



บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจินตนาการ โดยการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในต่อการลดน้ำหนักของสตรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักลงได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การที่ผู้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน สามารถลดน้ำหนักได้ผลนั้น เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้คือ

จากการวิเคราะห์โครงการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพของสจวร์ตและ เดวิด (Stuart and Davis 1972 : 9) พบว่าโครงการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพจะประกอบด้วย การงดอาหารที่มีแคลอรีสูง การออกกำลังกาย และการเปลี่ยนนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งในการดำเนินการลดน้ำหนักโดยการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสริมแรงทางบวกภายใน กับพฤติกรรมการงดอาหารที่มีแคลอรีสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการเปลี่ยนนิสัยในการรับประทานอาหาร โดยกำหนดระยะเวลาการดำเนินการออกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ให้ผู้รับการทดลองจินตนาการว่ามีพฤติกรรมงดรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงที่เคยรับประทานเป็นประจำแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน

ระยะที่ 2 ให้ผู้รับการทดลองจินตนาการว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสนุกสนานแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน

ระยะที่ 3 ให้ผู้รับการทดลองจินตนาการว่ามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารวิธีใหม่แล้วได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน

ในการดำเนินการเสริมแรงทางบวกภายในให้ได้ผลนั้น เงื่อนไขที่สำคัญคือผู้รับการบำบัดจะต้องมีความสามารถในการจินตนาการ และการสร้างภาพเหตุการณ์สำหรับการใช้ในการดำเนินการนี้

จะต้องมีความใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับการบำบัดให้มากที่สุด ยิ่งเหตุการณ์ที่ใช้บรรยายนี้ใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับการบำบัดมากเท่าใด ก็จะมีผลต่อการเชื่อมโยงไปมาระหว่างจินตนาการ และชีวิตจริงของผู้รับการบำบัดมากไปด้วย (Cautela 1979 : 6) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทดสอบความสามารถในการจินตนาการของผู้รับการทดลองแต่ละคนก่อนดำเนินการทดลอง และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ เป็นผู้รับการทดลอง และก่อนการทดลองผู้วิจัยยังได้ศึกษาประวัติของผู้รับการทดลองแต่ละคน เพื่อนำข้อมูลที่ได้นี้มาสร้างภาพ เหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับการทดลองแต่ละคนให้มากที่สุด สำหรับใช้ในกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในนี้

ในการจินตนาการขณะดำเนินการเสริมแรงทางบวกภายในนี้ นอกจากผู้รับการบำบัดจะต้องมีความสามารถที่จะจินตนาการได้ และผู้บำบัดจะต้องสร้างภาพ เหตุการณ์สำหรับใช้ในกระบวนการจินตนาการให้ได้ใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับการบำบัดให้มากที่สุดแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือจะต้องหาตัว เสริมแรงทางบวกโดยภาพ เหตุการณ์เสริมแรงนี้ผู้รับการบำบัดจะได้รับหลังจากจินตนาการว่าได้ทำพฤติกรรมเป้าหมาย ในที่นี้คือพฤติกรรมลดน้ำหนักแล้ว ซึ่งในการดำเนินการจะต้องกำหนดตัว เราสำหรับ เป็นสัญญาณบอกให้ผู้รับการบำบัดได้ เชื่อมโยงภาพ เหตุการณ์ที่กำลังจินตนาการว่ามีพฤติกรรมลดน้ำหนักนั้น เข้าด้วยกันกับภาพ เหตุการณ์ เสริมแรงทางบวกภายใน ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า "ความสุข" เป็นคำเรา ขณะเดียวกันตัว เสริมแรงทางบวกภายในที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีลักษณะต่อไปนี้คือ

1. จะต้องเป็นภาพ เหตุการณ์ที่ผู้รับการบำบัดพึงพอใจและต้องการจะให้เกิดขึ้นมากที่สุด

2. จะต้องเป็นภาพ เหตุการณ์ที่ผู้รับการบำบัดสามารถจินตนาการได้ชัดเจน

3. จะต้องเป็นภาพ เหตุการณ์ที่ผู้รับการบำบัดสามารถจินตนาการได้ภายในเวลา

5 วินาทีหลังจากที่ผู้ให้การบำบัดบอกให้จินตนาการ (Cautela and Kastenbaum 1979 : 90)

และการจะหาตัว เสริมแรงทางบวกนี้ คอเทลา และคัสเตนบอรัม ได้เสนอว่าสามารถทำได้โดยการสัมภาษณ์ หรือให้ผู้รับการบำบัดตอบแบบสำรวจตัว เสริมแรง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตามข้อเสนอดังกล่าวข้างต้น เพื่อจะได้ตัวเสริมแรงทางขั้วกึ่งที่เหมาะสม
 ผู้รับการทดลองแต่ละคน

นอกจากนี้อาลลอนและอัซริน (Ayllon and Azrin 1964 : 327-331)

ได้เสนอว่าการบำบัดด้วยการใช้การเสริมแรงนี้ควรมีการนำผลของการตอบสนองมาสร้างความ
 สัมพันธ์กับการเสริมแรงและใช้คู่กัน จะเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพกว่าการใช้การเสริมแรง
 เพียงอย่างเดียว ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอนี้มาใช้ในการดำเนินการเสริมแรงทางขั้วกึ่งในด้วย
 โดยได้เพิ่มเติมเหตุการณ์ที่แสดงถึงผลของการลดน้ำหนักลงได้สำเร็จ เข้าไว้ในภาพเหตุการณ์
 เสริมแรง (Reinforcement) ดังกล่าว

ในการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางขั้วกึ่งในนอกจากจะพบว่าน้ำหนักของผู้รับการ
 ฝึกลดลงแล้ว ยังพบว่าพฤติกรรมลดน้ำหนักได้เปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งจะได้ชัดเจนจาก
 ผลการทดลอง คือดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนมีค่าของคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไปจาก -8.33
 เป็น 9.66

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่ากลุ่มควบคุมมีน้ำหนักลดลงด้วยในระยะหลังการทดลองนั้น อาจ
 เป็นได้ว่ากลุ่มควบคุมได้มีกิจกรรมออกกำลังกายตลอดระยะเวลาการทดลองด้วย เพราะถ้ามีการ
 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วก็จะช่วยให้ลดน้ำหนักลงได้บ้างเช่นกัน (จรรยาพร สุณินทร์
 2521 : 6) แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อนำผลของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มควบคุมและ
 กลุ่มทดลองมาเปรียบเทียบกันก็พบว่ากลุ่มทดลองสามารถลดน้ำหนักลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุม อีกทั้ง
 ทั้งพฤติกรรมลดน้ำหนักของกลุ่มควบคุมก็แทบจะไม่เปลี่ยนแปลง จึงอาจกล่าวได้ว่าการที่น้ำหนัก
 และพฤติกรรมลดน้ำหนักของผู้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางขั้วกึ่งในเปลี่ยนแปลงไป
 มีผลมาจากกระบวนการเสริมแรงทางขั้วกึ่งใน

ผลจากการวิจัยนี้จะพบว่าสอดคล้องกับการวิจัยของสจ๊วต (Stuart 1967 : 357-365) ที่นำวิธีสร้างความรู้สึกภายใน (Covert Sensitization) มาใช้ปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และสามารถลดน้ำหนักให้แก่ผู้รับการบำบัดได้ เช่นเดียวกับการวิจัยที่ใช้วิธีสร้างความรู้สึกภายในคู่กับวิธีเสริมแรงทางบวกภายในของผู้วิจัยอีกหลายคนที่แสดงถึงความ สำเร็จในการนำมาใช้ลดน้ำหนัก (Janda and Rimm 1972 : 37-42; Manno 1972 : 4421; Manno and Marston 1972 : 201-207; Meynen 1970 : 2998; Sachs and Ingram 1972 : 971-974)

นอกจากนี้วิธีการลดน้ำหนักทางจิตวิทยาที่เน้นในเรื่องของการปรับพฤติกรรม การ รับประทานอาหาร ให้เลือกรับประทานอาหารชนิดและปริมาณที่เหมาะสม ตลอดจนการสร้าง พฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบใหม่ให้แก่ผู้รับการบำบัด และพบว่าสามารถลดน้ำหนักให้แก่ผู้รับ การบำบัดได้ผล ทำนองเดียวกันกับลักษณะโครงสร้างหลักของพฤติกรรม 3 ประเภทที่กล่าวมา ข้างต้นของกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่วิธีการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) จากการศึกษานี้ของสจ๊วต, แฮริส, ไวลเลอเชม, จอร์แดน และเลวิท, บลาซและรอส (Stuart 1967 : 357-365; Stuart 1971 : 177-186; Harris 1969 : 263-270; Wollersheim 1970 : 462-474; Jordan and Levitz 1973 : 27-29; Balch and Ross 1975 : 199).

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย