

การปรับพฤติกรรมการกินผักของตนเอง



ปรียานุช เฉลิมชัย

52199120020

วป 523 การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม

การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ผสมผสานองค์ความรู้ต่าง ๆ ในเรื่องการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (ประทีป จินฉ่ำ, 2540:273) ในการนำการปรับพฤติกรรมไปใช้จึงควรนำไปพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์กับสังคม และคำนึงถึงจุดดี ข้อจำกัดของเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่นำมาใช้ให้มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ วัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรมรวมทั้งเป็นประโยชน์แก่ผู้ถูกปรับพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผัก ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้น



จากการศึกษาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งสมควรจะต้องปรับพฤติกรรม โดยพิจารณาจากความถี่ ความรุนแรง จำนวนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและการมีผลต่อความเจ็บปวดของตนเอง พบว่า ความถี่ ความรุนแรง และจำนวนของพฤติกรรมการไม่กินผักของตนเองมีมาก กล่าวคือ จากการสังเกตความถี่และจำนวนครั้งในการกินผักของตนเองในช่วงระยะเวลา 15 วัน พบว่า ในแต่ละมื้อของอาหารมีผักเป็นส่วนประกอบของอาหารน้อยมากไม่ถึง 1 ชีดในแต่ละมื้อและในบางมื้ออาหารไม่พบผักเป็นส่วนประกอบของอาหารเลย ซึ่งความถี่ จำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมการไม่กินผักดังกล่าวมีจำนวนมาก เมื่อเทียบกับพฤติกรรมพึงประสงค์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นคือ การกินผักให้ได้อย่างน้อยเท่ากับเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำที่ระบุไว้ว่า ผู้ใหญ่ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี (1 ทัพพีประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว หรือประมาณ 1/2 ชีด หรือประมาณ 1 ชีด ต่อ 1 มื้ออาหาร) (กรมวิชาการเกษตร, 2552, สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553 จาก

[http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=cherryredfruit&date=23-07-](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=cherryredfruit&date=23-07-2008&group=1&gblog=5)

[2008&group=1&gblog=5](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=cherryredfruit&date=23-07-2008&group=1&gblog=5)) ซึ่งผลของการไม่กินผักดังกล่าวส่งผลกระทบต่อตนเอง ทำให้เกิดอาการท้องผูกอย่างรุนแรง จึงถือว่าพฤติกรรมการไม่กินผักเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำหรับตนเองที่ต้องการปรับพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย คือการกินผัก

ขั้นที่ 2 พิจารณาว่าพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร



ในขั้นตอนนี้ตนเองได้พิจารณาว่าปัญหาการไม่กินผักของตนเองเกิดจากสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นคือ ผักไม่อร่อย ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมคือการไม่กินผัก ซึ่งทำให้ได้รับผลกระทบคือ การไม่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และท้องผูกอย่างรุนแรง ทั้ง ๆ ที่ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่าและมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น เกลือแร่ วิตามิน อยู่เป็นจำนวนมาก สิ่งสำคัญที่พบมากในผักทุกชนิดคือ "ใยพืช" (Fiber) ซึ่งเป็นส่วนที่ย่อยไม่ได้และไม่ให้พลังงาน ช่วยลดอัตราการดูดซึมของน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลภายหลังอาหารลดลง ช่วยลดการดูดซึมไขมัน อีกทั้งยังกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น การรับประทานผักจำนวนมาก ๆ หลายชนิดเป็นประจำ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคบางชนิดได้ เช่น

- สะเดา มีเบต้าแคโรทีนสูง บำรุงสายตา เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้นอนหลับ
- ผักกาดขาว มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง
- แครอท มีเบต้าแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตท ลดระดับคลอเลสเตอรอลได้
- หอมหัวใหญ่ มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- คენห่า มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง
- พริก มีแคปไซซินกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ เป็นต้น

(กรมวิชาการเกษตร, 2552, สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553 จาก

http://www.goodhealth.co.th/new_page_14.htm และ <http://www.ku.ac.th/e-magazine/october45/know/vegetable.html>)

ขั้นที่ 3 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย



เมื่อพบพฤติกรรมปัญหา คือพฤติกรรมการไม่กินผักแล้ว ขั้นต่อไปคือ การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายควรกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในเชิงบวก เพื่อเป็นการเพิ่มพฤติกรรม และพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดจะต้องสามารถวัดได้สังเกตได้ตรงกัน เมื่อบอกพฤติกรรมให้บุคคลอื่นฟังแล้วบุคคลอื่นสามารถบอกได้ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร อย่างไร รวมทั้งบอกถึงขอบเขตของการแสดงพฤติกรรมได้อย่างชัดเจนด้วย

ดังนั้น พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้น คือ พฤติกรรมรับประทานผัก ซึ่งหมายถึงการรับประทานผักสดหรือผักต้มที่ไม่แปรรูปและไม่ตัดแปลง ในอาหารมื้อเย็นทุกวัน (ระหว่างเวลา 18.00-20.00 น) โดยการตัดหรือหั่นผักสดหรือผักต้มเป็นชิ้นใส่ถุงพลาสติกและนำมาซังในตาซังตาม

จำนวนที่กำหนดก่อนการรับประทาน โดยจะต้องรับประทานผักสดหรือผักต้ม อย่างน้อยมื้อละ 1 ชีด ตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิชาการเกษตรที่ระบุไว้ว่า ผู้ใหญ่ควรกินผัก 1 ชีด ต่อ 1 มื้ออาหาร

ขั้นที่ 4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย



เมื่อกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มต้นเก็บรวบรวมข้อมูลของพฤติกรรมการกินผักของตนเอง โดยทำการบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายช่วง Baseline ในระหว่างวันที่ 1- 15 สิงหาคม 2553 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายนั้นดำเนินการสังเกตตนเอง และให้สามีเป็นผู้สังเกตอีก 1 คน เพื่อป้องกันความลำเอียงหรือการเข้าข้างตนเองที่จะเกิดขึ้น ตามแบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก โดยบันทึกผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนด และได้ผลดังนี้

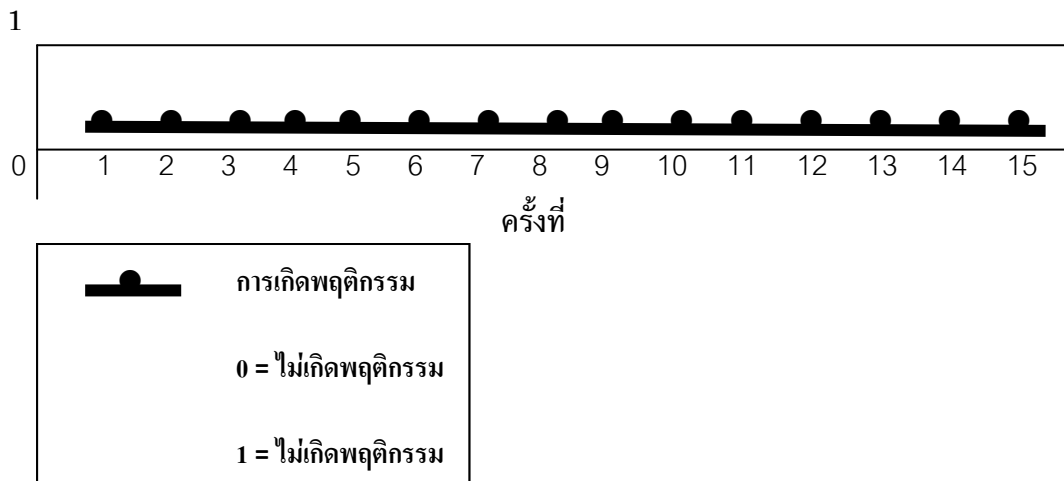
ช่วง Baseline

ครั้งที่	วันที่	บันทึกการสังเกตการเกิดพฤติกรรมการกินผัก	
		ผู้สังเกต 1	สังเกตตนเอง
1	1 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
2	2 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
3	3 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
4	4 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
5	5 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
6	6 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
7	7 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
8	8 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
9	9 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
10	10 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
11	11 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
12	12 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
13	13 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
14	14 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
15	15 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด

ค่าความเที่ยงของผู้สังเกต (Inter observer Reliable) หรือ IOR เท่ากับ ร้อยละ 100 ทำให้สามารถสรุปได้ว่าผู้สังเกตทั้ง 2 คน สังเกตเห็นการเกิดและไม่เกิดของพฤติกรรมการกินผัก ได้ตรงกันถึงร้อยละ 100 ของช่วงเวลาที่สังเกตทั้งหมด แสดงว่าข้อมูลของการสังเกตนี้ใช้ได้ โดยสามารถเลือกข้อมูลจากผู้สังเกตคนที่ 1 หรือผู้สังเกตคนที่ 2 ไปใช้ก็ได้

ผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นช่วง Baseline คิดเป็นร้อยละ 0 กล่าวคือไม่ปรากฏ พฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผักในช่วง Baseline ในระหว่างวันที่ 1- 15 สิงหาคม 2553 เลย โดยสามารถแสดงผลในรูปกราฟ ดังนี้

กราฟแสดง Baseline



ขั้นที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรม



จากการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ พฤติกรรมการไม่กินผัก ด้วย ABC Model ที่มีฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ของ Skinner ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อมที่เป็นผลพวงของพฤติกรรม โดย Skinner ได้อธิบายความสัมพันธ์นี้ว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้ว บุคคลจะได้รับสิ่งที่ตามมาคือ ผลกรรม (ประทีป จินฺงั, 2540:123) ดังนี้

A : ผักไม่อร่อย

B: การไม่กินผัก

C: ไม่ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ ท้องผูกอย่างรุนแรง

ประกอบกับเมื่อวิเคราะห์ลักษณะของตนเองทั้งด้านความสามารถของตนเองและด้านความต้องการของตนเอง พบว่า เป็นพฤติกรรมที่ทำไม่ได้ แต่อยากทำ จึงมีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมโดยฝึกให้ทำได้ และเมื่อทำได้ จึงให้การเสริมแรง โดยใช้เทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shaping) ซึ่งเป็นการให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้วิธีการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย (Successive Approximative) โดยในกระบวนการแต่งพฤติกรรมจะประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือการจำแนกการเสริมแรง กล่าวคือจะต้องให้อันตรัยหรือบุคคลเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างเท่านั้น ที่จะต้องได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมที่คาดคะเนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย โดยบุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้นจึงจะได้รับการเสริมแรง (ประทีป จินฉัตร, 2540:90) ซึ่งในที่นี้ เนื่องจากตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมการกินผักมาก่อน การกินผักในปริมาณมาก ๆ จึงเป็นเรื่องยาก จึงกำหนดว่าพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายในที่นี้คือ การกินอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร โดยเพิ่มปริมาณของผักในการประกอบอาหารไปเรื่อย ๆ หากทำได้ก็จะได้รับการเสริมแรง คือการให้กำลังใจตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายให้ได้ โดยใช้ร่วมกับเทคนิคการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลซึ่งในที่นี้คือตนเองเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเอง ได้ควบคุมสิ่งเร้าหรือผลกรรมด้วยตนเอง ด้วยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย การควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือการกินผักด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

โดยลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการควบคุมตนเอง คือเป็นการเลือกที่จะกระทำ 2 พฤติกรรมที่มีความขัดแย้งกัน และผลกรรมของพฤติกรรมทั้งสองมีความขัดแย้งกัน 4 ลักษณะ (ประทีป จินฉัตร, 2540:124) ดังนี้

1. ไม่ทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยในทันทีเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างมากในอนาคต
2. ไม่กระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยทันทีเพื่อจะได้รับผลกรรมที่พึงพอใจอย่างมากในอนาคต
3. กระทำพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยทันที เพื่อที่จะได้รับผลกรรมที่พึงพอใจในอนาคต
4. กระทำพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจอย่างมากในอนาคต

จากลักษณะของพฤติกรรมและผลกรรมที่ขัดแย้งกันข้างต้น บุคคลเลือกกระทำและไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขผลกรรมของแต่ละพฤติกรรม ดังนี้

1. ผลกรรมของพฤติกรรมทั้ง 2 มีความแตกต่างกันในเรื่องของเวลาคือในทันทีกับในอนาคต
2. ผลกรรมของพฤติกรรมทั้งสองให้คุณค่าต่อบุคคลในระดับที่แตกต่างกัน คือผลกรรมที่พึงพอใจกับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ

ซึ่งในโปรแกรมนี้ เป็นการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจเพียงเล็กน้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจอย่างมากในอนาคต นั่นคือ เลือกที่จะกินผัก เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจอย่างมากในอนาคต นั่นคือ การเจ็บป่วยคือท้องผูกอย่างรุนแรง

ขั้นที่ 6 เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม



จากการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในขั้นตอนที่ผ่านมา เพื่อเป็นการฝึกให้ตนเองมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือ การกินผัก จากที่ไม่เคยทำพฤติกรรมนี้มาก่อน และเพื่อให้พฤติกรรมการกินผักซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงระยะยาว คงทนถาวร จึงได้เลือกใช้เทคนิคแต่งพฤติกรรม (Shaping) ร่วมกับการควบคุมตัวเอง (Self Control) เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shaping) ซึ่งเป็นการให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้วิธีการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย (Successive Approximative) โดยในกระบวนการแต่งพฤติกรรมจะประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือการจำแนกการเสริมแรง กล่าวคือจะต้องให้อินทรีย์หรือบุคคลเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างเท่านั้น ที่จะต้องได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมที่คาดคะเนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย โดยบุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้นจึงจะได้รับการเสริมแรง ซึ่งในที่นี้ เนื่องจากตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมการกินผักมาก่อน การกินผักในปริมาณมาก ๆ จึงเป็นเรื่องยาก จึงกำหนดว่าพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายในที่นี้คือ การกินอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร โดยเพิ่มปริมาณของผักในการประกอบอาหารไปเรื่อย ๆ หากทำได้ก็จะได้รับการเสริมแรง คือการให้กำลังใจตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายให้ได้

2. เทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self Control) ประกอบด้วย

- 2.1 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) ด้วยการควบคุมสิ่งเร้าที่หลากหลาย เช่น หยุดความคิดว่าผักไม่อร่อย โดยพยายามคิดถึงประโยชน์ และการไม่เจ็บป่วยคือการไม่เป็นโรคท้องผูกอย่างรุนแรงแทน การจัดสภาพแวดล้อมโดยให้สามสิ่งเป็นโรคเกี่ยวกับคลอเรสเตอรอลและจำเป็นต้องกินผักมาทานอาหารเย็นร่วมกับตนเอง การทำอาหารที่เอื้อต่อการทานร่วมกับผักในมื้ออาหารเย็น เช่น น้ำพริก เป็นต้น

2.2 การควบคุมผลกรรม (Self Presented Consequence) ซึ่งเป็นการให้ผลกรรมหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมและให้ผลกรรมแก่ตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมของตนเปลี่ยนแปลงไป โดยมีเทคนิคในการดำเนินการปรับพฤติกรรม ดังนี้

2.2.1 การเตือนตนเอง (Self Monitoring) ด้วยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายคือ การรับประทานผัก อย่างน้อย 1 ซีด ในช่วงการรับประทานอาหารเย็นด้วยตนเอง การสังเกตและบันทึกจะใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมลงในแบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผักว่าเกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายในช่วงเวลาที่กำหนดคือช่วงรับประทานอาหารเย็น โดยจะทำการบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น โดยข้อมูลในแบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก และกราฟแสดงผลการบันทึกพฤติกรรมจะเป็นข้อมูลย้อนกลับให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรับประทานผักต่อไป

2.2.2 การประเมินตนเอง (Self Evaluation) ด้วยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกับเกณฑ์การกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้คือการรับประทานผัก อย่างน้อย 1 ซีด ในช่วงการรับประทานอาหารเย็นทุกวัน โดยภายหลังจากการประเมินตนเองแล้ว ถ้าพบว่าตนได้กระทำพฤติกรรมเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายจะให้การเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าพบว่าตนได้กระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้จะลงโทษตนเอง

2.2.3 การเสริมแรงตนเอง (Self Reinforcement) เป็นการที่บุคคลจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้ตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดไว้ เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น จึงถือเป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองในการกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นการลดอิทธิพลจากภายนอก โดยผู้ปรับพฤติกรรมคือตนเองกำหนดไว้ว่าหากวันใดกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ จะให้การเสริมแรงแก่ตนเอง ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบตามหลักของฟรีแม็ก คือการอนุญาตให้ตนเองสามารถดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงได้ในเวลาตั้งแต่หลังรับประทานอาหารเย็นเป็นต้นไปจนถึง 24.00 น ของวันนั้น

2.2.4 การลงโทษตนเอง (Self Punishment) เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เมื่อไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือกระทำได้น้อยกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ โดยผู้ปรับพฤติกรรมคือตนเอง กำหนดไว้ว่า หากวันใดไม่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ จะให้การลงโทษแก่ตนเอง ด้วยการไม่อนุญาตให้ตนเองดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงในเวลาตั้งแต่หลังรับประทานอาหารเย็นเป็นต้นไปจนถึง 24.00 น ของวันนั้น

ขั้นที่ 7 การกำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรม



ในการปรับพฤติกรรมการกินผักในครั้งนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมได้กำหนดเงื่อนไขไว้ ดังนี้

1. ควบคุมตนเองให้กินผักทุกวันในมื้ออาหารเย็น ตามเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนด คือมีผลอย่างน้อย 1 ซีด
2. วันใดกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ จะให้รางวัลตนเองด้วยการอนุญาตให้ตนเองสามารถดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงได้ในเวลาตั้งแต่หลังรับประทานอาหารเย็นเป็นต้นไปจนถึง 24.00 น ของวันนั้น
3. วันใดไม่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ จะลงโทษตนเองด้วยการไม่อนุญาตให้ตนเองดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงในเวลาที่ตั้งแต่หลังรับประทานอาหารเย็นเป็นต้นไปจนถึง 24.00 น ของวันนั้น
4. เกณฑ์การกินผัก คือ กินผักทุกวันในมื้ออาหารเย็น (ระหว่างเวลา 18.00-20.00น) มีผลอย่างน้อย 1 ซีด
5. เกณฑ์การประสพผลสำเร็จตามโปรแกรม คือ ผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วงดำเนินการตามโปรแกรมต้องมากกว่าผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วง Baseline ร้อยละ 80

ขั้นที่ 8 ดำเนินการตามโปรแกรม



เมื่อได้วางแผนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักแล้ว ก็เริ่มดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่วันที่ 16-31 สิงหาคม 2553 ตามแบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก โดยได้ผลการปรับพฤติกรรม ดังนี้

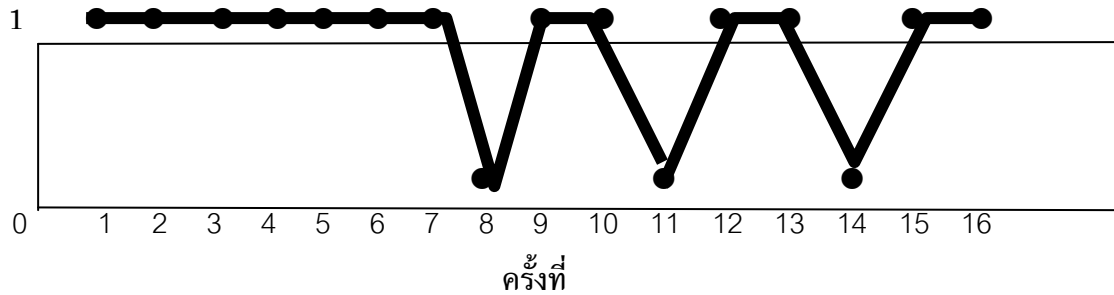
ช่วงทดลอง


ครั้งที่	วันที่	บันทึกการสังเกตการเกิดพฤติกรรมการกินผัก	
		ผู้สังเกต 1	สังเกตตนเอง
1	16 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
2	17 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
3	18 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
4	19 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
5	20 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
6	21 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
7	22 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
8	23 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	เกิด
9	24 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
10	25 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
11	26 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
12	27 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
13	28 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
14	29 สิงหาคม 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
15	30 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด
16	31 สิงหาคม 2553	เกิด	เกิด

ค่าความเที่ยงของผู้สังเกต (Inter observer Reliable) หรือ IOR เท่ากับ ร้อยละ 92.85 ทำให้สามารถสรุปได้ว่าผู้สังเกตทั้ง 2 คน สังเกตเห็นการเกิดและไม่เกิดของพฤติกรรมการกินผักได้ตรงกันถึงร้อยละ 92.85 ของช่วงเวลาที่สังเกตทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ ร้อยละ 80 แสดงว่าข้อมูลของการสังเกตนี้ใช้ได้ โดยสามารถเลือกข้อมูลจากผู้สังเกตคนที่ 1 หรือผู้สังเกตคนที่ 2 ไปใช้ก็ได้

ผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วงดำเนินการตามโปรแกรม คิดเป็นร้อยละ 81.25 โดยสามารถแสดงผลในรูปกราฟ ดังนี้

กราฟแสดงช่วงทดลอง



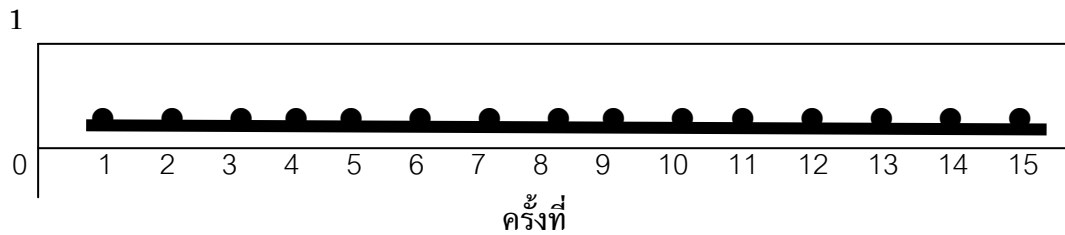
	การเกิดพฤติกรรม
0	= ไม่เกิดพฤติกรรม
1	= ไม่เกิดพฤติกรรม

ขั้นที่ 9 การประเมินผลโปรแกรม

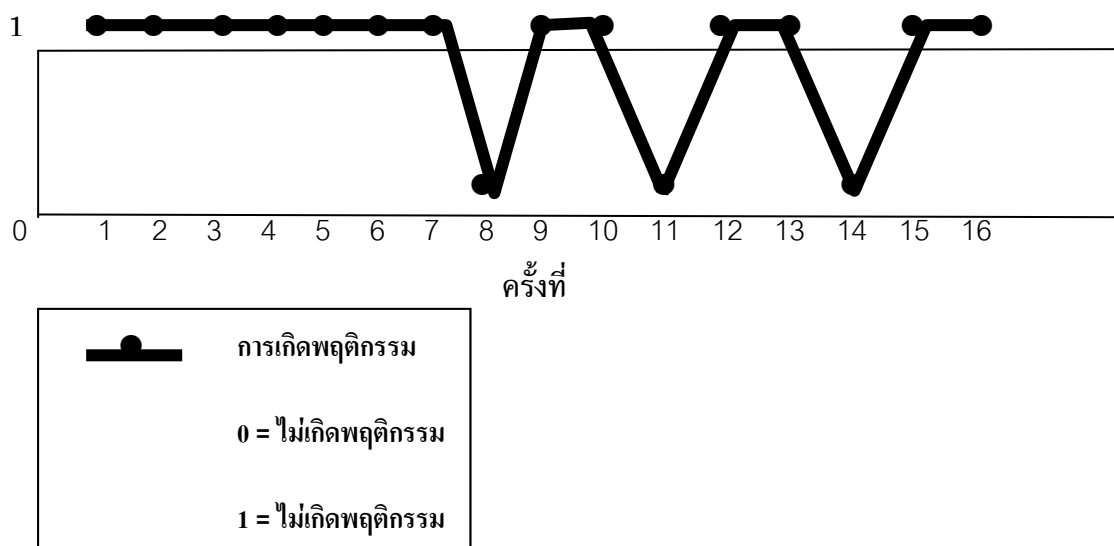


การประเมินผลโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักกว่าโปรแกรมที่ทำได้รับผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ จะต้องอาศัยข้อมูล que แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในช่วงก่อนการดำเนินโปรแกรม และช่วงดำเนินโปรแกรมว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยสามารถแสดงได้จากกราฟดังต่อไปนี้

กราฟแสดงช่วง Baseline



กราฟแสดงช่วงทดลอง



เมื่อพิจารณาจากกราฟ และผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วงดำเนินการตามโปรแกรม ที่มากกว่าผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วง Baseline คิดเป็นร้อยละ 81.25 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ ร้อยละ 80 สามารถกล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักประสบความสำเร็จ โดยมีพฤติกรรมเป้าหมายเกิดเกือบทุกครั้งของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จากการวิเคราะห์ที่เงื่อนไข (A) พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือตนเองทราบว่าต้องทำพฤติกรรมอะไร ประกอบกับเกณฑ์และเป้าหมายที่ตั้งไว้มีความชัดเจนและเป็นไปได้ ในส่วนของพฤติกรรมเป้าหมาย (B) พบว่าเป็นพฤติกรรมที่ตนเองสามารถแสดงได้ และในส่วนของผลกรรม (C) พบว่า ผลกรรมที่ให้ต่อพฤติกรรมนั้น ให้ได้เหมาะสมกับพฤติกรรมการกินผัก เนื่องจากการเสริมแรงและการลงโทษในกรณีที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายและไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายในแต่ละวัน กล่าวโดยรวมจึงถือว่าการใช้เทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self Control) ที่นำมาใช้ในครั้งนี้ เป็นเทคนิคที่เหมาะสมและแท้จริงของพฤติกรรมเป้าหมายการกินผักของตนเอง

ขั้นที่ 10 การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่



ในขั้นตอนนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมได้พิจารณาเทคนิคในการทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคือ การกินผักของตนเองนั้นคงอยู่ และเมื่อพิจารณาถึงเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ อันประกอบด้วยเทคนิคการแต่งพฤติกรรม (Shaping) ร่วมกับเทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self Control) โดยการเตือนตนเอง (Self Monitoring) การประเมินตนเอง (Self Evaluation) การให้การเสริมแรงตนเอง (Self Reinforcement) ด้วยการอนุญาตให้ตนเองสามารถดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ และให้การลงโทษตนเอง (Self Punishment) ด้วยการไม่อนุญาตให้ตนเองดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายไม่ได้ นั่น การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง แม้ว่าจะเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเทคนิคอื่น อีกทั้งยังเป็นเทคนิคที่ทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วมีโอกาสที่จะคงอยู่ได้หลังจากถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมออกไปแล้ว แต่ด้วยลักษณะของการเสริมแรงที่คล้ายคลึงกับการเสริมแรงจากภายนอก ที่เน้นถึงการให้ตัวเสริมแรง เมื่ออินทรีย์กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมาและเป็นผลให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น ประกอบกับในโปรแกรมดังกล่าวได้กำหนดการปฏิบัติในการเตือนตนเองที่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ มีการจำแนกพฤติกรรมเป้าหมายชัดเจนว่าจะต้องสังเกตอะไร มีการกำหนดวิธีการบันทึก เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกที่ชัดเจนก่อนการทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม รวมทั้งมีการแสดงผลการบันทึกพฤติกรรมในรูปของกราฟ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์และเป็นข้อมูลย้อนกลับอันจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผัก ดังนั้น ในช่วงอาทิตย์แรกของการติดตามผล ผู้ปรับพฤติกรรมจึงทำการถอดถอนการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองออก โดยให้คงเหลือแต่การเตือนตนเองและการประเมินตนเองเท่านั้น ซึ่งเทคนิคการควบคุมตนเองโดยการเตือนตนเองและการประเมินตนเองนี้เอง ถือเป็นเทคนิควิธีการฝึกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมซึ่งในที่นี้คือตนเอง ดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยลดอิทธิพลจากภายนอกลง ซึ่งจะเป็นการทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคือ การกินผักของตนเองคงอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพฤติกรรมการกินผักคงอยู่ระยะหนึ่ง ประมาณ 1 อาทิตย์ ในช่วงอาทิตย์ที่ 2 ของการติดตามผลผู้ปรับพฤติกรรมจึงทำการถอดถอนการเตือนตนเองและการประเมินตนเองออกทั้งหมด

ผลการติดตามผล ซึ่งเป็นระยะที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือตนเองยุติการใช้เทคนิคและโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผัก โดยจะติดตามผลเป็นระยะเวลา 2 อาทิตย์ ในระหว่างวันที่ 1- 14 กันยายน 2553 โดยสังเกตตนเอง และให้สามีเป็นผู้สังเกตอีก 1 คน ตามแบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก โดยมีผลการติดตามผล ดังนี้

ครั้งที่	วันที่	บันทึกการสังเกตการเกิดพฤติกรรมการกินผัก	
		ผู้สังเกต 1	สังเกตตนเอง
1	1 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
2	2 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
3	3 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
4	4 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
5	5 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
6	6 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
7	7 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
8	8 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
9	9 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
10	10 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
11	11 กันยายน 2553	ไม่เกิด	ไม่เกิด
12	12 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
13	13 กันยายน 2553	เกิด	เกิด
14	14 กันยายน 2553	เกิด	เกิด

ค่าความเที่ยงของผู้สังเกต (Inter observer Reliable) หรือ IOR เท่ากับ ร้อยละ 100 ทำให้สามารถสรุปได้ว่าผู้สังเกตทั้ง 2 คน สังเกตเห็นการเกิดและไม่เกิดของพฤติกรรมการกินผักได้ตรงกันถึงร้อยละ 100 ของช่วงเวลาที่สังเกตทั้งหมด แสดงว่าข้อมูลของการสังเกตนี้ใช้ได้ โดยสามารถเลือกข้อมูลจากผู้สังเกตคนที่ 1 หรือผู้สังเกตคนที่ 2 ไปใช้ได้

ผลการติดตามผล พบว่า พฤติกรรมการกินผักยังคงอยู่ กล่าวคือมีพฤติกรรมเป้าหมายเกิดเกือบทุกครั้งของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยมีผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วงติดตามผลมากกว่าผลของพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นในช่วง Baseline คิดเป็นร้อยละ 92.9 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือต้องมากกว่าร้อยละ 80 จึงถือว่าการปรับพฤติกรรมการกินผักของตนเองประสบผลสำเร็จ



1. พฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามโปรแกรมนี้ เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของตนเองทั้งด้านความสามารถของตนเองและด้านความต้องการของตนเอง พบว่า เป็นพฤติกรรมที่ทำไม่ได้ แต่อยากทำ จึงมีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมโดยฝึกให้ทำได้ และเมื่อทำได้ จึงให้การเสริมแรง โดยใช้เทคนิคการแต่ง

พฤติกรรม (Shaping) ซึ่งถือเป็นเทคนิคในการทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้วิธีการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย (Successive Approximative) โดยบุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้นจึงจะได้รับการเสริมแรง ซึ่งในที่นี้ เนื่องจากตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมการกินผักมาก่อน จึงกำหนดว่าพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายในที่นี้คือ การกินอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร โดยเพิ่มปริมาณของผักในการประกอบอาหารไปเรื่อยๆ หากทำได้ก็จะได้รับการเสริมแรง โดยใช้ร่วมกับเทคนิคการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือการกินผักด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและบุคคล

2. การสังเกตและบันทึกผลการเกิดพฤติกรรม มีการตรวจสอบพฤติกรรมไม่ให้เกิดความลำเอียงหรือเข้าข้างตนเอง เนื่องจากเป็นการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง จึงให้สามีเป็นผู้ร่วมสังเกตและบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมด้วย

3. มีการนิยามพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน ทำให้ผู้สังเกตสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมได้ถูกต้องและตรงกัน


4. การใช้เทคนิคการควบคุมตัวเอง โดยการเตือนตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง ด้วยการอนุญาตให้ตนเองสามารถดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ และให้การลงโทษตนเองด้วยการไม่อนุญาตให้ตนเองดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายไม่ได้ นั่นถือเป็นการผสมผสานเทคนิคเพื่อให้พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นและคงอยู่ การใช้เทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self Control) ด้วยเทคนิคต่าง ๆ นั้น ถือเป็นเทคนิควิธีการฝึกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยลดอิทธิพลจากภายนอก ประกอบกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือตนเองมีความตระหนักในการแก้ไขพฤติกรรมการไม่กินผัก อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยด้วย จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผักของตนเองในช่วงการทดลองเกิดขึ้น และในช่วงการติดตามผลสามารถคงอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอแม้จะถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักออกไปแล้วก็ตาม

5. ในการเตือนตนเอง ได้มีการจำแนกพฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผักอย่างชัดเจนว่า จะต้องทำการสังเกตพฤติกรรมรับประทานผักสดหรือผักต้ม อย่างน้อย 1 ชีด ในช่วงการรับประทานอาหารเย็นทุกวัน มีการกำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก อันได้แก่ แบบบันทึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมรับประทานผัก ซึ่งเป็นแบบบันทึกที่เก็บรักษาง่ายและสะดวกในการใช้ ในเวลาที่ทำกรสังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น มีการแสดงผลการบันทึกพฤติกรรมในรูปกราฟ และมีการวิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเป็นข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สามารถประเมินความสำเร็จและความล้มเหลวของเทคนิคที่นำมาใช้ รวมทั้งทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือตนเองทราบว่าได้กระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ จากการปฏิบัติการเตือนตนเองในโปรแกรมดังกล่าว จึงส่งผลให้การเตือนตนเองในโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพ คือทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผัก

ของตนเองในช่วงการทดลองเกิดขึ้น และในช่วงการติดตามผลสามารถอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอแม้จะถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักออกไปแล้วก็ตาม

6. ในการเสริมแรงตนเองด้วยการอนุญาตให้ตนเองสามารถดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ เป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง และสามารถเลือกตัวเสริมแรงได้ตรงกับความต้องการของตนเอง จึงทำให้พฤติกรรมการกินผักซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีโอกาที่จะคงอยู่ได้มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก ประกอบกับการให้การเสริมแรงทันทีหลังจากที่ได้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม อันส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมคือการกินผักอีกในเวลาต่อมา กล่าวคือตนเองสามารถควบคุมตนเองในการกระทำที่พึงประสงค์คือการกินผัก ซึ่งถือเป็นการลดอิทธิพลจากภายนอก และทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคือการกินผักของตนเองในช่วงการทดลองเกิดขึ้น และในช่วงการติดตามผลสามารถอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอแม้จะถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินผักออกไปแล้วก็ตาม

7. ในการลงโทษตนเองด้วยการไม่อนุญาตให้ตนเองดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง หากทำพฤติกรรมเป้าหมายไม่ได้ถือเป็นการช่วยให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมคือตนเองลบเลือนความรู้สึกไม่สบายใจ ในกรณีที่ทำพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ อีกทั้งยังช่วยลดปฏิกิริยาทางลบของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องที่จะมีต่อผู้กระทำพฤติกรรมอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ	
------------	---

1. พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคือการไม่กินผักตามโปรแกรมนี้ เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตรงต่อสุขภาพของตนเอง ดังนั้น เพื่อให้พฤติกรรมที่มีปัญหาได้รับการแก้ไขและมีความต่อเนื่องยาวนานของพฤติกรรมเป้าหมาย การดำเนินการปรับพฤติกรรมการกินผักจึงควรมีการทำอย่างต่อเนื่อง โดยการแบ่งการดำเนินการปรับพฤติกรรมออกเป็นช่วงย่อยๆ โดยในแต่ละช่วงควรมีการปรับเกณฑ์ของพฤติกรรมเป้าหมายให้เพิ่มขึ้นในแต่ละช่วง ทั้งในแง่ของการเพิ่มจำนวนมื้ออาหารในการกินผัก ปริมาณของผักในแต่ละมื้ออาหาร ชนิดของผักที่กิน การเพิ่มความหลากหลายของสิ่งเร้าในแต่ละช่วงที่ทำการปรับเกณฑ์ รวมทั้งการกำหนดผลกรรมโดยเฉพาะในส่วนของการลงโทษตนเองที่รุนแรงมากกว่าที่กำหนดในโปรแกรมนี้ เพื่อเป็นการบังคับตนเองให้ทำพฤติกรรมการกินผักซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และโดยเฉพาะเพื่อให้เป็นผลที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง

2. เทคนิคการควบคุมตนเองถือเป็นเทคนิคสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วมีโอกาสที่จะคงอยู่ได้หลังจากถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมออกไปแล้ว โดยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การควบคุมตนเองสามารถดำเนินการได้ประสบผลสำเร็จคือ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องมีความตระหนักในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างแท้จริง

3. ในการสร้างโปรแกรมปรับพฤติกรรม ควรคำนึงถึงข้อดี ข้อจำกัด ความเหมาะสมของเทคนิค และการเสริมแรงที่จะต้องสอดคล้อง เหมาะสม กับพฤติกรรมเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรม รวมทั้งในการใช้ตัวเสริมแรงจะต้องพิจารณาด้วยว่าตัวเสริมแรงนั้นมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะเป็นตัวเสริมแรงหรือไม่ และเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นต้องการจริงหรือไม่ โดยเฉพาะในการเสริมแรงตนเองนั้น จะต้องเลือกตัวเสริมแรงที่ง่ายและสะดวกต่อการให้การเสริมแรงตนเอง โดยอาจเป็นได้ทั้งตัวเสริมแรงภายในตัวบุคคล เช่น คำพูดชมเชย การแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจต่อความสำเร็จของตนเอง และตัวเสริมแรงจากภายนอก เช่น สิ่งของ กิจกรรมที่บุคคลชอบ เป็นต้น

4. ในการสร้างโปรแกรมปรับพฤติกรรม จะต้องคำนึงถึงการคงอยู่ของพฤติกรรมเป้าหมาย เมื่อทำการถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมออกไปแล้วด้วย ทั้งนี้เพื่อให้การปรับพฤติกรรมประสบผลสำเร็จ และพฤติกรรมเป้าหมายสามารถคงอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอ

* * * * *

เอกสารอ้างอิง



ประทีป จินนี่. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม.

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กรมวิชาการเกษตร.(2551).คุณประโยชน์ของผัก.สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553 จาก

<http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=cherryredfruit&date=23-07-2008&group=1&gblog=5>

_____.(2552).ประโยชน์ของผัก.สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553 จาก

http://www.goodhealth.co.th/new_page_14.htm

_____.(2552).ผักและพืชสมุนไพร.สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553 จาก

<http://www.ku.ac.th/e-magazine/october45/know/vegetable.html>