

Federation
WASH

ขั้นตอนที่ 3

การวิเคราะห์สิ่งปิดกั้นและสิ่งจูงใจ

Analysing barriers and motivators



เป้าหมายของบทเรียน

- เพื่อสรุปภาพรวมแนวทางตามขั้นตอนที่ 3

วัตถุประสงค์การเรียนรู้สำหรับบทเรียน

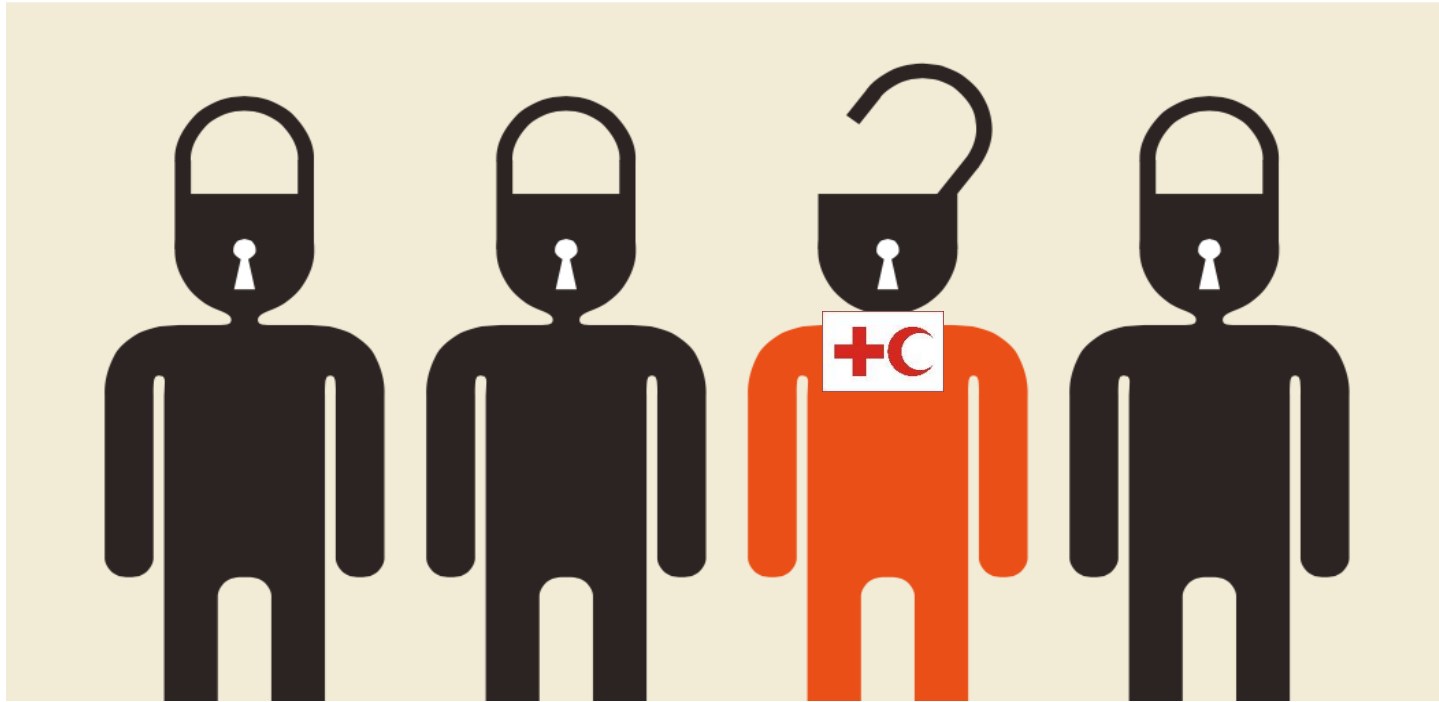
เมื่อสิ้นสุดบทเรียน ผู้เข้ารับการอบรมควรจะสามารถ

- บรรยายเกี่ยวกับสิ่งจูงใจและสิ่งปิดกั้นซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

บทบาทของผู้ให้บริการ/อาสาสมัครในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตัวแทนการเปลี่ยนแปลง

- ถูกวางกรอบแนวคิดไว้เป็นอย่างดีเพื่อที่จะเข้าใจถึงเหตุผลและสิ่งจูงใจของผู้คนต่างๆ
- มีศักยภาพที่จะช่วยเหลือผู้คนในการระบุสิ่งปิดกั้นและสิ่งจูงใจในการปรับปรุงภาวะสุขภาพ



ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม: *The Trans Theoretical Model (TTM)*



Federation
WASH



ความรู้: Knowledge

เป็นข้อมูลพื้นฐานว่าทำไมจึงควรที่จะเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม

ซึ่งความรู้ยังรวมไปถึงข้อมูลและสถิติเกี่ยวกับผลที่
จะตามมาอย่างต่อเนื่องภายใต้พฤติกรรมที่มีอยู่เดิม

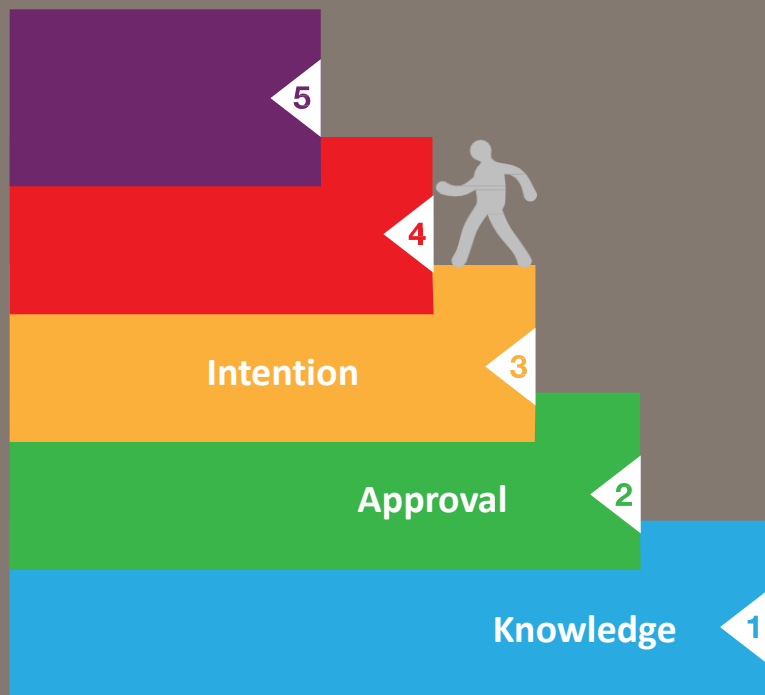
Federation WASH



ความเห็นพ้อง: Approval

จะเข้าสู่ขั้นตอนนี้เมื่อบุคคลมีการยอมรับหรือเห็นด้วยในข้อมูลที่ดีและมีประโยชน์

ซึ่งยังรวมไปถึงเมื่อบุคคลยอมรับในความรู้และพฤติกรรมใหม่ๆ ด้วยเช่นกัน



ความตั้งใจ: Intention

สิ่งนี้เป็นขั้นตอนแรกเมื่อบุคคลมีการนำความรู้และการตัดสินใจว่ามีความต้องการที่จะประยุกต์ใช้ในชีวิตและบุคคลจะมีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เป็นขั้นตอนที่บุคคลมีการระบุเป้าหมายและตั้งใจในการปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพให้ดีกว่าเดิม

Federation WASH



การปฏิบัติ: Practice

บุคคลมีการประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด

ทั้งนี้ทั้งหมด 4 เดือนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่

1. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเรียบง่าย
2. รวบรวมความรู้อย่างเพียงพอและแม่นยำเพื่อจัดทำแผนอย่างชัดเจน
3. มีแรงจูงใจส่วนบุคคลที่หลากหลายเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. การมีและการพึ่งพาสภาพแวดล้อมในการสนับสนุนพฤติกรรม



ตัวแทน: Advocacy

เยี่ยมบ้านประชาชนที่สามารถบรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แบ่งปันหรือบอกต่อความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปยังบุคคลอื่นที่ เป็นผู้ซึ่งกำลังพยายามบรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหมือนกัน

Federation
WASH

คนขี่ช้างและทาง

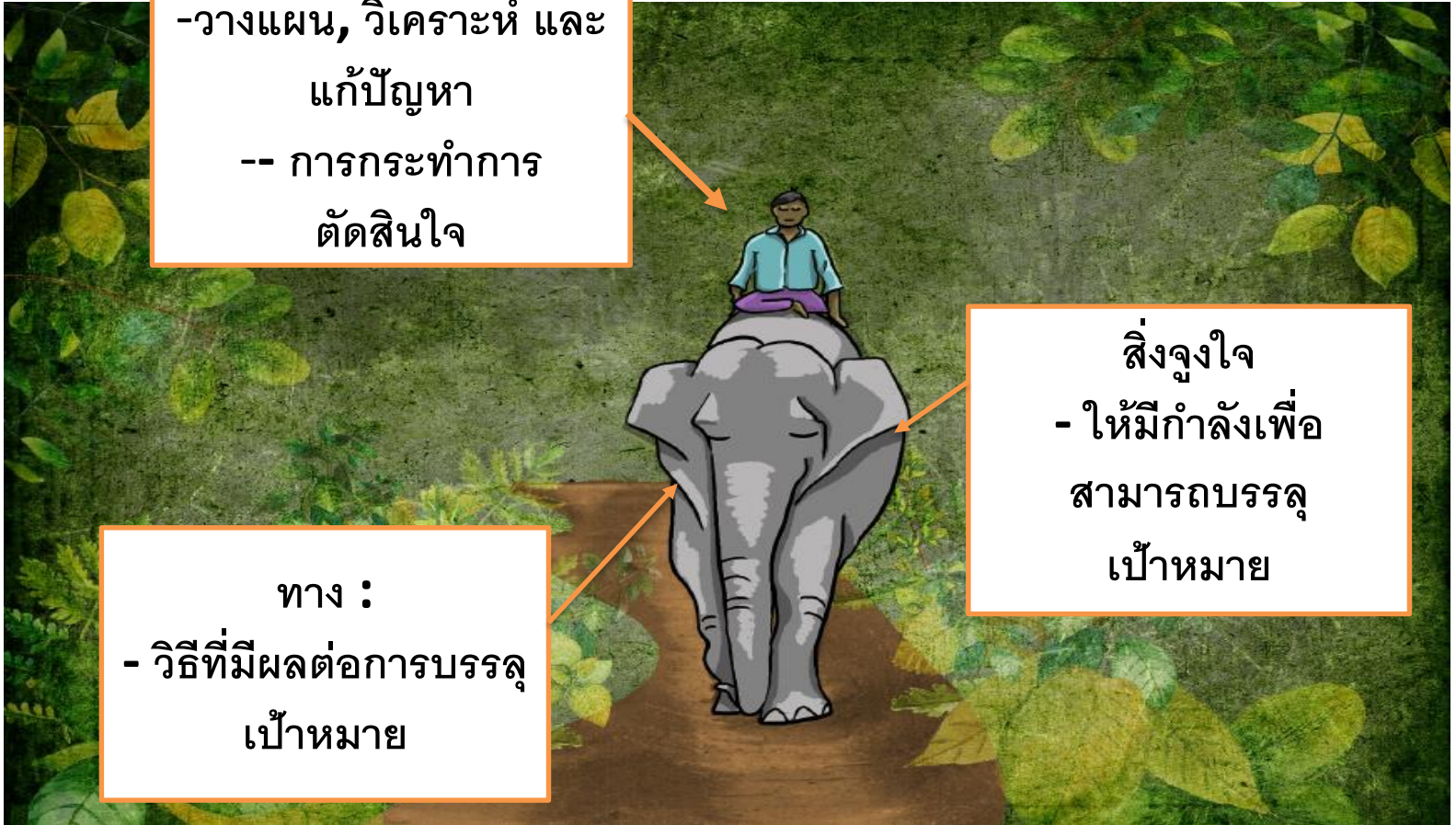
The Rider. The Elephant. The Path.

<https://www.youtube.com/watch?v=X9KP8uiGZTs>

เหตุผลในใจ
-วางแผน, วิเคราะห์ และ
แก้ปัญหา
-- การกระทำการ
ตัดสินใจ

สิ่งลูงใจ
- ให้มีกำลังเพื่อ
สามารถบรรลุ
เป้าหมาย

ทาง :
- วิธีที่มีผลต่อการบรรลุ
เป้าหมาย



แบบฝึกหัด 3 กลุ่ม

ให้ใช้ข้อความและแนวทางต่างๆ เพื่อหารือกันเกี่ยวกับ
อุปสรรคและแรงจูงใจที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมและการ
ปฏิบัติด้านสุขอนามัย
30 นาที

จะสามารถระบุสิ่งปิดกั้นและสิ่งจูงใจได้อย่างไร

ผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขอนามัยจะสามารถค้นหาสิ่งปิดกั้นและสิ่งจูงใจของพฤติกรรมพื้นฐานได้อย่างไร

แบ่งปันประสบการณ์

Federation
WASH

อย่าใช้วิธีการอนุมานหรือ
สมมติ – ให้รับฟังผู้คน