

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชากรทั่วไป

โบว์ พุกษา นุกบุญ

ถอดเนื้อหาจากการอบรมหลักสูตรพัฒนาทีมจัดการระบบการจัดการโรคเรื้อรังในระดับจังหวัด

(System Management Team) ในการควบคุมป้องกันโรค DM/HT

สำหรับเขตบริการสุขภาพที่ 4 ระหว่างวันที่ 30 เมษายน – พฤษภาคม 2558 ณ กรุงศรีวิเวอ์

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิทยากร : แพทย์หญิงสุพัตรา ศรีวิณิชชากร



Intervention ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior change)

ทฤษฎีเพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

เนื้อหา

- ทฤษฎีเพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย
- การออกแบบกิจกรรม/รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับระดับการรับรู้และความตระหนัก

1. Health Belief Model: Attitudes, Beliefs, Social Norms แนวคิดนี้สะท้อนความคิด ความเชื่อ ด้าน สุข ภาพ ของ กลุ่มเป้าหมาย คือ หากจะออกแบบ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งนั้นต้อง คำนึงถึงความคิด ความเชื่อที่เป็น พื้นฐานเดิมของบุคคล/กลุ่ม ว่ามีความ พร้อม และตระหนักในระดับไหนที่จะ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งแนวคิดนี้มีองค์ประกอบพิจารณา ดังนี้ 1) Susceptibility (โอกาสป่วย) 2) Seriousness (ความรุนแรง) 3) Benefits (ประโยชน์) 4) Barriers (อุปสรรค) 5) Self-efficacy (ความสามารถของตน)

2. Stages of Change Model Predicts When Behavioral Change Will Occur แนวคิดนี้ สะท้อนถึงแรงจูงใจที่จะพาไปสู่การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ใน 5 ระดับ ซึ่งทั้ง 5 ระดับนี้จะส่งผล ไปถึงรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ด้วย คือ

- 1) ระยะเวลา Pre-contemplation คือ ไม่เคยคิด ไม่เคยฝันว่าจะ เปลี่ยน
- 2) ระยะเวลา Contemplation คือ วางแผนว่าจะเปลี่ยนในอนาคต อันใกล้
- 3) ระยะเวลา Preparation คือ วางแผนว่าจะเปลี่ยนในอนาคต เร็วๆ นี้
- 4) ระยะเวลา Action คือ แสดง พฤติกรรมเชิงบวกระยะสั้น และ
- 5) ระยะเวลา Maintenance คือ แสดงพฤติกรรมเชิงบวกระยะ ยาว

การออกแบบกิจกรรม/รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับ
ระดับการรับรู้และตระหนัก ควรต้องเน้นประเด็น 4 ขั้นตอนนี้ คือ

ขั้นที่ 1 การสร้างให้เกิดความสนใจ ตระหนัก (Pre-contemplators)

ระดับ Pre-contemplators เป็นขั้นของการรับรู้ โดยกลุ่มเป้าหมายยังไม่เกิด
ความสนใจ สาเหตุ อาจจะเพราะขาดความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ หรือขาดความสนใจในการ
เปลี่ยนพฤติกรรม หรือความเชื่อ หรือไม่ได้ใส่ใจที่จะเป็น मैंในอนาคต

ดังนั้น โจทย์สำหรับกลุ่ม Pre-contemplation คือสร้างให้ความที่ยังไม่สนใจ ให้
หันมาสนใจ โดยหลักสำคัญคือ ต้องมีการให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ เช่น VDO เรื่องเล่า
กิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง ข้อมูลวิชาการ ดังนี้

- ถ้าคุณไม่เปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงนี้ ตัวคุณเองจะได้รับผลเสียอะไรบ้าง ผลต่อ
ครอบครัวของคุณมีอะไรบ้าง
- มีสัญญาณเตือนอะไรบ้างที่เตือนว่าคุณควรจะเปลี่ยนพฤติกรรม มีใครใน
ครอบครัวของคุณ กังวลใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของคุณบ้าง
- ถ้าคุณตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม จะมีข้อดีอะไรบ้าง



“ทัศนคติ ความเชื่อ
บรรทัดฐานทางสังคม
แรงจูงใจ
ความสามารถในการจัดการ
การให้คำปรึกษา
นำไปสู่.....
การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

ขั้นที่ 2 การทำให้คนที่ไม่สนใจ เริ่มสนใจ (Pre-contemplators to contemplation)

ลักษณะของกลุ่มนี้คือ รับรู้และเข้าใจความสนใจ ความตั้งใจ ดังนั้นสิ่งที่ต้องใส่
เข้าไปเพิ่มคือ เพิ่มหรือสนับสนุนความตั้งใจให้ชัดเจน อย่างมีสติ และเสริมสร้าง
สิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้เริ่มพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะกับเขา ค้นหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

ดังนั้น โจทย์สำหรับกลุ่ม Contemplation/Preparation (สนใจ / ไตร่ตรอง)
ที่ควรเป็น

- คุณตัดสินใจที่จะแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง
- คุณต้องการผู้ช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาหรือไม่
- อยากให้ช่วยบอกให้ชัดเจนว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรบ้าง
- อะไรที่คุณคิดว่าเป็นสิ่งที่ยุ่งยากถ้าจะเปลี่ยนพฤติกรรม คุณจะมีวิธีการจัดการ
อย่างไร
- ใครจะช่วยคุณเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ได้บ้าง
- ครอบครัวของคุณรู้สึกอย่างไรกับแนวทางการเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ มีใครมามีส่วน
ช่วยหรือสร้างปัญหาให้หรือเปล่า คุณอยากจะให้หมอช่วยนัดครอบครัวของคุณ
มาคุยกับหมอพร้อมๆ กันเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขนี้หรือเปล่า

ขั้นที่ 3 การไตร่ตรอง (Preparers)

ในขั้นนี้จะเป็นการช่วยให้บทวนและไตร่ตรอง ให้ชัดเจน ทั้งกับตนเองและคนอื่น โดยมีอารมณ์ ความรู้สึกมาเป็นองค์ประกอบในการตัดสินใจทดลอง ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคือ แผน และเป้าหมายปลายทางที่ชัดเจน โดยอาจสร้างให้เห็นเป็นจินตนาการว่า ชีวิตจะเป็นอย่างไร ถ้า... เราเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว หรือมีตัวอย่างหรือการทดลองที่เคยทำหรือพอจะรู้มา

ขั้นที่ 4 ทดลอง (Action)

ในขั้นนี้เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สัมฤทธิ์ผล อาจจะต้องแผน (เล็กๆ ทำได้ง่าย) มีการตั้งเงื่อนไข หรือข้อตกลงเล็กๆ ร่วมกัน สำหรับการสื่อสารของขั้นนี้ควรมีลักษณะเช่นนี้

- หมอประทับใจและยินดีด้วยที่คุณทำสำเร็จ คุณทำมันได้อย่างไร
- จากที่คุณเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ คุณได้รับประโยชน์อะไรบ้าง ครอบครัวของคุณได้รับประโยชน์อะไรบ้าง
- คุณคิดว่าจะมีอะไรที่จะทำให้คุณไม่สามารถคงพฤติกรรมที่ดีนี้ต่อไป หรือกลับไปทำพฤติกรรมเสี่ยงนั้นอีก คุณจะมีวิธีจัดการหรือป้องกันอย่างไร

3. **Self-Management Support** แนวคิดนี้สะท้อนความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอาการ การรักษา ผลกระทบด้านต่างๆ ที่เกิดตามมาจากความเจ็บป่วย รวมทั้งวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยการจัดการตนเองนั้นจะเป็นในเรื่อง

- 1) การจัดการด้านการแพทย์ (Medical Management)
- 2) การจัดการด้านบทบาท (Role management)
- 3) การจัดการด้านอารมณ์ (Emotional Management)

4. **การให้คำปรึกษา** มี 2 รูปแบบเพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม คือ

- 1) สอนให้ทำตาม (compliance base) โดยบทบาทหลักอยู่ที่เจ้าหน้าที่ คือ ให้เจ้าหน้าที่เป็น “Experts” ให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามข้อเสนอแนะ
- 2) เอื้ออำนาจให้ได้ทำเอง (empowerment base) โดยบทบาทหลักอยู่ที่ผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยเป็น “Expert” เป็นผู้ตัดสินใจและรับผิดชอบจัดการตนเอง



มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา

ระบบสุขภาพชุมชน

(มสพช.)

โทรศัพท์ :0-2583-0719

โทรสาร :0-2964-1836

องค์กรพัฒนาองค์ความรู้เพื่อ

พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ

และระบบสุขภาพชุมชน

www.thaiichr.org