



นะ ! แคล็ดับ

ออกกำลังกายให้ตลอดรอดฝั่ง

วป 523

การวิเคราะห์พฤติกรรม
และการปรับพฤติกรรม

เยาวลักษณ์ เตียววิสัย

การออกกำลังกายสำคัญอย่างไร?

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์พยายามเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต มีการนำเครื่องจักรมาใช้แทนกำลังคนเพื่อเพิ่มผลิตผลครั้งละมากๆ เพื่อสนองความต้องการของจำนวนผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้น ปริมาณการใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดลง เป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายและความต้านทานโรคลดลง มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด หัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของประเทศที่เจริญทางอุตสาหกรรม ประกอบกับมีการใช้สิ่งเสพติดต่างๆ เช่น บุหรี่ สุรา ยาชนิดต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากสภาพของสังคมที่ซับซ้อน สับสน ซึ่งมีรายงานการศึกษาค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า สิ่งเสพติดต่างๆมีส่วนบั่นทอนสุขภาพของร่างกายและเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆมากมาย ทำให้ทราบกันดีอยู่แล้วว่าปัจจัยหรือองค์ประกอบที่จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพดีได้นั้น ประกอบด้วย อาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อน การหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บและสิ่งเสพติด การจัดการกับความเครียด ปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหมดนี้จะต้องปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอให้สมดุลกันทุกส่วน หลายคนต้องการการดูแลสุขภาพพร้อมกับมีรูปร่างที่สมส่วนดูดีตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่หลายคนมักประสบปัญหาเดียวกัน คือ ความตั้งใจสูง แต่ความพยายามต่ำ ทำให้ต้องล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด แต่ถ้าใครอยากจะทำให้ออกกำลังกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งพร้อมทั้งยังสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตัวเอง โดยไม่ล้มเลิกกลางคันเสียก่อน ลองทำตามกลเม็ดที่นำมาแนะนำกันต่อไปนี้ ด้วยการปรับพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย



หัวข้อ:

- | | |
|---|---|
| การออกกำลังกายสำคัญอย่างไร? | 1 |
| การปรับพฤติกรรมคืออะไร? | 2 |
| จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรในตัวเราได้!!! | 2 |
| เมื่อได้พฤติกรรมเป้าหมายแล้วจะทำอย่างไรต่อไป? | 3 |
| เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) นำมาสร้างเป็นโปรแกรมได้อย่างไร? | 3 |
| ขั้นตอนการควบคุมตนเอง | 3 |
| การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี | 4 |
| ทำอย่างไร? ให้ออกกำลังกายได้ตลอดรอดฝั่ง | 5 |
| บรรณานุกรม | 6 |

การปรับพฤติกรรมคืออะไร?

“การปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสม โดยการนำเอาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขและแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้” การปรับพฤติกรรมเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรมนั้น เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2550: 3; อ้างอิงจาก Kalish. 1981. *Learning:Principles and applications.*) โดยมีความเชื่อที่ว่า ความรู้สึก (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ ก็สามารถที่จะทำการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรง แต่หากไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ จะต้องจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ ความรู้สึก (Feeling) หรือ การรู้คิด (Cognitive) ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ในที่สุด (ประทีป จินฉ. 2540: 9-10)



จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรในตัวเองได้!!!

เมื่อเรารู้แล้วว่าการปรับพฤติกรรมคืออะไรที่เราลองมองหาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตัวเราสิว่า เราอยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรในตัวเองโดยนึกถึงความสำคัญของพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นก่อนและเราอยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ โดยนำมากำหนดให้เป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่เราอยากที่จะเปลี่ยนแปลง ในที่นี้ขอยกตัวอย่างกรณีศึกษา (Single Case) โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากนั้นให้กำหนดนิยามของพฤติกรรมเป้าหมาย ในกรณีตัวอย่างได้กำหนดนิยามไว้ว่า “พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกโดยใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม เช่น การเล่นแบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เดินเร็วเพื่อการออกกำลังกาย การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และ

โปรแกรมการควบคุมตนเอง
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แอโรบิก อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใช้เวลาตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นิยามนี้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการกำหนดขอบเขตในการที่ดำเนินการออกกำลังกาย” หลังจากที่เราได้นิยามพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อมาเราก็จะเริ่มทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองโดยใช้รูปแบบการบันทึกข้อมูลแบบการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) ในการสังเกต ซึ่งจะช่วยให้ตนเองสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายได้เกิดขึ้นหรือไม่ ส่วนการบันทึกข้อมูลจะช่วยให้บุคคลทราบถึงทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินตนเองว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะได้รับการเสริมแรงหรือไม่ ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง จะต้อง

เป็นข้อมูลที่มีความตรง และถูกต้องตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง การเก็บข้อมูลจะเก็บโดยการบันทึกจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย และจะต้องเก็บอย่างต่อเนื่อง (Continuous Assessment) โดยถ้าไปออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 1 ครั้ง ให้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ได้ไปออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 1 ครั้ง ให้ 0 คะแนน เมื่อครบ 1 สัปดาห์ให้นำคะแนนที่ได้มารวมกันและนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ นอกจากนั้นยังต้องบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ได้กระทำในแต่ละครั้งเพื่อดูว่าตนเองได้มีการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองต้องการหรือเปล่าตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ในที่นี้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเราทราบแนวโน้มในการที่กระทำพฤติกรรมแล้ว ให้กำหนดวัตถุประสงค์ในการที่ทำการปรับพฤติกรรมนั้น เช่น เพื่อพัฒนาให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

เมื่อได้พฤติกรรมเป้าหมายแล้วจะทำอย่างไรต่อไป?

สิ่งต่อไปที่ควรทำ คือ การเลือกเทคนิคในการปรับพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเราจะต้องคำนึงถึงลักษณะของปัญหาหรือพฤติกรรมเป้าหมาย รวมทั้ง



ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ที่เราจะทำการปรับพฤติกรรม ว่าเขาชอบหรือไม่ชอบอะไร เทคนิคในการปรับพฤติกรรม แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ เทคนิคการควบคุมจากภายนอกบุคคล (External control) เป็นการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำโดยผู้อื่น เช่น ผู้วิจัย ครู เป็นต้น ด้วยการให้สภาพแวดล้อมที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล ผู้ปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ดำเนินการ กำหนดเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลง กระบวนการดำเนินการไปสู่เป้าหมาย และจัดผลกรรมให้ ภายหลังจากบุคคลที่ถูกปรับ

พฤติกรรมมีพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดแล้ว ส่วนอีกเทคนิคคือ เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal control) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยบุคคลที่เป็นเจ้าของพฤติกรรมหรือผู้ถูกปรับพฤติกรรม เช่น ผู้ป่วย เป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และจัดผลกรรมด้วยตนเอง เป็นการค่อยๆ ลดอิทธิพลจากภายนอก ทำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ด้วยตนเองอย่างแท้จริง

จากกรณีตัวอย่าง การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายครั้งนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมทำการปรับพฤติกรรมของตนเอง จึงได้เลือกใช้เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal Control) ตามแนวคิด ความ สัม พันธ์ ของ ตัว แปร แบบ Homogeneity ที่เชื่อว่าพฤติกรรมภายใน

หรือกระบวนการทางปัญญา และพฤติกรรมภายนอก มีลักษณะของการเกิดการคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะเดียวกัน โดยเน้นความสำคัญที่การค่อยๆ ลดอิทธิพลจากภายนอกลง ให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้เรียนรู้การควบคุมดูแล เป็นผู้กระทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองเพิ่มขึ้น โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) มาสร้างเป็นโปรแกรม เพื่อพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น



เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) นำมาสร้างเป็นโปรแกรมได้อย่างไร?

กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรม ด้วยตนเองทั้งหมด ทั้งการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีดำเนินการ เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 328) การฝึกการควบคุมตนเอง โดยทั่วไปมี 2 วิธี คือ การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และการควบคุมผลกรรม (Self Presented Consequence) เมื่อเราได้เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการดำเนินการตามโปรแกรมซึ่งผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ดำเนินการกำหนดเงื่อนไขและให้ผลกรรมด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง

ขั้นตอนการควบคุมตนเอง

1. **ขั้นการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง** หมายถึง ขั้นตอนที่ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย ในการทำพฤติกรรมด้วยตนเอง ได้แก่ การแสดงออกโดยใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม เช่น การเล่นแบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เดินเร็วเพื่อการออกกำลังกาย การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และแอโรบิก อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใช้เวลาดังแต่ 30 นาทีขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. **ขั้นการเตือนตนเอง** หมายถึง ขั้นตอนที่ถูกปรับพฤติกรรมสังเกตและ

บันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความเป็นจริงในแต่ละวันโดยสังเกตว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมที่กำหนดไว้หรือไม่แล้วจดบันทึกลงในแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมฯ ในช่องวันที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้กระทำพฤติกรรมนั้นๆ

3. **ขั้นการประเมินตนเอง** หมายถึง ขั้นตอนที่ถูกปรับพฤติกรรมประเมินตนเองโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำ

พฤติกรรมได้มากกว่าหรือเท่ากับหรือน้อยกว่า เป้าหมายนั้น

4. **ขั้นการเสริมแรงตนเอง** หมายถึง ขั้นตอนที่ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเองและจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แกตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ในพฤติกรรมแต่ละด้าน ซึ่งการเสริมแรงนี้ตัวเสริมแรงที่ตนเองได้เลือกมานั้น จะต้องเป็นตัวเสริมแรงที่แท้จริงเหมาะสมกับบุคคลนั้น

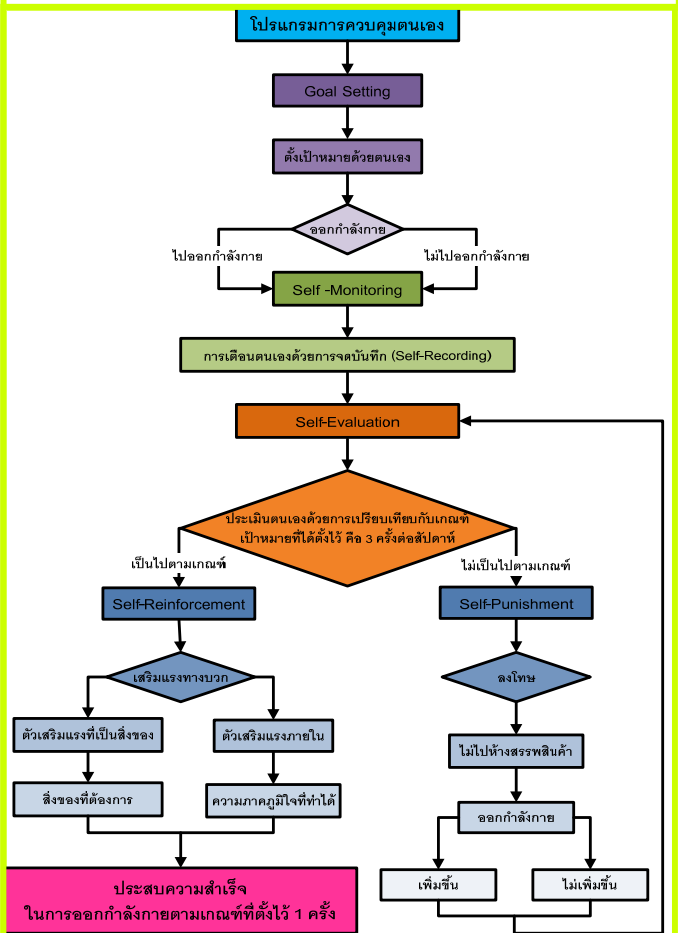
จากการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design) ครั้งนี้ได้ใช้วิธีการสลับกลับแบบ ABF ซึ่งจะแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. **ระยะเก็บข้อมูลพื้นฐาน หรือระยะเส้นฐาน (A)** เป็นระยะที่เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทุกครั้งที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้การบันทึกการทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวมของระยะเส้นฐานเป็นรายสัปดาห์ก่อนจะมีการปรับพฤติกรรม เพื่อเป็นเกณฑ์การตั้งเป้าหมายการเกิดพฤติกรรมต่อไป ในระยะเส้นฐานนี้จะพิจารณาว่าข้อมูลสม่ำเสมอหรือไม่มีแนวโน้มตรงข้ามกับพฤติกรรมเป้าหมาย จึงจะดำเนินการทดลองต่อไป

2. **ระยะดำเนินการทดลอง (B)** เป็นระยะที่ได้จัดทำการปรับพฤติกรรม โดยให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามขั้นตอนต่างๆซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง 2) การเตือนตนเอง (สังเกตและบันทึกพฤติกรรม) 3) การประเมินตนเอง 4) การเสริมแรงตนเอง เก็บข้อมูลโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทุกครั้งที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้การบันทึกการทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวมการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะทดลองนี้จะเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดจึงยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองและบันทึกข้อมูลเก็บไว้ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวมรายสัปดาห์ เพื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วเปรียบเทียบกับข้อมูลในระยะเส้นฐาน

3. **ระยะติดตามผล (F)** เป็นระยะที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยจะติดตามผลเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ หลังยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และบันทึกข้อมูลเก็บไว้ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวมรายสัปดาห์เพื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ถูกปรับพฤติกรรมตั้งแต่ระยะเก็บข้อมูลพื้นฐานจนถึงระยะติดตามผล

การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design)



ตัวอย่างการกำหนดโปรแกรมการควบคุมตนเองในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการทดลองครั้งนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจเนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นจากเดิมซึ่งได้จากการบันทึกข้อมูลของตนเองแล้วนำมาเขียนกราฟ พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้นและคงอยู่ต่อไป

อย่างไรก็ตามในการดำเนินการปรับพฤติกรรมตามโปรแกรมของกรณีศึกษาอาจจะไม่ได้พบกับสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นได้เช่นกัน ดังในกรณีตัวอย่างนี้ ในช่วงของการเก็บข้อมูลระยะติดตามผลก็เกิดปัญหาและอุปสรรคในการปรับพฤติกรรมขึ้น คือ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกิดไม่สบาย แล้วหมอมิคำสั่งให้ออกกำลังกายทุกวัน จึงทำให้คำสั่งของหมอเป็นตัวเสริมแรงทางลบเกิดขึ้น ทำให้ตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรมพยายามหลีกเลี่ยงจากการไม่สบาย จึงพยายามไปออกกำลังกาย ซึ่งทำให้การยุติโปรแกรมในช่วงการทดลองไม่ได้ยุติลง คำสั่งของหมอจึงเป็นตัวเสริมแรงทางลบที่ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมพยายามหลีกเลี่ยงจากการไม่สบาย และไม่ยอมให้เกิดอาการไม่สบาย จึงไปออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น



“ความตั้งใจสูง แต่ความพยายามต่ำ ทำให้ต้องล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด”

ทำอย่างไร? ให้ออกกำลังกายได้ตลอดรอดฝั่ง

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นว่าการปรับพฤติกรรมในกรณีตัวอย่างเป็นการสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น แต่ที่มาถึงสิ่งที่คุณทุกคนอยากจะรู้ว่าเมื่อสร้างพฤติกรรมที่ดีขึ้นมาได้แล้วทำอย่างไรล่ะที่จะให้ทำให้พฤติกรรมนั้นอยู่กับเราไปตลอดนั้นก็หมายความว่าถ้าทำได้การออกกำลังกายก็จะอยู่กับเราไปตลอด สิ่งนั้นก็คือการทำให้ตัวเองหรือบุคคลนั้นตระหนักในสิ่งที่ต้องการจะกระทำจริงๆ เช่น ตระหนักว่าต้องออกกำลังกายเพื่อจะได้แข็งแรง ตระหนักว่าถ้าไม่ทำ จะเกิดการไม่สบายเมื่อไม่สบายเราก็จะไม่มีความสุข แต่ควรที่จะตระหนักอยู่ในความพอดี ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพราะว่าถ้ามากเกินไปจะทำให้เกิดอคติกับตนเองอาจจะเกิดการกระทำพฤติกรรมที่เกินจากความเป็นจริง ซึ่งการตระหนักต่อสิ่งที่ตนเองจะกระทำหรือในปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำโปรแกรมควบคุมตัวเอง (self-control) อีกสิ่งที่คุณควรตระหนักถึงในการทำโปรแกรมควบคุมตัวเอง (self-control) นี้คือโปรแกรมควบคุม



ตนเองเป็นโปรแกรมที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมหรือตนเองจะต้องเป็นผู้ที่จะกำหนดทุกอย่างด้วยตนเอง ฉะนั้นสิ่งที่ควรระวังมากที่สุดคือการเกิดอคติกับตนเองก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและในการเสริมแรงก็ควรที่จะให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หากสิ่งเสริมแรงที่เราต้องการจริงๆ เพราะว่าบางคนอาจจะนำไปเทคนิคนี้ไปใช้แต่ไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นเนื่องจากหาสิ่งเสริมแรงที่แท้จริงที่ตนเองต้องการไม่ถูกต้อง

ซึ่งตัวเสริมแรงในการที่จะให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นต้องเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นต้องการจริงๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มมากขึ้นหรือเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้ที่มีสนใจสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามสมควรและสามารถที่จะทำให้อุบัติการณ์ของพฤติกรรมอยู่กับตัวเราได้อย่างสม่ำเสมอ อาจจะอธิบายเพิ่มเติมได้ว่าเทคนิคนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้กับการออกกำลังกายเท่านั้นแต่สามารถที่จะนำไปใช้ได้กับหลายๆพฤติกรรม เช่น การอ่านหนังสือ การดูแลตนเองของผู้ป่วย เป็นต้น เพียงแต่เรากำหนดพฤติกรรมให้ชัดเจน และดูว่าเราสามารถทำได้หรือไม่ และเหมาะสมหรือไม่ โดยเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมที่นำมาอธิบายครั้งนี้เพื่อที่จะต้องการให้ผู้ที่มีสนใจสามารถนำไปปรับพฤติกรรมของตนเองมากกว่าที่นำไปปรับพฤติกรรมบุคคลอื่น ช่วยเหลือให้ตนเองพ้นจากปัญหาแต่ไม่ใช่ปรับเพื่อความสะดวกสบายของตนเอง และเมื่อได้ทราบเทคนิคและวิธีการปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย



หลายคนคงตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายแล้ว ผู้เขียนก็หวังว่า ไม่ว่าแต่ละคนจะมีอายุเท่าใด เคยออกกำลังกายหรือไม่ ก็สามารถที่จะออกกำลังกายได้ตลอดรอดฝั่งด้วยวิธีง่ายๆดังที่กล่าวมา

บรรณานุกรม

- ประทีป จินฉี. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ ชู : สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2545). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ ชู : กศ.บ.,ค.ม. (พลศึกษา)
- สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ ชู : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

