

✚ บทความ: การปรับพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน

วป.523 การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม

โดย.สัญญาณี สานเสน

55199130447

กรณีศึกษา : การควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน.....อย่างได้ผล



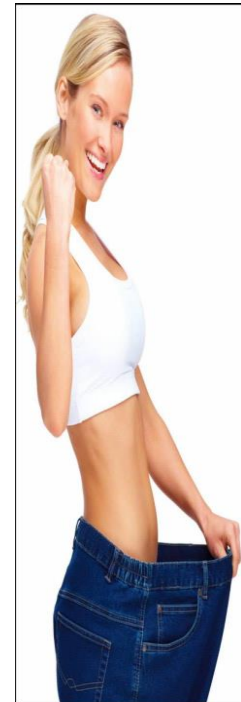
คุณเชื่อ..หรือไม่ว่าความสุขใน
ครอบครัวสามารถช่วยให้คุณ
ควบคุมน้ำหนักให้ได้
มาตรฐาน

การควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานมีความแตกต่างจาก สิ่งที่เรียกว่าไขมันส่วนเกินหรือ ความอ้วน
อย่างไร อ้วน (Obesite) เป็นภาวะที่ร่างกายมีปริมาณไขมันสะสมมากกว่าปกติ และเป็นหนึ่งในปัจจัย
เสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ และโรค
หลอดเลือดหัวใจ ในการศึกษาทางระบาดวิทยาได้ใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ โดยกำหนดว่าอ้วนเป็น
ภาวะที่ร่างกายมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร น้ำหนักเกินมีค่าดัชนี
มวลกายระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และน้ำหนักน้อยมีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5

กิโลกรัมต่อตารางเมตร ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยควบคุมน้ำหนักและรักษาสุขภาพคู่กันไปด้วย

ส่วนการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานนั้น สามารถพิจารณาได้จากตารางนี้เพื่อช่วยในการหาคำตอบ ว่าตัวคุณเอง เข้าข่ายในการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานด้วย.....หรือเปล่า

ความสูง (เซนติเมตร)	คนไทย	น้ำหนัก(กิโลกรัม)			
		องค์การ อนามัยโลก	โครงสร้างคนอเมริกัน(พศ.2523)		
			เล็ก	กลาง	ใหญ่
ชาย					
150-154	45-51	54-57	-	-	-
155-159	49-55	57-60	56-60	57-63	59-68
160-164	52-58	60-63	58-62	59-66	62-71
165-169	55-63	63-66	59-64	61-68	64-74
170-174	58-66	67-69	61-67	62-71	66-78
175-179	59-67	70-73	63-70	66-74	68-81
หญิง					
140-144	39-45	45-47	-	-	-
145-149	44-50	47-50	44-50	48-55	52-60
150-154	46-52	50-52	46-53	49-58	53-63
155-159	49-57	53-55	47-55	51-60	56-66
160-164	52-60	56-59	49-58	54-63	58-70
165-169	53-65	59-62	52-61	57-66	61-73



เริ่ม...เข้าสู่ขบวนการและแนวทางในการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน



กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย : ให้ชัดเจนในเรื่อง การควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน



จากนั้น...การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยเริ่มจาก

ขั้นตอนที่ 1 : ศึกษาพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้น

จากกรณีตัวอย่าง ผู้ถูกปรับพฤติกรรม(Subject) การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเนื่องจากที่ทานประทานอาหารมากเกินไป โดยมีค่าช่วงเวลา 10:00Pm ส่งผลต่อสุขภาพทำให้อาการของโรคเก๊าท์ แสดงอาการเกิดขึ้นบ่อยครั้งทำให้Subject เกิดความกังวลเนื่องจากสูญเสียความสามารถในการขยับลด

ขั้นตอนที่ 2 : พิจารณาพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร

Subject มีความกังวลว่าหากมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะสิ่งที่กังวลมากที่สุดคือโรคเก๊าท์

ขั้นตอนที่ 3 : กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

โดยผู้ปรับพฤติกรรมจะทำความเข้าใจกับ Subject ว่าตลอดระยะเวลา 2-3 เดือนโดยประมาณ ก่อนอาหารมื้อค่ำทุกวันหลัง 20:00 Pm



ผู้ปรับพฤติกรรม Subject และลูกๆสมาชิกในครอบครัว (เฉพาะวันหยุดศุกร์ เสาร์และอาทิตย์) จะมาร่วมกันเป็นพยานว่า Subject มีน้ำหนักตัวที่มากขึ้นหรือลดลง โดยการชั่งน้ำหนักด้วยระบบตัวเลข เพื่อลดความคาดเคลื่อนในการมองตัวเลขเป็นขีด โดยมีกติกาที่ปฏิบัติร่วมกันดังนี้



อุปกรณ์ที่ต้อง
ลงทุน

กติกการการให้รางวัลด้วยเบี้ยอรรถกร และตัวเสริมแรงทางสังคมทันที โดยในทุกครั้งที่น้ำหนักตัวลดลงทุกๆ 1 ชีด Subject จะได้รับเงิน 100 บาทและได้รับคำชมเชยจากลูกๆทันทีหลังการชั่งน้ำหนัก ในทุกๆครั้งที่น้ำหนักตัวลดลงจะให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ตามที่ผู้ปรับพฤติกรรมได้ตกลงเงื่อนไขตามที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นซึ่งการกำหนดเงื่อนไขดังกล่าวจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน 2556 ในขณะเดียวกันเมื่อมีการชั่งน้ำหนักแล้วพบว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 ชีด จะได้รับเป็นการเสริมแรงทางลบ Subject จะต้องจ่ายเงิน 100 บาทและจะต้องปฏิบัติตามใจลูกๆทันทีหลังการชั่งน้ำหนัก เช่นพาไปเที่ยว ซื้ของของเล่น หรืออื่นๆแล้วแต่กรณี เป็นต้น โดยเป้าหมายของการลดน้ำหนักประมาณสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม (0.5 – 1) หนึ่งกิโลกรัม และเมื่อลดได้แล้วก็ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองให้คงที่ได้ตลอดไป

ที่มา : คู่มือการจัดการน้ำหนัก โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2555)

ขั้นตอนที่ 4 : สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย



เป็นประจำทุกวันด้วยการบันทึกผลของพฤติกรรม (Product Recording) ด้วยการจดบันทึกน้ำหนักตัวในแต่ละวันทุกวันหลัง 20.00น. เป็นเวลา 45 วัน และใช้เกณฑ์การลดลงของน้ำหนักที่ 0.5 กิโลกรัมคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ในการลดลงของน้ำหนักตัวของSubject

ตัวอย่างวิธีการจดบันทึก

ตารางบันทึกผลของพฤติกรรม ของผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน

ชื่อผู้ถูกสังเกต นาย.....

ผลของพฤติกรรม: การบันทึกน้ำหนักตัวในแต่ละวัน

ชื่อผู้สังเกต

สภาพการณ์ : ก่อนอาหารมื้อค่ำ

วันที่เริ่มบันทึก 5 สิงหาคม – 12 ตุลาคม 56

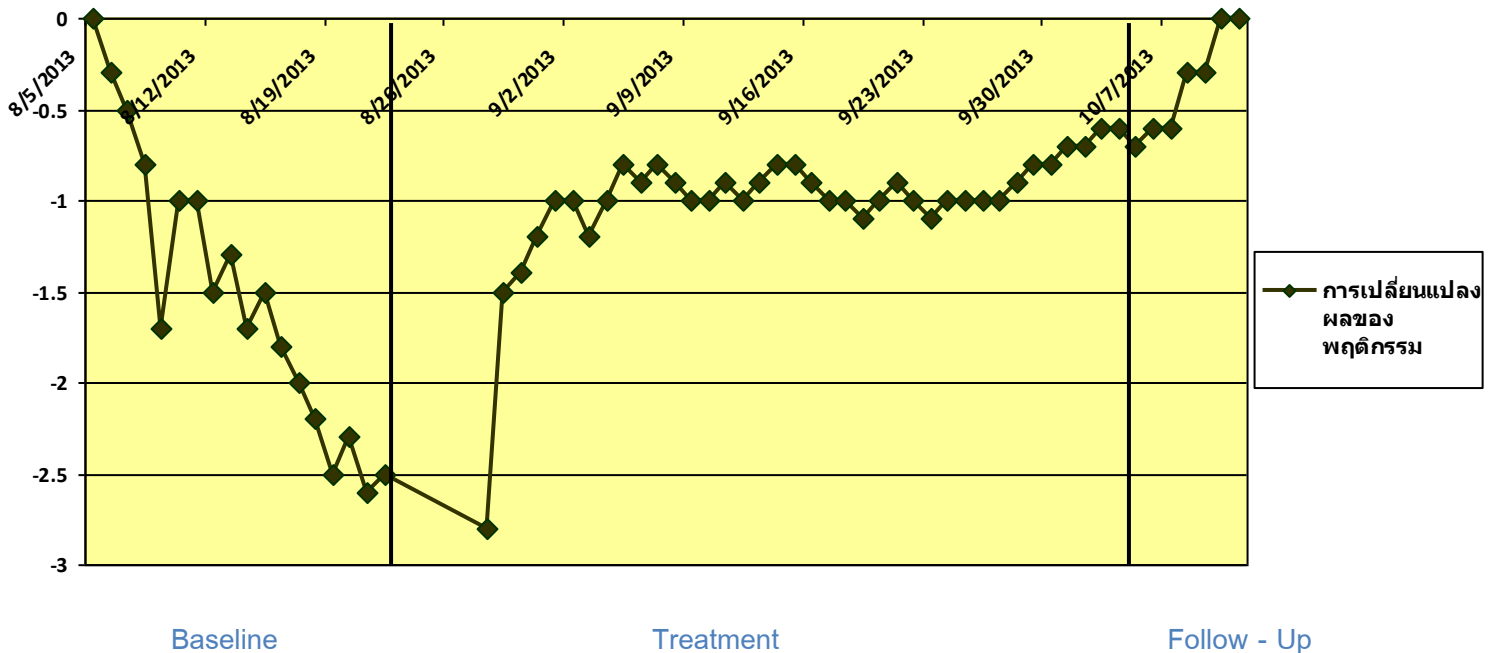
เวลา: ทุกวันหลัง 20:00 น.

วันที่ บันทึก	บันทึกน้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม
1 กันยายน 56	96	ลด 2 ชีดละ 100 บาท จ่ายไป 200 บาท
2 กันยายน 56	96.2	เพิ่มขึ้น 2 ชีดละ 100 บาท รับมา 200 บาท

ขั้นตอนที่ 5 : วิเคราะห์พฤติกรรมเป้าหมาย

จากการสังเกตพฤติกรรมในการจดบันทึกเมื่อได้ค่าคงที่Baselineของน้ำหนักตัวที่คงที่ในช่วงแรก แล้วพบว่าในช่วงที่เริ่มให้Treatment มีการเพิ่มขึ้นของการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานอย่างเห็นได้ชัดเจนนมาก ตอนเริ่มโปรแกรมอาจด้วยปัจจัยหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความรู้สึกสนใจของ Subject เองที่ต้องการทดลอง ทดสอบกิจกรรมใหม่ของบ้าน ทำให้รู้สึกสนุกทั้งSubject และสมาชิกในครอบครัว โดยจะสังเกตได้จากการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานของ Subject จะอยู่ในเกณฑ์เพิ่มขึ้นแทบจะทุกครั้ง ในวันที่สมาชิกในครอบครัวครบคือช่วงวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ แต่หลังจากเข้าสู่ช่วงติดตามผลสังเกตได้จากน้ำหนักตัวพบว่าน้ำหนักมีการเคลื่อนไหวน้อยมาแต่ ถือได้ว่าเคลื่อนไหวในแนวคงที่และค่อยๆสูงขึ้นตามระดับ ถือได้ว่าแม้พ้นจากช่วงTreatment ไปแล้ว Subject ก็ยังคงตระหนักและยังควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง

แผนภูมิการควบคุมน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน



ที่มา : กราฟแสดงการจดบันทึกน้ำหนักตัวเป็นผลของพฤติกรรมในแต่ละวัน (Product Recording)

ขั้นตอนที่ 6 : เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม

การเลือกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม จากการศึกษาภายนอกบุคคล (External Control) ความรู้กับการ



เสริมแรงทางลบและทางบวกด้านที่ได้ออกกำลังกายแล้วในข้างต้น

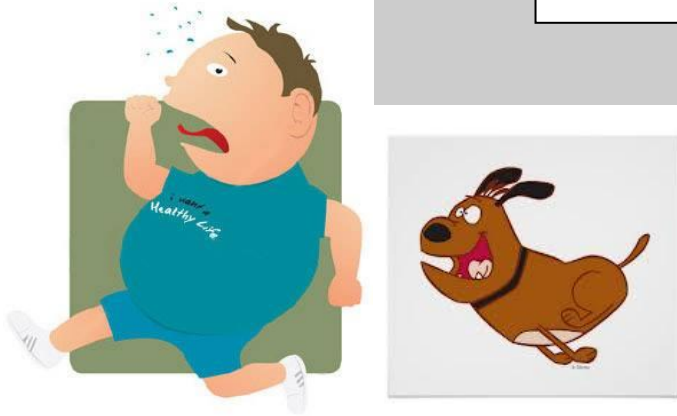


ขั้นตอนที่ 7 : กำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรม

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรงและการลงโทษอย่างชัดเจนในกรณีนี้คือ ขั้นตอนที่สนุกมากๆของครอบครัวที่จะต้องช่วยกันลุ้นว่า Subject จะต้องได้รับการลงโทษหรือไม่ หรือผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องเป็นผู้จ่ายเบี้ยอรรถกร ในครั้งนี้

มีกติกการที่ปฏิบัติร่วมกันดังนี้ กติกการการให้รางวัลด้วยเบี้ยอรรถกร และตัวเสริมแรงทางสังคมทันที โดยในทุกครั้งที่น้ำหนักตัวลดลงทุกๆ 1 ชีดSubject จะได้รับเงิน 100 บาทและได้รับคำชมเชยจากลูกๆทันทีหลังการชั่งน้ำหนัก ในทุกๆครั้งที่น้ำหนักตัวลดลงจะให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ตามที่ผู้ปรับพฤติกรรมได้ตกลงเงื่อนไขตามที่ได้ออกกำลังกายแล้วในข้างต้นซึ่งการกำหนดเงื่อนไขดังกล่าวจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน 2556 ในขณะเดียวกันเมื่อมีการชั่งน้ำหนักแล้วพบว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทุกๆ 1ชีด จะได้รับเป็นการเสริมแรงทางลบ Subject จะต้องจ่ายเงิน 100 บาทและจะต้องปฏิบัติตามใจลูกๆทันทีหลังการชั่งน้ำหนัก เช่นพาไปเที่ยว ซื้อของเล่น หรืออื่นๆแล้วแต่กรณี เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 8 : ดำเนินการตามโปรแกรม



ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ควรพิจารณาว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ไหม ได้รับการเสริมแรง การลงโทษตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่

ขั้นตอนที่ 9 : การประเมินผลโปรแกรม

จะเห็นกราฟได้ว่ากราฟมีแนวโน้มลดลงทันทีเมื่อเริ่มโปรแกรม และมีแนวโน้มลดลงและคงที่ ผู้ปรับพฤติกรรมและ Subject ถือได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพิ่มการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานมีแนวโน้มที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากไม่มีการลดลงของการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน ของ Subject

ดังนั้นเมื่อมีพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐานอย่างต่อเนื่อง Subject ควรตระหนักรู้ว่าจะส่งผลดีกับตนเองอย่างไร เพราะในช่วงที่มีการให้ Treatment ไม่พบการเกิดอาการของโรคเก๊าท์



ขั้นตอนที่ 10 : การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่

จากข้อมูลดังกล่าว Subject มีความพึงพอใจในการควบคุมน้ำหนักให้ได้มาตรฐาน ด้วยการมีน้ำหนักตัวลดลง 2.8 กิโล โดยน้ำหนักเริ่มต้นที่ 97.8 – 95 กิโลกรัม ในช่วงระยะเวลา 2-3 เดือนที่ผ่านมา ผู้ปรับพฤติกรรมคาดว่า Subject น่าจะปรับตัวในการเลือกบริโภคอาหารและเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเพราะจากการสังเกตอาหารมื้อค่ำรอบ 10:00 Pm หายไป

สรุปตารางการลดลงของน้ำหนักตัวเมื่อเปรียบเทียบกับการลดน้ำหนัก

ระยะเวลา	ช่วงของน้ำหนัก/กิโล	น้ำหนักที่ลดลง/กรัม	น้ำหนักตัวที่ลดลง%	หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ 1	97.8 -95.8	2,000	400%	
สัปดาห์ที่ 2	96 – 95.8	200	40%	
สัปดาห์ที่ 3	96.1 – 95.9	200	40%	
สัปดาห์ที่ 4	96.1- 96	100	20%	
สัปดาห์ที่ 5	95.8 – 95.7	100	20%	
สัปดาห์ที่ 6	95.6 - 95	600	120%	

