01/0096/36

บทความแปล

ยุทธวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการติดเชื้อ HIV*

Principles of Behavior Change

เขมิกา ยามะรัต **

Abstract: **Khamika Yamarat. 1993. Principles of Behavior Change. Thai J Hlth Resch 7(2):87-90.**

Sexual contact is the primary way that HIV is transmitted. Hence, the best way to slow HIV transmission is to modify sexual behavior that spread the virus. Changing any health behavior is difficult, but changing sexual behavior is especially tricky. To understand how AIDS prevention programs can best achieve, sexual behavior changes required. The U.S. National Academy of Science has presented the principles of behavior change.

Key words : *AIDS, HIV; Behavior change*

บทคัดย่อ : เขมิกา ยามะรัต. 2536. ยุทธวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการติดเชื้อ HIV. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ 7(2) : 87-90

การมีเพศสัมพันธ์เป็นทางติดต่อของเชื้อ HIV ที่สำคัญที่สุดทางหนึ่ง การลดการติดเชื้อที่ดีที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่เป็นสาเหตุให้มีการแพร่เชื้อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพใด ๆ ก็ตามเป็นเรื่องยาก แต่การเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศต้องใช้กลอุบาย การที่จะเข้าใจโครงการป้องกันเอดส์ จึงควรจะเข้าถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศ ซึ่ง U.S. National Academy of Science ได้เสนอหลักการไว้

คำสำคัญ : *เอดส์; การเปลี่ยนพฤติกรรม*

---

*แปลจาก *Principles of Behavior Change* โดย *Dr.Thomas Coastes* ใน *Family Health International NETWORK Volume 12 Number 1 June 1991.*

** *สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กทม. 10330 Institute of Health Research, Chulalongkorn University, Bangkok 10330*

01/0099/36

การติดต่อของโรค AIDS มักจะมีพื้นฐานมาจากเรื่องเพศ การป้องกันวิธีหนึ่ง คือ การใช้ถุงยางอนามัย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเรื่องยาก แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศต้องใช้กลอุบาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีหลักว่า ต้องจัดหาวิธีการและแนวทางที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

หลักการในการเปลี่ยนพฤติกรรมของ U.S. National Academy of Science มีดังนี้

1. ให้ข้อมูลที่สมเหตุสมผลเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ประชาชนต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรค รวมทั้งทางเลือก เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ถึงแม้ว่าข้อมูลเป็นสิ่งจำเป็นแต่ก็ยังมีน้อย ไม่เพียงพอที่จะทำให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2. ใช้ข่าวสารที่น่ากลัวเป็นตัวกระตุ้นให้เปลี่ยนพฤติกรรม

ควรใช้ในระดับที่พอเหมาะให้เกิดความตระหนักในความจำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม ถ้ามีความกลัวมากเกินไปแล้ว อาจจะทำให้ไม่เกิดประโยชน์ในการเปลี่ยนพฤติกรรมก็ได้ ความกลัวมาก ๆ อาจจะเป็นสาเหตุให้ไม่ยอมรับว่าตนอยู่ในความเสี่ยง และคิดว่าคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมคล้ายกันนั้นก็ยังมีชีวิตอยู่สุขสบาย หรืออาจจะยอมรับตามชะตากรรม ซึ่งบางครั้งทำให้คนเหล่านั้นไม่สนใจการดูแลรักษาสุขภาพของตัวเอง

โครงการป้องกัน AIDS ในระยะแรกหลายโครงการ มีการรณรงค์โดยใช้ข่าวสารที่น่ากลัว เช่น ใช้รูปโลงศพ สุสาน หรือโครงกระดูก ซึ่งปัจจุบันนี้ก็ยังใช้อยู่ แม้ว่าโปสเตอร์ที่ดูน่ากลัวเหล่านี้ มักจะทำให้ประชาชนเกิดความสงสัย อย่างไรก็ตาม ความกลัวมาก ๆ ไม่มีนัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมทางเพศเปลี่ยนไป หรือแม้แต่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดโดยเข็มฉีดยา

ความกลัวอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้ประชาชนหาทางป้องกัน โดยไม่เปลี่ยนพฤติกรรม แต่ด้วยการใช้มาตรการบีบบังคับที่มุ่งให้กลุ่มชนมองเห็นว่ามีความเสี่ยงสูง งานวิจัยปัจจุบันชี้ว่า ผลของความกลัวทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีข้อควรพิจารณาที่สำคัญดังนี้

ข้อความ ข่าวสาร ที่น่ากลัวต้องอยู่ในระดับที่ก่อให้เกิดความตื่นตัวได้

ระดับที่ใช้ต้องมากพอที่จะกระตุ้นให้คนลุกขึ้นมาทำอะไรบ้าง แต่ต้องไม่มากเกินไป จนคนไม่ทำอะไรเพราะความกลัวหรือไม่ยอมรับว่าตนอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ดังนั้นถ้าจะใช้ความกลัวทำให้เกิดการตื่นตัว ข้อมูลข่าวสารที่ใช้ต้องทำให้ประชาชนแสดงปฏิกิริยาหรือความสนใจ

การให้ข่าวสารข้อมูลพื้นฐานที่น่ากลัวต้องให้เป็นขั้น ๆ ซึ่งทำให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนได้ ประชาชนมักจะเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น และเขาต้องการทางเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ให้บอกกล่าวกับประชาชนว่าเขาจะเป็น AIDS ถ้ามีคู่นอนหลายคน เป็นการกระตุ้นให้เกิดความกลัว ให้บอกคนเหล่านี้ว่า ถ้าเขาลดจำนวนคู่นอน หรือใช้ถุงยางอนามัยก็อาจจะหลีกเลี่ยงจากการติดเชื้อได้

ให้ระวังการที่คนจะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ

คนที่รู้ว่าเขาควรจะใช้ถุงยางอนามัย อาจจะรู้สึกไม่อยากจะใช้ เพราะได้ยินว่า ถุงยางนั้นทำให้ไม่รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ให้ดึงความสนใจจากความรู้สึกที่ไม่เป็นธรรมชาติจากการใช้ถุงยางอนามัย โดยให้เน้นถึงความเสี่ยงที่จะได้รับเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน สิ่งเหล่านี้อาจจะช่วยให้คนตระหนักว่าเขาสามารถป้องกันตัวเอง ขณะเดียวกันก็สามารถมีความสุขทางเพศเพิ่มขึ้นด้วย การประชาสัมพันธ์บ่อย ๆ จะช่วยให้คนจำได้ และเป็นการย้ำเตือนความต้องการและความคิดที่ตนเชื่ออยู่

การเห็นแก่ประโยชน์ของคนอื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ

คนทั่วไปมักจะทำอะไรเพื่อคนอื่นมิใช่เพื่อประโยชน์ตน ประชาชนจะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา

ที่จะเกิดแก่ คู่สมรส บุตร บิดา มารดา หรือ ญาติ ตัวอย่างเช่น การกระตุ้นให้คนมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safer sex) เพื่อป้องกันสุขภาพของบุคคลในครอบครัว และตนเอง

3. ประชาชนอยากจะมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ถ้าเขารู้สึกว่าเขาสามารถทำได้

ข้อมูลข่าวสารที่ให้แก่ประชาชน เพื่อให้เขารู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ มี 3 วิธี

- สิ่งสำคัญประการแรก คือ การสอนประชาชนให้มีทักษะในการที่จะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ประชาชนต้องการโอกาสที่จะวางแผนและเตรียมการล่วงหน้า ถึงสิ่งที่เขาจะกระทำในสถานการณ์ต่าง ๆ การเตรียมตัวและซักซ้อมล่วงหน้า ทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งควรจะให้เขาได้มีโอกาสก่อนที่จะกระทำจริง ๆ ตัวอย่างเช่น ถ้าวัตถุประสงค์ของโครงการ คือ สอนให้ผู้ขายบริการทางเพศ มีสัมพันธ์เฉพาะกับลูกค้าที่ใช้ถุงยางอนามัยเท่านั้น การเตรียมและซักซ้อม คือ การฝึกทักษะในการพูดและต่อรองกับลูกค้า เพื่อให้ลูกค้าใช้ถุงยางอนามัย

- ให้ประชาชนเห็นตัวอย่างการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี เพื่อช่วยให้เขาเชื่อว่า ตนก็สามารถมีพฤติกรรมเช่นนั้นได้ โปสเตอร์หรือวิดิทรรศน์ของคู่ที่ต่อรองในการใช้ถุงยางอนามัย หรือผู้ขายบริการทางเพศต่อรองกับลูกค้าให้ใช้ถุงยางอนามัย อาจจะช่วยให้ประชาชนมีพฤติกรรมเหล่านี้ได้ในอนาคต

- การหาพฤติกรรมอื่นมาทดแทน เป็นเรื่องง่ายกว่าการตัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คนที่มีพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับสุขภาพ เป็นเพราะเขาพอใจหรือมีความสุขกับสิ่งนั้น หรือเป็นเพราะ "ใคร ๆ ก็ทำเหมือน ๆ กัน" การจะหยุดพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นสิ่งยาก เพราะเป็นการหยุดความสุขที่เคยได้ หรือปฏิบัติในสิ่งที่คนทั่วไปไม่นิยม ดังนั้น ถ้าจะเลิกพฤติกรรมใด ประชาชนก็ควรจะได้สิ่งที่มีสุขอนามัยที่ดีกว่า และในเวลาเดียวกันก็ควรจะพอใจหรือเป็นที่นิยม ซึ่งง่ายแก่การปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นให้คงอยู่ ตัวอย่าง เช่น ประชาชนยอมรับการใช้ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และไวรัสเอดส์ มากกว่าการให้หยุดเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัยอาจจะเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ถ้าประชาชนเชื่อว่าเขายังคงมีความสุข และสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เหมือนกัน และก็เป็นวิธีที่ประชาชนทั่วไปนิยมปฏิบัติ



ข้อความในโปสเตอร์บรรยายความคิดของผู้หญิงคนนี้ว่า "หวังว่าเขาคงไม่เป็น AIDS" และผู้ชายกำลังคิดว่า "หวังว่าเธอคงจะไม่เป็น AIDS" คำบรรยายใต้ภาพ คือ "คุณไม่สามารถมีชีวิตอยู่บนความหวังเช่นนี้"

4. คนจะยอมรับพฤติกรรมใหม่ ๆ ถ้าเขามีทางเลือกอื่น ๆ

การรณรงค์จะได้ผลมากขึ้นถ้าประชาชนมีข้อเสนออื่น ๆ ให้เลือกอีก ตัวอย่างเช่น การรณรงค์ที่เน้นให้ละเว้นหรือมีเพศสัมพันธ์เพียงคนเดียว ดูเหมือนจะประสบความสำเร็จน้อยกว่าการรณรงค์ที่เน้นการใช้ถุงยางอนามัยเป็นทางเลือกที่สาม การรณรงค์ก็สามารถเน้นรูปแบบทางเพศอื่น ๆ นอกเหนือจากเพศสัมพันธ์ปกติ เช่น เพศสัมพันธ์ภายนอก หรือ การสำเร็จความใคร่ ซึ่งอาจจะได้ผลมากกว่าการรณรงค์ที่เน้นแต่เรื่องเพศสัมพันธ์ปกติเท่านั้น

5. การรณรงค์ควรจะผลักดันให้สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนไปด้วย

สิ่งแวดล้อมมักจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมมนุษย์ ทั้งที่ดีและไม่ดีต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น เป็นการยากที่จะปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ในบาร์ หรือการใช้ถุงยางอนามัย ถ้าคนเหล่านั้นคิดว่าผู้คนทั่ว ๆ ไปรอบข้างเขาก็ยังคงดื่มอยู่และไม่มีใครใช้ถุงยางอนามัย วัตถุประสงค์คือ ช่วยให้ประชาชนหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวพันกับพฤติกรรมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ และช่วยให้คนเหล่านั้นเชื่อว่า มีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพที่คนส่วนใหญ่เลือก ตัวอย่างเช่น ถ้าร้านค้าแสดงตัวอย่างสินค้าถุงยางอนามัยพร้อมป้ายโฆษณา “ทุกวันนี้ใคร ๆ ก็ใช้ถุงยางอนามัย” ผู้คนก็อาจจะรู้สึกอยากจะซื้อไปใช้บ้าง

6. การเปลี่ยนแปลงจะเกิดง่ายขึ้นถ้าบุคคลที่มีชื่อเสียงในชุมชนนั้นปรับ และยอมรับการเปลี่ยนแปลง

ผู้คนมักจะตามผู้นำที่ตนยอมรับนับถือ โครงการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จที่สุด ด้วยการใช้ผู้นำชุมชนที่มีอิทธิพลชักนำชาวบ้าน ให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และกระตุ้นให้กระทำตาม

7. อาจจะมีการกลับไปสู่อย่างเดิม

ความเป็นจริง คือ ไม่มีการรณรงค์หรือการให้ความรู้ใด ๆ ประสบความสำเร็จสมบูรณ์ ไม่ใช่คนทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงและดำรงพฤติกรรมใหม่อย่างมั่นคงตลอดไป บางคนอาจจะลองมีพฤติกรรมใหม่เพียงในช่วงระยะเวลาหนึ่งและอาจจะกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม ทำนองเดียวกัน คนอาจจะเปลี่ยนไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อปรับพฤติกรรมที่คาดว่าจะดีขึ้นในสิ่งแวดล้อมนั้น ดังนั้น โครงการใด ๆ ก็ตาม ที่แสวงหาพฤติกรรมที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ จำเป็นต้องหาวิธีที่จะรณรงค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนข่าวสารข้อมูลเหล่านี้ และช่วยให้ประชาชนเปลี่ยนไปสู่สิ่งแวดล้อมที่จะดำรงพฤติกรรมนั้นให้คงอยู่