



วิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม (Behavior Analysis and Behavior Modification)



☆☆☆☆ พฤติกรรมการรับประสบการณ์ผลไม่ ☆☆☆

เสนอ...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินฉ่ำ
โดย...นายยศ คำสีแก้ว รหัส 52199120078

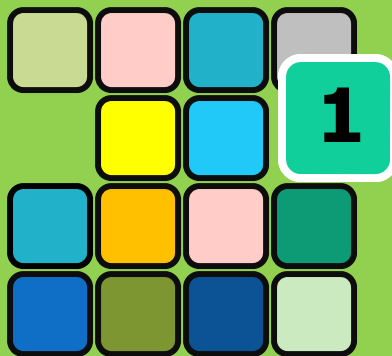
บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม (วป 521)

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2552



ทานผลไม้ดี...มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ผลไม้

การรับประทานผลไม้ คุณคิดว่ามีประโยชน์หรือไม่? หลายคนอาจจะบอกว่าไม่ทราบเหมือนกันว่าผลไม้ที่รับประทานนั้น ให้ประโยชน์หรือทำให้โทษ เพราะผลไม้ก็มีทั้งให้ประโยชน์และทำให้โทษ ยกตัวอย่างเช่นทุเรียน ทำให้หลายคนบอกว่าเป็นผลไม้ที่ไม่ทานมากไม่ได้ ทั้งที่ทุเรียนก็เป็นผลไม้เหมือนกัน แต่ปรากฏว่าเมื่อทานเข้าไปแล้วกลับทำให้อ้วนมากกว่าเดิม ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าเราควรเลือกรับประทานผลไม้ที่เราศึกษามาแล้วว่ามีประโยชน์และให้คุณค่ากับร่างกาย เช่น มีไฟเบอร์สูง มีวิตามินสูง แคลอรีสูง แคลเซียมสูง โซเดียมสูง เป็นต้น

ผลไม้มีประโยชน์อย่างไร?

ประโยชน์ของผลไม้ต่อสุขภาพ มีทั้งประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม และประโยชน์เฉพาะในการป้องกันโรคสำคัญๆ อันที่จริงประโยชน์ของผลไม้ที่ช่วยป้องกันโรคบางอย่างได้นั้น เป็นที่รู้และปฏิบัติกันมานานตั้งแต่ศตวรรษที่ 14 แต่การค้นพบวิตามินอย่างเป็นทางการเกิดขึ้นเมื่อตอนต้นศตวรรษที่ 20 นี้เอง เช่น กองทัพเรืออังกฤษได้ใช้ส้มและมะนาวป้องกันโรคคลักปิดลักเปิดในหมู่กะลาสีเรือมาเป็นเวลากว่าร้อยปีก่อนการค้นพบวิตามินซีในมะนาว ในปี ค.ศ.1928





ทานผลไม้ดี...มีประโยชน์ต่อร่างกาย



สัปดาห์



มะละกอ

องุ่น

แอปเปิ้ล

แตงโม

แคนตาลูป

สตอเบอรี่

มะม่วง

ชมพู่

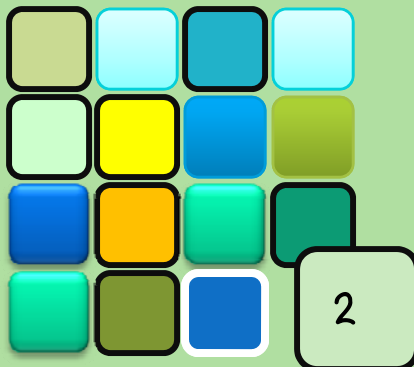


กล้วย

ทุเรียน

อะโวคาโด

ส้มเขียวหวาน



ผลไม้มีประโยชน์อย่างไร ? (ต่อ)

อย่างไรก็ตาม เมื่อกาลเวลาผ่านไป โรดอันเนื่องมาจากการขาดวิตามิน เป็นปัญหาน้อยลงไปมาก ความสำคัญของผลไม้ในการป้องกันโรคจึงลดลงไปด้วย ต่อเมื่อ ค้นพบว่าวิตามิน และแร่ธาตุสามารถทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนท์ (antioxidants) ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อันเป็น สาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดของชาวตะวันตก และผู้ที่มีแนวโน้มที่จะวันออกนี้และ ความ สนใจในความสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุในผลไม้ จึงกลับถูกใหม่เป็นไฟชั่นใหม่อย่าง รวดเร็ว

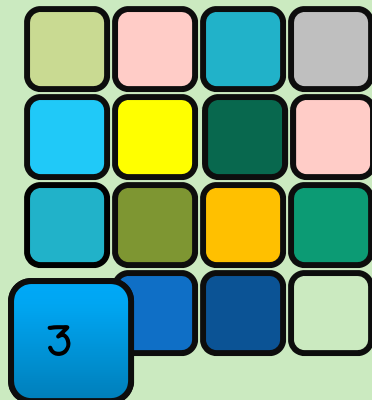
ผลไม้ ช่วยลดความแก่ เสริมความงาม

คนเราจะแก่เร็วหรือช้า ขึ้นกับสภาพการทำงานของระบบการสร้างเซลล์ และ ระบบภูมิต้านทาน (immune system) สองระบบนี้ช่วยกันทำงาน ต่อสู้ ความเจ็บป่วย โรคมะเร็งกับสารพิษและเชื้อโรคแปลกปลอมที่เข้าสู่ในร่างกาย ซ่อมแซมเซลล์ที่ สึกหรอหรือถูกทำลาย อีกทั้งสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อใหม่เมื่อระบบเซลล์และระบบภูมิ ต้านทานทำงานได้ดี การแก่ตัวจะเกิดขึ้นน้อยมาก





ทานผลไม้ดี...มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ผลไม้มีประโยชน์อย่างไร ? (ต่อ)

ผลไม้ ดลายอารมณ์

รับประทานผลไม้มากๆ ช่วยทำให้สุขภาพจิตดี เพราะเมื่อไม่เบียดเบียนชีวิตจิตใจย่อมเกิดค่าความสุข นอกจากนั้นในผลไม้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุหลายอย่างที่นักวิชาการได้พบว่า ส่งผลให้คนนิยมผลไม้เป็นคนอารมณ์ดีกว่าผู้อื่น ความรู้สึกซึมเศร้า ไม่กระปรี้กระเปร่า และอารมณ์เสียทั้งหลายๆ คนเป็นกัน อาจเกิดมาจากน้ำตาลในเลือดมีระดับต่ำ (hypoglycemia) ผลไม้ โดยเฉพาะน้ำผลไม้ดั้นสักแก้ว จะช่วยให้ตื่นตัวและเบิกบานได้

ผลไม้ กับการลดน้ำหนัก

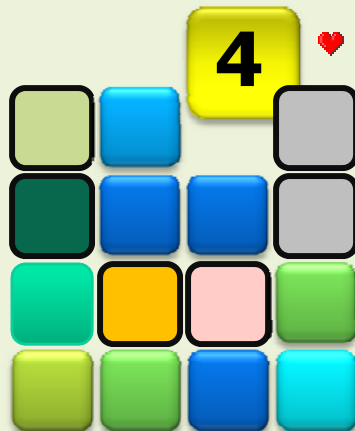
การรับประทานผลไม้ให้มากเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี เพราะร่างกายยังได้รับสารอาหารวิตามิน และแร่ธาตุ อย่างพอเพียงจากผลไม้ ที่กินได้มากเท่าที่ต้องการ ร่างกายยังแข็งแรง ขณะที่น้ำหนักตัวลดลงได้ดังปรารถนา ในคนอ้วนผลไม้ยังช่วยให้ระบบร่างกายอื่นๆ สามารถทำงานได้สมบูรณ์มากขึ้นอีก ผลรวมที่เกิดจึงเป็นน้ำหนักลด แต่จิตใจสดชื่น อารมณ์ดี แถมร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้นอีก ผลไม้ นอกจากให้วิตามินและแร่ธาตุอย่างอุดมสมบูรณ์แล้ว ยังมีเส้นใยที่ช่วยให้หนักท้อง และเป็นผลดีต่อการทำงานของลำไส้ ยิ่งกว่านั้นเส้นใยจากผลไม้ยังช่วยขับพิษ (toxin) และสารตกค้างสะสมที่พ่วงลำไส้ออกไปได้อีกด้วย





ทานผลไม้ดี...มี

ประโยชน์ต่อร่างกาย



ผลไม้มีประโยชน์อย่างไร ? (ต่อ)

การรับประทานผลไม้ให้ได้สมประโยชน์และช่วยลดน้ำหนักนั้น ต้องรู้จักรับประทานด้วย โดยทั่วไปเรามักติดนิสัยรับประทานผลไม้หลังอาหารเพื่อ ล้างปาก อันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมเนียมของหวานและผลไม้หลังอาหาร นี่เป็นการรับประทานผลไม้พอเป็นพิธีที่มักมิได้ปริมาณและไม่สมประโยชน์ เพราะรับประทานผิดเวลา หลักการรับประทานผลไม้ที่ถูกต้อง ท่านควรรับประทานในเวลาท้องว่างจึงจะดี ผลไม้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายที่สุด อยู่ในกระเพาะช่วงเวลาสั้นๆ เพียง 30 นาทีก็ผ่านไปถึงลำไส้ เพื่อดูดซึมสารอาหารได้แล้ว เหตุที่ผลไม้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายก็เพราะสารอาหารเหล่านี้ที่ดำรงอยู่ในผลไม้อยู่ในสภาพที่ย่อยมาแล้ว จึงแทบไม่ต้องเสียเวลาย่อยในกระเพาะอีก เนื่องจากการย่อยอาหารเป็นระบบร่างกายที่ใช้พลังงานมากที่สุด ดังนั้นการรับประทานผลไม้ให้ได้ประโยชน์ สมคุณค่า ประหยัดพลังงาน และช่วยลดพิษ (toxin) จึงเป็นการรับประทานในขณะท้องว่าง คุณจะรับประทานผลไม้ก็มือก็ได้ถ้ารู้สึกหิว อาหารเข้าเป็นผลไม้ยังมีข้อดีตรงที่ร่างกายสามารถประหยัดพลังงานได้มาก เพราะผลไม้แทบไม่ต้องเสียเวลาย่อยในกระเพาะอาหาร อย่าลืมว่าการย่อยต้องใช้พลังงานมาก พลังงานที่ประหยัดได้ทำให้ง่ายต่อร่างกายนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อ ชับของเสีย และที่สำคัญก็คือ ทำให้คนๆ นั้นมีพลังทำงานอย่างสดชื่นไปได้ตลอดตั้งแต่เช้า





มาของการปรับพฤติกรรมการ รับประทานอาหาร



- ★ ส้มป่อย
- ★ มะละกอ
- ★ ส้มเขียวหวาน
- ★ แอปเปิ้ล
- ★ องุ่น
- ★ แคนตาลูป
- ★ แตงโม
- ★ สตอเบอรี่
- ★ ชมพู
- ★ มะม่วง
- ★ กล้วย
- ★ อะโวคาโด
- ★ กีวี



คุณจะทำอย่างไรให้คนที่คุณรัก มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

การทำให้คนที่คุณรักนั้นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
สิ่งหนึ่งก็เนื่องมาจากการรับประทานอาหาร และการ
รับประทานอาหารก็ต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ถึงจะได้รับ
คุณค่าของสารอาหารเข้าไปเสริมสร้างภูมิป้องกันของ
ร่างกาย แต่ในขณะเดียวกันการรับประทานผลไม้ นั้น เป็น
อะไรที่ดูเหมือนจะง่าย แค่ซื้อผลไม้ตามร้านค้าแล้วนำมา
รับประทานสดๆ ก็ได้รับประโยชน์มากกว่าโทษแล้วคุณว่า
ไหม? แต่สังเกตหรือไม่ว่าการซื้อผลไม้รับประทานที่บอกว่า
ง่าย ๆ นั้น คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยซื้อทานกัน แต่จะชอบไปซื้อ
อาหารที่มีสารพิษรับประทาน เช่น ลูกชิ้นปิ้ง ไก่ทอด หมู
ทอด เป็นต้น

เมื่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคุณคนส่วน
ใหญ่เป็นแบบนี้ แล้วเราจะทำอย่างไรดีล่ะ? ที่จะทำให้
บุคคลหันมารับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เป็น
ประเด็นปัญหาที่น่าขบคิดสำหรับนักปรับพฤติกรรมและใน
การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอาจจะต้องเริ่มจาก
บุคคลรอบข้างและเป็นคนที่มีความสำคัญกับเรามาก ซึ่ง
บุคคลที่ผมเห็นว่ามีมีความสำคัญกับชีวิตผมมากคือ "คุณแม่"
แต่ประเด็นปัญหายู่ที่ว่าคุณแม่ท่านมีพฤติกรรม
การรับประทานอาหารอย่างไรล่ะ? ดิฉันอยู่แล้ว ครบ 5 หมู่หรือไม่
เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำการสังเกต (observed) แล้วมีวิธีการ
ทำอย่างไร จึงจะได้ข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เราต้องการจริงๆ
ตรงตามที่เรต้องการโดยไม่มีการ bias ของข้อมูล





เริ่มต้นกระบวนการปรับพฤติกรรม



เราจะใช้พฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่ ?

บอกตามตรงเลยว่า การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคุณแม่นั้น ผู้ปรับพฤติกรรมยังไม่ทราบเลยว่า คุณแม่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นอย่างไร ควรปรับการรับประทานอาหารตรงจุดไหน จึงสรุปนิยามไปก่อนว่าจะทำการปรับ **“พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ”** โดยให้นิยามว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในทุกมื้อ โดยไม่จำกัดปริมาณ แต่ให้ทานครบทุกหมู่ โดยอาหารทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง งา

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

เมื่อกำหนดนิยามแล้ว สิ่งที่ต้องทำเป็นลำดับต่อไปในฐานะที่ผู้ปรับพฤติกรรมเป็นลูกชายและใกล้ชิดกับคุณแม่ จึงได้ขอให้คุณแม่ช่วยเขียนรายงานตนเอง (Self Report) ว่าในวันหนึ่งคุณแม่ทานอะไรไปบ้าง (และก็เกิดประเด็นคำถามขึ้นว่าทำไมต้องให้เขียนด้วย เพราะอะไร?) ก็บอกคุณแม่ไปว่า อยากจะดูว่าคุณแม่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นอย่างไร? เพื่อที่จะดูว่าคุณแม่ควรจะรับประทานอาหารอย่างไร? จึงจะทำให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และอยู่กับลูกกันไปนานๆ ผมรักแม่ครับ ใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforce) เข้ามาช่วยด้วย และในขณะเดียวกันผู้ปรับพฤติกรรมก็ทำการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคุณแม่ด้วยเพื่อป้องกันการ bias ของการรายงานตนเองของคุณแม่ โดยใช้ระยะเวลา 36 วัน ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2552 - วันที่ 6 มกราคม 2553



เทคนิคการประเมินพฤติกรรม



การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

การเขียนรายงานตนเอง (Self Report) ก็คือ วิธีการบันทึกแบบระเบียบพฤติกรรม (Anecdotal Recording) วิธีนี้จะเป็นการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง โดยไม่มีการตีความ ผู้สังเกตเห็นอย่างไรก็บันทึกข้อเท็จจริงที่เห็นไปอย่างนั้น วิธีการนี้ส่วนใหญ่จะนำไปใช้เมื่อต้องการหาพฤติกรรมที่ยังไม่ได้กำหนดเฉพาะเจาะจงไว้และบันทึกพฤติกรรมทุกอย่างที่เขาแสดงออกมาให้เห็น (ประทีป จินฉี, 2540: 21) ดังนั้น การบันทึกการรับประทานอาหารในมื้อเช้าว่าทานอะไรบ้าง จึงเป็นการบันทึกแบบระเบียบพฤติกรรม คือ บันทึกตามความเป็นจริงทานอะไรบันทึกอย่างนั้น และสิ่งที่สำคัญคือ จะต้องทำการบันทึก 2 คน และนำการบันทึกมาตรวจสอบดูต่อไป

ผลปรากฏสิ่งที่เห็น

สิ่งที่ได้จากการบันทึกแบบระเบียบพฤติกรรมเริ่มเห็นผล เมื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบดูถึงการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ผลปรากฏในรายงานพบว่า คุณแม่รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 4 หมู่ ในแต่ละมื้อ แต่มีเพียงอาหารหมู่เดียวที่ทานไม่ครบในทุกมื้อ ได้แก่ หมู่ที่ 4 คือ ผลไม้ โดยเฉพาะในมื้อเช้าการบันทึกแบบรายงานตนเอง (Self Report) ของคุณแม่เกี่ยวกับการบันทึกของลูกนั้น ข้อมูลชี้ให้เห็นชัดเจนตรงกันทั้ง 2 คนว่า คุณแม่ขาดการรับประทานผลไม้ในช่วงเช้าถึง 31 วัน จาก 36 วัน เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่รบกวนอย่างแท้จริง จึงเป็นที่มาของการปรับปรุงพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ของคุณแม่ต่อไป และสิ่งที่ต้องทำต่อไปเมื่อได้พฤติกรรมเป้าหมายที่เราต้องการอย่างแท้จริงแล้ว คือ การกำหนดนิยามเป้าหมายให้เป็นวัตถุวิสัย ชัดเจน และสมบูรณ์



เข้าสู่กระบวนการปรับพฤติกรรมแล้วละ



จิงนิยามพฤติกรรมเป้าหมาย

พฤติกรรมการรับประทานผลไม้ หมายถึง การรับประทานผลไม้ ในอาหารมื้อเช้า โดยผลไม้ที่รับประทานจะต้องเป็นผลไม้ที่ไม่แปรรูป ไม่ดัดแปลง เช่น มะม่วงดอง ทูเรียนกวน มะม่วงกวน เป็นต้น แต่ต้องเป็นผลไม้สดเท่านั้น

เข้าสู่กระบวนการปรับพฤติกรรม

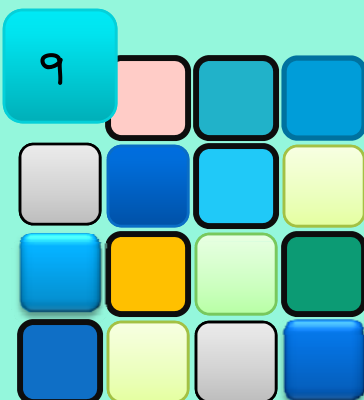
จะอย่างไรดีล่ะ? ที่จะให้คุณแม่หันมามองผลไม้และรับประทานผลไม้ในทุกๆเช้าก่อนไปทำงาน ก็นึกถึงคำพูดของท่านอาจารย์ผู้สอนนั้นแหละว่า การที่จะปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งหลายนั้น มันค่อนข้างยาก เพราะอยู่ดีๆ เรามีพฤติกรรมทานอาหารแบบนี้มาตั้งนานแล้ว แล้วจะไปเปลี่ยนทันทีทันใดมันคงทำได้ลำบาก สิ่งที่จะทำได้คือ จะต้องสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้น และก็ปิ้ง Idea ขึ้นมาทันที เราต้องสร้างความตระหนักขึ้นมาให้คุณแม่หันมามองเจ้าผลไม้บ้าง ดังนั้น จิงใช้เทคนิคนี้ไปเลยดีกว่า น่าจะได้ผลดี คือ เทคนิคการชี้แนะ (Prompting) กล่าวคือ เป็นการให้สิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ และการแสดงพฤติกรรมตามที่ชี้แนะก็มีแนวโน้มที่จะได้รับการเสริมแรง ประทีป จินฉิ่ง. 2540: 171) ซึ่งในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้จะทำการชี้แนะทั้งในเรื่องของประโยชน์ของการทานผลไม้ ผลไม้ชนิดต่างๆที่ทานแล้วให้คุณค่าต่อร่างกายมากๆ และนอกจากนี้ ก็ซื้อผลไม้มาเลย ทานไปพร้อมๆกันนี้แหละเป็นวิธีที่ดีที่สุดๆ แล้วก็นอกไปด้วยว่าในการรับประทานผลไม้ชนิดนี้มันให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร เสริมสร้างร่างกายตรงส่วนไหนให้แข็งแรง ทนทาน และป้องกันโรคอะไรได้บ้าง





เทคนิคอะไร ที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้

- ★ สักปะรด
- ★ มะละกอ
- ★ ส้มเขียวหวาน
- ★ แอปเปิ้ล
- ★ ฝรั่ง
- ★ แคนตาลูป
- ★ แตงโม
- ★ สตรอเบอร์รี่
- ★ ชมพู
- ★ มะม่วง
- ★ กล้วย
- ★ อะโวคาโด
- ★ กีวี่



เกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่

เมื่อเราใช้เทคนิคการชี้แนะ (Prompting) ไปแล้ว ดูว่าคุณแม่มีพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามชี้แนะไปแล้วพร้อมซื้อผลไม้มารับประทานด้วยเป็นคุณแม่ท่านไหนก็ต้องทานสละว่ะ เพราะลูกชายสุดที่รักนำมาให้รับประทาน ไม่เพียงเท่านี้ เมื่อแม่รับประทานผลไม้เมื่อไหร่ นั่นหมายถึงเกิดพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ก็ใช้การเสริมแรงทางบวกได้เลย โดยใช้ เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforce) กล่าวคือ เป็นการแสดงออกโดยใช้คำพูดหรือท่าทางหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว อันมีผลทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย (ประทีป จินฉัตร, 2540: 176) ซึ่งเมื่อคุณแม่ทานผลไม้ก็ทำการหอมแก้มคุณแม่ทั้ง 2 ข้าง

โอ๊โห!! กำลังใจคุณแม่รับประทานอย่างเอร็ดอร่อย

แต่ไอ้เทคนิคมัน Strong wo

หรือเปล่าละ น้าคิด !!

แรกๆเมื่อคุณแม่ทานผลไม้ก็หอมแก้ม เห็นทานก็หอมแก้ม แต่ไปๆมาๆ ทำไมพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ในช่วงเช้าไม่เกิดตั้ง 6 ครั้งติดต่อกัน โอ๊โห ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไงดีละทั้งๆที่หอมแก้มไปแล้ว พอทราบ พอทราบ จากการเรียนมาอย่างสุดปีก๊อด การประสิทธิ์ประสาทวิชาจากท่านอาจารย์ (ขอบคุณครับ) และได้พบว่า เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforce) โดยการหอมแก้ม ทั้ง 2 ข้าง มันไม่แข็งแรง (Strong) พอแล้วละ จะทำอย่างไรต่อไป ต้องคิดต่อเพื่อสุขภาพของคุณแม่สุดที่รัก





การทำให้เทคนิค Strong + ตารางการเสริมแรง



การทำให้เทคนิค Strong ขึ้น

ดังนั้น การที่จะทำให้เทคนิคที่ใช้แข็งแรง (Strong) และพฤติกรรม กลับมาเข้าสู่สภาวะปกติคือ เสริมแรงทางบวกเข้าไปอีก โดยใช้เทคนิคเดิมนี้แหละ แต่เพิ่มวิธีเข้าไป นอกจากหอมแก้ม 2 ข้างแล้ว ไม่พอดรับ กอด ชมเชย ให้กำลังใจ ไม่เพียงเท่านั้นเดี๋ยวจะต้องมีของกำนัลซะหน่อย โดยการใช้เทคนิคเบี้ย ธรรมดา (Token Economy) ซึ่งเป็นการใช้เบี้ย แต้้ม ดาว หรือคะแนนมาเป็น ตัวเสริมแรง โดยสามารถนำเบี้ย แต้้ม ดาว หรือคะแนนเหล่านี้ไปแลกเสริมแรง อื่นๆ ประทีป จินฉ. 2540: 177) โดยนำเทคนิคเบี้ยธรรมดาเข้ามาช่วยด้วยทุก ครั้งที่คุณแม่รับประทานผลไม้จะได้ 1 แต้้ม เมื่อได้ครบ 6 แต้้ม คุณลูกจะไปซื้อ วาฟเฟิล ที่คุณแม่ชอบทานให้เป็นรางวัล 1 ชิ้น แต่ระวังนะเดี๋ยวการที่จะให้ของที่ ผู้สูงอายุชอบทานต้องคำนึงสักนิดว่าสิ่งที่ให้ทานนั้นมีคุณค่าต่อตัวผู้สูงอายุ หรือไม่ แต่ในกรณีนี้ก็วิเคราะห์แล้วว่าวาฟเฟิลก็จะเป็นขนมแต่เมื่อคุณแม่ทานไป แล้วก็เหมือนกับได้คุณค่าจากการรับประทานอาหารเช่นกัน และนานๆทานที ก็แถมชิ้นเล็กด้วย และไม่เพียงเท่านั้นเป็นการคัดเลือกของลงมาจากกาแฟแล้ว ซึ่งลูก มองว่ากาแฟมีประโยชน์ ก็เลยเลือกสิ่งที่ชอบอันดับ 2 ก็มาลงตัวที่วาฟเฟิล รับคิดว่าน่าจะโอเคสุดๆ



การใช้ตารางการเสริมแรง

ดีมากที่เทคนิคที่ใช้ Strong แล้วและพฤติกรรมก็ยังคงอยู่ต่อไป และเมื่อเทคนิคการเสริมแรงที่ให้ไปใช้ได้ผล ตารางการเสริมแรง ก็ต้องเข้ามา มีส่วนอย่างมาก โดยในระยะแรกๆเราต้องใช้ตารางการเสริมแรงแบบทุกครั้ง กล่าวคือ เมื่อคุณแม่เกิดพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าแล้ว ก็เสริมแรงด้วยการหอมแก้ม 2 ข้าง กอด ชมเชย ให้กำลังใจ เห็นรับประทานผลไม้ก็หอมแก้ม กอด ชมเชย ให้กำลังใจ ซึ่งจะเห็นว่าเกิดพฤติกรรมรับประทานผลไม้ทุกวัน



ผลลัพธ์ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้



- ★ สักปะรด
- ★ มะละกอ
- ★ ส้มเขียวหวาน
- ★ แอปเปิ้ล
- ★ ฝรั่ง
- ★ แคนตาลูป
- ★ แตงโม
- ★ สตรอเบอร์รี่
- ★ ชมพู่
- ★ มะม่วง
- ★ กัลย
- ★ อะโวคาโด
- ★ กีวี่



การทำให้พฤติกรรมคงอยู่

เมื่อพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ของคุณแม่เกิดเป็นประจำแล้ว ก็เป็นประเด็นที่น่าคิดว่าเราจะทำอย่างไรที่จะทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ตลอดไป เพราะเหตุใดเกิดตอนที่หอมแก้ม 2 ข้างแล้วพฤติกรรมลด ก็อาจจะเป็นไปได้ว่าเมื่อให้เทคนิคเข้าไปมากๆ จะทำให้ชินหรือเปล่า และพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ก็อาจจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นตารางการเสริมแรงแบบครั้งคราวจึงเข้ามามีส่วนช่วย ซึ่งเป็นการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมดีพฤติกรรมหนึ่งเป็นครั้งคราว ตามจำนวนครั้งหรือระยะเวลาที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นในระดับที่สม่ำเสมอและโอกาสที่พฤติกรรมนั้นจะลดลงมีน้อยมาก ถึงแม้จะหยุดการเสริมแรงนั้นก็ตาม (เพรทซ์ จินส์, 2540: 86) ดังนั้น เราจะให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว โดยให้การเสริมแรงทุกๆ 2 ครั้งที่เกิดพฤติกรรมการรับประทานผลไม้ แต่ต้องคำนึงด้วยนะคร๊าว่า ผู้สูงอายุนะเข้าใจหรือไม่ น้อยใจหรือไม่ ก็อาจจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ไป ตามความเป็นจริงว่า การรับประทานผลไม้เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณแม่แน่ครับ อธิบายให้เข้าใจ ก็คิดว่าพฤติกรรมการรับประทานผลไม้จะคงอยู่อย่างถาวรได้

ผลลัพธ์ที่ได้ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้

พฤติกรรมยังคงอยู่สม่ำเสมอ คือ คุณแม่ยังเขียนแบบรายงานตนเอง (Self Report) ให้คุณลูกทุกวัน จนถึงทุกวันนี้ และมีพฤติกรรมรับประทานผลไม้ในมือเช้าทุกวัน

ผลจากการใช้เทคนิคการเสริมแรงนั้น

พบว่าเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforce) เป็นตัวเสริมแรงแพร่ขยาย ทำให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ดีขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย ไม่ดื้อยบ่ หัวเราะมากขึ้น





ขอขอบคุณ (Thank for you)



ขอขอบคุณ (Thank for you)

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินฉ่ำ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ฉันได้
รวมทั้งเดี๋ยวนี้ สอนสิ่งให้ฉันได้เรียนรู้ประโยชน์จากวิชานี้ และสามารถนำวิชาไปใช้
ในทางที่เกิดประโยชน์ต่อสังคมต่อไปได้ ขอขอบคุณครับ

- ขอขอบคุณคุณแม่คุณคุณคุณ คุณวาทมาศศิลป์ ที่ทำให้ลูกเกิดแรงบันดาลใจในการที่
จะดูแลรักษาสุขภาพของคุณแม่ และขอขอบคุณสำหรับข้อมูลการเขียนรายงานตนเอง
(Self Report) ให้ทุกคน ซึ่ง ณ ปัจจุบันนี้ก็ยังเขียนอยู่เลย ขอขอบคุณคุณแม่มากๆครับ

- ขอขอบคุณเพื่อนๆ ปริญาโททุกคนที่คอยช่วยเหลือกันและกัน
ตลอดปี เพื่อนที่ช่วย Comment งานปรับพฤติกรรมนี้และทำให้งานออกมาดีมีความ
สมบูรณ์ที่สุด

- ขอขอบคุณคณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ ที่ให้การสนับสนุนให้เข้าศึกษาในสถาบันแห่งนี้ ขอขอบคุณครับ

บรรณานุกรม

โชติตะวัน. กินผลไม้อย่างไรให้ได้ประโยชน์. หมวด: อาหาร. สืบค้น

2553. <http://www.oknation.net>.

ประทีป จินฉ่ำ. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบัน
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริภาณี พลศิริ. การกินผลไม้อย่างถูกวิธี. Health - สุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 1 มกราคม
2553. <http://www.share.psu.ac.th>.

