

เพิ่มการออกกำลังกาย...เสริมสร้างสุขภาพ

โดย พิศุทธิภา เมธีกุล

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ เปรียบได้กับยาวิเศษ เพราะ การออกกำลังกายสามารถเป็นได้ทั้งยาบำรุง เป็นยาป้องกัน และเป็นยารักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกาย คือ การประกอบกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งผลทางด้านจิตใจ โดยผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมักจะมีอารมณ์ที่แจ่มใส เนื่องจากการออกกำลังกายมีส่วนในการลดความเครียดและคลายความวิตกกังวล นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี อีกทั้งการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความมีคุณภาพะทางสังคมให้กับคนเราอีกด้วย การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอนันต์

อย่างไรก็ตาม แม้จะทราบถึงประโยชน์ที่มากมายของการออกกำลังกาย แต่เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่า ไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลาาน ทั้งที่เมื่อก่อนเคยออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ระยะหลังมานี้เมื่อมีเวลาว่างก็ไม่สามารถเอาชนะใจตนเองเพื่อไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอได้ โดยมักจะสร้างข้ออ้างต่างๆ นานาให้กับตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงที่จะไปออกกำลังกาย จนเมื่อเวลาผ่านไป จึงเริ่มรู้สึกว่าคุณภาพระดับกระแจะของตนเองลดลง เริ่มป่วยบ่อย และมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น ตนเองควรที่จะกลับไปออกกำลังกายเหมือนเดิม เพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และการออกกำลังกายที่สะดวกที่สุด คือ การวิ่ง จึงทำการกำหนดและนิยามพฤติกรรมเป้าหมาย

การเริ่มต้นเป็นสิ่งที่ยากเสมอ ดังนั้น การเลือกหาวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างสำเร็จเป็นสิ่งสำคัญ จึงเลือกใช้แนวคิดการ**ปรับพฤติกรรมตนเอง (Behavior Modification)** คือ การนำหลักการแห่งพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ถ้าหากสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ก็จัดการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรง แต่ถ้าไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อม ก็ให้จัดการกระทำที่ความคิดความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) ในการปรับพฤติกรรม

พฤติกรรมเป้าหมาย : การเพิ่มพฤติกรรม การออกกำลังกายให้กับตนเอง



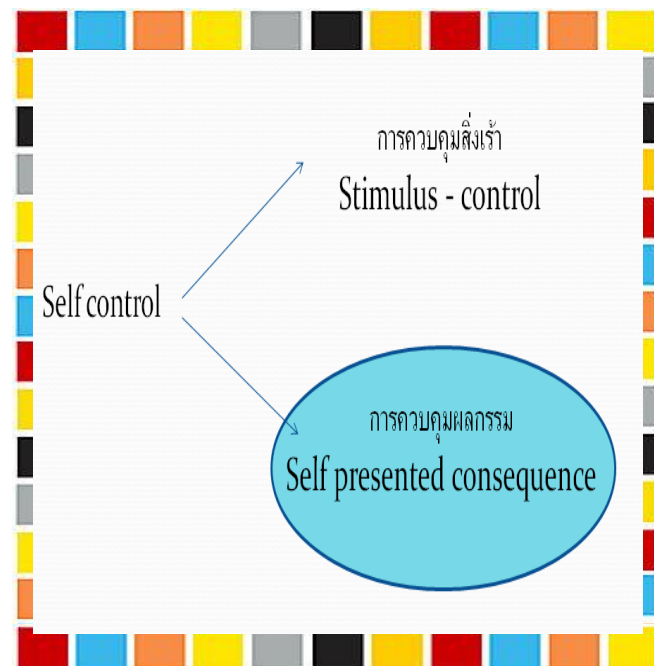
นิยามพฤติกรรมเป้าหมาย : การเพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกายด้วยการวิ่งในสวนสาธารณะใกล้ๆ กับที่พักของผู้ได้รับการปรับพฤติกรรมเป็นเวลา 45 – 60 นาที จำนวน 4 วันต่อสัปดาห์

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

Kazdin (2000) ได้ให้ความหมาย การควบคุมตนเอง (Self-Control) ว่าการควบคุมตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ และเป็นสิ่งที่พิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

โดยหลักแล้วเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) จะเป็นการที่บุคคลลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และให้ความสำคัญกับการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้น บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ทั้งการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีดำเนินการ เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น

การฝึกการควบคุมตนเอง โดยทั่วไปมี 2 วิธี คือการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และการควบคุมผลกรรม (Self Presented Consequence) โดยในการเพิ่มพฤติกรรม การออกกำลังกายในครั้งนี้ เป็นการฝึกควบคุมผลกรรม



แบบแผนในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้

เป็นการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี แบบ Single Case Experimental Design วิธีการสลับกลับแบบ ABF

1. ระยะเวลาพื้นฐาน (A) : ทำการเก็บข้อมูลระยะเวลาพื้นฐาน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายและเปรียบเทียบกับพฤติกรรมในระยะทดลองใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยการเก็บข้อมูลในระยะพื้นฐาน จนพบว่าคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสม่ำเสมอ คงที่ (Stable) หรือมีแนวโน้ม (Trend) ไปในทิศทางลดลงตรงข้ามกับพฤติกรรมเป้าหมาย จึงจะเริ่มเข้าสู่ระยะการทดลอง

2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง (B) : ทำการเก็บข้อมูลระยะดำเนินการทดลอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง แล้วนำข้อมูลที่พิจารณาทิศทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แล้วเปรียบเทียบกับข้อมูลในระยะพื้นฐาน

□ 3. ระยะเวลาติดตามผล (F) : เป็นระยะที่ยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง และอยู่ในช่วงของการติดตามผล โดยจะทำการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ดังแสดงในตาราง

พฤติกรรมเป้าหมาย	ระยะเวลาพื้นฐาน (A)	ระยะดำเนินการทดลอง (B)	ระยะติดตามผล (F)
พฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย	1 สัปดาห์	4 สัปดาห์	1 สัปดาห์



ขั้นตอนการควบคุมตนเอง

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับตนเอง โดยการมีพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกายด้วยการวิ่งในสวนสาธารณะ ใกล้ๆกับที่พักของผู้วิจัยเป็นเวลา 45 – 60 นาที จำนวน 4 วัน ต่อสัปดาห์

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)

กระทำพฤติกรรมเป้าหมาย พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-Observation) และทำการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) ที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)

นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2 มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ โดย

- มีพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย เป็นเวลา 45 – 60 นาที ≥ 4 วันต่อสัปดาห์ **จะได้รับการเสริมแรง**
- มีพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย เป็นเวลา 45 – 60 นาที < 4 วันต่อสัปดาห์ **จะได้รับการลงโทษ**

4. การเสริมแรงตนเอง (Self – Reinforcement หรือ ให้การลงโทษ (Self -punishment)

การเสริมแรง

- สัปดาห์ที่ 1 : คอนซีลเลอร์ (วงเงิน 200 บาท)
- สัปดาห์ที่ 2 : อายไลน์เนอร์ (วงเงิน 300 บาท)
- สัปดาห์ที่ 3 : บรัชออน (วงเงิน 400 บาท)
- สัปดาห์ที่ 4 : แป้งพัฟสูตรผสมรองพื้น (วงเงิน 750 บาท)

การลงโทษ

- หากกระทำพฤติกรรมเป้าหมายไม่สำเร็จในแต่ละสัปดาห์ จะไม่ได้รับสิทธิ์ในการเบิกเงินไปซื้อเครื่องสำอางค์ตามที่ต้องการ
- ถูกหักเงินพร้อมมอบให้คนสนิทตามราคาของเครื่องสำอางค์ที่กำหนดไว้

TIP : เพื่อให้การเสริมแรงมีประสิทธิภาพ สิ่งที่น่ามาเสริมแรงจะต้องเป็นสิ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความปรารถนาในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง (สิ่งเสริมแรงที่ใช้ในครั้งนี้เป็นสิ่งที่ผู้ปรับพฤติกรรมมีความจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และรู้สึกขาดไม่ได้) ในขณะที่เดียวกันในการลงโทษจะต้องเป็นอะไรก็ตามที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่พึงปรารถนาจะให้เกิดกับตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น หรือได้รับแล้วจะทำให้รู้สึกคับข้องใจ (การลงโทษด้วยการไม่ได้รับสิทธิ์ในการเบิกและถูกหักเงินจะทำให้งบประมาณที่จะได้ซื้อเครื่องสำอางค์ลดลง และไม่ได้ซื้อเครื่องสำอางค์ตามที่ต้องการ)

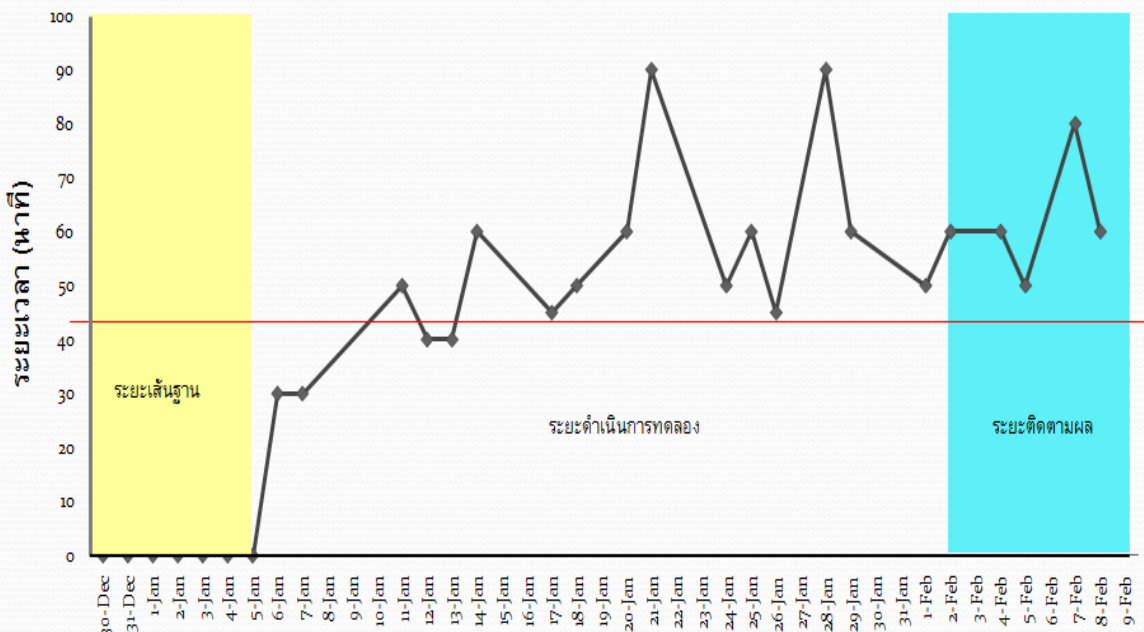
TIP 2 : ในเทคนิคการควบคุมตนเองนี้ หากมีบุคคลที่ช่วยดูแลในการให้การเสริมแรงและการลงโทษจะช่วยให้การเสริมแรงและการลงโทษมีประสิทธิภาพและทำให้ผลการควบคุมตนเองมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ผลการควบคุมตนเอง

จากการ ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการควบคุมตนเอง เพื่อพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกายด้วยการวิ่งในสวนสาธารณะใกล้ๆกับที่พักของผู้ได้รับการปรับพฤติกรรม เป็นเวลา 45 – 60 นาที จำนวน 4 วันต่อสัปดาห์

พบว่า หลังจากดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการควบคุมตนเองพบว่า มีพฤติกรรมเป้าหมาย ทั้งในระยะดำเนินการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะเส้นฐาน แสดงให้เห็นว่า สามารถเพิ่ม พฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกายได้ประสบผลสำเร็จซึ่งสามารถพิจารณาได้จากกราฟแสดงพฤติกรรม การออกกำลังกาย

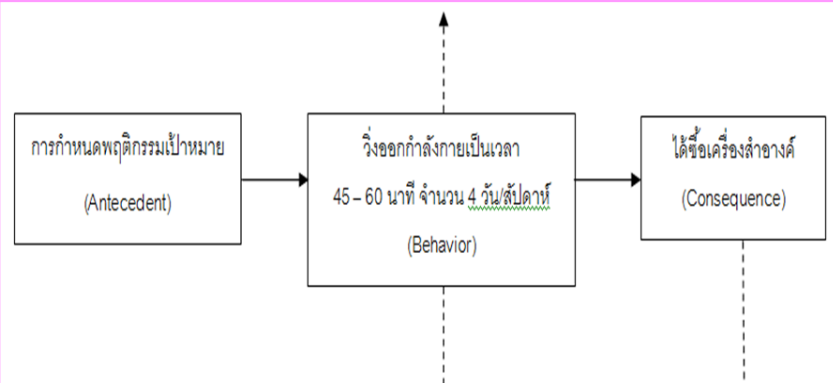
พฤติกรรมกรออกกำลังกาย

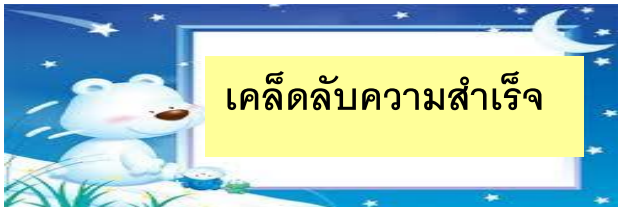


พฤติกรรมเป้าหมายคือ พฤติกรรมที่อยู่เหนือ เส้นสีแดงนะจ๊ะ



การที่พฤติกรรมเป้าหมายได้ประสบความสำเร็จ สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อมีเงื่อนไข (Antecedent) นำให้เกิดพฤติกรรมกรวิ่งออกกำลังกาย (Behavior) และทำพฤติกรรมนี้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จึงได้ซื้อ เครื่องสำอางค์ (Consequence) ตามที่ต้องการ การได้ ซื้อเครื่องสำอางค์จึงเป็นการเสริมแรงให้ทำพฤติกรรม อย่างต่อเนื่อง





เคล็ดลับความสำเร็จ

จะเห็นได้ว่าวิธีการควบคุมตนเอง (Self – Control) เป็นวิธีการที่ทำให้การเพิ่มพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยเคล็ดลับที่เอื้ออำนวยที่ทำให้ประสบผลสำเร็จนั้น มีดังนี้

ประการแรก ต้องมาจากความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองโดยการเพิ่มหรือลดพฤติกรรมให้กับตนเองอย่างแท้จริง

ประการต่อมา คือ การตั้งเป้าหมาย และขั้นตอนในการดำเนินการเพิ่มพฤติกรรมต้องมีความกระจ่างชัดเจน ไม่คลุมเครือ และมีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ

และขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นตัวช่วยให้พฤติกรรมเป้าหมายประสบผล คือ การใช้การเสริมและการลงโทษ โดยสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษในการเสริมแรง คือ สิ่งที่ใช้ในการเสริมแรงต้องเป็นสิ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรม **มองเห็นคุณค่า และมีความปรารถนาในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง** เช่น เด็ก A ต้องการขนมหวานรสชาติอร่อย ดังนั้น ถ้าเราจะทำการเสริมแรงเด็ก A ก็ควรนำขนมหวานที่เด็ก A ต้องการมาใช้ในการเสริมแรงมากกว่าการให้ในสิ่งที่เด็ก A ไม่ต้องการ ขนมหวานจึงเป็นสิ่งที่เสริมแรงนั้นมีอำนาจในการเสริมแรงอย่างแท้จริง แต่ถ้าหากให้สิ่งเสริมแรงที่ไม่เหมาะสม โดยให้ในสิ่งที่เขาไม่เห็นคุณค่า หรือไม่ต้องการ ก็จะเปรียบการให้สิ่งที่คิดว่าเสริมแรงอันมาจากความเข้าใจผิดนี้ได้กับสำนวนไทยที่ว่า ไก่ได้พลอย ตาบอดได้แว่น หัวล้านได้หวี เป็นต้น เพราะสิ่งที่ให้ไปนั้นจะไม่มีอำนาจในการเสริมแรง และจะเป็นสิ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่เห็นประโยชน์ใดๆเลย

ในส่วนของการลงโทษ สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้รุนแรงที่ก่อให้เกิดความเสียหายทางร่างกายหรือทรัพย์สิน แต่สามารถลงโทษได้ด้วยการให้สิ่งที่ไม่บุคคลไม่พึงพอใจ การตัดสิทธิบางอย่าง หรือการให้สิ่งที่ได้รับแล้วเกิดความรู้สึกคับข้องใจ เป็นต้น ดังนั้น การลงโทษให้ได้ผลที่ดี **ควรจะเลือกการลงโทษที่มีความเหมาะสมในแต่ละบุคคล** ซึ่งผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ที่ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วน **และเลือกใช้สิ่งที่มีอำนาจในการลงโทษอย่างแท้จริง**

ผลพลอยได้จากการเพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยการวิ่งครั้งนี้คือ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง คล่องตัวมากขึ้น เลือดลมสูบฉีด และมีน้ำหนักตัวที่ลดลง ดังนั้น สำหรับผู้ใดที่มีความคิดอยากจะทำออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ยังไม่สามารถเอาชนะใจตนเองให้ไปออกกำลังกายได้ ขอให้ท่านลองนำขั้นตอนต่างๆในเทคนิคการควบคุมตนเองตามที่น่าเสนอมานี้ไปใช้เพื่อการเริ่มต้นการออกกำลังกายของท่าน แล้วท่านจะพบแต่ผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองมากมาย



พฤติกรรมเป้าหมายจะบรรลุได้ผลสำเร็จ ถ้าหากผู้ปรับพฤติกรรมมีความตั้งใจจริง และมีการเสริมแรงและการลงโทษที่มีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

นนทพรรณ เอกตาแสง. (2543). การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยการ
เสนอสารและแรงสนับสนุนทางสังคม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
สังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประทีป จินนี่. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2550). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย