



รูปแบบและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ดร.อนุสรณ์ พยัคฆาคม,
ดร.พวงทอง อินใจ, อัจฉรา ภัคดีพิณิช

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถ
 1. อธิบายทฤษฎี/รูปแบบที่เกี่ยวกับการปรับปรุงพฤติกรรมได้
 2. ประเมินความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของ
ผู้รับบริการก่อนทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้

รูปแบบและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ▶ **Self determination theory**



- ▶ **Transtheoretical Model of Change**



- ▶ **Motivational Interviewing**

Self determination theory

- SDT is a macro-theory of human motivation, personality development, and well-being.
- The theory focuses especially on volitional or self-determined behavior and the social and cultural conditions that promote it.

SDT is an 'organismic psychology'

- assumes that people are active organisms with inherent and deeply evolved tendencies toward psychological growth and development.
- Within SDT are three basic psychological needs, namely those for **autonomy, relatedness, and competence.**

SDT : a set of five mini-theories

- Cognitive Evaluation Theory (CET)
- Organismic Integration Theory (OIT)
- Causality Orientations Theory (COT)
- Basic Psychological Needs Theory (BPNT)
- Goal Contents Theory (GCT)

SDT : a set of five mini-theories

- **Cognitive Evaluation Theory** (CET): concerns how social contexts and interpersonal interaction either facilitate or undermine intrinsic motivation.
- **Organismic Integration Theory** (OIT): addresses the process of internalization of various extrinsic motives.
- **Causality Orientations Theory** (COT): describes individual differences in how people orient to different aspects of the environment in regulating behavior.

SDT : a set of five mini-theories

- **Basic Psychological Needs Theory** (BPNT) : elaborates on the concept of basic needs by connecting them directly with wellness.
- **Goal Contents Theory** (GCT): goals such as intimate relationships, personal growth, or contributing to one's community are conducive to need satisfaction, and therefore facilitate health and wellness.

Self determination theory

ความสามารถ
Competence



ความผูกพัน
Relatedness



ความเป็นอิสระ
Autonomy

แรงจูงใจ 6 ระดับ

Absence of Motivation

Controlled Motivation

Autonomous Motivation

1. ไม่มีแรงจูงใจ 2. รางวัลและทำโทษ 3. ผูกพัน 4. ดีมีประโยชน์ 5. สอดคล้องกับเป้าหมาย 6. สนใจ อิมภายในใจ

Amotivation External Regulation Introjected Reg. Identified Reg. Integrated Reg. Intrinsic Motivation

ไม่มีความมุ่งมั่น

Low Sense of Autonomy
Low Sense of Relatedness
Low Sense of Competence

ความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

มีความมุ่งมั่น

High Sense of Autonomy
High Sense of Relatedness
High Sense of Competence

Transtheoretical Model of Change

- Stage of Change
- Process of Change



ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเพิ่มระดับ
ระยะของเปลี่ยนแปลง



เมินเฉย

ตั้งใจ

ตัดสินใจ

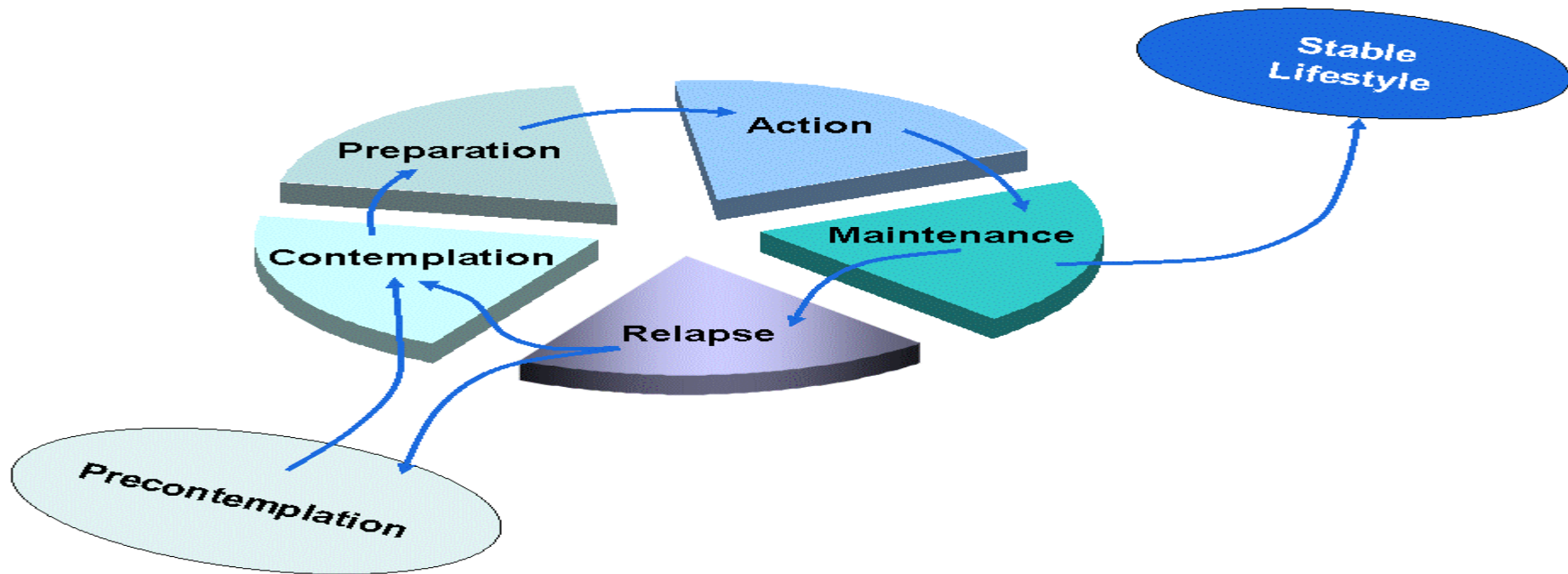
ลงมือกระทำ

คงสภาพ



- Lapse (เผลอ)
- Relapse (กลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิม)

Prochaska's & DiClemente's Stages of Change



Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 19, 276-288.

วิธีสร้างการเปลี่ยนแปลงแต่ละขั้นตอน

เมินเฉย



- 1. เข้าอกเข้าใจ**
- 2. สร้างความตระหนัก**
- 3. แลกเปลี่ยนข้อมูล
ทางเลือก**

ตั้งใจ



ช่วยเพิ่มแรงจูงใจ กระตุ้นให้ลงเด
.....เช่น ตรวจสอบข้อดีข้อเสีย
(**pros/cons**) ของการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อม
เป้าหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการ
สามารถชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียได้

ตัดสินใจ



**ช่วยกำหนดขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ
ตามเป้าหมาย ด้วยวิธีการที่ไม่เป็น
อันตราย หรือสนับสนุนแหล่ง
ช่วยเหลือ**

ลงมือปฏิบัติ



ช่วยให้เดินไปที่ละขั้น

ตามทางเลือกที่มีให้ เลือกขั้นตอน

วิธีการ พร้อมแผนเพื่อการปฏิบัติ

ขั้นคงพฤติกรรมใหม่



ช่วยพัฒนากลวิธีและทักษะ
ใหม่ในการป้องกันการกลับสู่
พฤติกรรมเดิม (*prevent
relapse*)

ขั้นพลอ (Lapse)



ลดผลที่เกิดจากการทำไม่ได้
ตามเป้าหมาย ท้อแท้ (goal
violation effects)

ความรู้สึกรู้ความสามารถ
(Low self-efficacy)

- ปรับความคิดใหม่ว่าการพลอไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นโอกาสเรียนรู้
- ทำให้เรารู้จักตนเองแง่มุมใดได้ดีขึ้นและอาจนำไปสู่กลยุทธ์การจัดการกับปัญหาที่ดีกว่า
- ช่วยกันพิจารณาว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นจริงๆ คืออะไร
- เน้นย้ำว่า lapse เป็นเรื่องที่พบได้เสมอๆ หลากๆ คนต้องใช้ระยะเวลานานกว่าจะสำเร็จ

Relapse



กระตุ้นให้กลับเข้าสู่วงจรการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่
โดยไม่ต้องหยุด หรือท้อแท้

- สนับสนุนให้กลับสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง
- ตรวจสอบตาชั่งการตัดสินใจข้อดีข้อเสียอีกครั้ง
- เน้นการยอมรับตัวเอง
- อธิบายทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงแบบ spiral (“ถอยหลัง 2 ก้าว เดินหน้า 3 ก้าว”)
- เน้นให้เห็นว่า relapse เป็นโอกาสการเรียนรู้ที่สำคัญ เพื่อตรวจสอบดูว่าแผนที่จะต้อง
ทำควรเป็นอย่างไร

สรุปวิธีสร้างการเปลี่ยนแปลงแต่ละขั้นตอน

