

การปรับพฤติกรรม

นันทนัช เผือกใจแผ้ว

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมการดื่มน้ำ

✧ การดื่มน้ำ ✧

การดื่มน้ำ ถือเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นพฤติกรรมทั่วไปที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องทำและเป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิบัติกันอยู่ทุกวัน

แล้วทำไมจึงต้องปรับพฤติกรรมการดื่มน้ำ?

เพราะการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในหนึ่งวัน ซึ่งควรดื่มให้ได้อย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว

นั่น เป็นสิ่งที่เราได้ยินอยู่เสมอว่าดีต่อร่างกาย และควรทำให้เป็นนิสัย สำหรับการดื่มน้ำ

เปลา่นั้นมีประโยชน์นานานับประการต่อร่างกาย แต่ทว่าในความเป็นจริง การดื่มน้ำที่ดูเป็นเรื่องง่ายๆ กลับกลายเป็นสิ่งที่ทำได้ยากสำหรับผู้ที่เคยชินกับ

การทานน้ำน้อย หรือมักมีข้ออ้างที่ไม่ทานน้ำอยู่เสมอ จึงทำให้การทานน้ำให้เพียงพอในหนึ่งวัน

เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก หรือแทบไม่เคยทำได้เลย ดังนั้นผู้ทำการปรับพฤติกรรมจึงสังเกตเห็นถึงความสำคัญของการ

ดื่มน้ำ พร้อมทั้งเห็นว่าไม่จะเป็นตนเอง หรือคนรอบข้างพยายามที่จะเพิ่มพฤติกรรมดังกล่าว แต่ยังไม่สามารถทำได้สำเร็จ



พฤติกรรมเป้าหมาย

คือพฤติกรรมการดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 3 ขวด หรือปริมาณ 1800 มิลลิลิตร ในทุกวันที่มีการเรียนการสอน



พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผูถูกปรับพฤติกรรม

คือ พฤติกรรมการดื่มน้ำน้อยจนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ผิวพรรณไม่สดใส หรือ ท้องผูกเป็นต้น

นิยามพฤติกรรม

พฤติกรรมดื่มน้ำ คือพฤติกรรม การดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 3 ขวด หรือ ปริมาณ 1800 มิลลิลิตร ในทุก

วันที่ มีการเรียนการสอน ได้แก่ วันอังคาร พุธ และ พฤหัสบดี ช่วงเวลา 9.00 น. ถึง 16.00 นาฬิกา



การปรับพฤติกรรมคืออะไร?

การปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสม โดยการนำเอาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขและแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ การปรับพฤติกรรมจึงเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรมนั้นเป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ได้ (สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต.2550: 3;

อ้างอิงจาก Kalish. 1981. Learning:Principles and applications.) โดยมีความเชื่อที่ว่า ความรู้สึก (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากสามารถควบคุม สภาพแวดล้อมได้ ก็สามารถที่จะทำการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรง แต่หากไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้จะต้องจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ ความรู้สึก (Feeling) หรือ การรู้คิด (Cognitive) ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ในที่สุด (ประทีป จินนี้. 2540: 9-10)



แล้วอยากจะทำปรับพฤติกรรมอะไรดี ?

เมื่อทำความเข้าใจถึงหลักการในการปรับพฤติกรรมแล้ว เราจึงทำการทบทวนว่า พฤติกรรมใดที่มีความน่าสนใจเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมควรทำการปรับเพื่อเพิ่มหรือลดพฤติกรรมนั้นๆอันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลผู้ถูกปรับพฤติกรรม เราจึงกำหนดออกมาเป็นพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ดังพฤติกรรมเป้าหมายข้างต้น ซึ่งในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้นผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมได้ทำการสอบถามถึงความต้องการ ความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ซึ่งก็ทำให้ทราบว่า นางสาว ปี่(นามสมมุติ)มีความต้องการที่จะเพิ่มพฤติกรรมการดื่มน้ำให้ได้ในปริมาณที่ดีต่อสุขภาพของเธอ นั่นหมายถึงการดื่มน้ำให้ได้6-8 แก้วต่อวัน หรือ ปริมาณ ไม่น้อยกว่า1800 มิลลิลิตร นั่นเอง เมื่อได้รับความยินดีที่จะเข้าร่วมการปรับพฤติกรรมจึง

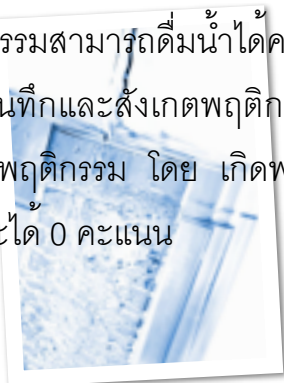
ดำเนินการขั้นต่อไป โดยได้ทำการสอบถามพูดคุยเพิ่มเติมจาก นางสาว บี ว่าเธอคิดว่าการปรับครั้งนี้เธอมีความต้องการอะไรบ้าง เพื่อเป็นการเอื้อประโยชน์แก่เธอจากการเต็มใจที่จะปฏิบัติตามโปรแกรมการปรับพฤติกรรมอย่างแท้จริง โดยทั้งตัวผู้ทำการปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรม คือ นางสาว บี ต่างได้ช่วยกันตกลงถึงการกำหนดเกณฑ์ ซึ่งกำหนดเกณฑ์ในการวัดความสำเร็จของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมดื่มน้ำเอาไว้ดังนี้ “ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องสามารถดื่มน้ำให้ได้ครบอย่างน้อยวันละ 3 ขวด หรือ ปริมาณ1800 มิลลิลิตร ในทุกวันที่มีการเรียนการสอน ได้แก่ วันอังคาร พุธ และพฤหัสบดี ช่วงเวลา9.00 น. ถึง 16.00 น. เป็นระยะเวลาติดต่อกันคิดเป็น80% ของระยะเวลาที่กำหนด”

หลังจากที่กำหนดเกณฑ์ กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตลอดจนการนิยามพฤติกรรม เพื่อสร้างความชัดเจนและความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน ระหว่างทั้งตัวผู้ทำการปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมแล้ว ยังได้ทำการสำรวจถึงความต้องการที่แท้จริงของนางสาวบีว่าเธออยากจะได้อะไรหากสามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้สำเร็จตามเกณฑ์ ซึ่งได้รับคำตอบว่าเธอต้องการตัวหนังสือไปคูหนึ่งจำนวน 2ใบซึ่งก็ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเอาไว้เพื่อนำไปวางแผนการดำเนินโปรแกรมและการเลือกเทคนิคที่จะนำมาใช้ต่อไป

ในที่สุด...โปรแกรมการปรับพฤติกรรมดื่มน้ำจึงมีรูปแบบดังนี้



ในการบันทึกพฤติกรรมครั้งนี้จะใช้รูปแบบการบันทึกในการบันทึกพฤติกรรมครั้งนี้จะใช้รูปแบบการวัดที่ผลของพฤติกรรม(Product) โดยพฤติกรรมกินน้ำ ก็พิจารณาที่ขวดน้ำสามขวดที่ทานหมดโดยใช้การสังเกตและบันทึกว่าพฤติกรรมเป้าหมายได้เกิดขึ้น ซึ่งวิธีนี้เป็นการเก็บข้อมูลที่รวบรวมง่าย แม่นยำ เชื่อถือได้ ผลของพฤติกรรมที่วัดนั้นเป็นผลมาจากพฤติกรรมนั้นจริงๆไม่ใช่มีผลจากพฤติกรรมอื่นด้วย เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากวิธีการสังเกตและบันทึก โดยวัดที่ผลของพฤติกรรมนั้นมีความชัดเจนไม่ต้องหาค่าความเที่ยงซึ่งการบันทึกพฤติกรรมจะมุ่งพิจารณาว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะได้รับการเสริมแรงหรือไม่ การเก็บข้อมูลจะเก็บโดยการบันทึกการ ดื่มน้ำ ว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ3ขวด หรือ ปริมาณ1800 มิลลิกรัม ในทุกวันที่มีการเรียนการสอน และจะต้องเก็บอย่างต่อเนื่อง (Continuous Assessment) โดยถ้าผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถดื่มน้ำได้ครบตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งจากการบันทึกที่ผลของพฤติกรรม ในการบันทึกและสังเกตพฤติกรรม จะมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ เกิดพฤติกรรมกับไม่เกิดพฤติกรรม โดย เกิดพฤติกรรมการดื่มน้ำ จะได้คะแนน 1 คะแนน ไม่เกิดพฤติกรรมการดื่มน้ำ จะได้ 0 คะแนน



แบบแผนการปรับพฤติกรรม

ระยะ / ผู้ถูกปรับพฤติกรรม	ระยะที่ 1 A	ระยะที่ 2 B	ระยะที่ 3 F
ผู้ถูกปรับพฤติกรรม จำนวน 1 คน	ระยะ เส้นฐาน (3สัปดาห์)	ระยะทดลอง ใช้โปรแกรมการ ปรับพฤติกรรม (4สัปดาห์)	ระยะตามผล (2 สัปดาห์)

จากการเก็บข้อมูลในช่วง BASELINE โดยใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ โดยเก็บ3วันต่ออาทิตย์ได้แก่วันที่มีการเรียนการสอนคือวันอังคาร วันพุธ และ วันพฤหัสบดี โดยทั้งสิ้นเป็นเวลา 9 ครั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามของพฤติกรรมและทำให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น สามารถเขียนกราฟได้ดังนี้



การนำข้อมูลมาเขียนกราฟ จะเห็นได้ว่าในแต่ละวันที่มีการเรียนการสอนในหนึ่งอาทิตย์ไม่มีการพฤติกรรมการดื่มน้ำ จึงถือได้ว่าไม่มีการกระทำพฤติกรรมพฤติกรรมการดื่มน้ำได้ครบ3ขวดหรือ1800มิลลิลิตรตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เลยดังนั้นจึงทำการเริ่มเข้าสู่

ระยะดำเนินการทดลอง ซึ่งเป็นระยะที่ได้จัดกระทำการปรับพฤติกรรมในระยะทดลองนี้จะเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้เทคนิคต่างๆเป็นลำดับแก่ผู้ถูกปรับพฤติกรรม ดังนี้

Week4 เริ่มจากการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นให้เกิดขึ้นก่อนโดยการใช้เทคนิคการชี้แนะด้วยการเตรียมน้ำให้3ขวดต่อวันและการชี้แนะด้วยคำพูดและข้อความชี้ชวนแนะนำให้ดื่มน้ำให้ครบซึ่งทำควบคู่ไปกับการเสริมแรงทางสังคมโดยการให้คำชม การยิ้มแสดงความยินดี เป็นต้น

Week5 ยังคงใช้เทคนิคการเช่นเดียวกับอาทิตย์แรก ด่วนการชี้แนะโดยการเตรียมน้ำให้3ขวดต่อวันและการชี้แนะด้วยคำพูดและข้อความชี้ชวนแนะนำให้ดื่มน้ำให้ครบ ซึ่งทำควบคู่ไปกับการเสริมแรงทางสังคมโดยการให้ตัวเสริมแรงทางสังคม แต่แตกต่างที่มีการเพิ่มเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร โดยการให้ดาวทุกครั้งที่ถูกปรับพฤติกรรมแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งสาเหตุที่เพิ่มเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร (Token Economy) เนื่องจากว่าในอาทิตย์แรกผู้ถูกปรับพฤติกรรมยังไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ เพราะทำได้เพียงแค่1ใน3วันเท่านั้น

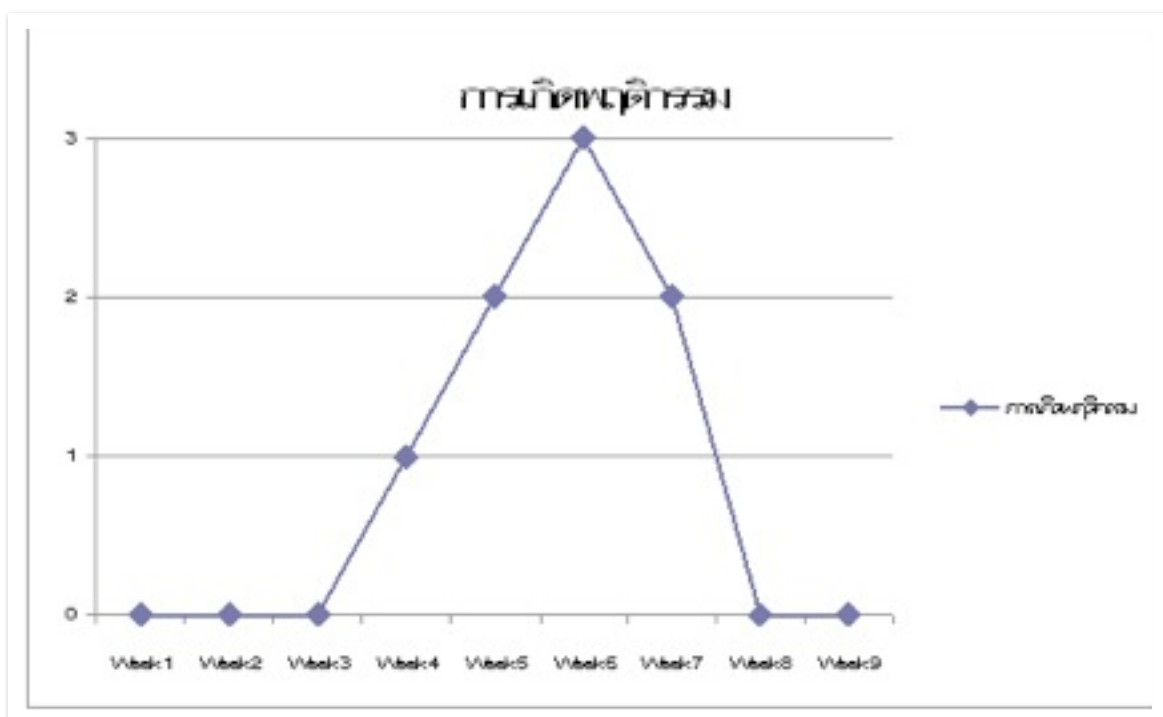
Week6 ยังคงใช้เทคนิคการชี้แนะโดยการเตรียมน้ำให้3ขวดต่อวัน แต่เริ่มถอดถอนโปรแกรมบางอย่างออก ซึ่งคือการชี้แนะด้วยคำพูดและข้อความที่ชวนแนะนำให้ดื่มน้ำให้ครบ แต่ยังคงการเสริมแรงทางสังคมโดยการให้ตัวเสริมแรงทางสังคม และเทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรโดยการใช้ดาวทุกครั้งที่ถูกปรับพฤติกรรมแสดงพฤติกรรมเป้าหมายไว้

Week7 เริ่มใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมดื่มน้ำ ตามขั้นตอนต่างๆซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง 2) การเตือนตนเอง (สังเกตและบันทึกพฤติกรรม) 3) การประเมินตนเอง 4) การเสริมแรงตนเอง (ให้คำชมเชยตนเอง) โดยผู้ปรับพฤติกรรมทำการเตรียมสมุดบันทึกให้ ซึ่งจะระบุข้อมูลต่างๆทั้ง พฤติกรรมเป้าหมาย เกณฑ์ เป็นต้น การนำเอาโปรแกรมการควบคุมตนเองมาใช้เพื่อให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรม

สำหรับในอาทิตย์นี้ไม่มีการใช้เทคนิคการชี้แนะ ทั้งการเตรียมน้ำให้หรือใช้ข้อความแล้ว เพื่อให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเริ่มแสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง แต่ยังคงไว้ด้วยการเสริมแรงทางสังคมเพราะใช้ได้ง่าย สะดวก ประหยัด ใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ทั้งยังมีประสิทธิภาพสูงด้วย นอกจากนี้การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรก็ยังคงไว้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างแท้จริง เพราะเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูง

ในระยะทดลองนี้จะเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดจึงยุติการใช้เทคนิคต่างๆ แต่ยังคงให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง และบันทึกข้อมูลเก็บไว้ตามความสมัครใจ

ระยะติดตามผล เป็นระยะที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยุติการใช้เทคนิคและโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยจะติดตามผลเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ หลังยุติการใช้เทคนิคและโปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมดื่มน้ำ และบันทึกข้อมูลเก็บไว้ แล้วนำข้อมูลที่ได้อามาหาคะแนนรวมรายสัปดาห์เพื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมดื่มน้ำ ของผู้ถูกปรับพฤติกรรม ตั้งแต่ระยะเก็บข้อมูลพื้นฐานจนถึงระยะติดตามผล ดังกราฟแสดงข้อมูลจากการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมดื่มน้ำดังนี้



สรุปผลการดำเนินการปรับพฤติกรรม

เมื่อเปรียบเทียบผลการกระทำพฤติกรรมการทำพฤติกรรมการดื่ม น้ำ พบว่าในระยะเวลาที่ทำการสังเกตและทำการเก็บข้อมูลระยะฐานทำให้ทราบว่าบุคคลที่เราเลือกมาเป็นผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่มีการแสดงออกพฤติกรรมเป้าหมายแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้นได้กำหนดให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ถูกปรับพฤติกรรม อันสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการดื่ม น้ำในครั้งนี้ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ในระยะเวลาที่ไม่มีแสดงออกของพฤติกรรมเป้าหมายทำให้สามารถนำไปสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อเพิ่มพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ในระยะเวลาดำเนินการทดลอง พบว่าเมื่อทำการใช้เทคนิคและใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเข้ามาทำการปรับพฤติกรรมแล้ว คะแนนรวมที่นำมาทำเป็นค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่ม น้ำ เพิ่มขึ้นกว่าระยะเส้นฐาน โดยในระยะเส้นฐานมีพฤติกรรมการการดื่มอันเป็นไปตามนิยามพฤติกรรมเป้าหมายทั้งหมด 0 ครั้งเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยได้ 0 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนในระยะดำเนินการทดลองมีพฤติกรรมการดื่ม น้ำ ทั้งหมด 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยได้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือคิดเป็น 66.67 %จากระยะเก็บข้อมูลเบื้องต้น จึงทำให้พบว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีการแสดงกระทำพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐานแต่ทำได้เพียง 8 ครั้งภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งหากเป็นไปตามเกณฑ์แล้วผู้ถูกปรับพฤติกรรมควรจะกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้อย่างน้อย 80%ซึ่งเฉลี่ย คือ ประมาณ 10 ครั้งใน 4 สัปดาห์

ในระยะติดตามผล ซึ่งทำการสังเกตและบันทึกการแสดงผลพฤติกรรมเป้าหมายหลังจากที่ทำการถอดโปรแกรมต่างๆออกไป พบว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมยังคงแสดงพฤติกรรมการดื่ม น้ำ อยู่บ้าง แต่ไม่สามารถ

ทำได้เทียบเท่าเกณฑ์จึงถือว่าไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายตามนิยามพฤติกรรม และยังทำได้ไม่เท่าช่วงระยะดำเนินการทดลองอีกด้วย ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่ม น้ำ จึงถือว่า ไม่เพิ่มขึ้นกว่าระยะเส้นฐาน และระยะดำเนินการทดลอง

จึงแสดงให้เห็นว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมยังไม่สามารถมีพฤติกรรมการดื่ม น้ำ เพิ่มขึ้นจากเดิมได้ให้เป็นไปตามพฤติกรรมเป้าหมายตามนิยามและเกณฑ์ที่กำหนดเอาไว้ได้

เกิดเป็นคำถามตามมาว่าทำไม?

นั่นเป็นเพราะ ช่วงที่ถอดเทคนิควิธีนี้ออกไปโดยยกเลิกการเตรียมน้ำให้ทำให้นางสาวบีต้องเตรียมน้ำมาทานเองนั้น ส่งผลให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรู้สึกว่าจะเกิดความยุ่งยากที่จะเตรียมน้ำจึงทำให้การปรับพฤติกรรมไม่เกิดผลสำเร็จตาม



ที่ตั้งใจไว้ **ปัญหา**นี้ มีทางออก... แม้เทคนิคการชี้แนะ โดยการเตรียมน้ำให้

แก่นางสาว บี นั้นเป็นเทคนิคการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ใช้ได้ดีเพราะจะเห็นว่ามีการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเมื่อทำการเตรียมน้ำให้ แต่ในขณะที่เดียวกันวิธีนี้จำเป็นที่จะต้องถอดออกเพื่อให้ผู้ถูกปรับได้แสดงพฤติกรรมการดื่ม น้ำ ด้วยตนเองได้จริงๆ เพียงแต่ต้องทำการยืดเวลาออกไปให้นานเหมาะสมกว่านี้ นอกจากนี้พฤติกรรมการดื่ม น้ำ อาจจะถูกเหมือนเป็นพฤติกรรมที่ไม่ซับซ้อนหรือดูทำได้ง่าย ๆ

แต่ในความเป็นจริงแล้วสำหรับบางคนและใครหลายคน พฤติกรรมนี้นับว่าเป็นพฤติกรรมที่ยาก ดังนั้นทำให้พบว่าพฤติกรรมเป้าหมายยากเกินไป และการกำหนดเกณฑ์ที่ยากเกินไปนั้นส่งผลให้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมดื่มน้ำไม่สำเร็จ เพราะแม้ว่าจะได้ทำการกำหนดให้เป็นไปตามข้อตกลงที่เป็นความต้องการของผู้ถูกปรับทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความเต็มใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรม การตั้งพฤติกรรมเป้าหมาย เกณฑ์ และ ของรางวัลที่จะได้รับหากปรับพฤติกรรมเป้าหมายได้สำเร็จ แต่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยังไม่สามารถมีพฤติกรรมการดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นจากเดิมได้ ทั้งนี้เป็นเพราะเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในตอนแรกนั้นยากเกินความสามารถที่จะปฏิบัติได้ ดังนั้นหากภายหลังพบว่าทำไม่ได้ตามที่กำหนดไว้ในตอนแรก ควรทำการปรับเปลี่ยนเกณฑ์นั้นๆ ให้เหมาะสมเป็นไปได้จริงมากยิ่งขึ้น เช่นอาจจะเปลี่ยนจากวันละ3ขวด เป็น2ขวด ซึ่งมีความเป็นไปได้มากกว่า นอกจากนี้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมการดื่มน้ำนี้ยังอาจแก้ไขเพื่อปรับปรุงในครั้งต่อไปด้วยการแก้ไขที่พฤติกรรมย่อยให้เป็นพฤติกรรมที่สามารถทำได้ ดดยอาจจะเริ่มจากการทำจากง่ายๆ ไปสู่ระดับที่ยากขึ้นเรื่อยๆ ค่อยๆปรับไปซ้ำๆที่ละขั้นตอน โดยอาจเริ่มจาก 1ขวด ไปที่2ขวด สุดท้ายเพิ่มเป็น3ขวด ซึ่งการแก้ไขปฏิบัติวิธีนี้ พร้อมทั้งการยืดเวลาออกไปน่าจะนำมาซึ่งการประสบความสำเร็จที่ดีกว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมดื่มน้ำในครั้งนี้ จึงขอเสนอแนะทั้งท้ายเป็นข้อเสนอแนะอันน่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. **ตัวเสริมแรงในการที่จะให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นต้องเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นต้องการอย่างแท้จริง อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมเป้าหมาย**

หมายเพิ่มมากขึ้นหรือเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

2. การที่จะทำให้พฤติกรรมใดๆเกิดเพิ่มขึ้นหรือการจะทำการปรับพฤติกรรมใดควรต้องตระหนักในความเป็นไปได้ เพราะบางครั้งถ้าเป็นสิ่งที่ตนเองต้องการแต่กระทำได้ยาก อาจจะทำให้ประสบความสำเร็จยากด้วย
3. ผู้ทำการปรับพฤติกรรมจะต้องมีความตั้งใจที่แน่วแน่และเอาจริงเอาจังกับการปรับพฤติกรรมหากต้องการผลที่สำเร็จ ตลอดจนผู้ถูกปรับพฤติกรรมควรเข้ารับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยความสมัครใจและมีความพยายามที่จะปรับพฤติกรรมของตนจริงๆ
4. เมื่อได้ดำเนินการทดลองไปแล้วพบว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติได้ยากเกินไปควรทำการตกลงเกณฑ์ใหม่ให้สอดคล้องกับความเป็นไปได้มากขึ้น
5. ในการทำโปรแกรมควบคุมตัวเอง (self-control) จะต้องทำให้ตัวบุคคลนั้นตระหนักถึงถึงสิ่งที่ต้องการจะกระทำจริงๆ เช่นตระหนักว่าต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและต้องมีความซื่อสัตย์ทั้งผู้ปรับและผู้ถูกปรับพฤติกรรมเอง

บทความนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2552
ซึ่งบรรยายโดย ผศ.ประทีป จินดี