

เปลี่ยนตัวเราด้วยการให้รางวัล

Changing Behaviour Through Positive Reinforcement

สำเร็จดี



10 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะแนะนำการใช้การเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) เพื่อช่วยให้เราสร้างเส้นทางไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ

วิธีการใช้งาน

1. นึกถึงพฤติกรรมที่เราอยากจะปรับเปลี่ยน เช่น พฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การทำงานบ้าน ระบุออกมาให้ชัดเจน
2. เลือกรางวัลที่เหมาะสม
3. ลงมือทำสิ่งที่ตั้งไว้
4. เมื่อผ่านไป 7 วัน ให้กลับมาตอบคำถามในหน้า REFLECTION เพื่อสะท้อนประสบการณ์ 7 วันที่ผ่านมา

คำแนะนำ

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องอาศัยทั้งเวลาและความสม่ำเสมอ จึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่เราต้องการได้
2. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรจัดและออกแบบให้เหมาะสมกับเรา
3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ใช่ความล้มเหลว เพราะเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้และเป็นโอกาสให้เรากลับมาปรับแนวทางให้เหมาะสมกับตัวเองมากขึ้น
4. เราควรเลือกรางวัลที่ตัวเองชื่นชอบ และไม่จำเป็นต้องซับซ้อน หรือมีราคาแพง การให้รางวัลตัวเองง่าย ๆ ในทันทีจะได้รับผลลัพธ์ที่ดีกว่า
5. เราไม่ควรเลือกให้รางวัลที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ หรือทำให้เกิดความรู้สึกผิดที่หลัง

อ้างอิง

1. Ackerman, C. E., MA. (2023b). Positive reinforcement in Psychology (Definition + examples). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-reinforcement-psychology>
2. Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. MacMillan.
3. Clear, J. (2018). Atomic habits: Tiny changes, remarkable results. Penguin Random House.
4. O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. American Economic Review, 89, 103-124.
5. Woolley, K., & Fishbach, A. (2018). It's about time: Earlier rewards increase intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 114, 877.
6. Flannery, M. (2017). Self-determination theory: Intrinsic motivation and behavioral change. Oncology Nursing Forum, 44, 155-156.

เปลี่ยนตัวเราด้วยการให้รางวัล

Changing Behaviour Through Positive Reinforcement

1. ระบุนิสัยที่อยากให้เกิดขึ้น

2. ระบุรางวัลที่จะให้ตัวเองเมื่อทำมันสำเร็จ



ตัวอย่างรางวัล

- ใช้เวลาทำงานอดิเรก
- Binge watch รายการทีวีที่ชอบ
- ไปสปา/ทำผม/ทำเล็บ
- ซื้อชุดออกกำลังกายชุดใหม่
- กินอาหารที่อยากกินมานาน
- ไปคาเฟ่
- ชื่นชมตัวเอง
- ดูหนังเรื่องโปรด
- ซื้อหนังสือเล่มใหม่
- ไปเจอเพื่อน



REFLECTION

สะท้อนประสบการณ์ 7 วันที่ผ่านมา



1. คุณได้ทำพฤติกรรมที่ตั้งไว้สำเร็จรึเปล่า หากใช่ ได้ให้รางวัลตัวเองมัย

2. อุปสรรคอะไรที่ทำให้การทำตามเป้าหมายยากขึ้น

3. คุณคิดว่าจะสามารถทำยังไงให้คุณทำพฤติกรรมที่ตั้งไว้ได้เรื่อยๆ

เปลี่ยนตัวเราด้วยการให้รางวัล

Changing Behaviour Through Positive Reinforcement

1. ระบุพฤติกรรมที่อยากให้เกิดขึ้น

เข้าฟิตเนสอาทิตย์ละสามวัน

2. ระบุรางวัลที่จะให้ตัวเองเมื่อทำมันสำเร็จ

ต่อเลโก้ที่ซื้อมาใหม่



ตัวอย่างรางวัล

- ใช้เวลาทำงานอดิเรก
- Binge watch รายการทีวีที่ชอบ
- ไปสปา/ทำผม/ทำเล็บ
- ซื้อชุดออกกำลังกายชุดใหม่
- กินอาหารที่อยากกินมานาน
- ไปคาเฟ่
- ชื่นชมตัวเอง
- ดูหนังเรื่องโปรด
- ซื้อหนังสือเล่มใหม่
- ไปเจอเพื่อน



REFLECTION

สะท้อนประสบการณ์ 7 วันที่ผ่านมา



1. คุณได้ทำพฤติกรรมที่ตั้งไว้สำเร็จเปล่า หากใช่ ได้ให้รางวัลตัวเองมัย

สำเร็จ และ ได้ต่อเลโก้ดอกไม้จนเสร็จ

2. อุปสรรคอะไรที่ทำให้การทำตามเป้าหมายยากขึ้น

ความขี้เกียจ บางทีก็อยากนั่งต่อเลโก้เลยโดยไม่ไปฝึกเนส

3. คุณคิดว่าจะสามารถทำยังไงให้คุณทำพฤติกรรมที่ตั้งไว้ได้เรื่อยๆ

เปลี่ยนรางวัลให้เข้ากับพฤติกรรมมากขึ้น เช่น ช้อชุด
ฝึกเนสใหม่