

# ทำไม่ได้ หรือ ไม่ได้ทำ

โดย ธัชกร พัทธวิภาส

เรามักที่จะมีข้ออ้างกับตัวเองเสมอสำหรับการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือบุคคลอื่น เพราะมนุษย์เรามีพื้นฐาน ในการหาข้ออ้างมาเพื่อสนับสนุนทางที่เราเลือก ไม่ว่านั่นจะดีหรือ จะไม่ดีเพียงใด เรามักมีเหตุผลให้กับทุกเรื่องเพื่อสนับสนุนการ กระทำ ทั้งที่กำลังจะทำและที่กระทำไปแล้วทั้งสิ้น เช่น ไปเที่ยว กับเพื่อนทั้ง ๆ ที่ต้องอ่านหนังสือสอบ กินอาหารฟาสต์ฟู้ดทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ และแม้แต่จะรูดบัตรเครดิตซื้อเสื้อผ้าโปรดแบบไม่ ยั้ง เราต่างหาเหตุผลร้อยแปดมาสนับสนุนพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อให้เรารู้สึกผิดน้อยลง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็น ประสบการณ์ชีวิต สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู และสภาพทางจิตล้วนทำให้เกิดการเรียนรู้และ พัฒนาการอันจะส่งผลถึงการแสดงออกของมนุษย์ เมื่อร้อยปีก่อนยังไม่มีใคร สนใจศึกษาที่มาของการเกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ แต่ต่อมา ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 ประเทศมหาอำนาจกลับให้ความสนใจกับ การศึกษามนุษย์มากขึ้น ดังนั้นในช่วงกว่าร้อยปีที่ผ่านมาการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมมนุษย์จึงได้ผ่านกระบวนการของนักจิตวิทยาการมาจนสุดท้ายได้ เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่เรียกตัวเองว่า “พฤติกรรมศาสตร์” นักพฤติกรรม ศาสตร์นี้เองที่เป็นผู้ไขความลับของสาเหตุและที่มาของพฤติกรรมมนุษย์ รวมทั้งสามารถทำนายการเกิดขึ้นของพฤติกรรม และควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ ได้ ถึงแม้ฟังดูออกจะสุดโต่งไปสักนิด แต่ในทางจิตวิทยาการควบคุมนั้นน่าจะ เรียกว่าการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาเสียมากกว่า อันมีความคาดหวังเพื่อ ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และกำจัดพฤติกรรมทางลบที่เป็นปัญหาออกไป

การวิเคราะห์และปรับพฤติกรรมจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะเป็นเครื่องมือในการ ตกแต่งพฤติกรรมให้สวยงามและน่าพึงพอใจตามอย่างมาตรฐานสังคม หลาย ท่านอาจเคยพอรู้เรื่องของพฤติกรรมคนดีคนเก่ง ที่เกิดจากรากฐานของ แนวคิดต้นไม้อัจฉริยะที่ว่าด้วยเรื่องของปัจจัยอะไรบางอย่างที่ทำให้คนเติบโตมา เป็นคนดี ซึ่งดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องเก่งด้วย เพราะสังคมต้องการคนฉลาดที่มี คุณธรรม เพราะสังคมมีความคาดหวังและมโนทัศน์ต่อพฤติกรรมแต่ละอย่าง ของมนุษย์อยู่ เราเองในฐานะเป็นสมาชิกในสังคมจึงยิ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เรา ถูกตัดสินจากสังคมอยู่ตลอดเวลา

ย้อนกลับไปในเรื่องของการปรับแต่งพฤติกรรม เพราะมันช่างเป็นเรื่องใกล้ตัว เสียยิ่งกว่าไอโฟนหรือซัมซุงกาแล็กซี่ในโลกปัจจุบัน ที่เปรียบเทียบกันขนาดนี้ เนื่องจากว่าการปรับพฤติกรรมนั้น เราในฐานะมนุษย์คนหนึ่งสามารถที่จะมี อิทธิพลทั้งต่อบุคคลอื่นและต่อตัวเองได้อย่างมาก มากอย่างที่คุณอาจไม่เคย คิดเลยว่าคน ๆ หนึ่งจะสามารถทำได้ขนาดนี้ เพียงแค่ไขกุญแจแล้วปลดล็อก การที่จะตั้งคำถามต่าง ๆ ถึงความสามารถในการแสดงพฤติกรรมจะเปลี่ยนจาก ทำได้หรือไม่ ? เป็น ทำแล้วหรือยัง?

ในทางวิชาการด้านการวิเคราะห์และปรับพฤติกรรม แนวคิดการควบคุม ตนเอง หรือ Self-Control เป็นกระบวนการหนึ่งที่บุคคลใช้ควบคุมตนเองเพื่อ ก้ากกับให้ตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองกำหนด โดยบุคคล จะต้องเริ่มต้นจากการเห็นปัญหาของพฤติกรรมที่เป็นอยู่ และตระหนักถึง ผลลัพธ์ทางบวกที่จะเกิดจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองอย่างจริงจัง เมื่อ บุคคลตระหนักได้จริงถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วนั้น ผลของ การปรับพฤติกรรมจะแสดงผลในระยะยาวที่มีความคงทนถาวร นอกจากการ กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงตัวเองที่ชัดเจน บุคคลจะต้องกำหนด แนวทาง เพื่อที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง โดยมีเทคนิค ดังนี้

## 1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือการกำหนด

พฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลต้องการพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยเป็นพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และก่อให้เกิดประโยชน์กับบุคคลนั้น นั้นหมายความว่าในขั้นแรก



บุคคลจะต้องรู้ปัญหาของ พฤติกรรมที่เป็นอยู่และพร้อม จะแก้ไข ซึ่ง Albert Bandura นักจิตวิทยาเจ้าของทฤษฎีการ เรียนรู้ทางปัญญา สังคม (Social Cognitive Theory) เสนอ การตั้งเป้าหมายในการ

เปลี่ยนแปลงตนเองที่มีประสิทธิภาพ ว่าควรมีลักษณะดังนี้

- 1.1 ชัดเจนที่การกระทำ การกำหนดให้ชัดเจนไปเลยว่า จะกระทำ พฤติกรรมอะไร จำนวนครั้งที่กระทำ และการแสดงออกต้อง มีลักษณะที่วัดผลเป็นจำนวนครั้งได้
- 1.2 เป้าหมายที่ท้าทาย บุคคลกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องใช้เวลา พยายามในการที่ทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย
- 1.3 กำหนดเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะสั้นจะส่งผลต่อการ เกิดพฤติกรรมมาก เพราะจะสัมผัสกับผลกระทบที่ได้รับ และ ก่อให้เกิดการกระทำซ้ำได้เร็วและมีถี่กว่าเป้าหมายระยะยาว

1.4 เป้าหมายบนความเป็นจริง กำหนดให้เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ตามสภาพของบุคคล และตามสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมของบุคคลเอง ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และได้ควบคุมตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ การเตือนตนเอง ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง (Self-Observation) เพื่อให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากการสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) เพื่อย้ำเตือนและสังเกตข้อมูลการแสดงผลออกของตัวเปรียบเทียบกับแนวทางที่ตั้งเป้าไว้

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) การพิจารณาการกระทำของตัวว่าทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้ดีพอแล้วหรือยัง หากทำดีพอแล้วก็ควรที่จะให้รางวัลตัวเองด้วย

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) การที่บุคคลให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองในการควบคุมการแสดงผลออก ส่งเสริมให้เกิดการเพิ่มพฤติกรรมมีมากขึ้น

5. การลงโทษตนเอง (Self-Punishment) เป็นกรณีที่ต้องข้ามกับการเสริมแรง แต่ว่ามีผลทำให้พฤติกรรมของบุคคลหยุดกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาด้วยวิธีการลงโทษ



การควบคุมตนเองไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถ และไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะมนุษย์มักมีสิ่งล่อใจที่ทำให้เป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงตัวเอง ผิดเพี้ยนไปจากที่ตั้งไว้เสมอ แต่หากว่าถ้าบุคคลมีความการปรับเปลี่ยนตัวเองแล้ว จะช่วยทำให้เรามีการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองที่มีประโยชน์มากขึ้น

การออกกำลังกาย เป็นตัวอย่างของการแสดงพฤติกรรมที่ต้องอาศัยวินัยส่วนบุคคลและการควบคุมตนเองในระดับสูง ซึ่งเทคนิคการใช้การควบคุมตนเองมีส่วนสำคัญมากที่จะทำให้การเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดความคงทนของพฤติกรรมในระยะยาว จากการได้ลองปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในบุคคล โดยให้ผู้สังเกต ผู้จัดบันทึก ผู้ปรับพฤติกรรม และผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือบุคคลคนเดียวกัน เทคนิคนี้คือการนำการควบคุมตนเองมาใช้ในทางปฏิบัติ ซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอนที่บุคคลทั่วไปสามารถนำไปปรับใช้ได้ และขยายไปใช้กับพฤติกรรมเป้าหมายอย่างอื่นได้อีกด้วย

ผู้ปรับพฤติกรรมต้องรู้ตัวเองว่าอะไรคือปัญหา การไม่ออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จะเป็นปัญหาที่เกิดจากความตระหนักของบุคคลนั้น หรือมีผู้ชี้แนะทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงปัญหานั้น สังเกตการเกิดของพฤติกรรมนั้นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เช่น 1 หรือ 2 สัปดาห์

ผู้สังเกตเห็นว่าควรพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก ในทิศทางที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยพฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะต้องมีสภาพที่วัดผลได้ มีดัชนีวัดความสำเร็จทางตัวเลข เช่น กำหนดว่าจะเดินบนสายพาน ด้วยความเร็ว 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเป็นเวลา 30 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งโดยสภาพมีความท้าทายในกรณีนี้ที่ผู้ปรับพฤติกรรมไม่เคยมีการแสดงพฤติกรรมเช่นนี้มาก่อน

การกำหนดระยะเวลาในการให้โปรแกรม การปรับพฤติกรรมตัวเองด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองจะให้อิสระแก่ผู้ปรับพฤติกรรมในการออกแบบโปรแกรมได้เอง โดยต้องกำหนดการเสริมแรงและตัวเสริมแรงที่ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรม ซึ่งทางวิชาการปรับพฤติกรรมเรียกว่า “การเสริมแรงทางบวก” การเสริมแรงทางบวกนี้อาจเป็นได้หลายลักษณะตั้งแต่การกำหนดให้เป็นรางวัลที่เข้ายวนใจ อาทิ เงิน อาหาร หรือสิ่งของ ซึ่งจะต้องส่งผลต่อผู้ปรับพฤติกรรมว่าสิ่งที่กำหนดให้เป็นรางวัลจะต้องสามารถมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นด้วย หากกำหนดการเสริมแรงผิดไป โปรแกรมนั้นจะไม่มีผลส่งผลต่อตัวพฤติกรรมเลย หมายถึงว่าโปรแกรมไม่มีประสิทธิภาพ หากกรณีนี้พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ไม่เกิดขึ้น อาจต้องกำหนดบทลงโทษเข้ามาเพื่อหยุดยั้งพฤติกรรมตรงกันข้ามและเพื่อให้ผู้ปรับพฤติกรรมได้ใส่ใจกับโปรแกรมที่ตั้งไว้ ซึ่งการลงโทษอาจกำหนดให้เป็น การห้ามดูละครหลังข่าว เป็นต้น



การเริ่มใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้วิธีการควบคุมตนเองนั้น จะต้องใช้ความชัดเจนในการกำหนดแนวทางโดยอาศัยความตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ ซึ่งมีตัวอย่างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายดังนี้

**พฤติกรรมเป้าหมาย:** พฤติกรรมการออกกำลังกาย

**พฤติกรรมไม่พึงประสงค์:** พฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย

**ลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมาย (วัดที่จำนวนครั้งการเกิดของพฤติกรรม):**

กำหนดระยะเวลาสังเกตพฤติกรรมระยะเส้นฐานเป็นเวลา 4 สัปดาห์

กำหนดเวลาเข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และสังเกตการคงอยู่ของพฤติกรรมอีก 2 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์

กำหนดลักษณะของพฤติกรรมการออกกำลังกาย: การเดินบนลู่วิ่งนาน 30 นาที ด้วยความเร็ว 6 กิโลเมตร/ชั่วโมง เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์

การนับครั้งของพฤติกรรม เป้าหมายคือ เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ หากปฏิบัติหนึ่งครั้งนับเป็น 1 คะแนน โดยคาดหวังคะแนนเต็มที่ 3 คือเกิดพฤติกรรมการเดินบนลู่วิ่ง 3 ครั้ง (3 คะแนน)

#### พฤติกรรมที่เป็นปัญหา:

การจัดการบริหารเรื่องเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองถูกจัดลำดับความสำคัญด้อยลง เกิดจากการหาข้ออ้างในการไม่จัดสรรเวลาในการออกกำลังกายเนื่องจากเหนื่อยล้าจากการทำงานและการเดินทาง หากปล่อยทิ้งไว้ต่อไป นอกจากจะไม่เกิดวินัยในการดูแลตัวเอง ยังอาจส่งผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด อาทิ เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคอ้วน และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น (เอกสารประกอบการฝึกอบรม กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)



#### ลักษณะการปรับพฤติกรรม:

การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายนี้จัดกระทำกับตัวผู้สังเกตเอง โดยใช้วิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นกระบวนการในการสังเกตพฤติกรรม และใช้วิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีในการปรับพฤติกรรมตนเอง โดยบุคคลนั้นเป็นผู้ดำเนินการสังเกต วิเคราะห์ และดำเนินการควบคุมตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเป็นระบบ

การสังเกต การเสริมแรง และการติดตามผล:

##### 1. ระยะเสถียร (4 สัปดาห์)

ผู้ต้องการปรับพฤติกรรมสังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยการบันทึกแบบความถี่ (Frequency Recording) ซึ่งจะบันทึกจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายในช่วงเวลาที่กำหนด และผู้ต้องการปรับพฤติกรรมใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง และการรายงานตนเอง (Self-Monitoring and Self-Report) เพื่อใช้เก็บข้อมูลการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง จากการสังเกตพบว่าในช่วง 4 สัปดาห์ที่ไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเลย มีการวัดรอบเอว รอบขา และรอบแขน และมวลของไขมันในร่างกายไว้ก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อใช้เปรียบเทียบผลหลังจากการทดลองใช้โปรแกรมได้สิ้นสุดลง

##### 2. ระยะทดลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม (8 สัปดาห์)

ช่วงระยะเวลาการจัดกระทำกับตนเองด้วยการควบคุมตนเองให้ออกกำลังกายตามที่กำหนดแผนไว้ โดยผู้ต้องการปรับพฤติกรรมได้จัดทำปฏิทินการออกกำลังกาย และจดบันทึกการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นตามจริง เพื่อเป็นการติดตามผล (Self-monitoring) โดยกำหนดให้

- 2.1 เจ้าหน้าที่ที่พัฒนาเป็นผู้ลงนามกำกับในปฏิทินการออกกำลังกายของผู้ต้องการปรับพฤติกรรม ตามที่เห็นว่ามีความถี่ที่เกิดขึ้นจริง
- 2.2 ผู้ต้องการปรับพฤติกรรมกำหนดให้รางวัลตนเองเป็นการเสริมแรงทางบวกหากมีความถี่ในการเกิดพฤติกรรม
- 2.3 ในขณะเดียวกันผลลัพธ์ทางตรงที่ได้จากพฤติกรรมการออกกำลังกายส่งผลต่อร่างกายของผู้ต้องการปรับพฤติกรรมเอง คือ มีรูปที่กระชับขึ้นโดยสังเกตจากการส่องกระจก และการที่สามารถสวมใส่กางเกงเอว 30 นิ้วโดยไม่อึดอัด การตั้งเป้าหมายอาจกำหนดการเกิดขึ้นของพฤติกรรม ไม่ได้ตั้งเป้าที่ผล หากแต่ว่าผลที่เกิดจากการออกกำลังกายเป็นผลกรรมที่มีสภาพเป็นการเสริมแรงทางบวกที่ส่งผลให้เกิดความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

##### 3. ระยะติดตามผลการคงอยู่ของพฤติกรรม (2 สัปดาห์)

ระยะเวลาติดตามผลของพฤติกรรมออกกำลังกาย 2 สัปดาห์ ซึ่งให้เห็นถึงการคงอยู่ของพฤติกรรมว่าเมื่อผู้ต้องการปรับพฤติกรรมถอดโปรแกรมการเสริมแรงทางบวกออกไปแล้ว จะทำให้การเกิดพฤติกรรมเป็นเช่นไร

#### โปรแกรมการปรับพฤติกรรม:

ผู้ต้องการปรับพฤติกรรมจัดทำตารางการออกกำลังกายของตนเอง โดยจัดให้สอดคล้องกับเวลาว่าง และไม่ทับซ้อนกับเวลางานหรือเวลาเรียนที่มีอยู่เดิม การเสริมแรงทางสังคม (Social-Reinforcement) หรือคำชื่นชมจากคนรอบข้าง ทั้งครอบครัวและเพื่อน ๆ เป็นการกระตุ้นและสนับสนุนการแสดงพฤติกรรมมากขึ้น

งบประมาณที่ใช้: ประมาณ 10,500 บาท/ ระยะเวลา 14 สัปดาห์ (รวมค่าสมาชิก ค่าใช้บริการ และค่าเดินทาง)

#### อภิปรายผล

จากการใช้โปรแกรมในการเพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกายหลังจากที่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) นั้น เมื่อจบระยะติดตามผล สังเกตได้ว่าการคงอยู่ของพฤติกรรมในการไปออกกำลังกายคือ สัปดาห์ที่ 1 ของการ

ติดตามผลได้ 3 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 ได้ 3 คะแนน คือเป็นคะแนนที่อยู่ในช่วงระดับสูง ถึงแม้จะมีการขึ้นลงบ้างของพฤติกรรม แต่อย่างน้อยยังเกิดพฤติกรรมขึ้นจากที่ไม่เกิดเลยระหว่างช่วงสังเกตพื้นฐาน

วิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของผู้ต้องการปรับพฤติกรรมเอง โดยที่การเสริมแรงที่กำหนดไว้ไม่ได้ส่งผลในทางบวกต่อการเกิดพฤติกรรม หรือการคงอยู่ของพฤติกรรม แต่คือการที่เกิดภาวะของการผูกมัดที่ผู้ต้องการปรับพฤติกรรมได้ชำระค่าสมาชิก



เป็นรายเดือนไปแล้ว โดยเป็นภาวะผู้กัพันทางการเงินที่ทำให้ผู้ปรับพฤติกรรมรู้สึกว่าจะต้องไปออกกำลังกายเนื่องจากได้ซื้อบริการไว้แล้ว

ผนวกกับผลลัพธ์ทางกายภาพคือน้ำหนักลดลงจำนวน 3 กิโลกรัม จากตอนต้นที่ชั่งไว้คือหนักที่ 62.4 กิโลกรัม เมื่อสิ้นสัปดาห์ที่ 8 ชั่งน้ำหนักได้ 58.9 กิโลกรัม

#### สรุปผล

- พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้การควบคุมตนเอง และแรงจูงใจส่วนบุคคลสูง โดยที่ในบางกรณีที่แม้แต่การให้รางวัล ยังไม่สามารถนำมากำหนดเป็นการเสริมแรงทางบวกเพื่อให้เกิดความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นได้หากว่าบุคคลไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญ
- เทคนิคการควบคุมตนเองจะต้องอาศัยการเข้าใจตนเองและการเรียนรู้จากตัวแบบและความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นควบคู่กันไปด้วยจึงจะสำเร็จ บุคคลแต่ละคนจะให้ความสำคัญและให้น้ำหนักที่ส่งผลต่อเจตคติในการแสดงพฤติกรรมที่ต่างกัน ดังนั้นก่อนที่จะใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต้องเข้าใจตนเอง และตระหนักถึงปัญหาเสียก่อน
- การกำหนดการเสริมแรงที่มีอิทธิพลเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ หากกำหนดตัวเสริมแรงเป็นเงินจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากที่สุด โดยให้สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สังเกตและให้การเสริมแรงเป็นเงิน จะทำให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกในการทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้มาก เนื่องจากเงินหรือรางวัลที่คล้ายตัวเงินเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพเห็นผลดีที่สุด

## 50 REASONS to exercise

01. Lifts your mood
02. Improves learning abilities
03. Builds self-esteem
04. Keeps your brain fit
05. Keeps your body fit & able
06. Boosts mental health
07. Boosts your immune system
08. Reduces stress
09. Makes you feel happier
10. Has anti-ageing effects
11. Improves skin tone and colour
12. Improves sleeping patterns
13. Helps prevent strokes
14. Improves joint function
15. Improves muscle strength
16. Alleviates anxiety
17. Sharpens memory
18. Helps to control addictions
19. Boosts productivity
20. Boosts creative thinking
21. Improves body image
22. Gives you confidence
23. Helps you keep focused in life
24. Improves eating habits
25. Increases longevity
26. Strengthens your bones
27. Strengthens your heart
28. Improves posture
29. Prevents colds
30. Improves appetite
31. Improves cholesterol levels
32. Lowers risk of (certain) cancers
33. Lowers high blood pressure
34. Lowers risk of diabetes
35. Fights dementia
36. Eases back pain
37. Decreases osteoporosis risk
38. Reduces feelings of depression
39. Prevents muscle loss
40. Increases energy and endurance
41. Increases sports performance
42. Increases pain resistance
43. Improves balance and coordination
44. Improves oxygen supply to cells
45. Improves concentration
46. Helps with self-control
47. Lessens fatigue
48. Increases sex drive & satisfaction
49. Makes life more exciting
50. Improves Quality of Life



(c) Neila Rey | meanrat.com