、刺激控制、及援助關係等策略，以避免新行為回覆到先前

的行為 (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994)。

表2 各改變階段中適合採行的方法

	意圖前期	意圖期	準備期	行動期	維持期
意識覺醒	■	■			
情感喚起		■	■		
環境再評價		■	■		
自我再評價		■	■		
社會解放	■	■	■	■	
自我解放			■	■	■
情境替代				■	■
增強管理				■	■
援助關係				■	■
刺激控制				■	■

根據上述，研究者以運動健康促進為主題，嘗試擬定二十四週運動行為改變處方（表3）。

表3 二十四週運動健康促進計劃的行為改變處方

月	週	改變階段	介入方式	計劃
第一個月	1	前意圖期 意圖期	意識覺醒、 情感喚起、 自我再評估、 環境再評估、 自我解放	基本紀錄、身體地圖（主、客觀紀錄） 飲食、作息紀錄（紀錄表）
	2			身體的故事 閱讀運動對健康影響的文章
	3			學習日常生活中身體活動的可能性 討論飲食、作息紀錄
	4			優質生活競賽（訂評比項目、獎賞） 提供輕鬆做運動的可能方式
第二個月	5	準備期	意識覺醒、 援助關係、 自我解放、 增強管理、 情境替代	許願罐、運動夥伴
	6			閱讀運動對生理影響的文章
	7			尋找運動時空（伸展、肌力、有氧）
	8			我的改變（飲食、作息紀錄） 優質生活競賽（頒獎）

第三個月	9	行動期	自我解放、 援助關係、 增強管理、 情境替代、 刺激控制	希望彩虹（提出本月具體運動目標）
	10			閱讀運動對心靈影響的文章
	11			運動停看聽（運動傷害預防-肌肉酸痛）
	12			乾芭茶－心情分享
第四個月	13	行動期	自我解放、 援助關係、 增強管理、 情境替代、 刺激控制	希望彩虹（提出本月具體運動目標）
	14			閱讀運動心靈雞湯－運動篇
	15			運動停看聽（運動傷害預防－關節問題）
	16			乾芭茶－心情分享
第五個月	17	維持期	自我解放、 援助關係、 增強管理、 情境替代、 刺激控制	希望彩虹（提出本月具體運動目標）
	18			閱讀心靈雞湯－運動篇
	19			運動停看聽（西醫的運動傷害處理）
	20			乾芭茶－心情分享
第六個月	21	維持期	自我解放、 援助關係、 增強管理、 情境替代、 刺激控制	希望彩虹（提出本月具體運動目標）
	22			閱讀運動迷思相關文章
	23			運動停看聽（中醫的運動傷害處理）
	24			乾芭茶－心情分享 相約在運動

參考文獻

- 李水碧譯（2004）。*體適能與全人健康的理論與實務*。台北：藝軒。(Werner W. K. Hoeger and Sharon Hoeger, 2003)
- 高毓秀（2002）。*職場員工運動行為改變計劃之實驗研究－跨理論模式之應用*。未出版博士論文。國立臺灣師範大學，台北市。

黃耀宗、季立康（2004）。從行為改變的階段探討運動促進策略－跨理論模式的應用。取自行政院體育委會網站 http://media.justsports.net.tw/spo_demo/annualreport/Quarterly137/p2.asp.

Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Abrams, D. B. (1992). The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology, 11*, 386-395.

Marcus, B.H., Pinto, B.M., Simkin, L.R. Audrain, J.E., & Taylor, E.R. (1994). Application of theoretical models to exercise behavior among employed women. *Journal of Health Promotion, 9*(1), 49-55.

Prochaska, J.O., Velicer, W.F., DiClemente, C.C., & Fava., J.L. (1988). Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking. *Journal Consulting and Clinical Psychology, 56*, 520-528.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C., & DiClemente, C.C. (1994). *Changing for Good*. New York: Avon books.

Prochaska, J.O. (1996, November). A revolution in health promotion: How unhealthy lifestyles can be changed. Paper presented at Frontiers of Knowledge, Concord, New Hampshire.

The behavior change model of exercise of health promotion- the transtheoretical model

Pei-Yuan Lin

Physical Education Office, National Chengchi University

Abstract

The study aims to explore the use of the transtheoretical model on the changes of exercise behaviors. First of all, introduced five behavior change phase of transtheoretical model. Then, escription of the interval strategies. Finally, development of 24 weeks prescription of exercise programs of health promotion.

**Key words: the transtheoretical model, health promotion,
the changes of exercise behaviors**