

Health Action Process Approach

Der Health Action Process Approach (kurz: HAPA) postuliert, dass die Aufnahme einer gesundheitsfördernden Verhaltensweise durch ein Individuum in zwei Phasen erfolgt: Auf die Phase der Motivation, in der die Intention, ein gewisses gesundheitsförderndes Verhalten an den Tag zu legen, entwickelt wird, folgt demnach die Phase des Willensaktes, in der aus Motivation eine tatsächliche Handlung folgt. Letztere Phase lässt sich nochmal unterteilen in das Aufstellen konkreter Pläne zur Umsetzung der Intention in eine Handlung, die Handlung an sich und schlussendlich deren Aufrechterhaltung über einen längeren Zeitraum hinweg. Abgeleitet aus klassischen Verhaltenstheorien wie dem Health Belief Model oder der Theory of Planned Behavior benennt der HAPA mehrere Einflussfaktoren sowohl auf die Entwicklung einer Intention für gesundheitsförderndes Handeln (Risikowahrnehmung und Ergebniserwartung), als auch auf deren Umsetzung und Aufrechterhaltung (Selbstwirksamkeit auch trotz Rückschlägen, Handlungsbarrieren und verfügbare Ressourcen, wie etwa soziale Unterstützung).

„Das HAPA erhöht die Aussagekraft von Theorien des Gesundheitsverhaltens einerseits, indem es eine prozessuale Komponente abbildet und andererseits, indem es die Ableitung von typischen Phasen der Verhaltensentwicklung ermöglicht.“

Lorenz Harst M.A.

Projektkoordinator egePan Unimed / Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Zweigstelle am Medizincampus Chemnitz der TU Dresden, Zentrum für evidenzbasierte Gesundheitsversorgung (ZEGV)

Bezeichnung

Bezeichnung: Health Action Process Approach
Kurzformel: HAPA

Begründer

Prof. Dr. Ralf Schwarzer

Zeitpunkt/Titel

1992 / Self-Efficacy. Thought Control of Action

Zeitlicher Kontext

Zusammenführung mehrerer bekannter Verhaltenstheorien (Theory of Planned Behavior, 1985; Theory of Reasoned Action, 1980; Health Belief Model, 1950er) und theoretischer Konstrukte, insb. der Social Cognitive Theory nach Bandura

Zentrale Aussage

Die Herausbildung einer gesundheitsfördernden Verhaltensweise erfolgt in mehreren Phasen und ist abhängig von der individuellen Risikowahrnehmung, Ergebniserwartung und Selbstwirksamkeit so wie von vorhandenen materiellen und immateriellen Ressourcen.

Literatur

- Schwarzer, R. (1992). Self-Efficacy in the Adaption and Maintenance of Health Behavior. Theoretical Approaches and a New Model. In ders. (Hrsg.). Self-Efficacy. Thought Control of Action. (217-243) Washington: Hemisphere.
- Schwarzer, R., Luszczynska, A. (2008). How to Overcome Health-Compromising Behaviors. The Health Action Process Approach. European Psychologist, 13(2). <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.2.141>
- Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). Rehabilitation Psychology, 56(3). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024509>
- Zhang, C.-Q., Zhang, R., Schwarzer, R., & Hagger, M. S. (2019). A meta-analysis of the health action process approach. Health Psychology, 38(7). <https://doi.org/10.1037/hea0000728>

Zuordnung

Bei welchen Fragestellungen/Problemen kann diese Theorie angewandt werden?

Zur Erklärung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen im Rahmen der Verhaltensprävention oder des Selbstmanagements von chronischen Krankheiten, aber auch zu Fragen der Technikakzeptanz und -nutzung insbesondere durch chronisch kranke Patient:innen

Nutzen

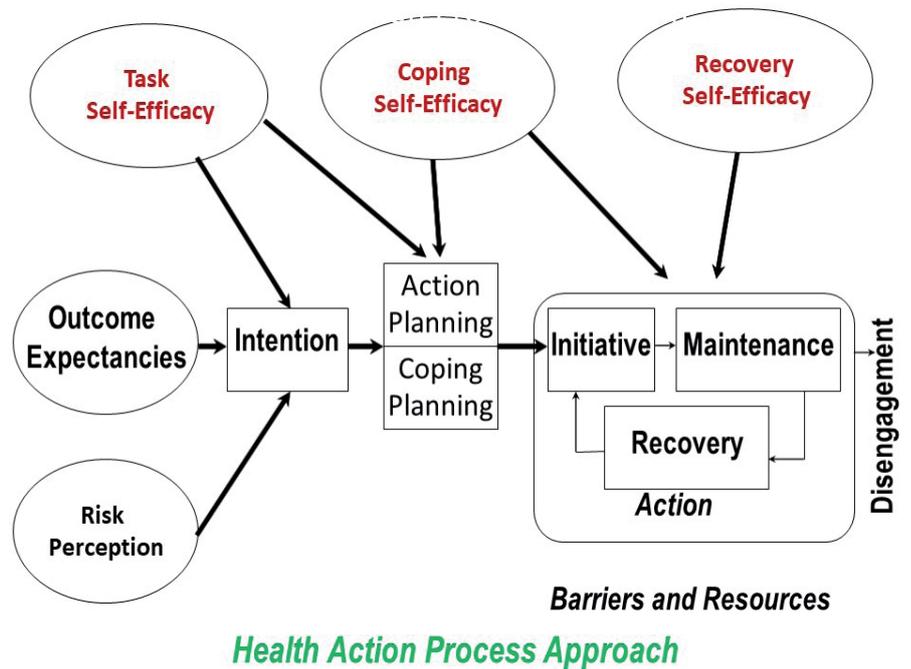
Welche (bekannt)en Fehler werden durch Anwendung dieser Theorie vermieden?

Interventionen für die Verhaltensprävention, die Gesundheitsförderung und das Selbstmanagement werden nicht als one-size-fits-all-Lösungen entwickelt, sondern können auf die individuellen Charakteristika einer Zielgruppe zugeschnitten werden. Zudem kann die Lücke zwischen bloßer Intention und tatsächlichem gesundheitsfördernden Verhalten geschlossen werden.

Einsatz in der Vf

Wer hat diese Theorie bisher in der Versorgungsforschung (Vf) für welche Fragestellung angewandt? (Literaturstelle)

Hamilton et al. (2020) erklären die Bereitschaft, sich während der Covid-19-Pandemie an die Maßnahmen des Social Distancing zu halten, anhand des HAPA. (Literaturstelle: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aphw.12231>)



Zitationshinweis

Harst, L.: „Health Action Process Approach“, in „Monitor Versorgungsforschung“ (01/22), S. 24-25. <http://doi.org/10.24945/MVF.01.22.18666-0533.2370>