



## THE STAGES OF CHANGE AND PRINCIPLES OF MOTIVATIONAL INTERVIEWING

A/Prof. Robert Ali, MBBS, FAFPHM, FACHAM  
Head, WHO Collaborating Centre: Research in  
the treatment of Drug and Alcohol Problems,  
University of Adelaide, South Australia,  
Australia

This Workshop is copyright. Except as permitted under the Copyright Act 1968 (Cth), no part of this publication may be reproduced by any process, electronic or otherwise, without the specific written permission of the University of Adelaide.

University of Adelaide © 2009

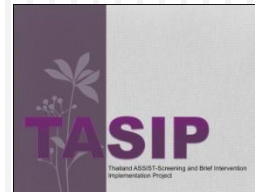
1

# กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลักการทำบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ



Thailand ASSIST-SBI Implementation Project

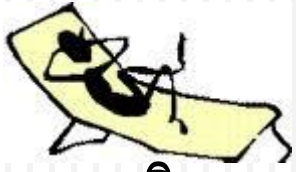
# วัตถุประสงค์ของบทเรียน



เมื่อจบบทเรียน ผู้เรียนจะสามารถ

- เข้าใจทฤษฎีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นอย่างดี
- เข้าใจว่ามีคำพูด/ความคิดอะไรบางอย่างที่ไม่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- เข้าใจแนวคิดของการเสริมสร้างแรงจูงใจ
- อธิบายหลักการและเหตุผลของการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ
- เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ

# ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ระยะเฟื่องเฉย



ระยะลังเลใจ



ระยะเตรียมตัว



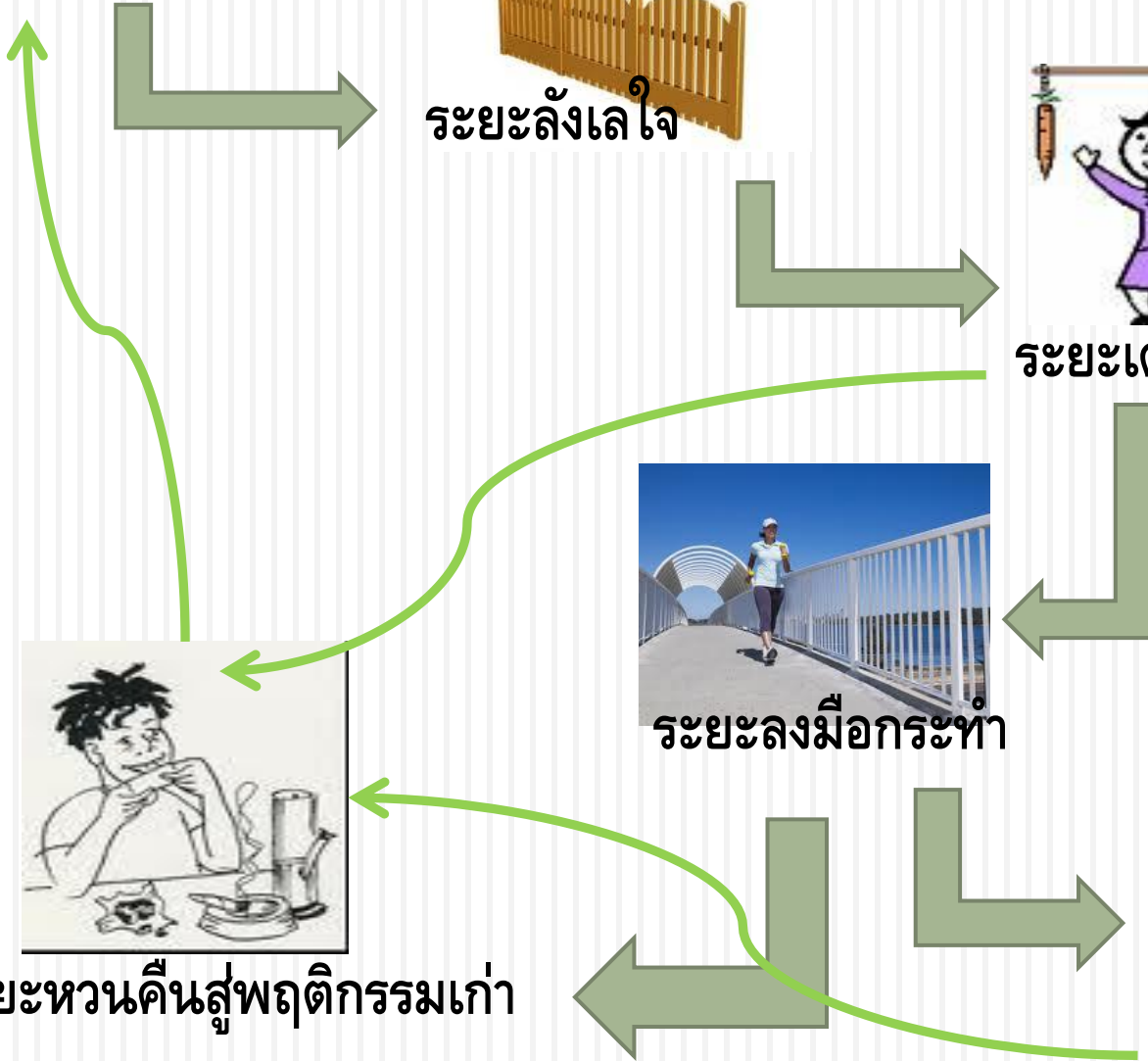
ระยะลงมือกระทำ



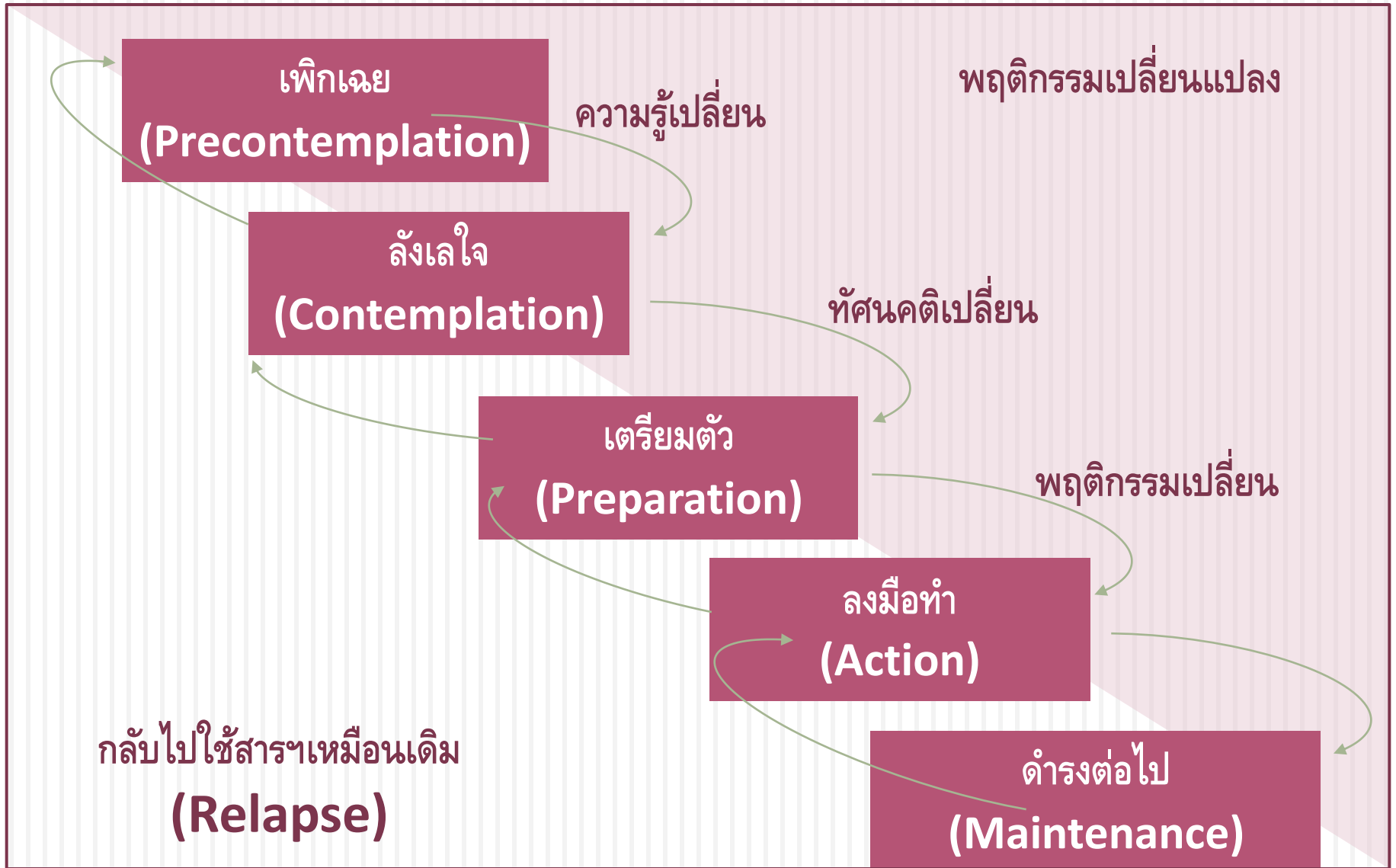
ระยะดำรงพฤติกรรมไว้ต่อไป



ระยะหวนคืนสู่พฤติกรรมเก่า



# โมเดลของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Model of stages of change)





การบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ

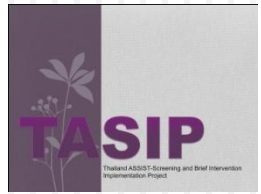
## Motivation Interviewing Technique (MI)



# หลักของ MI เป็นประโยชน์ในการบำบัด เพราะว่า...

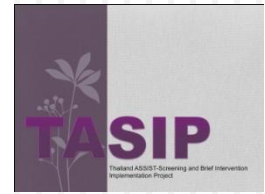
- ผู้ป่วยมาพบผู้บำบัดด้วยเหตุผลต่างๆ นานา
- แต่ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้คิดว่าปัญหาการใช้สารเสพติดของตนสัมพันธ์กับประเด็นอื่นๆ ที่เขาต้องการจะพูดคุยกับผู้บำบัด
- **MI** จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้คนเริ่มคิดลังเลใจต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเขา และเริ่มหาทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- **MI** จะช่วยทำให้เขาเข้าใจเหตุผลว่าทำไมเขาจึงต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- **MI** ช่วยให้ผู้บำบัดสามารถเชื่อมโยงวิธีการบำบัดที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วยที่อยู่ในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง

# ความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ 8 ประการ



1. ผู้ป่วยควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา
2. ผู้ป่วยอยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา
3. การมีสุขภาพดีเป็นแรงจูงใจอันดับหนึ่ง
4. การบำบัดล้มเหลวหากผู้ป่วยไม่เลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. ผู้ป่วยต้องถูกทำให้ “เปลี่ยน” หรือ “ไม่เปลี่ยน” เปลี่ยนพฤติกรรมเท่านั้น
6. ตอนนี้เป็นเวลาที่เหมาะสมแล้วที่เขาจะต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้
7. วิธีการที่ดู และเข้มงวดเป็นวิธีการที่ดีที่สุด
8. ผู้บำบัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นผู้ป่วยจะต้องเชื่อผู้บำบัด

# การบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ



- สามารถใช้ได้กับทุกพฤติกรรม
- ประเมินว่าผู้ป่วยอยู่ในขั้นตอนใดของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ช่วยให้ผู้ป่วยเริ่มคิดถึงการเปลี่ยนแปลง โดยการคิดถึงประโยชน์และสิ่งที่จะสูญเสียไปหากไม่เปลี่ยนแปลง
- ช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นปัญหาจากการใช้สารเสพติดของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และวิธีการแก้ไขปัญหา
- ช่วยให้ผู้ป่วยประเมินเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้





ใช้การเผชิญหน้ากับความจริงภายในตนเองด้วยตนเอง



อิงหลักจิตวิทยา “ฉันจะเรียนรู้สิ่งที่ฉัน  
เชื่อ ถ้าฉันได้ยื่นสิ่งที่ฉันพูดออกมาเอง”



เคารพสิทธิในการเลือกของผู้ป่วยเอง

องค์ประกอบหลักของการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ



## อภิปรายกลุ่มย่อย

“ทำไมการพูดถึงสิ่งที่เราตั้งใจจะทำในอนาคต  
จะช่วยทำให้มันเกิดขึ้นได้จริง?”

# สรุป : การบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ



- การเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการต่อเนื่อง
- กลวิธีในการบำบัดเชื่อมโยงกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ระยะเพิกเฉย: ผู้ป่วยยังไม่สนใจคิดถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ระยะลังเลใจ: ผู้ป่วยเริ่มคิดถึงการทำอะไรบางอย่าง
- ระยะลงมือทำ: ผู้ป่วยได้หยุดหรือลดการใช้สารลงไปแล้ว
- ระยะดำรงพฤติกรรม: ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการหยุดหรือลดใช้สารเสพติดและยังคงเลิกใช้หรือใช้น้อยต่อไป
- ระยะหวนกลับ: ผู้ป่วยหวนกลับมาใช้สารเสพติดแบบเดิมอีก

# ขอบคุณ

โครงการพัฒนาระบบบริการคัดกรองและบำบัดอย่างย่อในสถาน  
บริการปฐมภูมิ  
ได้รับทุนสนับสนุนจาก แผนงานบูรณาการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาจาก  
การดื่มสุรา (พรส.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

A/Prof. Robert Ali & Dr. Sonali Meena,  
WHO Collaborating Centre: Research in the  
treatment of Drug and Alcohol Problems,  
University of Adelaide, South Australia, Australia

# TASIP

Thailand ASSIST-Screening and Brief Intervention  
Implementation Project