

ทำอะไร จึงปรับพฤติกรรมการ เข้านอน ให้เป็นผลสำเร็จ



โดย
ว่าที่ร้อยตรีหญิง
อาจารย์ รักษ์คิด
55199130449
นิสิตปริญญาโท

ปัญหาการนอนไม่หลับนอนดึกตื่นสายทำลายภูมิคุ้มกันร่างกาย

โดย แพทย์แผนจีน นพ .ภาสกิจ (วิทวัส) วัฒนวิบูล หลังจากตรากตรำงานหนักมาตลอด 5 วัน ต้องตื่นเข้าไปทำงาน หรือเรียนหนังสือ ดังนั้น พอถึงเย็น วันวันศุกร์-เสาร์ ชีวิตของ คนทำงานหรือคนในเมืองส่วนใหญ่ก็พักผ่อน ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ท่องอินเทอร์เน็ต นัดสังสรรค์ ที่เขากลางคืนจนดึกตื่นเลยเที่ยงคืน แล้วนอนเต็มที่ วันรุ่งขึ้น ตื่นนอนตอนสาย บางคนเลยเที่ยงวัน ไปก็มี ไม่ต้องกินมื้อเช้า น่าเป็นห่วงว่าเด็กสมัยนี้จำนวนมากมีวิถีชีวิตแบบนี้ โดยเฉพาะเด็กมหาวิทยาลัย (วันเสาร์-อาทิตย์ไม่ต้องตื่นแต่เข้าไปกวาดวิชาเหมือนตอนอยู่ประถมหรือมัธยม)บางคนสำคัญผิดคิดว่า นี่คือวันแห่งเสรีภาพที่ได้รับการปลดปล่อยประจำสัปดาห์ นอนให้อิ่มไปเลย อาหารเช้าไม่ต้องกิน แล้วยังเป็นการลดความอ้วนไปในตัว แต่หารู้ไม่ว่างวิถีชีวิตแบบนี้คือการบั่นทอนและทำลายร่างกายไปโดยไม่รู้ตัว เป็นปัญหาสุขภาพที่จะตามมาในอนาคตคนปกติควรจะได้นอนวันละ 8 ชั่วโมงผู้หญิงก็เช่นกันควรจะนอนวันละ 8 ชั่วโมงเพราะหากนอนน้อยจะทำให้เกิดผลเสียเช่น ง่วงในเวลากลางวัน เกิดอุบัติเหตุ สมาธิไม่ดี เจ็บป่วยง่าย แต่สำหรับคุณผู้หญิงอาจจะมีปัญหาเรื่องการนอนเนื่องจากมีผลของฮอร์โมนเข้ามาเกี่ยวข้อง

การนอนตื่นสายผิดวิถีธรรมชาติ ในช่วงเช้า 05.00-07.00 น. รุ่งอรุณ ดวงอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้าทางทิศตะวันออก ฟ้าเริ่มสว่าง ประตูแห่งดินได้เปิดขึ้น ร่างกายมนุษย์มีรูทวารหนักเสมิ ้นประตูแห่งดินก็จะเปิดเช่นกัน ถ้าใส่ใหญ่พร้อมจะบีบตัว เพื่อขับของ เสียที่ผ่านการทำลายของตับมาแล้วขจัดออกจากร่างกายทางการขับอุจจาระและปัสสาวะ วัฏจักรของการทำงานรอบใหม่ ความจริงเริ่มต้นตั้งแต่ช่วง 03.00-05.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่พลังร่างกายกำลังผันแปรจากการสะสมที่หยุดนิ่งสู่การเคลื่อนไหวกระจายพลังไปยังอวัยวะต่างซึ่งตรงกับการทำงานของอวัยวะปอด การตื่นสาย

โดยเฉพาะหลัง 09.00 น. จนถึงเที่ยงหรือบ่าย บางคนเข้าใจผิด มองว่าทำให้มีการพักผ่อนเต็มที่ชดเชยการพักผ่อนไม่เพียงพอในวันก่อน ๆ ไม่ต้องกินอาหารมื้อเช้า เท่ากับเป็นการลดน้ำหนักไปในตัว ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก

จากการสังเกตพฤติกรรมตนเองข้าพเจ้าพบว่า ข้าพเจ้าชอบนอนดึก แทบจะไม่เคยนอนก่อนเที่ยงคืนเลยซักวัน **มักมีพฤติกรรมนอนหลังเวลา 24.00 น.** ซึ่งการนอนหลับที่ไม่เพียงพอส่งผลให้ข้าพเจ้าตื่นสาย มีอาการง่วงซึมในขณะเวลาเรียน และการทำงาน สมาธิสั้น มักจะหลับโดยไม่รู้ตัวในขณะที่นั่งอยู่บนรถ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตของข้าพเจ้าและทำให้ข้าพเจ้านอนตื่นสาย ข้าพเจ้าจึงใช้วิธีการปรับพฤติกรรมนอนของตน โดยการเพิ่มพฤติกรรมนอนหลับภายในเวลา 24.00 น. เพื่อปรับพฤติกรรมนอนให้เหมาะสมต่อการนอนหลับที่เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยมีการเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมดังนี้

□ เทคนิคการปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal Control) โดยมีขั้นตอนวิธีการดำเนินการแนวคิดและทฤษฎี ที่มีพื้นฐานความคิด ความสัมพันธ์ของตัวแบบ Homogeneity เป็นเทคนิคที่เชื่อว่าพฤติกรรมภายในและภายนอก มีลักษณะการเกิด การคงอยู่ และเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกันโดยมีวิธีการลดอิทธิพลโดยผู้ปรับพฤติกรรมนำทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ มาใช้ในการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ด้วยวิธีการดังนี้

□ **ควบคุมสิ่งเร้า** ปิดไฟปิดโทรทัศน์นอนก่อนเวลา 24.00 น ปิดคอมพิวเตอร์เพื่อหลีกเลี่ยงการท่องโลกออนไลน์ และ เล่น เกมส์ ก่อนเวลา 24.00 น. ปิดโทรศัพท์เพื่อหลีกเลี่ยงการสนทนากับแฟนและเพื่อนบนโลกออนไลน์ในโทรศัพท์ และเพื่อหลีกเลี่ยงการเล่นเกมส์ Hayday บน โทรศัพท์

2. การควบคุมผลกรรม เป็นวิธีการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรม ให้ผลกรรมหลังจากที่ตนได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้วางเงื่อนไขในการให้ผลกรรมนั้นด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมของตนเปลี่ยนแปลง โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

2.1.การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) หลังเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย

2.2.การลงโทษตนเอง (Self-Punishment) หลังการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

วิธีการดำเนินการไปสู่เป้าหมาย (Goal Setting)

1. กำหนดเป้าหมาย (Set a goal) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง โดยการเพิ่มพฤติกรรมการเข้านอนเร็วด้วยตนเอง ซึ่งผู้ทำการปรับพฤติกรรมจะตระหนักถึงความสามารถ

ของคนที่จะมีแนวโน้มที่จะทำตามเป้าหมายได้ตามความเหมาะสมกับความสามารถของตนใน การทำ พฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอภายในเวลา 24.00 น. ให้ได้เป็นประจำทุกวัน

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความเป็นจริงในแต่ละวัน โดยสังเกตว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการควบคุมสิ่งเร้า ได้หรือไม่ แล้วจดบันทึกลงในแบบบันทึกความถี่ของพฤติกรรม โดยผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ด้วยตนเองโดยวิธี การบันทึกแบบความถี่ (**Frequency Recording**) โดยบันทึกจำนวนครั้งเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่กำหนดภายในเวลา 24.00 น. แต่ด้วยปัญหาที่มักพบเกี่ยวกับความเที่ยงตรง และความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองมักไม่สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการบันทึกและสังเกตจากบุคคลภายนอกผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมจึงใช้วิธีการให้บุคคลภายนอกเป็นผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมและผู้ฝึกก็ทำหน้าที่ให้การเสริมแรง เมื่อข้อมูลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของทั้งสองฝ่ายถูกต้องจึงถอดถอนการควบคุม โดยแบบบันทึกของผู้ฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรม เป็น การบันทึกแบบช่วงเวลาในขณะใดขณะหนึ่ง (**Momentary Time Sampling**) เป็นการไม่สังเกตในช่วงเวลาที่กำหนดคือ 24.00 น.แต่จะทำการสังเกตเมื่อสิ้นสุดในช่วงเวลาของการสังเกตแต่ละช่วง เนื่องจากผู้ฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมได้เพียงช่วงเฉพาะวันหยุดของการทำงาน เพราะผู้ฝึกสังเกตไม่สามารถทำการสังเกตได้ในเวลาที่กำหนดเป็นประจำทุกวันเนื่องจาก ภาระกิจทำงาน ในเวลาที่กำหนดผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมจึงให้ผู้ฝึกใช้ การบันทึกแบบช่วงเวลาในขณะใดขณะหนึ่ง (**Momentary Time Sampling**) **บนแนวคิดของ (Gross & Drabmann, 1982)** ที่กล่าวว่า บุคคลจะเลือกใช้วิธีการแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของพฤติกรรมเป้าหมาย ตัวบุคคล และความสะดวกของบุคคลในการสังเกตและบันทึก

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้ปรับพฤติกรรมนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง มาตัดสิน แล้วเปรียบเทียบกับ เป้าหมายที่ได้ตั้ง โดยพิจารณา ว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า ต่ำกว่าหรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าพบว่าต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก็จะลงโทษตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเอง ใน 2 ลักษณะ คือผู้ปรับจัดหาตัวเสริมแรงด้วยตนเอง และ ให้บุคคลอื่นเป็นผู้จัดหาตัวเสริมแรงให้ **บนแนวคิดของ (Kazdin, 1984)** (อ้างใน ,เอกสารประกอบการสอน ,หน้า 216) พร้อมกับ จัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้ กับผู้ถูกปรับ หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมการนอนภายในเวลา 24.00 น. ได้ตามเป้าหมาย โดยมีวิธีการดังนี้

การให้ตัวเสริมแรงภายใน คือ เมื่อวันใดเข้านอนได้ภายในเวลาที่กำหนดพอดีนั้นก็ให้การชมเชยกับตนเอง แสดงความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

การให้ตัวเสริมแรงภายนอก คือเมื่อวันใดเข้านอน ได้ภายในเวลาที่กำหนดพอดีนั้นก็ออกไปซื้อขนมที่ตนชอบกิน ทำกิจกรรมที่ตนชอบคือ เล่นเกมส์ ท่องโลกออนไลน์ ไปให้อาหารปลาที่วัด

การได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่น หมายถึง การได้รับการเสริมแรงจากผู้ฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรม เมื่อผู้ถูกปรับทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ตามที่กำหนด โดย ได้รับคำชมเชย ขนมหที่ชอบมากที่สุดคือ โดนัท 1ชิ้น แสตมป์ 7-11 จำนวน 6 ดวง ซึ่งผู้ปรับพฤติกรรมต้องการสะสม แสตมป์ 7-11 ให้ได้ 1000 ดวง เพื่อนำไปแลกของ และเมื่อผู้ถูกปรับ

พฤติกรรมทำพฤติกรรมเป้าหมายให้เกิดขึ้นได้ 40 วันภายในระยะเวลาที่ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม 50 วันจะ
เพิ่มเงินเดือนให้ 2000 บาท

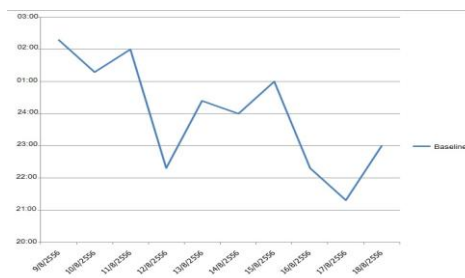
5. การลงโทษตนเอง (Self-Punishment)

1. การลงโทษตนเองทางบวก คือ การให้สิ่งที่ตนไม่ชอบหลังพฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดหรือต่ำกว่าเกณฑ์ โดยงด
การเล่นเกมส์ โดยการงดเล่นเกมส์
2. การลงโทษตนเองทางลบ คือ การถอดถอนสิ่งที่ตนพอใจออกหลังพฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดหรือต่ำกว่าเกณฑ์
โดยการ นำแสมต้ม 7-11 ที่สะสมได้ทั้งหมดไปให้แม่ และหักเงินเดือนของตนเองเป็นจำนวนเงิน 2000 บาท
ให้แม่

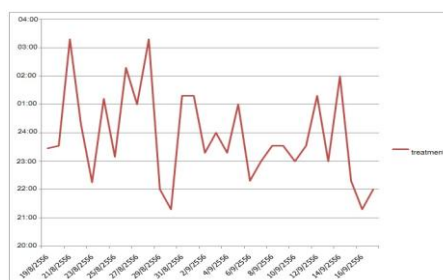
ผลการดำเนินการตามเป้าหมายที่วาง

ในการดำเนินการทดลองผู้ปรับพฤติกรรมได้มีแบบแผนการวิจัยพื้นฐานการวิเคราะห์รายบุคคล ด้วยวิธีการแบบ ABF

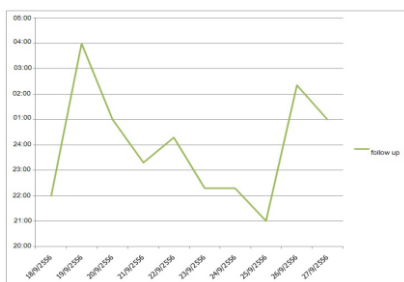
1. **ระยะแรก (Baseline)** พบว่ามีพฤติกรรมการนอนภายในเวลา 24.00 น.ทั้งหมด 5 ครั้ง ในระยะเวลา 10 วัน คิด
เป็นร้อยละ 50



2. **ระยะทดลอง (Treatment)** ช่วงระยะเวลาดำเนินการปรับพฤติกรรมโดยการให้การเสริมแรง พบว่า มีพฤติกรรม
การนอนภายในเวลา 24.00 น. ทั้งหมด 19 ครั้ง ในระยะเวลา 30 วัน คิดเป็นร้อยละ 63.33 และเมื่อเทียบกับระยะแรก
พบว่า ตนเองผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความถี่ของพฤติกรรมการนอนภายในเวลา 24.00 น. เพิ่มขึ้น



3. **ระยะติดตามผล (Follow up)** พบว่า มีความถี่ของพฤติกรรมการเข้านอนภายในเวลา 24.00 น. เพียง 4 ครั้ง ใน
ระยะเวลา 10 วัน คิดเป็นร้อยละ 40



เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเข้านอนภายในเวลา 24.00 น. ตลอดระยะดำเนินการปรับพฤติกรรม พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความถี่ของพฤติกรรมการเข้านอนภายในเวลา 24.00 น. เพิ่มขึ้นเฉพาะช่วงให้ treatment และลดลงช่วง Follow up จากเกณฑ์ที่ตั้งเป้าว่าจะปรับ 60% จากเดิม 50% แต่กลับทำได้ 40% สรุปว่าการปรับพฤติกรรมไม่เป็นผลสำเร็จ

สาเหตุที่ปรับพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้า

1. ผู้วางแผนดำเนินการปรับ ใช้เทคนิควิธีการปรับที่ยังไม่ถูกต้อง
2. ผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมไม่มีความตระหนักรู้อย่างเพียงพอที่จะปรับ
3. ไม่สามารถควบคุมสิ่งเร้าได้
4. การบันทึกที่ไม่เป็นระบบ โดยผู้ฝึกบันทึกและสังเกต ที่เข้ามามีส่วนร่วม มีการบันทึกอย่างไม่เป็นระบบ ไม่บันทึกตามความเป็นจริง ใช้วิธีการบันทึกจากการดูที่แบบบันทึกของตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรม
5. ผู้ฝึกบันทึกและสังเกตให้การเสริมแรงที่ไม่ถูกต้อง โดยให้การเสริมแรงด้านบวกทุกครั้งไม่ว่าพฤติกรรมเป้าหมายจะเกิดหรือไม่ก็ตาม
6. เกิดจากกระบวนการรู้คิดของผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมตนเองที่ควบคุมตนเองให้นอนไม่หลับได้

วิธีการปรับพฤติกรรมการเข้านอนให้เป็นผลสำเร็จ

1. การเสริมแรงโดยใช้เงื่อนไข โดยมุ่งการให้การเสริมแรงเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น หากไม่เกิดต้องไม่มีการให้
2. การใช้ตัวแบบ จากการหาวิธีการนอนให้หลับตามตัวแบบที่เป็นสื่อ วิทยุ โทรทัศน์ โลกออนไลน์ หรือ อาจใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์จากการอ่านหนังสือในการฝึกสมาธิกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในเวลาอน
3. การได้รับการชี้แนะ จากการปรึกษาแพทย์ โดยเมื่อผู้ถูกปรับเรียนรู้วิธีการจากการบอกกล่าวชี้แนะของแพทย์แล้ว จะต้องมีการชี้แนะตนเองให้เกิดความตระหนักรู้ในการปรับพฤติกรรมของตัวด้วย

4. การเข้ารับการรักษาบำบัดด้วยยานอนหลับ

5. การใช้วิธีกำกับตนเองในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง การออกกำลังกายจะทำให้หลับสนิทมากขึ้น

6. จัดกระทำที่เงื่อนไขที่เป็นสภาพการณ์ โดยกำหนดกรอบที่ชัดเจนว่า ต้องเข้านอนในเวลากี่โมง และตื่นกี่โมง โดยจัดเวลาให้เหมาะสมกับการพักผ่อนที่เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง

บรรณานุกรม

ประทีป จินฉิ่ง. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นอนดีก ตื่นสาย ทำลายภูมิคุ้มกันร่างกาย:<http://health.kapook.com/view44355.html>

