มา อา หาร เช้า ทาน กัน เถอะ

ปรับพฤติกรรมทานอาหารเช้าด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control)

JARUNEE SAETANG

ลดโรค

ลดน้ำหนัก

เพิ่มพลังสมอง

ทำไมต้องทานอาหารเช้า ?

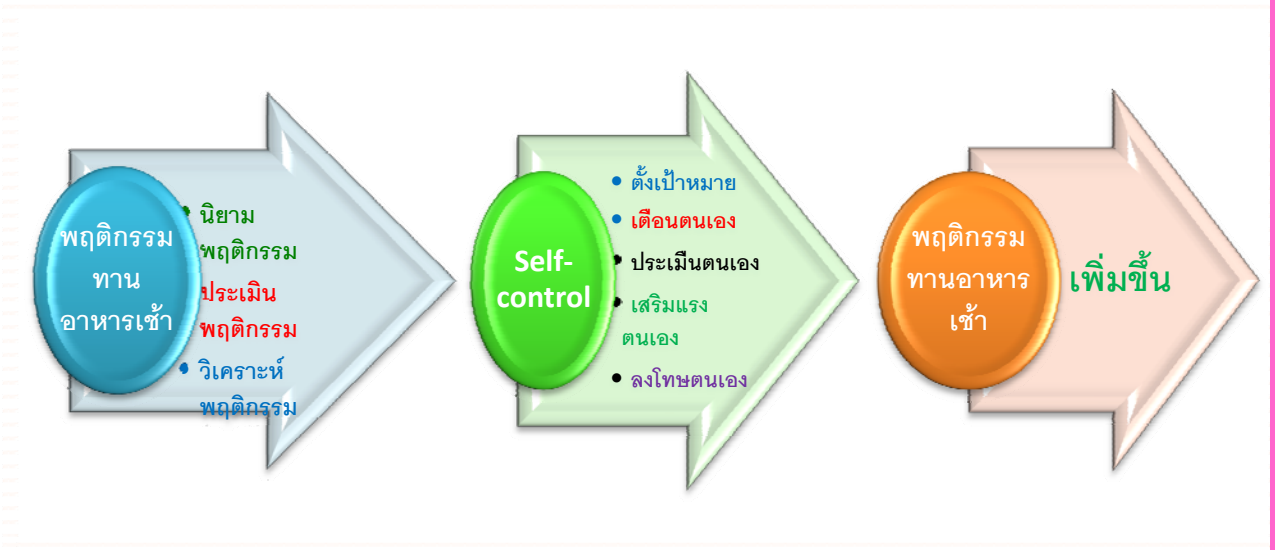
" มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะไม่เพียงเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน อาหารเช้ายังป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจและโรคอ้วนได้อีก "

หลังจากที่เราอดอาหารมาทั้งคืน ร่างกายจะอยู่ในภาวะขาดน้ำตาลกลูโคส ดังนั้นอาหารเช้า ทำให้เราได้รับน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ร่างกายจะได้พลังงานที่สำคัญที่ทำให้เราทำงานหรือใช้สมองได้อย่างปกติ และผลงานวิจัยส่วนใหญ่ ระบุว่า ผู้ที่ทานอาหารเช้า

ทุกวัน จะมีโอกาสเกิดภาวะอ้วน และโรคเบาหวานน้อยกว่า ผู้ที่ไม่กินอาหารเช้าถึง 35-50 เปอร์เซ็นต์ เหตุผลที่คนส่วนใหญ่ไม่ทานอาหารเช้า มักบ่นว่าไม่มีเวลา ดังเช่น ผู้ศึกษาก็มักอ้างเหตุผลนี้มาตลอด และเห็นว่าแค่อาหารเช้าคงไม่สำคัญอะไรมาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ถ้าเราเสียเวลาแค่วันละ 10 นาที เพื่อทาน อาหารเช้า สุขภาพ และ สมองของเราก็ได้รับการทนุถนอมดูแล ทำให้เรามีพลังชีวิตที่เข้มแข็งในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง และสังคมได้ต่อไป *ในเมื่อทานอาหารเช้ามีประโยชน์มากมายขนาดนี้ อย่ารอช้า .... เรามาทานอาหารเช้ากันเถอะ โดยขอแนะนำโปรแกรม การปรับพฤติกรรมการทานอาหารเช้า ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้*

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทานอาหารเช้าด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง

การปรับพฤติกรรมมีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้



ขั้นเตรียมการก่อนปรับพฤติกรรม

ถือว่าเป็นขั้นเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับการปรับพฤติกรรม โดยผู้ปรับจะต้องสำรวจดูว่ามีพฤติกรรมใดที่เป็นปัญหาที่ต้องการปรับหรือแก้ไขบ้าง เมื่อได้พฤติกรรมที่ต้องการจะปรับแล้วจำเป็นต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ตั้งเป้าหมายที่เราต้องการ อีกทั้งสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือ หาตัวเสริมแรงที่เป็นรางวัลให้ตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายได้ แล้วก็หาแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อติดตามความคืบหน้าของการปรับพฤติกรรมด้วย .... คราวนี้เราก็มาเริ่มต้นเตรียมตัวกันเลย

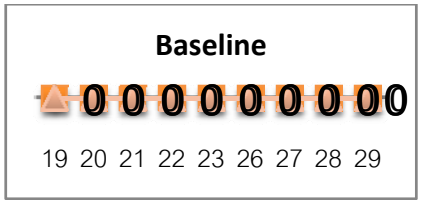
กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ในครั้งนี้ผู้ศึกษาตั้งใจปรับแก้พฤติกรรมการไม่ทานอาหารเช้าของตนเอง โดยเลือกพฤติกรรมเชิงบวกมาแก้ไขคือ การเพิ่มพฤติกรรมทานอาหารเช้า โดยนิยามพฤติกรรมทานอาหารเช้า ว่า “พฤติกรรมทานอาหารเช้าทุกประเภท รวมถึงนม นมถั่วเหลือง ยกเว้นน้ำผลไม้ เครื่องดื่มประเภทอื่นๆ ในช่วงเวลา 06.00 น. – 07.30 น. ของทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ ที่บ้านพัก ”

ประเมินพฤติกรรมอย่างไรดี

ผู้ศึกษาได้สร้างแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยใช้การบันทึกความถี่ เพื่อบันทึกว่าผู้ศึกษาสามารถทานอาหารเช้าในแต่ละวันได้หรือไม่ ด้วยแบบบันทึกที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น ***โดยสร้างคล้ายการเดินทาง เหมือนเกมงูที่เคยเล่นสมัยวัยเด็ก*** เพื่อกระตุ้นเตือนตนเอง และให้การปรับพฤติกรรมครั้งนี้ มีสีสรรสนุกสนาน ท้าทาย ดังภาพด้านล่าง

วิเคราะห์พฤติกรรมทานอาหารเช้า



การวิเคราะห์พฤติกรรมก่อนลงมือปรับพฤติกรรม ถือว่าเป็นกุญแจสำคัญเลยที่ทำให้เราเตรียมตัวจัดการเงื่อนไขขัดขวางพฤติกรรมเป้าหมายได้ดี สำหรับผู้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมทานอาหารเช้าไม่เกิดขึ้นเนื่องจาก ตื่นสายเป็นประจำ **คราวนี้คงต้องหานาฬิกาปลุกสักเรือนมาช่วยแล้วหละ**

หาตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ

ตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ ก็คือ **ตัวเสริมแรงที่ตรงกับความชอบหรือความต้องการของเรามากที่สุด** ที่จะทำให้เราทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ โดยสิ่งสำคัญคือ **จะต้องเลือกตัวเสริมแรงที่ไม่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นด้วย** ขณะเดียวกันเราอาจจะเตรียมวิธีการลงโทษตนเอง (Self-Punishment) ไว้ใช้ในกรณีที่ เราไม่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมาย หรือทำได้ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งโดยปกติแล้วถ้าเราเลือกตัวเสริมแรงทางบวกที่มีประสิทธิภาพ ทำให้พฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นอย่างดีแล้ว อาจไม่จำเป็นต้องใช้การลงโทษตนเองก็ได้

ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกตัวเสริมแรงไว้ คือ **สติ๊กเกอร์รูปของขวัญ** เพื่อแลกกับตัวเสริมแรงอื่น ได้แก่ **ชาเย็น ซอฟเคส นาฬิกาข้อมือ การไปชมงานศิลปะ การเตรียมการลงโทษ**ไว้ คือ **การปรับสิทธิ์การดื่มชาเย็น และการเดินเท้าจากบ้านไปป้ายรถเมล์**

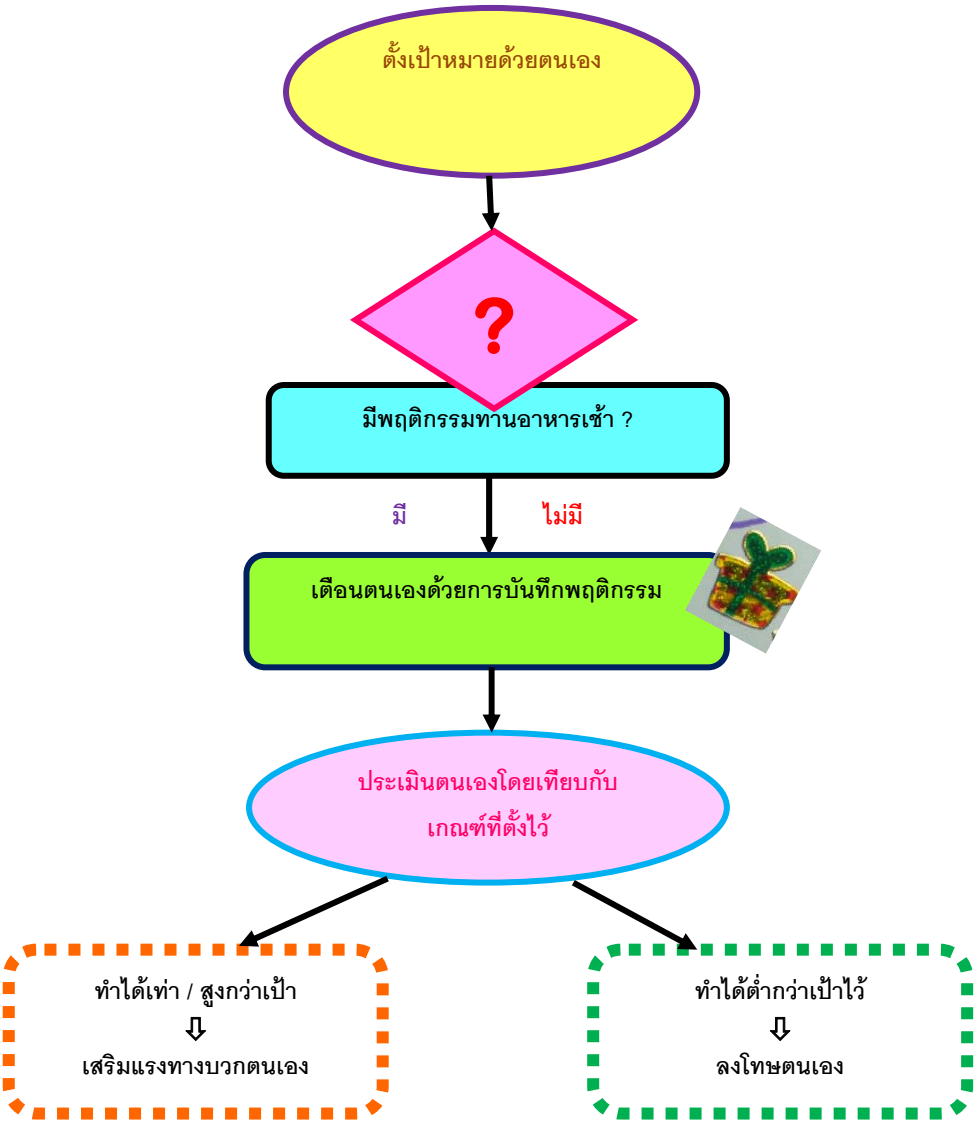
มาเริ่มปรับพฤติกรรมกันเถอะ

รูปแบบการทดลอง เป็นการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design) ด้วยวิธีสลับกลับแบบ ABF ซึ่งแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยที่ 1 A	ระยะที่ 2 B	ระยะที่ 3 F
ระยะเก็บข้อมูลก่อนทดลอง หรือ ระยะเส้นฐาน (2สัปดาห์)	ระยะทดลองใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง (6 สัปดาห์)	ระยะติดตามผล (2 สัปดาห์)

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

ผู้ศึกษาเลือกใช้ เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งเป็นเทคนิคที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองด้วยตัวเราเอง โดยการค่อยๆ ลดอิทธิพลจากภายนอกลง มีขั้นตอนดังนี้



1

การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง

(Goal setting)

การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง : *เราต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้มีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง ระบุสภาพแวดล้อม โดยกำหนดเงื่อนไข ระดับหรือปริมาณของพฤติกรรมเป้าหมาย* **และมีเคล็ดลับง่ายๆ เพื่อความสำเร็จคือ เราควรแบ่งเป้าหมายเป็นเป้าหมายย่อยๆ หรือเป็นขั้นๆ จากเป้าหมายเล็กๆ ไปสู่ เป้าหมายใหญ่ ๆ** ผู้ศึกษาจึงแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นย่อยๆ จากง่ายไปยาก จากขั้น 1 – 5 โดยความสำเร็จสูงสุด คือ มีพฤติกรรมทานอาหารเช้ามากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 70 นั่นคือ มีพฤติกรรมทานอาหารเช้าสะสมได้21 คะแนนนั่นเอง โดยการถ้าทานอาหารเช้า 1 ครั้ง ได้คะแนน 1 คะแนน และหากไม่ทานอาหารเช้าจะได้ 0 คะแนน ซึ่งได้**เงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง** ไว้ดังนี้

- **ทุก 2 คะแนน -> ชาเย็น 1 แก้ว**
- **5 คะแนน -> ซอฟเคส**
- **10 คะแนน -> นาฬิกาใส่เล่น**
- **15 คะแนน -> ชมงานศิลปะ**
- **21 คะแนน -> น้องสาวเลี้ยงอาหารญี่ปุ่น**

เงื่อนไขใช้การลงโทษตนเอง

ในกรณีที่ไม่สามารถมีพฤติกรรมทานอาหารเช้าได้ ในครั้งที่ 1 - 3 : งดชาเย็นครั้งละ 1 แก้ว และในครั้งที่ 4 เป็นต้นไป : เดินเท้าจากบ้านพักไปป้ายรถเมล์เป็นระยะทาง 700 ม.

ไม่ทานอาหารเช้าทุกครั้ง

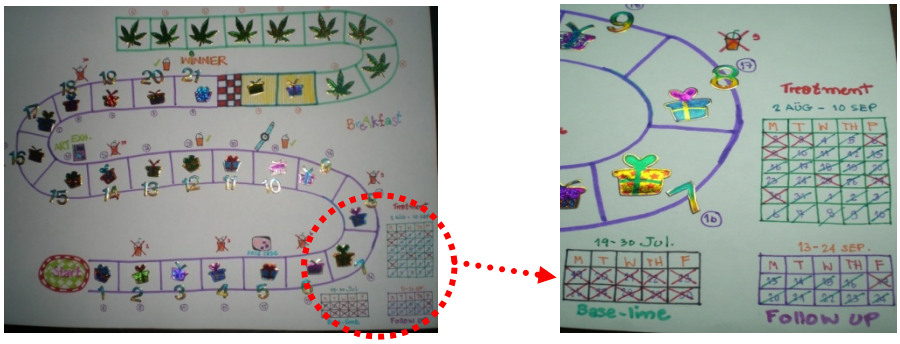
ไม่ทานอาหารครั้งที่ 4 เป็นต้นไป

เป้าหมายสูงสุด : ใน 6 สัปดาห์ ทานอาหารเช้าได้ 21 ครั้ง (70%)

2

ขั้นเตือนตนเอง (Self- Monitoring)

เป็นขั้นตอนที่เราต้องทำการสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-Observation) และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง (Self-recording) ซึ่งจะเป็นข้อมูลป้อนกลับสะท้อนให้เราเห็นว่าเราทำได้เป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นในขั้นตอนนี้สิ่งที่สำคัญคือ สิ่งที่ใช้ในการบันทึกที่สะดวกในการพกพา เช่น กระดาษบันทึก การ์ด สมุดบันทึกเล่มเล็กๆ ก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกบันทึกพฤติกรรมในแบบพฤติกรรมที่สร้างเอง



แบบบันทึกพฤติกรรม : คล้ายการเดินทาง เหมือนเกมงูที่เคยเล่นสมัยวัยเด็ก

3

ขั้นการประเมินตนเอง (Self-Evaluation)

ผลจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองตามขั้นที่ 2 จะทำให้เราสามารถประเมินตนเองด้วยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เราทำได้ กับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่ง*ถ้าเราทำพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในแต่ละขั้น เราก็จะให้การเสริมแรงตนเอง* แต่ถ้าเราทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเกณฑ์ก็จะได้ให้การลงโทษตนเอง โดยมีรายละเอียดตามขั้นตอนต่อไป

4

ขั้นการเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

การเสริมแรงตนเอง ทำได้โดยเราจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้กับตัวเราเองเมื่อทำพฤติกรรมได้ตามหรือมากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการเพิ่มพฤติกรรมทานอาหารเช้าในครั้งนี้ **ผู้ศึกษาเลือกตัวเสริมแรงที่เป็นอาหาร สิ่งของ และกิจกรรมที่ชอบ นั่นคือ ชาเย็น ซอฟเคลสใส่โน๊ตบุค นาฬิกาน่ารักๆ การไปชมนิทรรศการศิลปะ แล้วก็การเลี้ยงอาหาร 1 มื้อใหญ่จากน้องสาว** ถ้าสามารถ

ทำตามเป้าหมายในบันไดขั้นสุดท้ายได้สำเร็จตามเกณฑ์ในเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

ส่วนการลงโทษตนเองใช้กรณีที่ไม่สามารถทานอาหารเช้าได้ ผู้ศึกษาใช้การปรับสิทธิ์ในการดื่มชาเย็น และบังคับตนเองให้เดินเท้าจากบ้านพักไปป้ายรถเป็นระยะทาง 700 เมตรแทนการนั่งรถจักรยานยนต์รับจ้างเช่นเดิมในวันที่มีการเดินทาง และใช้วิธีการถูบ้านในวันที่ไม่มีการเดินทาง

แล้วก็มีเคล็บลับที่สำคัญ คือ การให้การเสริมแรง หรือลงโทษ ต้องให้หลังพฤติกรรมทันทีนะ ถึงจะได้ผลดีที่สุด

เพิ่มเติม

การเพิ่มประสิทธิภาพของการทานอาหารเช้า

นอกจากขั้นตอนของเทคนิคการควบคุมตนเองที่ใช้แล้ว **สิ่งสำคัญที่เราไม่ควรละเลย คือ การพิจารณาว่า พฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดขึ้นเป็นเพราะเหตุใด และหาทางวิธีแก้ไขสาเหตุนั้น** เพื่อให้พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นได้อย่างราบรื่นเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังเช่นในส่วนของผู้ศึกษาไม่ทานอาหารเช้าในช่วงTreatment มีสาเหตุจาก

- **ไม่มีอาหารเช้ารับประทาน** แก้โดยเตรียมอาหารเช้าไว้ล่วงหน้า
- **ทำรายงานเข้านอนประมาณ ตี 5 ทำให้ตื่นมาทานอาหารเช้าไม่ทัน** แก้โดย พยายามวางแผนเวลาให้เหมาะสม

การประเมินผลโปรแกรม

จากผลสรุปการดำเนินการปรับพฤติกรรมทานอาหารเช้า จะเห็นได้ว่าใน ***ช่วงก่อนการใช้โปรแกรมในระยะฐาน*** ไม่มีพฤติกรรมทานอาหารเช้าเลย จึงเทียบเป็น 0 % ***ในช่วงใช้โปรแกรมควบคุมตนเอง*** ในการปรับพฤติกรรม 6 สัป ดาห์ พบว่ามีพฤติกรรมทานอาหารเช้าทั้งหมด 23 ครั้ง จากจำนวนครั้งที่สามารถเกิดขึ้นได้ 30 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.6 (สูงกว่าเป้า หมายที่ตั้งไว้ที่ 21 ครั้ง (ร้อยละ 70) อยู่ร้อยละ 6.6) หรือถ้าพิจารณาเป็นรายสัปดาห์ มีพฤติกรรมทานอาหารเช้าโดยเฉลี่ย 3.8 ครั้งต่อสัปดาห์ ใน***ส่วนการติดตามผล*** หลังจากที่ได้ถอดโปรแกรมการควบคุมตนเอง ไม่มีการให้แรงเสริมหรือการลงโทษแล้วเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าตัวผู้ถูกศึกษาเองยังมีพฤติกรรมทานอาหารเช้าต่อเนื่อง โดยเกิดพฤติกรรมขึ้น 9 ครั้ง ใน 10 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 90

ความสำเร็จของการปรับพฤติกรรมอยู่ที่ไหน ??????

ความสำเร็จของการปรับพฤติกรรมน่าจะเกิดขึ้นจากระยะเวลาในการปรับพฤติกรรม (Treatment) มีระยะเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่ง***มีระยะเวลายาวนานมากพอ ที่จะทำให้ผู้ศึกษาได้พบอุปสรรคที่ขัดขวางพฤติกรรมเป้าหมาย หลายสาเหตุ และได้มีโอกาสได้แก้ไข***สาเหตุบางประการ เช่น ***การเตรียมอาหารเช้าไว้ล่วงหน้า***เพื่อป้องกันการไม่มีอาหารเช้าทานในเวลาที่กำหนด ***ตั้งนาฬิกาปลุก***เพื่อเตือนตนเองให้ตื่นให้เร็วขึ้น 30 นาที (จากเดิมตื่น 07.00น. เปลี่ยนเป็นตื่นนอนเวลา 06.30 น.)เพื่อมีเวลาเพิ่มขึ้นในการทานอาหารเช้า ส่วนการทำรายงานแล้วไม่ได้นอนนั้น ผู้ศึกษายังต้องใช้เวลามากกว่านี้ในการแก้ไขสำหรับวางแผนและจัดสรรเวลาที่เหมาะสมมากขึ้น สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ***การทานอาหารเช้าทำให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสได้พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น*** ประกอบกับเกณฑ์เป้าหมายพฤติกรรมที่ตั้งไว้เป็นเกณฑ์ที่ผู้ศึกษาพิจารณาแล้วว่ามีความเป็นไปได้ ไม่สูงจนเกินไป ทำให้การเพิ่มพฤติกรรมทานอาหารเช้าสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้และยังคงให้ผลดีต่อเนื่องในระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดหาตัวเสริมแรงให้แก่ตนเอง ควรเป็นสิ่งที่เราต้องการ และชอบจริง ๆ เนื่องจากในระหว่างการปรับพฤติกรรม อาจจะเกิดความเหนื่อยล้า ดังนั้น **ตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยเราให้สำเร็จได้**

2. การใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม มีทั้งการเสริมแรงตนเอง และการลงโทษ เราสามารถผสมผสานให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ โดยเราสามารถใช้เทคนิคทั้งสองควบคู่กันไป เพื่อเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายให้มีมากขึ้น

3. การทำให้การปรับพฤติกรรมเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานท้าทาย ก็เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความสุข ซึ่งอาจจะใช้วิธีการออกแบบ แบบบันทึกพฤติกรรมให้มีความท้าทาย สนุกสนาน หรือ ทำให้การปรับพฤติกรรมเป็นเกมส์มีโบนัส หรือด้วยวิธีอื่นๆ ที่เหมาะกับผู้ปรับพฤติกรรม

.....

ถ้าเราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยความตั้งใจจริง เห็นคุณค่า และมีความสุขที่จะได้รับผลของการเปลี่ยน แปลงที่เกิดขึ้น ,,,, อะไรก็ไม่ยากใช่ไหมคะ

เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินงี่. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปิยนุช ยอดสมสวย. ความสำคัญ ... ของอาหารเช้า. http://www.stou.ac.th/study/sumrit/6-52(500)/page2-6-52(500).html