

# ทฤษฎีในการปรับปรุงพฤติกรรม

นายพิพัฒน์ ฟูศรีนวล

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

งานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพฯ

ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น



## พฤติกรรมเป็นเรื่องซับซ้อน

- พฤติกรรมสุขภาพ เกิดจากหลายปัจจัย หลายสาเหตุ
- จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และสังคม ควบคู่กันไป
- จำเป็นต้องใช้ความพยายาม ความร่วมของทุกภาคส่วน และการดำเนินงานหลาย ๆ มิติเพื่อให้พฤติกรรมคงทน
- จำเป็นต้องใช้แนวคิด ทฤษฎี ที่เหมาะสมในการอธิบาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ทฤษฎีกับการปรับพฤติกรรม

คุณภาพชีวิต

อยู่ดีมีสุข



ทำไมต้องใช้ทฤษฎี

EXPLAIN

Analysis

CHANGE

ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก



# ระดับของความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

**Policy**

**Media/Society-at-large**

**Community**

**Organization**

**Inter-Personal**

**Intra-Personal**

นโยบายสาธารณะที่กำกับ สนับสนุน  
การมีสุขภาพดี

Social network, norms, มาตรฐาน

กฎ, ระเบียบ, นโยบาย, ไม่เป็นทางการ

กระบวนการระหว่างบุคคล  
จากครอบครัว เพื่อน support,  
social identity, role definition

คุณลักษณะส่วนบุคคล

- ความรู้
- เจตคติ
- ความเชื่อ
- ฯลฯ

ระดับของทฤษฎี

ระดับชุมชน สังคม

ระหว่างบุคคล

ระดับบุคคล

# การปรับพฤติกรรมระดับบุคคล



# การประยุกต์ทฤษฎีในการปรับพฤติกรรม

- **PRECEDE-PROCEED Model**
- แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (**Health Belief Model**)
- ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (**Self Efficacy Theory**)
- เครือข่ายทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสังคม (**Social Network and Social Support**)
- ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
(**Stages of Change/Transtheoretical Model**)

**แบบจำลองการวางแผน**

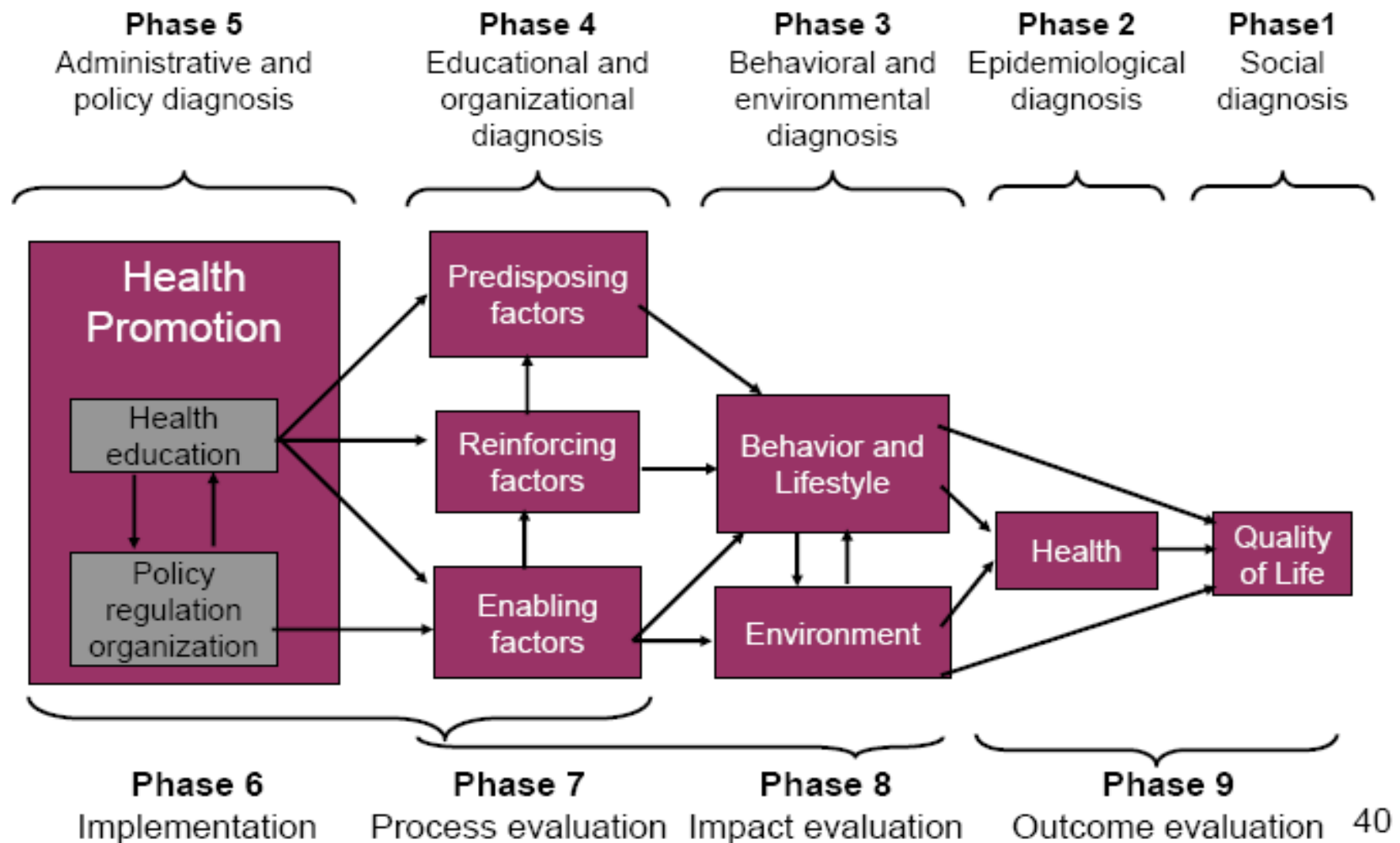
**PRECEDE-PROCEED**

**(PRECEDE-PROCEED Model)**





# PRECEDE-PROCEED Model



# แนวคิดของโมเดล PRECEDE-PROCEED

- ระยะที่ 1 การวินิจฉัยด้านสังคม
- ระยะที่ 2 การวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา
- ระยะที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม
- ระยะที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษา และการจัดองค์กร
- ระยะที่ 5 การวินิจฉัยด้านการบริหารและนโยบาย
- ระยะที่ 6 การดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ
- ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ
- ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์สุดท้าย

# PRECEDE-PROCEED Model

- ในปี 1991 PROCEED ถูกเพิ่มเข้าไปในกรอบแนวคิดเดิมเพื่อการวางแผนแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ
- PROCEED ย่อมาจาก **P**olicy, **R**egulatory, and **O**rganizational **C**onstructs in **E**ducational and **E**nvironmental **D**evelopment



**แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ**  
**(Health Belief Model : HBM)**



# แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (HBM)

องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

1. การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (Perceived Susceptibility)
2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity)
3. การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับและค่าใช้จ่าย (Perceived benefits and costs)
4. แรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation)
5. ปัจจัยร่วม (Modifying factors)

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ  
(Health Belief Model : HBM)



ถ้าจะทำให้บุคคล  
มีพฤติกรรมป้องกันโรค  
ปรับที่ความเชื่อ



ฉันทำได้



ทฤษฎีความสามารถของตนเอง

# Self-Efficacy Theory



# องค์ประกอบที่สำคัญ ของ Self Efficacy

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. ความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติ





## ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

สูง

ต่ำ

⊕

สูง

มีแนวโน้มที่จะทำ  
แน่นอน

มีแนวโน้มที่จะ  
ไม่ทำ

การรับรู้

ความสามารถ

ของตนเอง

ต่ำ

มีแนวโน้มที่จะ  
ไม่ทำ

มีแนวโน้มที่จะ  
ไม่ทำแน่นอน



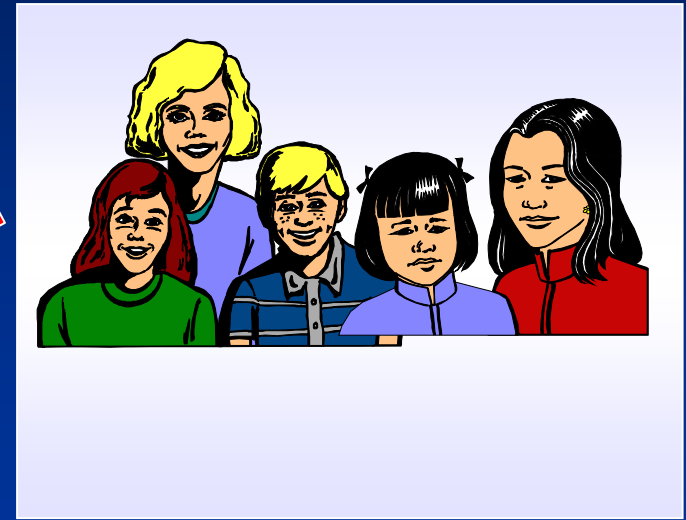
# วิธีการพัฒนาความสามารถตนเอง 4 วิธี

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences)
2. การใช้ตัวแบบ (**Modeling**)
3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)
4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)

# เครือข่ายทางสังคม/แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Networks/Social Supports)



สนับสนุนด้าน  
ข้อมูล  
อารมณ์  
วัตถุ



HEALTH  
ACTION

# ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

House (1986)

- 1. Informational Support** คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร
- 2. Instrumental Support** คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เวลา เป็นต้น
- 3. Emotional Support** คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย
- 4. Appraisal Support** คือ การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้รับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติ หรือการบอกให้ทราบผลถึงผลดี ที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

# ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาสุขภาพได้

- บุคคล**           เข้าใจ สุขภาวะตนเอง  
                          รับรู้ปัจจัยเสี่ยงของตนเอง
- ครอบครัว**       เข้าใจ และรับรู้ปัจจัยเสี่ยงของคนใกล้ชิด
- ชุมชน**           วางแผนได้สอดคล้องกับสภาพปัญหา  
                          ชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือ การส่งเสริมพฤติกรรม



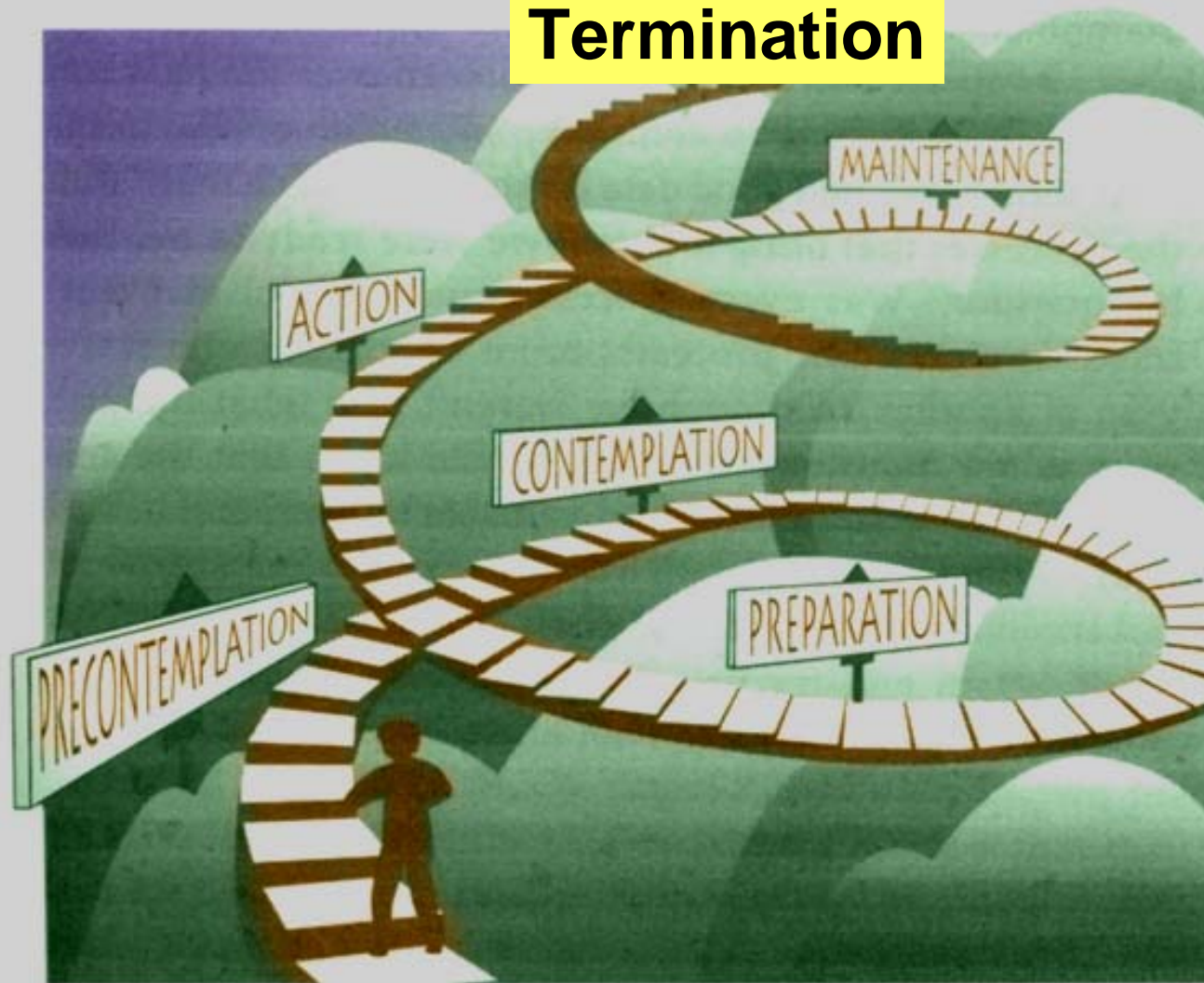
# Five Stages of Change

- Precontemplation - ก่อนตั้งใจ
- Contemplation - ตั้งใจ
- Preparation - การพร้อมที่จะปฏิบัติ
- Action - การปฏิบัติ
- Maintenance - ความคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

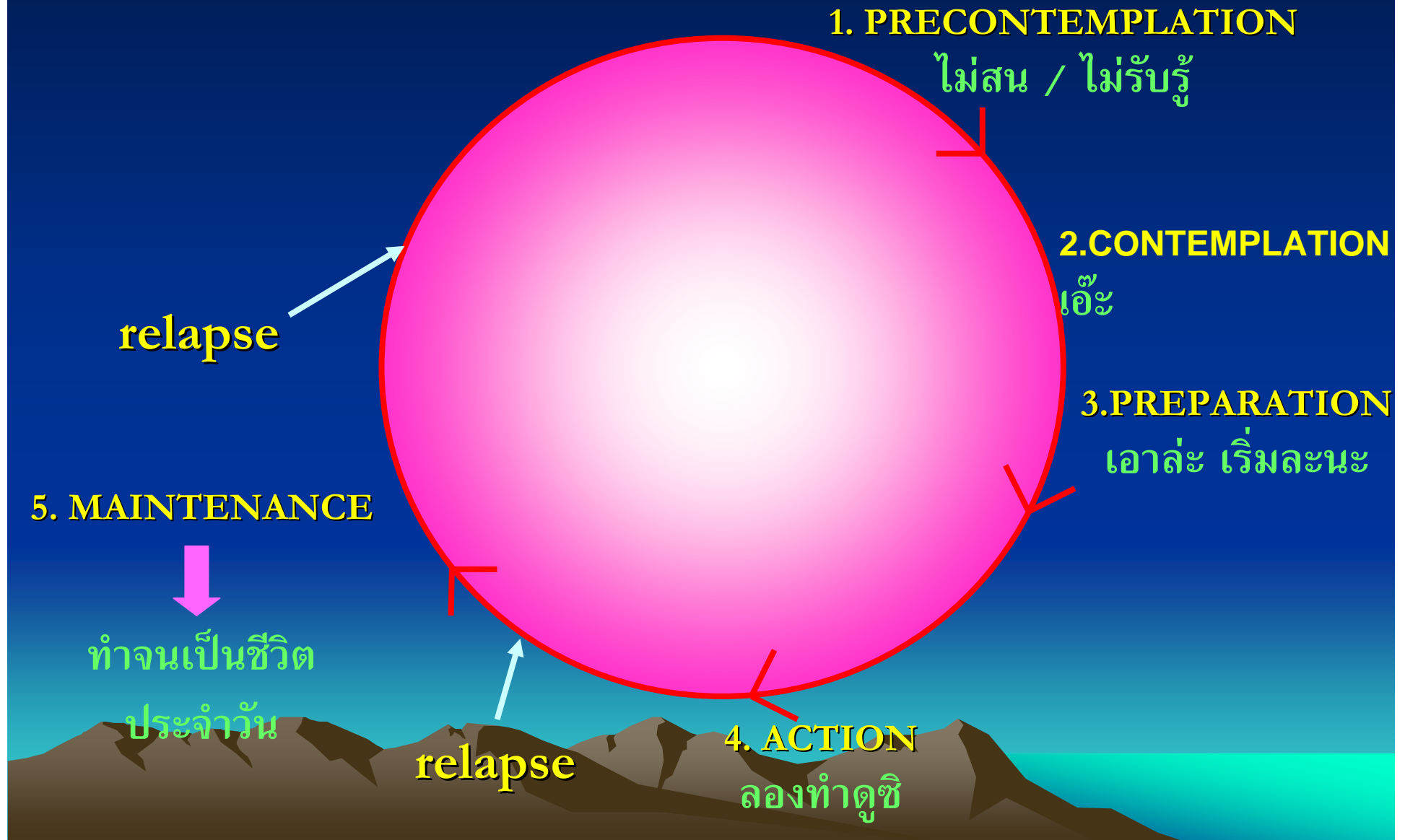


# Six Stages of Change

**Termination**



# ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง(Stages of Change)





# Stages by Processes

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นตอน ก่อนตั้งใจ	ตั้งใจ	พร้อมที่จะ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	คงไว้
1.กระตุ้นให้ตื่นตัว 2.ระบายนามณ์ 3.ประเมินตนเอง 4.ประเมิน สิ่งแวดล้อม 5.ความสมดุลใน การตัดสินใจ	1.ประเมินตนเอง 2.ประเมิน สิ่งแวดล้อม 3.ความสมดุลใน การตัดสินใจ 4.คาดหวังใน ความสามารถ ของตนเอง	1.ประกาศ อิสรภาพของ ตนเอง 2.คาดหวังใน ความสามารถ ของตนเอง 3.ควบคุมสิ่งเร้า 4.สร้างเงื่อนไข ต่อสิ่งที่มา กระทบ 5.ความสัมพันธ์	1.ควบคุมสิ่งเร้า 2.สร้างเงื่อนไข ต่อสิ่งที่มา กระทบ 3.ความสัมพันธ์ แบบช่วยเหลือ 5.เสริมแรงในการ จัดการ	1.ควบคุมสิ่งเร้า 2.สร้างเงื่อนไข ต่อสิ่งที่มา กระทบ 3.ความสัมพันธ์ แบบช่วยเหลือ 4.เสริมแรงในการ จัดการ 5.ประกาศ อิสรภาพของ สังคม

ที่มา : กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2542: 123)

พุงจะยุบไหมหนอ !!!

