

Sintesi liberamente tratta da:

The Trans theoretical model and stages of change
James O. Prochaska, Colleen A. Redding, Kerry E. Evers

in

Karen Glanz, Barbara K. Rimer, Frances Marcus Lewis Editors
"Health Behavior and Health Education - Theory, Research and Practice"
San Francisco, Jossey-Bass, 2002: 99-120 (Chapter 5)

Il TTM (Transtheoretical Model) considera il cambiamento comportamentale come passaggio attraverso diverse fasi evolutive, integrando il processo ed i principi che derivano dalle maggiori teorie di intervento; da qui deriva il nome transtheoretical. Questo modello emerge da un'analisi comparativa di teorie di psicoterapia e teorie di cambiamento comportamentale e l'obiettivo è quello di integrazione sistematica dei due campi. Durante le fasi evolutive del processo, le analisi comparative identificano dieci processi di cambiamento, dalla tradizione Freudiana l'insegnamento a coltivare la coscienza, da quella Skinneriana il management della contingenza e da quella Rogeriana il favorire le relationships, che caratterizzano la popolazione nelle varie fasi del cambiamento. Il modello TTM è stato inizialmente applicato agli studi sul fumo, poi esteso al campo dei comportamenti sociali e mentali, quindi al campo d'azione del MKT Sociale. L'interpretazione del modello si articola in fasi del cambiamento, bilancio decisionale, auto-efficacia e processi del cambiamento, come riportato nella seguente tabella.

STAGES OF CHANGE (Precontemplation, Contemplation, Preparation, Action, Maintenance)	Si passa attraverso fasi evolutive che vanno dal non voler cambiare, all'idea di cambiare, all'intenzione di agire, all'agire modificando i propri stili di vita fino al mantenimento del cambiamento con piccoli sforzi.
DECISIONAL BALANCE (Pros and Cons)	Valutazione dei costi e dei benefici relativi al cambiamento.
SELF-EFFICACY (Confidence and Temptation)	Esaltazione di ciò che può essere utile a perseguire l'obiettivo evitando di cadere in tentazioni.
PROCESSES OF CHANGE (Consciousness raising, Dramatic Relief, Self reevaluation, Environmental reevaluation, Self liberation, Helping relationships, Counterconditioning, Reinforcement management, Stimulus control, Social liberation.)	Fatti, idee ed informazioni possono supportare il cambiamento; sperimentando emozioni negative si va verso rischi comportamentali dannosi; la realizzazione del cambiamento comportamentale è una parte importante di un'identità in quanto persona; prendere un incarico stabile per cambiare; l'utilizzo di supporti sociali per il cambiamento; la sostituzione di abitudini dannose con abitudini alternative; l'aumento di ricompense per i cambiamenti comportamentali positivi e la diminuzione per quelli dannosi; l'eliminazione dei promemoria o suggerimenti a comportamenti dannosi e incentivare invece quelli per i comportamenti sani.

Le fasi evolutive del cambiamento sono sei e sono suddivise in senso temporale in:

1. Precontemplation: è la fase iniziale in cui le persone o non sono informate o sono male informate circa le conseguenze del proprio comportamento o hanno cercato più volte di cambiare, quindi sono demoralizzate. In entrambi i casi tendono ad evitare di pensare ai maggiori rischi derivanti dal loro comportamento. Altre teorie le descrivono come clienti resistenti e non motivati quindi non pronti per la terapia o per un programma di promozione alla salute.
2. Contemplation: è la fase in cui si manifesta la volontà di voler cambiare le proprie abitudini nell'arco di sei mesi. Le persone non sono però pronte a programmi orientati all'azione tradizionale che prevedono azioni immediate. Vengono quindi fatte considerazioni su costi e benefici del cambiamento.
3. Preparation: è la fase in cui si intende agire nell'immediato futuro, cioè nel mese successivo.
4. Action: è la fase in cui sono state fatte specifiche modifiche negli stili di vita nei sei mesi precedenti. Non tutti i cambiamenti di comportamento però possono essere considerati come Action nel modello TTM. E' sufficiente che le persone si attengano ai criteri suggeriti dai professionisti per ottenere una riduzione del rischio.
5. Maintenance: è la fase in cui le persone si sforzano a prevenire ricadute ma senza apportare continui cambiamenti al programma come invece avviene nella fase Action. Nel caso del fumo ad esempio, questa fase, che è quella dell'astinenza, si estende da sei mesi a cinque anni. Dopo dodici mesi di astinenza continua, il 43% dei soggetti torna a fumare, dopo cinque anni il rischio di ricaduta diminuisce al 7%.
6. Termination: è la fase in cui scompare la tentazione e prevale l'auto-efficacia. Nonostante si verificano situazioni di depressione, ansia, stress, rabbia, i soggetti sono convinti di non voler tornare alle loro vecchie abitudini. In uno studio sul fumo e sull'alcol solo il 20% dei soggetti arriva a questa fase.

Evolvendo attraverso queste sei fasi si possono usare dieci differenti processi di cambiamento che rappresentano il rifugio e le attività evidenti che le persone usano. Il significato dei dieci processi è sinteticamente riportato in tabella.

Sono poi elencate le assunzioni critiche ed i supporti empirici, sono considerati la distribuzione reale delle fasi del processo nella popolazione, la struttura dei pros e dei cons in dodici diversi comportamenti, i principi del progresso attraverso le fasi, la relazione tra le fasi ed il processo del cambiamento e l'applicazione del modello TTM a diversi studi. Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, il modello TTM è stato applicato a fumo, alimentazione, movimento, mammografia, abuso di alcol, uso di profilattici e donazione di organi. Sono poi riportati in dettaglio due casi, il primo è l'approccio basato sulla popolazione per la sospensione del fumo, il secondo è lo screening mammografico.