

## Theories and methods of change

### *Learning objectives*

After studying this chapter you will be able to describe:

- the conditions that health information must satisfy to be able to successful
- some general methodologies for behaviour change by means of information provision, such as tailored information, feedback, reinforcement, self-regulation and facilitation
- several contemporary theories and methodologies for changing the determinants of behaviour, particularly methodologies and theories designed to influence the following factors: knowledge, threat/risk perception, attitudes/outcome expectations, social influence, skills, self-efficacy expectation/perceived behaviour control, habits and behaviour maintenance
- several contemporary theories and methodologies for changing environmental conditions and environmental determinants, particularly methodologies for influencing social norms and changing organisations, communities and legislation.

### **6.1 Introduction**

The effectiveness of health-promoting programmes partly depends on how far the programmes have been adequately anchored in social-scientific, theoretical methodologies for changing the determinants of behaviour and environmental conditions. In systematic information provision, health educators must therefore search for theories that help them realise their programme goals. To this end, it is essential that these are not theories for explaining behaviour (see chapter 4), but rather theories of behaviour change. It is also important to recognise that there is no single theory to guide the realisation of all kinds of goals, but that devising a programme almost always requires several theories. Where one theory can guide risk communication, for example, another can underpin skills training. This implies that health educators involved in developing information must make use of insights from various theories.

## Theorieën en methodieken van verandering

### *Leerdoelen*

Na het lezen van dit hoofdstuk kunt u

- een beschrijving geven van de voorwaarden waaraan gezondheidsvoorlichting moet voldoen om succesvol te kunnen zijn
- een beschrijving geven van enkele algemene methodieken voor gedragsverandering door middel van voorlichting, zoals voorlichting-op-maat, feedback, bekrachtiging, zelfregulering en facilitatie
- een beschrijving geven van enkele gangbare theorieën en methodieken voor het veranderen van gedragsdeterminanten, met name methodieken en theorieën die geschikt zijn om de volgende factoren te beïnvloeden: kennis, dreiging/risicopercepties, attitudes/uitkomstverwachtingen, sociale invloeden, vaardigheden, eigen-effectiviteitsverwachting/waargenomen gedragscontrole, gewoonten en gedragsbehoud
- een beschrijving geven van enkele gangbare theorieën en methodieken voor het veranderen van omgevingscondities en omgevingsdeterminanten, met name methodieken voor het beïnvloeden van sociale normen, en voor het veranderen van organisaties, communities en wetgeving.

### **6.1 Inleiding**

De effectiviteit van gezondheidsbevorderende programma's is mede afhankelijk van de mate waarin die programma's adequaat zijn verankerd in sociaal-wetenschappelijke, theoretische methodieken voor het veranderen van de determinanten van gedrag en van omgevingscondities. In planmatige voorlichting moeten GVO-ers derhalve op zoek naar theorieën die richtlijnen geven voor het bewerkstelligen van hun programma-doelen. Essentieel is dat het hier niet gaat om theorieën voor het verklaren van gedrag (zie hoofdstuk 4), maar om theorieën voor gedragsverandering. Ook is het belangrijk te onderkennen dat er niet één theorie is die richtlijnen geeft voor het bewerkstelligen van allerhande doelen, maar dat er voor het ontwerpen van een programma

---

In this chapter we discuss several theories currently used in the field of health information. Emphasis is laid on theoretical methodologies for influencing the determinants of behaviour and environmental conditions (see chapter 4). The order in which we address these determinants, however, is not the same as in chapter 4. There, the discussion began with the very proximal, interpersonal determinants, followed by those that are more distal and extrapersonal. In contrast, the order in the present chapter is determined by the order in which we can best change behaviour according to the current theories. The theories themselves are illustrated as far as possible with concrete applications and practical techniques (see chapter 5).

In section 6.3 we discuss several general methodologies and starting points for information aimed at behaviour change. In section 6.4 we then delve into the more specific methodologies for influencing personal determinants; we do the same for environmental determinants in section 6.5. We start the chapter, however, by clarifying a number of terms.

## 6.2 Methodologies and techniques for influencing determinants: clarification of terms

A theoretical methodology describes a general process for influencing the determinants of behaviour and environmental conditions. In the terminology of Intervention Mapping (see chapter 5), a *methodology* is a theory-based idea about how a change in behaviour and environmental conditions comes about. It thus offers general guidelines for the content of health-promoting programmes. In the development of information, theoretical methodologies must ultimately be translated into concrete materials and activities (again in the terminology of Intervention Mapping: *practical techniques*). In a practical technique, a methodology is operationalized such that it is attuned to the target group and the context in which the information is carried out. A methodology can thus be translated in different ways into specific techniques. For example: a learning goal of a sexual information intervention is to increase the self-efficacy expectations of young people with regard to discussing the use of condoms. The Social

vrijwel altijd meerdere theorieën nodig zijn. Waar de ene theorie richtlijnen kan geven voor risicocommunicatie, geeft een andere theorie richtlijnen voor vaardigheidstraining. Dit impliceert dat GVO-ers bij het ontwerpen van voorlichting gebruik moeten maken van de inzichten uit verschillende theorieën. In dit hoofdstuk bespreken we enkele theorieën die gangbaar zijn in het veld van gezondheidsvoorlichting. Hierbij ligt de nadruk op theoretische methodieken voor het beïnvloeden van de determinanten van gedrag en omgevingscondities (zie hoofdstuk 4). De volgorde waarin dit hoofdstuk de determinanten bespreekt is niet gelijk aan de volgorde in hoofdstuk 4. In hoofdstuk 4 werd bij de bespreking begonnen bij de zeer proximale interpersoonlijke determinanten, waarbij daarna de meer distale en de extrapersonlijke determinanten werden besproken. De volgorde in het huidige hoofdstuk wordt bepaald door de volgorde waarin we volgens de gangbare theorieën gedrag het beste kunnen veranderen. Het gebruik van theorie wordt zo veel mogelijk geïllustreerd aan de hand van concrete toepassingen ofwel praktische technieken (zie hoofdstuk 5). In paragraaf 6.3 bespreken we enkele algemene methodieken en uitgangspunten voor voorlichting gericht op gedragsverandering, waarna we in paragraaf 6.4 ingaan op meer specifieke methodieken om persoonlijke determinanten te beïnvloeden. In 6.5 doen we vervolgens hetzelfde voor omgevingsdeterminanten. We beginnen dit hoofdstuk echter met het verhelderen van enkele begrippen.

## 6.2 Methodieken en technieken voor beïnvloeding van determinanten: begripsverheldering

Een theoretische methodiek beschrijft een algemeen proces voor de beïnvloeding van de determinanten van gedrags- en omgevingscondities. In de terminologie van Intervention Mapping (zie hoofdstuk 5) is een methodiek een op theorie gebaseerd idee over hoe een verandering in gedrags- en omgevingscondities tot stand zou kunnen komen. Een methodiek biedt daarmee algemene richtlijnen voor de inhoud van gezondheidsbevorderende programma's. Bij het ontwikkelen van voorlichting moeten theoretische methodieken uiteindelijk vertaald worden in concrete materialen en activiteiten, in termen van Intervention Mapping: praktische technieken. In een praktische techniek is een methodiek zodanig geoperationaliseerd, dat zij is afgestemd op de doelgroep

---

Learning Theory (Bandura, 1977; 1986) suggests that learning through observing (*modelling*, or model-learning) is a methodology that can be used to increase self-efficacy expectations. It can, for example, be translated into a video demonstration in which models show how you can raise the subject of and discuss condom use.

The difference between methodologies and techniques is not always clear. Model-learning is more a methodology than a technique, peer-model stories are both methodologies and techniques, and demonstrations are more techniques than methodologies. In the development of information, it is important to work out which of the potentially usable methodologies are applicable, and not to use techniques that you cannot link with a theoretical methodology. In practice it can happen that we see methodologies as being over our heads because we tend to think in terms of concrete techniques: a CD-ROM, a brochure and so on. This can be prevented by first thinking in terms of methodologies and only then of practical techniques, and by searching for the underlying methodologies for each information technique.

### **6.3 General methodologies and starting points in information and health promotion**

Before we set about trying to change specific determinants, we first discuss several general aspects of behaviour change through information provision. The effectiveness of information depends on how far health educators succeed in bringing it to the attention of the target group; transmitting it in an understandable manner; and gearing it to individual wishes, needs and problems (*tailoring*). It also depends on how much possibility health educators have to facilitate and reward the desired behaviour, and provide negative feedback on the undesired behaviour ('punishment'); and how far they succeed in getting people to control themselves and their behaviour.

To this end, it is important to recognise that individual behaviour does not stand alone, but is anchored in a social, cultural and political context. For example: eating behaviour is dictated not only by personal behavioural determinants (e.g. attitude) but also by the social environment (e.g. partner and children), the organisational context (e.g. the options available in school

en op de context waarin de voorlichting wordt uitgevoerd. Een methodiek kan dus op verschillende manieren worden vertaald in specifieke technieken. Bijvoorbeeld: een leerdoel van een seksuele voorlichtingsinterventie is het verhogen van de eigen-effectiviteitsverwachting van jongeren om het gebruik van condooms te bespreken. De sociale leertheorie (Bandura, 1977; 1986) suggereert dat leren door observeren (*modelling*, model-leren) een methodiek is die bruikbaar zou kunnen zijn om de eigeneffectiviteitsverwachting te verhogen. Deze methodiek kan bijvoorbeeld vertaald worden in een demonstratie op video waarin modellen laten zien hoe je condoomgebruik ter sprake kunt brengen en bespreken. Het onderscheid tussen methodieken en technieken is niet altijd even duidelijk. Model-leren is meer een methodiek dan een techniek, rolmodelverhalen (*peer-model stories*) zijn zowel methodiek als techniek, en demonstraties zijn meer techniek dan methodiek. Bij de ontwikkeling van voorlichting is het belangrijk om van potentieel bruikbare methodieken na te gaan of ze zijn toe te passen, en om geen technieken te gebruiken die je niet aan een theoretische methodiek kunt koppelen. In de praktijk wil het nog wel eens voorkomen dat we methodieken over het hoofd zien omdat we vaak geneigd zijn in termen van concrete technieken te denken: een cd-rom, een brochure, enzovoorts. Dit kan worden voorkomen door eerst in termen van methodieken te denken, en daarna pas in termen van praktische technieken, en door bij iedere voorlichtings-techniek op zoek te gaan naar achterliggende methodieken.

### **6.3 Algemene methodieken en uitgangspunten bij voorlichting en gezondheidsbevordering**

Voordat we ons richten op het veranderen van specifieke determinanten, bespreken we eerst enkele algemene aspecten van gedragsverandering door voorlichting. Zo is de effectiviteit van voorlichting afhankelijk van de mate waarin GVO-ers erin slagen om de voorlichting onder de aandacht van de beoogde doelgroep te brengen, en de mate waarin zij erin slagen om hun voorlichtingsboodschap op een begrijpelijke wijze over te brengen. Daarnaast is voorlichting effectiever naarmate GVO-ers er beter in slagen om de voorlichting af te stemmen op individuele wensen, behoeften en problemen (*tailoring*), en naarmate zij de mogelijkheid hebben om gewenst gedrag te faciliteren en te belonen, en ongewenst gedrag van negatieve feedback te kunnen voor-

---

canteens and workplace cafeterias) and the political context (e.g. European legislation).

This ecological approach to information and health promotion implies that health educators can also direct their activities towards changing environmental conditions in order to promote individual behaviour change. For example: health educators devoted to reducing childhood obesity can decide to aim their activities at influencing legislation on fast-food advertising during children's television programmes. Note, of course, that the general methodologies and starting points mentioned in this section must be combined with, and applied to, more specific methodologies in order to influence the determinants of behaviour.

zien ('straffen'). Verder zal voorlichting effectiever zijn naarmate de GVO-er er beter in slaagt dat mensen controle krijgen over zichzelf en hun gedrag. Het is hierbij belangrijk te onderkennen dat individueel gedrag niet op zichzelf staat, maar dat elk gedrag is verankerd in een sociale, culturele en politieke context. Bijvoorbeeld: voedingsgedrag wordt niet alleen bepaald door persoonlijke gedragsdeterminanten (bijvoorbeeld attitude) maar ook door de sociale omgeving (bijvoorbeeld partner en kinderen), de organisatiecontext (bijvoorbeeld het aanbod in scholen en bedrijfskantines) en de politieke context (bijvoorbeeld Europese wetgeving). Deze ecologische benadering voor voorlichting en gezondheidsbevordering impliceert dat GVO-ers hun activiteiten ook kunnen richten op het veranderen van omgevingscondities om individuele gedragsverandering te bevorderen. Bijvoorbeeld: GVO-ers die zich inzetten om zwaarlijvigheid onder kinderen terug te dringen, kunnen besluiten hun activiteiten te richten op het beïnvloeden van wetgeving voor reclame over fast food rondom kind-erprogramma's op televisie. De in deze paragraaf genoemde algemene methodieken en uitgangspunten moeten worden gecombineerd met, en toegepast in, meer specifieke methodieken om determinanten van gedrag te beïnvloeden.