เล่นแบดมินตัน...□□□□□□□



นางสาวแพรว สมบัติใหม่

“เอะอะ...ก็Chat เอะอะ...ก็Line เอะอะ...ก็Facebook ดูเหมือนวันๆหนึ่งหมดไปกับกิจกรรมออนไลน์นะจ๊ะ” หากมีคนมาพูดกับคุณอย่างนี้ คงจะยากนักที่คุณจะยิ้มรับ แล้วพร้อมจะหยุดกิจกรรมทุกอย่างบนโลกออนไลน์ แล้วมานั่งคุยกับคนนั้นด้วยความเต็มใจ ก็คงไม่ต่างอะไรกับเพื่อนข้างห้องที่อยู่หอพักเดียวกันกับดิฉัน ในช่วงเย็นทุกครั้งที่กลับจากเรียน กิจกรรมแรกที่เพื่อนคนนี้จะทำก็คือการหยิบโทรศัพท์มือถือเพื่อมาแชท ซึ่งในหนึ่งชั่วโมงจากการสังเกต ก็จะพบว่า เพื่อนจะเกิดพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือในการแชทบ่อยๆ โดยในแต่ละครั้งที่ใช้ก็ไม่ต่ำกว่า 5 นาที ซึ่งทำให้ในหนึ่งชั่วโมงนั้นสูญเสียไปกับการใช้โทรศัพท์มือถือไปมากกว่าที่จะได้ทำกิจกรรมอื่น เช่น การทำความสะอาดห้อง การทำการบ้าน การอ่านหนังสือ หรือแม้แต่การออกกำลังกาย รวมถึงยังทำให้เกิดการขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ปัญหาทางสายตา ได้แก่ การปวดเมื่อยตา สายตาล้า ภาพไม่ชัดเมื่อเปลี่ยนระยะมอง หรือเมื่อเงยหน้าจากจอโทรศัพท์ รู้สึกแสบตา ตาแห้ง ตาพร่า ไปจนถึงการเกิดจอประสาทตาจะเสื่อม และการเป็นต้อกระจก ต้อหิน (วสุ ศุภกรธนสาร.2555) รวมถึงการเกิดโรคพังผืดกดทับเส้นประสาทที่ข้อมือ ที่สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคนี้ เกิดจากใช้งานมือถือบ่อยๆ (ณัฏฐ์ชัย จิตต์ธรรมวาณิช.2556)



จากที่เกริ่นมาข้างต้น แค่มือถือเครื่องเล็กๆนี้ ส่งผลเสียขนาดนี้ เชียวหรือนี่ ดังนั้น เลยคิดว่าควรทำการปรับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือบ่อยของเพื่อนให้ลดน้อยลงดีกว่า แต่เอ๊ะ! จะทำอย่างไรกันดีล่ะ?? สิ่งแรกที่ผุดออกมาจากความคิดก็คือ การเล่นแบดมินตันไง ในเมื่อ เมื่อก่อนเราก็ไปเล่นแบดมินตันกันอยู่บ่อยๆนี่หน่า งั้นก็ลองกลับไปชวนเพื่อนคนนี้เล่นแบดมินตัน ซึ่งประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน(รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย.2555) ประกอบด้วยประโยชน์ต่อร่างกายแข็งแรงและอวัยวะทุกส่วน โดยเฉพาะข้อมือ แขน ขา และ สายตา ประโยชน์ต่อสติปัญญา เนื่องจากต้องใช้ความฉลาด ไหวพริบ ในการเล่นที่มีการรุก – รับตลอดเวลา ประโยชน์ต่ออารมณ์ที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และที่สำคัญยังสร้างเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสามารถช่วยลดการเกิดพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือบ่อยได้ ดังนั้น น่าจะช่วยเป็นจุดเริ่มต้นให้เพื่อนเลิกสนใจมือถือไป พฤติกรรมเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ คือ



“พฤติกรรมเล่นแบดมินตัน”



โดยพฤติกรรมเล่นแบดมินตัน หมายถึง การที่บุคคลเกิดการเล่นแบดมินตัน โดยเริ่มตั้งแต่ การตอบรับที่จะไปเล่นแบดมินตัน การหยิบไม้แบดมินตัน จนกระทั่งเกิดการเล่นแบดมินตัน อย่างต่อเนื่องกัน เป็นเวลานาน 20 นาที ในช่วงเวลา 17.00-18.00 นาฬิกา



แล้วเราจะเริ่มอย่างไรดีนะ ถ้าอยากจะทำการปรับพฤติกรรม?

สิ่งแรกที่ควรทำที่สุดก็คือ การที่รู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แล้วจึงมาระบุพฤติกรรมเป้าหมายในการที่จะใช้ปรับพฤติกรรม จากนั้นจึงบันทึกพฤติกรรมขั้นต้นดูก่อนว่า เกิดพฤติกรรมที่ถือว่าเป็นพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่

โดยจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะใช้การบันทึกข้อมูล จะบันทึกว่าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นหรือไม่ในช่วงเวลาที่กำหนด โดยถ้า เกิดพฤติกรรมจนครบกระบวนการตั้งแต่การตอบรับที่จะไปเล่นแบดมินตันจนกระทั่งเล่นแบดมินตัน อย่างต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 20 นาที จะให้คะแนนคือ 1และถ้าไม่เกิดพฤติกรรมจะให้คะแนน คือ 0

เมื่อทำการสังเกตพฤติกรรมช่วงระยะเส้นฐาน เป็นระยะเวลา 10 วัน ตั้งแต่วันที่ 15-24 ธันวาคม 2555 พบว่า

วันที่สังเกต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คะแนนที่ได้	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ซึ่งจะเห็นจากตารางเลยว่า “**ไม่มีพฤติกรรมเล่นแบดมินตันเกิดขึ้นเลย**”

สิ่งต่อไปที่ควรทำ ก็คือการวางแผน และเลือกใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรม โดยในการปรับครั้งนี้จะมีเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม ได้แก่

- การชี้แนะ ในการที่จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย โดยในการปรับครั้งนี้ใช้การชวนด้วยคำพูด เช่น “วันนี้เราน่าจะไปตีแบดมินตันกันนะ” เป็นต้น
- การเสริมแรงทางสังคม โดยการใช้คำพูด ได้แก่ การพูดชมเชย การพูดยกย่อง รวมไปถึงการใช้ท่าทางกับบุคคล ได้แก่ การยิ้ม การพยักหน้า หลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วทันที เช่น “วันนี้เธอตีแบดมินตันนาน 20 นาทีเลยนะ เยี่ยมเลยแหละ” เป็นต้น

แล้วแบบแผนในการปรับพฤติกรรมล่ะ ควรเป็นอย่างไร

แบบแผนในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ เป็นการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี แบบ Single case โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะเก็บข้อมูลระยะเส้นฐาน เป็นระยะเวลา 10 วัน
2. ระยะดำเนินการปรับพฤติกรรม เป็นระยะที่จัดกระทำการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคเข้ามาช่วยซึ่งจะใช้ระยะเวลา 20 วัน

3. ระยะติดตามผล เป็นระยะที่ยุติการปรับพฤติกรรม เป็นระยะที่ติดตามผล โดยจะทำการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล เป็นระยะเวลา 10 วัน

พฤติกรรมเป้าหมาย	ระยะเส้นฐาน	ระยะดำเนินการปรับพฤติกรรม	ระยะติดตามผล
พฤติกรรมเล่นแบดมินตัน	10 วัน 15-24 ธันวาคม 2555	20 วัน 25ธันวาคม 2555-13มกราคม 2556	10 วัน 14- 23 มกราคม 2556

สรุปแล้วผลการปรับพฤติกรรมออกมาอย่างไรบ้าง



จากการบันทึกพฤติกรรมในช่วงเวลาที่กำหนดไว้เป็นดังนี้

1. ผลระยะเส้นฐาน (baseline) พบว่า

วันที่สังเกต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คะแนนที่ได้	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2. ผลระยะดำเนินการปรับพฤติกรรม พบว่า

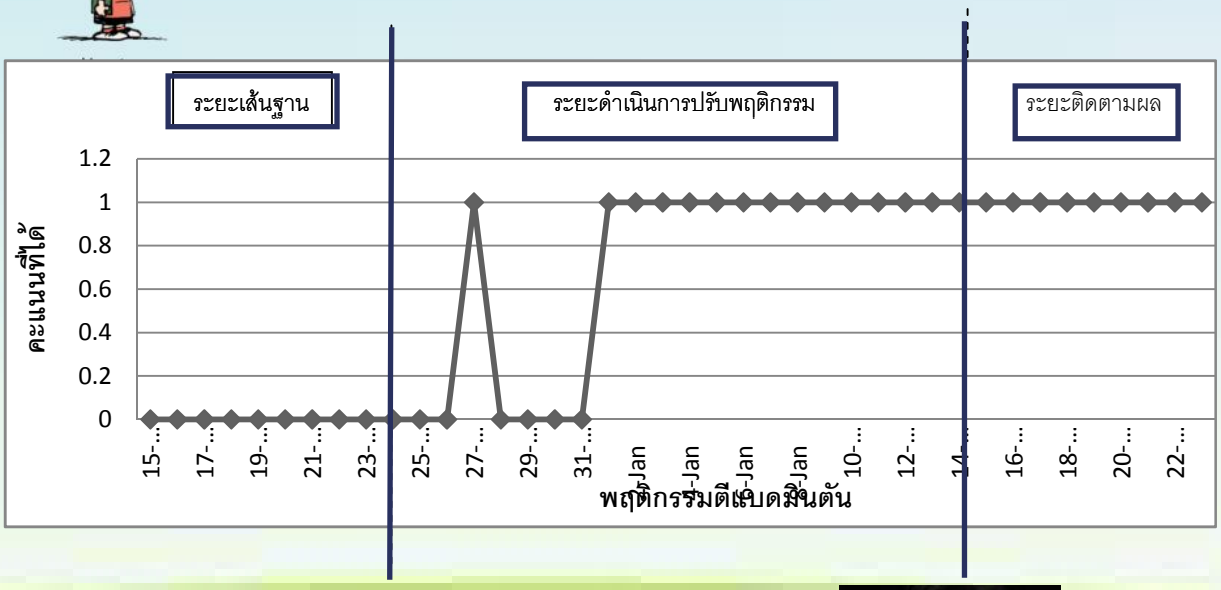
วันที่สังเกต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
คะแนนที่ได้	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

3. ผลระยะติดตามผล พบว่า

วันที่สังเกต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คะแนนที่ได้	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



กราฟแสดงพฤติกรรมตีแบดมินตัน





ดังนั้น จึงสรุปผลการปรับพฤติกรรม ได้ว่า จากการดำเนินการปรับพฤติกรรม โดยนำพฤติกรรมเล่นแบดมินตัน มาลดพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือบ่อย พบว่า หลังจากดำเนินการปรับเพิ่มพฤติกรรมแล้ว เกิดพฤติกรรมเป้าหมายทั้งในระยะดำเนินการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะเส้นฐาน ซึ่งจะเห็นได้ว่า เทคนิคที่นำมาใช้สามารถทำให้เพิ่มการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายได้ อีกทั้งยังเห็นด้วยว่าการเกิดพฤติกรรม10 วันหลังจากดำเนินการปรับก็ยังคงพฤติกรรมนี้เหมือนระยะดำเนินการปรับเหมือนเดิม



ข้อเสนอแนะในการเอาเทคนิคไปใช้ต่อ

เนื่องจากการปรับพฤติกรรมเป็นการดำเนินการที่มีการใช้หลักการ อีกทั้งแนวคิด และทฤษฎีต่างเข้ามาใช้ ดังนั้นจึงควรศึกษาและคำนึงถึงในทุกรายละเอียด เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสอดคล้องต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆด้วย

เอกสารอ้างอิง

ณัฏฐ์ชัย จิตต์ธรรมวาณิช.(2556).*เล่นคอมนาน-กดโทรศัพท์บ่อย เสี่ยงโรคพังผืดทับเส้นประสา*ท.สืบค้นเมื่อวันที่8มีนาคม2556จากhttp://health.kapook.com/view54414.html.

ประทีป จินงี่. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย.(2555).*ประโยชน์ของกีฬาแบดมินตัน*.สืบค้นเมื่อ วันที่8มีนาคม2556จาก http://www.nkc.kku.ac.th/eln/216103/pdf/ch3.pdf.

วสุ ศุภกรธนสาร.(2556).*ไขปัญหาสุขภาพกับการใช้โทรศัพท์มือถือ*สืบค้นเมื่อวันที่8มีนาคม2556จาก http://www.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=2690:2010-04-24-15-03-05&catid=95:2009-09-05-15-01-03&Itemid=324