

ED076

**บทความเชิงวิเคราะห์ เรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี****Analytical articles on Behavior change following the Transtheoretical Model**ดร.ปิยะพล ทรวงอาจ<sup>1</sup>**บทคัดย่อ**

บทความเชิงวิเคราะห์เรื่องนี้ ผู้เขียนได้วิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิชาการเกี่ยวกับแบบจำลองข้ามทฤษฎี ซึ่งเป็นโครงสร้างของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่เกิดจากการเรียนรู้ทางจิตวิทยา และเป็นระบบกลไกการจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งในเชิงจิตวิสัยและในเชิงวัตถุวิสัย ที่สามารถพิสูจน์ได้ในเชิงประจักษ์ และสามารถวัดระดับความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่เป็นจริงในทางปฏิบัติได้ สิ่งที่เป็นสาระสำคัญและเป็นจุดเด่นที่ทำให้แบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวางมากขึ้นตามกาลเวลา ในหมู่นักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล หรือกลุ่มบุคคล เป้าหมายตาม 4 ตัวแปรสร้างหลัก คือ (1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (2) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (3) ดุลยภาพในการตัดสินใจ และ (4) สมรรถนะส่วนบุคคล

จากการศึกษา พบว่า

1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นของบุคคล ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผ่านจากขั้นหนึ่งไปอีกขั้นหนึ่ง จากพฤติกรรมเก่าที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า 6 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นก่อนไตร่ตรอง (2) ขั้นไตร่ตรอง (3) ขั้นการเตรียมการ (4) ขั้นดำเนินการ (5) ขั้นคงรักษาสภาพ และ (6) ขั้นถอยกลับ

2) กระบวนการเปลี่ยนแปลง เป็นกระบวนการที่สำคัญที่มีผลต่อขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านจากขั้นหนึ่งไปยังอีกขั้นหนึ่งได้ และเป็นกระบวนการที่สามารถวัดค่าในเชิงประจักษ์ จึงมีคุณลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคล 10 กระบวนการ คือ (1) การยกระดับจิตสำนึก (2) การรู้สึกอ่อนคลายอย่างมาก (3) การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่ (4) การประเมินตนเองใหม่ (5) การปลดปล่อยตนเอง (6) การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน (7) สัมพันธภาพในการช่วยเหลือ (8) การจัดการเสริมแรง (9) การควบคุมสิ่งกระตุ้นซ้ำ (10) การปลดปล่อยทางสังคม

3) ดุลยภาพในการตัดสินใจ เป็นกระบวนการวัดการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามรูปแบบการวัดการตัดสินใจ คือเหตุผลสนับสนุน และเหตุผลคัดค้าน

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



4) สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นกระบวนการของความเชื่อมั่นและเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้บุคคลที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ได้ผ่านขั้นตอนต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด และจะไม่ย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมเดิมอีก คือความมั่นใจ และความโน้มเอียง

**คำสำคัญ :** แบบจำลองข้ามทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง ดุลยภาพในการตัดสินใจ และสมรรถนะส่วนบุคคล

### Abstract

This paper aimed to analyze the content about The transtheoretical model, is the structure of the behavioral change process, caused by psychological learning, and mechanism of incentives to change behavior, this can be both psychologically and objectively, and can be proved empirically. They can measure the level of readiness to change behaviors as they really are this is the essence that makes the model theoretically skewed. It is widely used over time among the scholars involved in the implementation of inappropriate behavioral change. The target group consists of 4 main variables: stages of change, processes of change, decisional balance and self-efficacy.

The result:

1) Stages of change is a process of changing the behavior of each person, and this will be passed from one stage to the next. The unwanted old behavior to proper behavior modification process includes 6 steps: pre contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance and relapse.

2) Processes of change is an important process that affects the transition to one stage to another this process can be measured in an empirical way, and includes specific psychological Processes, namely: consciousness raising, dramatic relief, environmental reevaluation, self reevaluation, self liberation, counter conditioning, helping relationship, reinforcement management, stimulus control and social liberation.

3) Decisional balance is a process of making decision in reason to behavioral change and based on a constructed model. This process supports the idea of reason and objection; pros and cons.

4) Self-efficacy is a process of using confidence as an important tool in helping individuals to change their behavior, through various stages, no matter what the situation is.

This makes sure that the changed behavior will not go back to the original behavior again. Confidence and temptation, is the opposing factors under this process.

**Keywords:** transtheoretical model, stages of change, processes of change, decisional balance and self-efficacy

## 1. บทนำ

แบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นโครงสร้างของกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทางจิตวิทยา และเป็นระบบกลไกการจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (specific cognitive-behavioural and motivational mechanisms) ที่สามารถพิสูจน์ได้ในเชิงประจักษ์ (empirical evidence) และสามารถวัดระดับความพร้อม (readiness) ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่เป็นจริงในทางปฏิบัติได้ (Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1994; สุขชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2549) ซึ่งได้มีการนำมาใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มสุราเป็นครั้งแรกโดย (Prochaska & DiClemente, 1982) เห็นว่า ในการบำบัดทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลในการดำเนินชีวิต จึงได้มีการนำไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

นักวิชาการที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการพัฒนาตัวแบบวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังจากได้ทำการศึกษาและประเมินทฤษฎีหลักๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ คือ (Prochaska, & DiClemente, 1983) ซึ่งต่อมาได้มีนักวิชาการอื่น (Rossi, at al., 1994; Prochaska, at al, 1994) เข้าร่วมทีมพัฒนาและทดสอบตัวแบบจนเป็นที่

ยอมรับในวงวิชาการและเป็นที่ยอมรับใช้กันอย่างแพร่หลายอย่างรวดเร็วในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา

แนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาก่อนปี ค.ศ.1950 ส่วนใหญ่เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับเรื่องการบำบัดโรคจิตที่ไม่ปกติ (Sohn, 2000) ต่อมาได้มีการพัฒนาแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สำคัญๆ ในการเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งมีอยู่หลายทฤษฎี และได้พัฒนามาจนปัจจุบัน ในบรรดาทฤษฎีต่างๆ ที่ใกล้เคียงกับแบบจำลองข้ามทฤษฎี (transtheoretical model หรือที่เรียกสั้นๆ ย่อๆ ว่า TTM) ซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงเปรียบเทียบกับแบบจำลองข้ามทฤษฎีที่สำคัญๆ ได้แก่ ทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล (theory of reasoned action) ของ (Ajzen & Fishbein, 1980) ทฤษฎีพฤติกรรมที่วางแผน (theory of planned behaviour) ผลงานของ (Godin, 1996) และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ (Adler, 1958) ซึ่งเป็นการมองมนุษย์ในแง่ดี และให้คุณค่ากับความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและสังคมเหนือองค์กร หรือสถาบัน รวมทั้งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ เช่น ทฤษฎีของ Maslow (1970) และทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง และความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (self esteem, self efficacy) ของ Bandura (1994) ทฤษฎีการ



ให้การปรึกษา และจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic approach in counseling and psychotherapy) (Freud, 1965) ที่เน้นบทบาททางเพศต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมในการเปลี่ยนพฤติกรรมของ (Akers, 1985) ทฤษฎีการเรียนรู้ (learning theory) ของ (Rogers, 1983) ซึ่งเป็นกระบวนการของความตั้งใจและทัศนคติของบุคคลในการเปลี่ยนพฤติกรรม และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) เป็นแนวความคิดพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ (Bandura, 1986) พบว่า การกระทำพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นผลมาจาก การประสานกันของปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออก และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ความคิด สติปัญญา อารมณ์ ความรู้สึกและผลทางชีววิทยาของบุคคลนั้น ส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น การเสริมแรงต่างๆ และปัจจัยทางพฤติกรรม ก็คือ การกระทำของแต่ละบุคคล (Pajares, 2002)

## 2. แนวคิดหลักตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

แนวคิดทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (The Transtheoretical Model: TTM) ซึ่ง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2549) ได้ค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมและได้ทำการเผยแพร่ในวงการวิชาการไทย ซึ่งเป็นผลงานการศึกษาวิจัยของ (Prochaska & Norcross, 2007) เป็นผลงานการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตวิทยา โดยได้นำเอาจุดเด่นของแนวความคิดทฤษฎีต่างๆ ได้แก่ การยกระดับ

จิตสำนึก (consciousness raising) จากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ (Freud) การจัดการเงื่อนไข (contingency management) ของ (Skinner) และสัมพันธ์ภาพในการช่วยเหลือ (helping relationships) ของ (Rogers) มาเป็นส่วนหนึ่งตามแนวทางการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในปัจจุบัน (Sohn, 2000) แนวคิดหลักตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา โดยที่บุคคลจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ และความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ (cognitive and affective processes) ก่อนที่บุคคลนั้นจะยอมรับพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมกว่า หรือเลิกพฤติกรรมเก่าที่ไม่เหมาะสม เมื่อยอมรับว่าพฤติกรรมใหม่ดีกว่าแล้ว บุคคลผู้นั้นจึงจะหันมาใช้หรือยอมรับที่จะปฏิบัติตามกลยุทธ์ทางด้านพฤติกรรมในการที่จะดำเนินการตามแบบแผนของพฤติกรรมใหม่

## 3. องค์ประกอบที่สำคัญ

แบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นโครงสร้างของกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทางจิตวิทยา และเป็นระบบกลไกการจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (specific cognitive behavioural and motivational mechanisms) ที่สามารถพิสูจน์ได้ในเชิงประจักษ์ (empirical evidence) และสามารถวัดระดับความพร้อม (readiness) ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่เป็นจริงในทางปฏิบัติได้ (Prochaska, Norcross, & Diclemente, 1994) ซึ่งได้มีการนำมาใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นครั้งแรกโดย

(Prochaska & Diclemente, 1982) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีเป็นตัวแบบที่ได้พัฒนาขึ้นจากพฤติกรรมตามวิถีทางการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เป็นการศึกษาทฤษฎีการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาต่างๆ หลายทฤษฎีจนมาสู่สมมติฐานอันเป็นโครงสร้างของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี และเป็นโครงสร้างที่มีขั้นตอน และกระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม สามารถวัดผลในเชิงประจักษ์ได้ดีกว่าทฤษฎีอื่นๆ ทั้งนี้ เนื่องจากบุคคลผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องมีความตั้งใจความพร้อมและความเชื่อมั่น และเชื่อว่า อิทธิพลทางสังคมและทางชีวภาพ เป็นเพียงอิทธิพลภายนอกเท่านั้น ส่วนทฤษฎีอื่นๆ นั้นมุ่งเน้นถึงอิทธิพลทางสังคมและทางชีวภาพที่มีผลต่อพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีเป็นเรื่องของระบบหรือกลไกการรับรู้ทางจิตวิทยา การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างกำลังใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นโครงสร้างเฉพาะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Hall & Rossi, 2004; Hotz, 2000)

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมตามผลงานการศึกษาวิจัยของนักวิชาการด้านจิตวิทยา (Prochaska, 1985) พบว่า สิ่งที่เป็นสาระสำคัญและเป็นจุดเด่นที่ทำให้แบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวางมากขึ้นตามกาลเวลาในหมู่นักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล หรือกลุ่มบุคคลเป้าหมาย คือตัวแปรสร้างหลัก (major contracts) 4 ตัวแปร คือ (1)

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (stage of changes) (2) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (processes of change) (3) ดุลยภาพในการตัดสินใจ (decisional balance) และ (4) สมรรถนะส่วนตน (self-efficacy) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (stage of changes)** เป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นของบุคคล ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผ่านจากขั้นหนึ่งไปอีกขั้นหนึ่ง จากพฤติกรรมเก่าที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม สมมติว่า เป็นแนวความคิดของ (Prochaska, Diclemente, & Norcross, 1992) มีทั้งหมด 6 ขั้น ได้แก่ (1) ขั้นก่อนไตร่ตรอง (pre contemplation) (2) ขั้นไตร่ตรอง (contemplation) (3) ขั้นการเตรียมการ (preparation) (4) ขั้นดำเนินการ (action) (5) ขั้นคงรักษาสภาพ (maintenance) และ (6) ขั้นถอยกลับ (relapse)

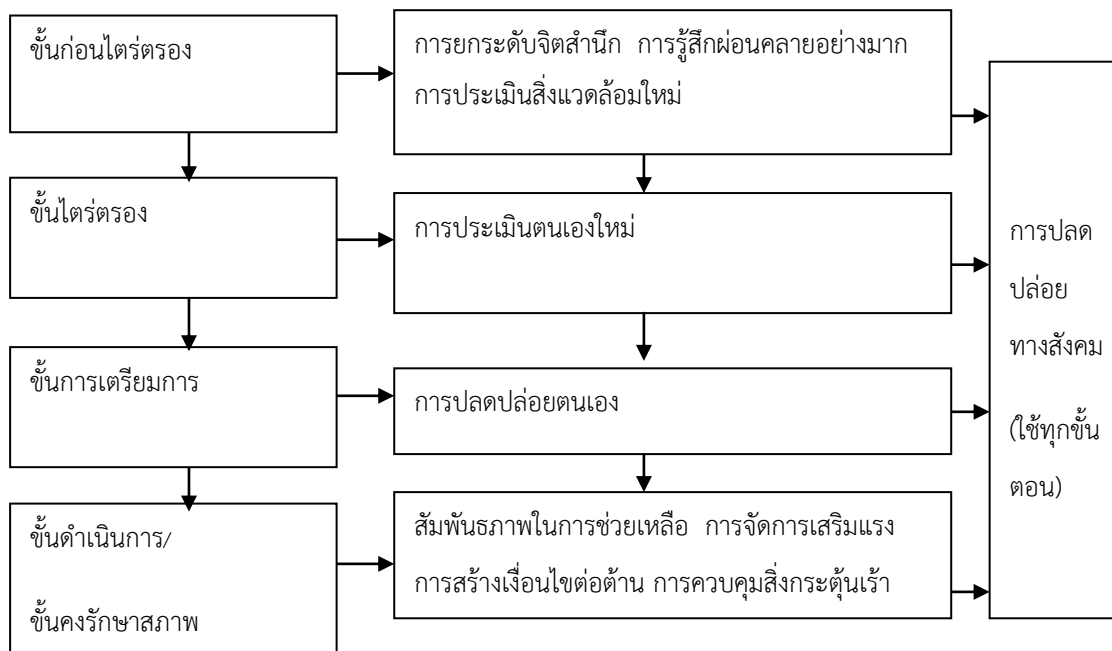
**2) กระบวนการเปลี่ยนแปลง (processes of change)**

กระบวนการเปลี่ยนแปลง เป็นกระบวนการที่สำคัญ ที่มีผลต่อขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านจากขั้นหนึ่งไปยังอีกขั้นหนึ่งได้ และเป็นกระบวนการที่สามารถวัดค่าในเชิงประจักษ์ในการเปลี่ยนพฤติกรรม จึงมีคุณลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคล ในแง่ของการวิจัยหรือการประเมินผลองค์ประกอบเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นตัวแปรที่จะต้องสร้างมาตรวัด เพื่อกำหนดค่าของระดับของตัวแปรในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง

เกิดขึ้น 10 เรื่อง แต่ละเรื่องเป็นองค์ประกอบของการเปลี่ยนแปลง (Hotz, 2000; Hughes, 2002) ได้แก่ (1) การยกระดับจิตสำนึก (consciousness raising) (2) การรู้สึกผ่อนคลายอย่างมาก (dramatic relief) (3) การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่ (environmental reevaluation) (4) การประเมินตนเองใหม่ (self reevaluation) (5) การปลดปล่อยตนเอง (self liberation) (6) การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน (counter conditioning) (7) สัมพันธภาพในการช่วยเหลือ (helping relationship) (8) การจัดการเสริมแรง (reinforcement management) (9) การควบคุมสิ่งกระตุ้นเร้า (stimulus control) และ (10) การปลดปล่อยทางสังคม (social liberation)

สำหรับสาระสำคัญขององค์ประกอบของกระบวนการเปลี่ยนแปลง แต่ละองค์จะเข้าใจได้ง่ายขึ้น หากได้เห็นตัวอย่างการสร้างมาตรวัดด้วยคำนิยามปฏิบัติการ หรือข้อความที่ใช้ในการจัดเก็บข้อมูล ซึ่งข้อความ หรือคำนิยามปฏิบัติการของแต่ละองค์ประกอบที่จะนำมาเสนอนี้ มาจากงานวิจัยของ (Dees, Srivastava, & Hiney, 2001; Xiao, et al., 2004) ที่ทำการประเมินพฤติกรรม การดื่มสุรา โดยใช้แบบจำลองข้ามทฤษฎี

ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งมีองค์ประกอบต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วสามารถจัดระเบียบเป็นภาพได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

### 3) ดุลยภาพในการตัดสินใจ

(decisional balance)

ดุลยภาพในการตัดสินใจ เป็นกระบวนการวัดการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามผลงานรูปแบบการวัดการตัดสินใจของ (Janis, & Mann, 1977; O'Connell & Velicer, 1988) ซึ่งได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือการวัดดุลยภาพการตัดสินใจ ได้แก่ (1) เหตุผลสนับสนุน (pros) และ (2) เหตุผลคัดค้าน (cons) ดังนี้

1) เหตุผลสนับสนุน (pros) หรือการได้ประโยชน์ ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลง (the benefits of changing) เป็นการได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเหตุผลในทางบวก การได้รับประโยชน์ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในขั้นก่อนไตร่ตรองจะอยู่ในระดับต่ำ และบุคคลจะตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการที่ได้เปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น ตามมิติกาลเวลาสู่ขั้นการเตรียมการ ซึ่งเป็นขั้นเตรียมแผนการเลิกพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสม เป็นการได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนขั้นดำเนินการและขั้นคงรักษาสุขภาพ การได้รับประโยชน์จะอยู่ในระดับสูง ดังนั้น ดุลยภาพในการตัดสินใจจึงขึ้นอยู่กับที่ได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นเครื่องชี้วัดว่า ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผ่านขั้นตอนต่างๆ ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในแต่ละขั้นตอนได้

2) เหตุผลคัดค้าน (cons) หรือการเสียประโยชน์ ที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายหรือค่าสูญเสียหรือความเสียหาย (the costs of changing) เป็นผลในทางลบที่เกิดจากการเปลี่ยนพฤติกรรม เป็น

การเสียประโยชน์จะไม่ได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ในขั้นก่อนไตร่ตรองนั้น การเสียประโยชน์ที่ได้รับในการเปลี่ยนพฤติกรรม จะเป็นไปได้ในทางลบมากกว่าทางบวกและอยู่ในระดับสูงกว่าการได้รับประโยชน์ ทั้งนี้ เพราะผู้ที่เปลี่ยนพฤติกรรม จะไม่รู้ปัญหาในพฤติกรรม จะคัดค้านและปฏิเสธประโยชน์ที่ได้รับ ฉะนั้น ในขั้นตอนดังกล่าว จำต้องทำให้ผู้เปลี่ยนพฤติกรรมยอมรับในการได้ประโยชน์จากการเปลี่ยนพฤติกรรมให้มากขึ้นเพื่อผ่านไปยังขั้นไตร่ตรอง (Shively, et al., 2002)

ในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ที่จะเปลี่ยนแปลงจะต้องตัดสินใจว่า จะเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยน ซึ่งการตัดสินใจดังกล่าวนี้ จะต้องมีการประเมินผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนแปลง สำหรับผู้ที่ทำการศึกษาวิจัย จะต้องทำการสังเกต หรือวัดการตัดสินใจเกี่ยวกับข้อดี หรือข้อเสียของบุคคลที่ต้องการ หรือไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตัวอย่างการสังเกตหรือการวัดดุลยภาพในการตัดสินใจ ที่จะนำเสนอได้มาจากผลงานของการศึกษาวิจัยของ (Xiao, et al., 2004) เรื่องพฤติกรรมการดื่มสุรา

### 4) สมรรถนะส่วนตัว (self-efficacy)

สมรรถนะส่วนตัวเป็นแนวความคิดของ (Bandura, 1994) ซึ่งพบว่า เป็นกระบวนการของความเชื่อมั่นของบุคคลที่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ เป็นความเชื่อมั่นของบุคคลที่สามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด สมรรถนะส่วนตัว เป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้บุคคลที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ได้ผ่านขั้นตอน



ต่างๆ ได้โดยมีความมั่นใจ และไม่ตกอยู่ภายใต้ความโน้มเอียงใดๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด และจะไม่ย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม ประกอบด้วย ความมั่นใจ และความโน้มเอียง ดังนี้

1) ความมั่นใจ (confidence) เป็นสถานะของบุคคลที่มีความมั่นใจว่า ตนสามารถจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ในทุกสถานการณ์ที่ท้าทายและหลากหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความมั่นใจในตนเองน้อย และมีความโน้มเอียงมาก จะเป็นอุปสรรคในการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอน ดังนั้น การผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอน จำต้องมีความมั่นใจในพฤติกรรมมากและมีความโน้มเอียงในตนเองน้อย จึงจะประสบผลสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น

2) ความโน้มเอียง (temptation) เป็นตัวลดการสร้างความมั่นใจของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่าและไม่ย้อนกลับมาสู่พฤติกรรมเดิม หากสถานะความโน้มเอียงในตนเองน้อย ความมั่นใจจะมากขึ้น และในทางกลับกันความโน้มเอียงมาก ความมั่นใจจะน้อยลง ย่อมมีความหมายว่า ความมั่นใจเป็นตัวเสริม ส่วนความโน้มเอียง เป็นตัวลดในการเปลี่ยนพฤติกรรม

แนวความคิดสมรรถนะส่วนบุคคล เป็นเรื่องสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ในทางจิตวิทยา เป็นความมั่นใจในตัวเองในการเปลี่ยนพฤติกรรมและไม่ตกอยู่ภายใต้ความโน้มเอียงใดๆ บุคคลใดมีความมั่นใจสูง ความโน้มเอียงจะลดน้อยลง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยของ (Hall & Rossi,

2004.) พบว่า สมรรถนะส่วนบุคคล มีความสำคัญมากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นก่อนไตร่ตรอง จนถึงขั้นคงรักษาสภาพ ซึ่งเป็นความมั่นใจและไม่มีความโน้มเอียงในการเปลี่ยนพฤติกรรม

จากข้อมูลดังกล่าว การทบทวนว่าแบบจำลองข้ามทฤษฎี มีองค์ประกอบอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการที่จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะในด้านใดไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม การทราบถึงความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ ระหว่างองค์ประกอบในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลง ที่ทำให้ผู้วิจัยมีกรอบที่สามารถนำผลงานไปเปรียบเทียบกับผลงานของผู้อื่นได้ และการสะสมสร้างองค์ความรู้ให้กับการศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านการบำบัดรักษา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

#### 4. สรุป

แบบจำลองข้ามทฤษฎีเป็นการบำบัดทางจิตวิทยาในการเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในเชิงจิตวิสัยและในเชิงวัตถุวิสัย ซึ่งเกิดจากระบบกลไกในระดับจิตใต้สำนึกในการเรียนรู้ของบุคคล เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า เป็นการบำบัดรักษาในทางรูปธรรมและทางนามธรรมของกระบวนการรับรู้พฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการรับรู้ที่ผนวกเอากระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล อารมณ์และความรู้สึกไปด้วยกัน จึงเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล และมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างยิ่งในการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งวัยรุ่น นักเรียน



นักศึกษาในสถานศึกษาและในมหาวิทยาลัยด้วย (Redding, et al., 2000)

แบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นแนวทางใหม่ของการศึกษาวิจัยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลที่มีความชัดเจนในเรื่องตัวแปรต่างๆ ที่ต้องศึกษา ที่นักวิชาการทางด้านพฤติกรรมทางสังคมสามารถที่จะศึกษาค่าของตัวแปรแต่ละตัว และติดตามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งผู้ที่ทำการศึกษาวิจัยสามารถทราบได้อย่างชัดเจนว่า บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงได้เปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ไปอยู่ในขั้นตอนใด และในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยจะต้องทำอะไรบ้าง หากจะให้บุคคล หรือกลุ่มบุคคลเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า ส่วนความหมายของตัวแปรแต่ละตัวในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนคำนิยามปฏิบัติการหรือข้อความที่ใช้ในการสอบถามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเป้าหมายที่ได้มาจากงานวิจัยจริงคงเพียงพอที่จะทำให้ผู้สนใจนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยและได้ทำวิจัยไปเรื่องหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ที่ได้จากการทำวิจัยโดยอาศัยแบบจำลองข้ามทฤษฎี สามารถถ่ายเทนำไปใช้กับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์เรื่องอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็ว เพราะแบบจำลองข้ามทฤษฎีมีโครงสร้างที่ชัดเจนว่า ประกอบด้วย อะไรบ้าง และตัวแปรเหล่านั้นมีสาระสำคัญอย่างไร จะเก็บข้อมูลมาใช้วิเคราะห์ด้วยคำนิยามปฏิบัติการอะไร ซึ่งคำนิยามปฏิบัติการของตัวแปรทุกตัวในทุก

ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถชี้ได้ชัดเจนว่า สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเป้าหมายในแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างไร และผู้วิจัยยังมีการทำอะไรอีกบ้าง ถ้าต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ トラบเท่าที่ได้รับความร่วมมือจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเป้าหมาย

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี เป็นตัวแบบที่ได้พัฒนาขึ้นจากพฤติกรรมตามวิถีทางการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เป็นการศึกษาทฤษฎีการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาต่างๆ หลายทฤษฎีจนมาสู่สมมติฐานอันเป็นโครงสร้างของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (Xiao, et al., 2004) และเป็นโครงสร้างที่มีขั้นตอน และกระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม สามารถวัดผลในเชิงประจักษ์ได้ดีกว่าทฤษฎีอื่นๆ ทั้งนี้ เนื่องจากบุคคลผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องมีความตั้งใจ ความพร้อมและความมั่นใจ และเชื่อว่าอิทธิพลทางสังคมและทางชีวภาพเป็นเพียงอิทธิพลภายนอกเท่านั้น ส่วนทฤษฎีอื่น ๆ นั้นมุ่งเน้นถึงอิทธิพลทางสังคมและทางชีวภาพที่มีผลต่อพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีเป็นเรื่องของระบบหรือกลไกการรับรู้ทางจิตวิทยาและการสร้างแรงจูงใจ และการสร้างกำลังใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นโครงสร้างเฉพาะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Hall & Rossi, 2004; Hotz, 2000; Xiao & Wu, 2006)



## 5. บรรณานุกรม

1. สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2549). แบบจำลองข้ามทฤษฎี (transtheoretical model) เพื่อการศึกษาวิจัยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. **โครงการปรัชญาดุขฎีบัณฑิตการบริหารการพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**, 1(1), 1-14.
2. Adler, A. (1958). **What life should mean to you**. Now York: Putnam's Capricorn Books.
3. Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). **Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior**. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
4. Akers, R. (1985). **Deviant behavior: A social learning approach**. Belmont, CA: Wadsworth.
5. Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. NJ: Prentice Hall.
6. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In U.S. Ramachaudran (Ed.) **Encyclopedia of human behavior**.(4). 71-81. New York: Academic press.
7. Dees, W.L., Srivastava, V.K., & Hiney, J.K. (2001). Alcohol and female puberty: The role of intraovarian systems. **Alcohol Res Health**, 25 (4), 271-5.
8. Freud, S. (1965). **Interpretation of dreams**. New York: Avon.
9. Godin, G. (1996). The theory of planned behaviors: A review of its application to health-related behaviors. **American Journal of Promotion**, 11(2), 87-98.
10. Hall, K. L. & Rossi, J. S. (2004). A meta-analysis of the magnitude of effect in self- efficacy across adjacent stage transitions for 24 health behavior: Informing interventions. **Annals of Behavioral Medicine**, 26 (3), 132 –170.
11. Hotz, B. S. (2000). **Understanding and using the transtheoretical stages of change model**. Ottawa, Ontario: Ottawa-Carleton Health Department.
12. Hughes, A. (2002). Use of the stages of change / transtheoretical model in promoting continence. **Journal Articles**, 16(5), 1–6.
13. Janis, J. & Mann, L. (1997). **Decision making: A psychological analysis of conflictchoice and commitment**. N Y: The Free Press.



14. Maslow, Abraham H. (1970). **Motivation and Personality**. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper and Row Inc.
15. O'Connell, D. & Velicer, W.F. (1988). A decisional balance measure and the stage of change model for weight loss. **The International journal of the Addictions**, 2(3), 729-750.
16. Pajares, F. (2002). **Overview of social cognitive theory and of self-efficacy**. Retrieved October 28, 2015, from <http://www.des.emory.edu/mfp/eff.html>.
17. Prochaska, J. O., & Diclemente, C.C. (1982). **Transtheoretical model/stages of change**. Retrieved September 29, 2015, from <http://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages of Change overview.htm>.
18. Prochaska, J. O., & Diclemente C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward and integrative model of change. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 51(3), 390–395.
19. Prochaska, J. O. (1985). **Stages of change and the transtheoretical model**. Retrieved October 29, 2015, from <http://courseweb>
- uottawa. ca/epi. [6181/images/TTM\\_review.pdf](http://courseweb.uottawa.ca/epi.6181/images/TTM_review.pdf).
20. Prochaska, J. O., Diclemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of the structure of change. In Y.Klar, J. D. Fisher, J. M. Chinsky. & A . Nadler (Eds.). **Self-change : Social Psychological and Clinical Perspectives** (pp. 87-114). New York: Springer-Verlag.
21. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & Diclemente C. C. (1994). **Changing for good**. NY: Avon Books.
22. Prochaska, J. O., Velicer, W.F., Rossi, J.S., Goldstein, M.G., Marcus, B.H., Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L. L., Redding, C. A., Rosenbloom, D., & Rossi, S.R. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. **Health Psychology**, 13(1), 19-46.
23. Prochaska, J.O., Norcross, J. C. (2007). **Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis**. (6<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brooks/Cole.
24. Redding, A. C., Rossi, S. J., Rossi, R. S., Velicer, F. W. & Prochaska, O. J. (2000). Health behavior models. **Journal of Health Education**, 3(2), 180-193.



25. Rogers, C. (1983). **Learning theory-models, product and process.** Retrieved February 22, 2015, from <http://www.infed.org/biblio/b-learn.htm>.
26. Rossi, S.R., Rossi, J.S. Rossi-Delprete, L.M., Prochaska, J.O., Banspach, S.W. & Carleton, R.A. (1994). A processes of change model for weight control for participants in community-based weight loss programs. **The International Journal of the Addictions**, 2(9), 161-177.
27. Shively, M., Smith, T.L., Bormam, J., & Hord, A.L. (2002). Evaluating self-efficacy for HIV disease management skills. **AIDS and Behavior**, 6(4), 371-379. Sohn, A. (2000). **Transtheoretical model as applied to Adventist health behavior change among university students.** Seoul, Korea: Korean Sahmyook University Press.
28. Xiao, J. J., Newman, M.B., Prochaska, M. J., Leon, B., Bassett L.R., & Johnson, L. J. (2004). **Applying the trans theoretical model of change to consumers behavior.** Rhode Island: University of Rhode Island.
29. Xiao, J. J., & Wu, J. (2006). **Encouraging behavior change in credit counseling: An application of the transtheoretical model of change (TTM).** Tucson, Arizona: University of Arizona.