



การรับประทาน  
พฤติกรรมครั้งนี้  
เกิดขึ้นจาก  
พฤติกรรมการ  
รับประทาน

อาหารของนางสมใจ (นามสมมติ) ต้องมีการเติมน้ำปลาเพิ่มทุกครั้งในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งนางสมใจป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยระดับความดันสูงมาก และมีปัญหาในการปรับยาลดความดันโลหิตมาก แพทย์แนะนำให้ลดการรับประทานที่มีรสเค็ม ซึ่งปฏิบัติได้โดยการไม่เติมเกลือหรือน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงเสร็จ ผู้ปรับพฤติกรรม (ผู้เขียน) จึงมีแนวคิดในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามที่จัดไว้ให้เพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่าง

### แล้วจะทำได้อย่างไร ?

โปรแกรมการปรับพฤติกรรม ใช้เทคนิคที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ของ Skinner มา

\* นิสิตปริญญาโทสาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อนงค์นุช คุณวงษา\*

ประยุกต์ใช้ ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปเนื่องมาจากผลกรรม (Consequences) โดยผลกรรมมี 2 ประเภท ได้แก่ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) และ ตัวลงโทษ (Punisher) (ประทีป จินยี. 2540: 83)

มีพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามที่จัดไว้ให้ หมายถึง การรับประทานอาหารที่มีการเตรียมไว้ให้ โดยไม่มีการเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ

การบันทึกผลของพฤติกรรม (Product Recording) เป็นการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยดูว่าผลของพฤติกรรม (Product) ว่ามีลักษณะอย่างไร โดยผู้ปรับพฤติกรรมร่วมสังเกตกับผู้ร่วมปรับพฤติกรรม ซึ่งได้รับการทำการฝึก



ผู้ช่วยปรับ  
พฤติกรรม 1 คน  
ให้ร่วมสังเกต  
และบันทึก  
พฤติกรรมตาม

นิยามกับผู้เขียนด้วย โดยทำการสังเกตและ  
บันทึกพฤติกรรมในแบบ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่า IOR พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.90  
ซึ่งความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตหาค่า IOR  
ตั้งแต่ 80% ขึ้นไป (Kazdin.  
1982)

แบบแผนการปรับพฤติกรรม  
เป็นแบบแผนการวิเคราะห์รายบุคคล  
(Single Case) โดยจะมีการบันทึก  
ข้อมูลอย่างต่อเนื่อง (Continuous  
Assessment) โดยถ้าเกิดพฤติกรรม  
การรับประทานอาหารตามที่จัดไว้ ให้ 1  
แต่ถ้าไม่เกิดพฤติกรรมการรับประทาน  
อาหารตามที่จัดไว้ ให้ 0

จากการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี  
(Single Case Experimental  
Design) ครั้งนี้ได้ใช้วิธีการสลับกลับ  
แบบ ABF ซึ่งจะแบ่งการทดลองออกเป็น  
3 ระยะดังนี้

1. ระยะเก็บข้อมูลในระยะเส้นฐาน  
(Baseline) 10 ครั้ง พบว่า นางสมใจ  
ไม่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามที่  
จัดไว้ให้เลย พิจารณาพบว่า ข้อมูลสม่ำเสมอ  
คงที่ หรือมีแนวโน้มตรงข้ามกับ  
พฤติกรรมเป้าหมาย จึงจะดำเนินการระยะ  
ทดลองต่อไป

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ปรับพฤติกรรมเริ่มการ  
ปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคที่มีพื้นฐานมา  
จากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบ  
การกระทำ โดยใช้เทคนิคที่จัดกระทำที่  
เงื่อนไขนำ (Antecedent) ด้วยเทคนิค  
การเสริมสร้างพฤติกรรม เพื่อเป็นการ  
เสริมสร้างพฤติกรรมจากการที่บุคคลที่ยังไม่  
เคยมีพฤติกรรมเป้าหมาย ให้เกิดพฤติกรรม  
เป้าหมายขึ้นมา ด้วยการใช้เทคนิคการ  
ชี้แนะ (Prompting) ด้วยวิธีการพูด  
บอกกับนางสมใจว่าควรรับประทานอาหาร  
ตามที่จัดไว้ให้เท่านั้น ไม่ต้องเติมน้ำปลา  
ลงในอาหารที่รับประทานอีก ผลการสังเกต  
พบว่า นางสมใจรับประทานอาหารตามที่  
จัดไว้ให้ใน 5 วันแรก พอวันที่ 6 และ 7  
นางสมใจไม่มีพฤติกรรมการรับประทาน  
อาหารตามที่จัดไว้ให้ ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า



ทำไมการชี้แนะถึง  
ไม่ผลจึง  
ทำการศึกษา  
เพิ่มเติมพบว่า

หลักการให้การชี้แนะอย่างมีประสิทธิภาพ  
ต้องมีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่  
ต้องการให้บุคคลกระทำให้ชัดเจนก่อน และ  
เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมเป้าหมายหรือกระทำ  
ตามชี้แนะแล้วควรรีให้มีการเสริมแรง โดยต้อง  
ให้การเสริมแรงทันทีเมื่อบุคคลแสดง  
พฤติกรรมเป้าหมายตามที่ชี้แนะ

ขั้นที่สอง ผู้ปรับพฤติกรรมใช้  
เทคนิคการเพิ่มพฤติกรรม ด้วยการเสริมแรง  
ทางสังคม (Social Reinforcers)  
ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยใช้คำพูด โดยการ  
ชมเชย ยกย่อง หรือทำทางกับบุคคล โดย  
การยิ้ม พยักหน้า หลังจากทีบุคคลแสดง  
พฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งทำให้บุคคลนั้น  
แสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น โดยเป็น  
ตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นตัว  
เสริมแรงที่มีอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ มีหลัก  
ในการให้การเสริมแรงทางสังคมต้องการให้การ  
เสริมแรงทางสังคมทันทีเมื่อบุคคลแสดง  
พฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ต้องชมต่อหน้า

การชมนั้นจะต้องบอกว่าผู้ที่ถูกชมนั้นแสดง  
พฤติกรรมอะไรที่ดี โดยบอกให้ชัดเจน ซึ่ง  
การชมนั้นจะต้องบอกว่าผู้ชมมีความรู้สึกที่  
ดีอย่างไร ต่อการที่ผู้ที่ถูกชมแสดง  
พฤติกรรมที่ดีและการแสดงพฤติกรรม  
เช่นนั้นจะช่วยให้เขาดีขึ้นอย่างไร และ  
หลังจากพูดชมและหยุดชั่วขณะหนึ่งแล้ว  
ใช้การแสดงความชื่นชมทางสีหน้า เพื่อให้ผู้  
ถูกชมมีความรู้สึกว่าผู้ชมมีความรู้สึกดี  
อย่างไร (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. 2550:  
195)

ขั้นที่สาม ผู้ปรับพฤติกรรมใช้  
เทคนิคการคงอยู่ของพฤติกรรม ด้วยการ  
เปลี่ยนบุคคลในสภาพแวดล้อม  
(Changing People in the  
Natural Environment) เป็น  
วิธีการให้บุคคลต่างๆ เสริมแรงพฤติกรรม  
ของบุคคลที่ต้องการให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึก  
บุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้รู้จัก และเข้าใจ  
การใช้เทคนิคการเสริมแรงอย่างถูกต้อง ซึ่ง  
จะทำให้สามารถใช่วิธีนี้ได้ ซึ่งจะทำให้  
พฤติกรรมคงอยู่ต่อไปได้ ผู้ปรับพฤติกรรม  
ได้มีการฝึกผู้ช่วยปรับพฤติกรรมเป็นคนให้  
การเสริมแรงทางสังคมให้กับนางสนใจ

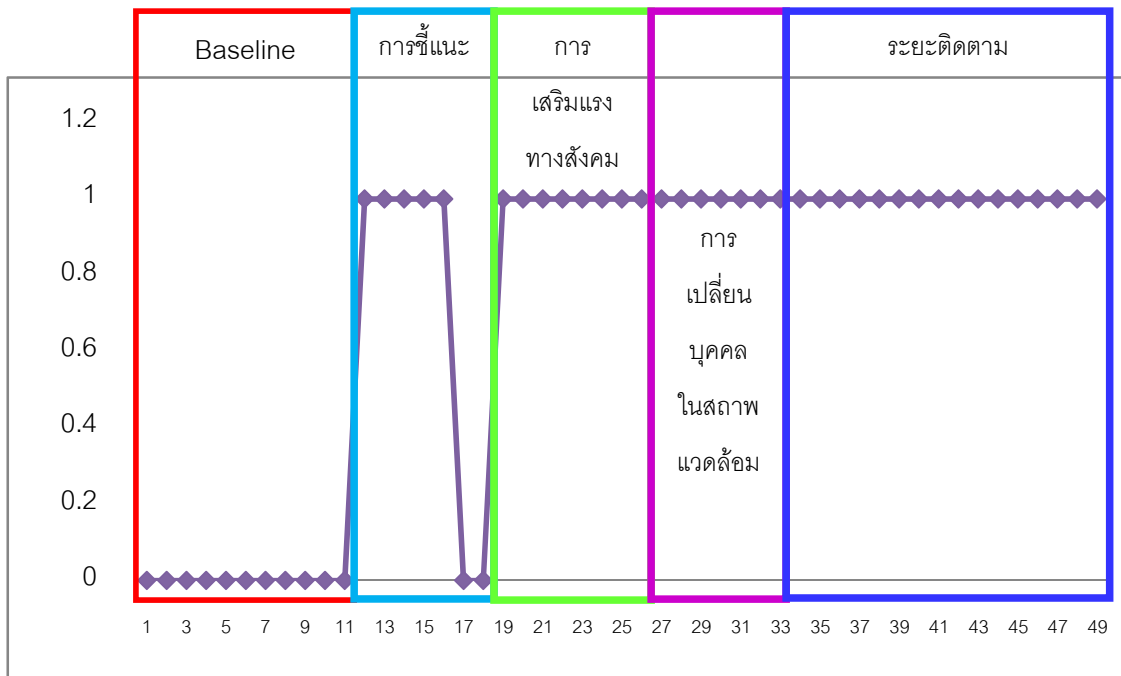
เนื่องจากผู้ช่วยปรับพฤติกรรมเป็นคนที่ใกล้ชิดกับนางสมใจมาก อยู่ด้วยกันทั้งวัน โดยผู้ช่วยปรับพฤติกรรมมีบุคลิกลักษณะที่ไม่เคยชมนางสมใจเลย ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงฝึกผู้ช่วยปรับพฤติกรรมให้รู้จักเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม โดยให้มีการพูดชมเชย ยกย่อง เมื่อนางสมใจทำพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งผลคือ นางสมใจยังคงกระทำพฤติกรรมเป้าหมายต่อไป

พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามที่จัดไว้ให้อยู่



3. ระยะติดตาม ผู้ช่วยปรับพฤติกรรมได้ถอดถอนเทคนิคต่าง ๆ ออก แล้วยังคงทำการสังเกตพฤติกรรมต่อ นางสมใจยังคงทำ

ขั้นตอนการดำเนินโครงการปรับพฤติกรรมการรับประทานตามที่จัดไว้ให้สามารถสรุปได้ดังนี้



## ทำอย่างไรให้การปรับพฤติกรรมสำเร็จ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าการปรับพฤติกรรม ในกรณีตัวอย่างเป็นการสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่เงื่อนไขนำ ด้วยเทคนิคการเสริมสร้างพฤติกรรมด้วยการชี้แนะ ซึ่งการชี้แนะทำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย เมื่อเราใช้การชี้แนะเพียงอย่างเดียว ในตอนแรกก็จะเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย แต่ต้องให้ร่วมกับตัวเสริมแรง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การเสริมแรงทางสังคม ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงที่เป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสูง และเป็นตัวเสริมแรงที่มีอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ มีการใช้เทคนิคการคงอยู่ของพฤติกรรม ด้วยการเปลี่ยนบุคคลในสภาพแวดล้อม ซึ่งบุคคลที่มีผลต่อผู้ถูกเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นผู้ที่อยู่กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมตลอด โดยการฝึกการใช้การเสริมแรงที่ถูกต้อง ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมรับประทานอาหารตามที่จัดไว้ให้คงอยู่ต่อไป



### บรรณานุกรม

- ประทีป จินฉ่ำ. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม . กรุงเทพฯ ฯ :  
สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2550). การปรับพฤติกรรม . กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.