

มาเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อลดการนอนที่ไม่เหมาะสมกัน
ดีกว่า

พลีษฐ์ เงามาม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

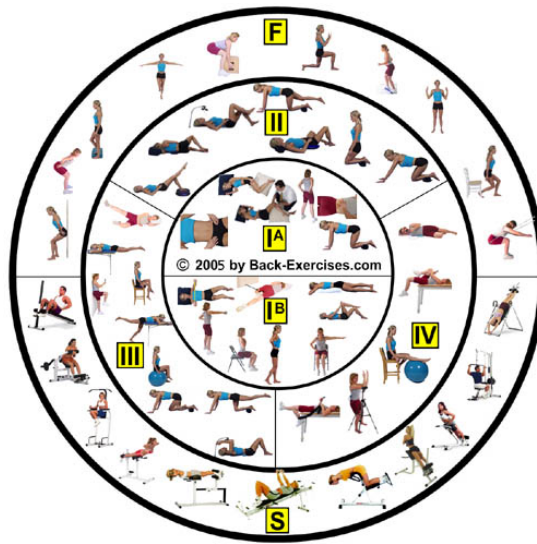
ทำไมเราจึงต้องมีการปรับ
พฤติกรรม ?

จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวกระผมเอง
นั้น พอจะกล่าวความเป็นมาได้พอสมควร คือ
ในเรื่องของการนอนหลับ
เป็นปัจจัยที่สำคัญอีก
อย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต
ของผมมากและผมก็คิดว่า
หลายๆคนก็คงเห็น
ด้วยกับตัวผมว่าการนอน
เป็นสิ่งจำเป็นไม่ว่าจะ
เป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม
เมื่อคนเราได้รับการนอน
หลับอย่างเพียงพอก็จะ

ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เพราะแบบแผน
ของการนอนหลับที่ถูกต้องของคนเรานั้น ควร
ได้รับการนอนวันละ 6-8 ชั่วโมงหรือบางคน
อาจใช้เวลาแค่ 5-6 ชั่วโมงก็ถือว่าเพียงพอแล้ว
ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามวัย แต่บางอย่างมันก็มี
ทั้งข้อดีและข้อเสีย การนอนก็เช่นเดียวกัน
เมื่อคนเรานอนมากเกินไปจนความจำเป็น แทนที่จะ

ส่งผลดีต่อสุขภาพกลับทำให้เกิดผลเสียต่อ
สุขภาพได้ อย่างเช่น ตัวผมเอง ซึ่งมีการนอน
หลับในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกาเป็นประจำ
เมื่อถึงเวลานี้ที่โรหนั่งตาจะหย่อน สมองไม่

ทำงานขึ้นมาซะงั้น เกิด
เพราะความเคยชิน
เมื่อไหร่ที่ไม่ได้นอน
หลับช่วงเวลานี้ จะมี
อาการเหล่านี้ขึ้นมา
ทันที คือ เมื่อยล้า เชื่อย
ชา ไม่สดชื่น ไม่
กระปรี้กระเปร่า สมอง
ไม่ปลอดโปร่ง สุขภาพ
เสื่อมโทรม ทำให้ตัว



กระผมเกิดความคิดขึ้นมาว่า จะจัดการกับ
ปัญหานี้ยังไงดี พอได้มาเรียนรู้ในเรื่องการปรับ
พฤติกรรมทำให้ผมเกิดแนวคิดที่จะจัดการกับ
ปัญหานี้ และผมก็คิดว่าน่าจะทำได้ โดยการนำ
หลักแห่งการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะต้องมีกระบวนการ
ปรับอย่างเป็นระบบมีความครอบคลุมแนวคิด
เทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ



และเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น จึงได้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมขึ้น มีชื่อว่า **การเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดการนอนหลับในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกา** เพื่อลดพฤติกรรมนอนหลับที่ไม่เหมาะสม เพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายขึ้นมาแทน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมครั้งนี้จะเน้นที่การเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการปรับพฤติกรรมของตัวเอง อันมีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมการออกกำลังกายยังเกิดขึ้นน้อย เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี จึงได้สร้างโปรแกรมนี้นี้ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อลดพฤติกรรมนอนหลับของตัวเองในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

การปรับพฤติกรรมคืออะไร?

“การปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสม โดยการนำเอาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวาง

เงื่อนไขและแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้” การปรับพฤติกรรมเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรมนั้น เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ได้ (สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. 2550: 3; อ้างอิงจาก Kalish. 1981. Learning: Principles and applications.) โดยมีความเชื่อที่ว่า ความรู้สึก (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ ก็สามารถที่จะทำการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรง แต่หากไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ จะต้องจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ ความรู้สึก (Feeling) หรือ การรู้คิด (Cognitive) ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ในที่สุด (ประทีป จินฉ. 2540: 9-10)

เมื่อเรารู้ความหมายของการปรับพฤติกรรมแล้วต่อไปเราจะทำอะไรต่อ?

เมื่อเรารู้ว่าการปรับพฤติกรรมคืออะไร แล้ว ที่นี้เราลองมาสำรวจจิตใจว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตัวเรามีอะไรบ้าง เราอยากที่จะ



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรในตัวเราโดยนึกถึงความสำคัญของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เราอยากปรับเปลี่ยน ในที่นี้ผมขอยกตัวอย่างโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกา ของตัวผมเอง ซึ่งได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกา จากนั้นให้กำหนดยามของพฤติกรรมเป้าหมาย ในกรณีตัวอย่างได้กำหนดยามไว้ว่า **การออกกำลังกายในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกา** หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวในทุกลักษณะ เช่น การเล่นกีฬาทุกชนิด การเดินเร็วเพื่อการออกกำลังกาย การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และการเข้าฟิตเนส การเล่นโยคะโดยใช้เวลาติดต่อกันไม่น้อยกว่า 30 นาที ในช่วงเวลา 17-18 นาฬิกา เป็นประจำ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง นิยามนี้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการกำหนดขอบเขตในการที่ดำเนินการออกกำลังกาย” หลังจากที่เราได้นิยามพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อมาเราก็จะเริ่มทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองโดยใช้รูปแบบการบันทึกข้อมูลแบบการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) ในการสังเกต ซึ่งจะช่วยให้ตนเองสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายได้เกิดขึ้นหรือไม่ ส่วนการบันทึกข้อมูลจะช่วยให้บุคคลทราบถึงทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินตนเองว่าพฤติกรรมเป้าหมาย

เกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะได้รับการเสริมแรงหรือไม่ ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง จะต้องเป็นข้อมูลที่มีความตรง และถูกต้องตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง การเก็บข้อมูลจะเก็บโดยการบันทึกที่ผลของพฤติกรรมของการออกกำลังกาย และจะต้องเก็บอย่างต่อเนื่อง(Continuous Assessment) โดยถ้าไปออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ 1 คะแนน และถ้าไม่ได้ไปออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ให้ 0 คะแนนเมื่อครบ 1 สัปดาห์ให้นำคะแนนที่ได้มา รวมกันและนำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ นอกจากนั้นยังต้องบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ได้กระทำในแต่ละครั้งเพื่อดูว่าตนเองได้มีการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองต้องการหรือไม่ตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ในที่นี้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเราทราบแนวโน้มในการที่กระทำ พฤติกรรมแล้ว ให้กำหนดวัตถุประสงค์ในการที่ทำการปรับพฤติกรรมนั้น เช่น เพื่อให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

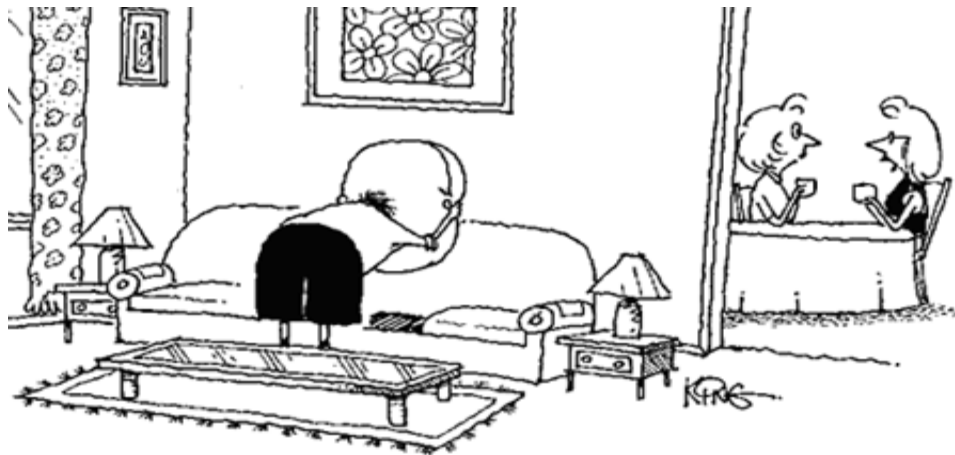


เมื่อเรารู้พฤติกรรมเป้าหมายแล้วจะนำเทคนิคอะไรมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเราดี!!!

ในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ ได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางงานเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning theory) มาใช้ในการปรับซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีที่เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการที่พฤติกรรมของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปนั้น (เพิ่มขึ้นหรือลดลง) เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมของพฤติกรรมนั้น โดยอาศัยเทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal control) เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานจากความคิด ความสัมพันธ์ของตัวแบบ Homogeneity ซึ่งเป็นเทคนิคที่อยู่บนความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมภายใน และภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะเดียวกัน โดยได้นำ **เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control)** มาปรับ การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่บุคคลค่อยๆลดอิทธิพลภายนอกลง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งถ้าบุคคลลดอิทธิพลจากภายนอกได้มากเท่าไรก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า พฤติกรรมนั้นเป็นการควบคุมตนเองได้มากเท่านั้น กระบวนการควบคุมตนเองนั้นโดยทั่วไปมี 2 ลักษณะ คือ การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และ การควบคุมผลกรรม (Self-Presented Consequence) สำหรับการปรับพฤติกรรมครั้งนี้เน้นผู้ปรับได้ดำเนินการ



กระบวนการของ การควบคุมผลกรรม(Self-Presented Consequence) มาใช้เท่านั้น คือ **การเตือนตนเอง (Self - Monitoring)** เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมตนเองเพื่อให้รู้ว่า ในเวลาขณะนั้นตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยไม่รู้ตัวและมักไม่เคยสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แต่ถ้าเมื่อใดที่บุคคลเริ่มสังเกตพฤติกรรมของตนเองในสภาพการณ์ต่างๆรอบๆตัวอย่างเป็นระบบ เมื่อนั้นบุคคลจะเริ่มรู้ตัวและแยกแยะได้ว่า ตนเองกำลังทำอะไรในสภาพการณ์ใด การควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ผู้ปรับได้ **นำเทคนิคการเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)** มาใช้ สาเหตุที่เลือกเทคนิคนี้ เนื่องจากตนเองเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าตนเองต้องการตัวเสริมแรงแบบไหนมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยการนำ **การเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcer)** เช่นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและ **การเสริมแรงทางบวก(Positive Reinforcement)** เช่น การทำกิจกรรมที่ชอบ เมื่อตนเองได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว



—
18

The doctor said he needed more activity. So I hide his T.V. remote three times a week.

ประเมินผลโปรแกรมการปรับพฤติกรรม

จากการดำเนินการปรับพฤติกรรมตนเอง เรื่อง เพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อลดพฤติกรรมนอนหลับในช่วงเวลา 17

นาฬิกา โดยได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าสามารถเพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกายได้ร้อยละ 80 จากการที่ได้นำเทคนิคและวิธีการต่างๆในการปรับพฤติกรรม ในระยะเวลาทั้งสิ้น 28 วัน นั้นพบว่า สามารถปรับพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดพฤติกรรมการ



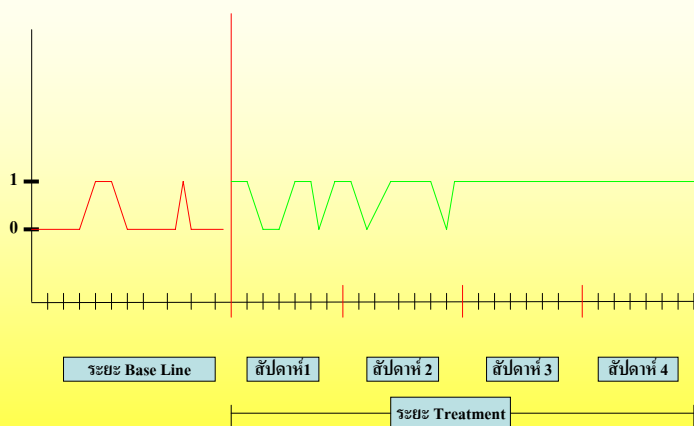
นอนหลับในช่วงเวลา 17 – 18 นาฬิกา ได้ถึงร้อยละ 82.14 ซึ่งหมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวเพิ่มขึ้น จากที่เคยมีพฤติกรรมนอนหลับในช่วงเวลาดังกล่าว และอีกร้อยละ 17.86 นั้นไม่เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นผลเนื่องมาจาก การเจ็บป่วย และความเหน็ดเหนื่อยจากการงานและการเรียนจึงมีการพักผ่อนโดยการนอนหลับ

จากการนำเสนอโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดพฤติกรรมนอนหลับในช่วงเวลา 17 – 18 นาฬิกา นั้น ผู้ดำเนินการ

ปรับพฤติกรรมหวังว่า ผู้ที่มีความสนใจหรือผู้ที่ศึกษาจะได้รับสาระความรู้ประโยชน์ และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้กับตัวตนเอง หรือผู้ที่ท่านต้องการจะนำไปปรับไม่มากนักน้อย ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากผู้สนใจได้นำแนว

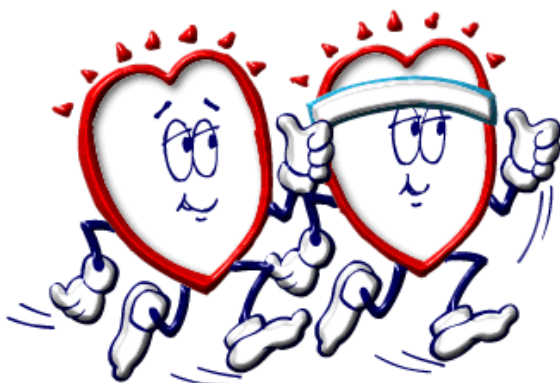
จากการทดลองครั้งนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจเนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นจากเดิมซึ่งดูได้จากการบันทึกข้อมูลของตนเองแล้วนำมาเขียนกราฟ พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้นและคงอยู่ต่อไป

ผลการปรับพฤติกรรมเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดพฤติกรรมนอนหลับในช่วงเวลา 17-18 น.



จุดแข็งของการปรับพฤติกรรม ตนเองในครั้งนี้

จากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้นั้น นับว่าประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาเนื่องจาก เทคนิคที่นำมาใช้ส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งซึ่งมีความสำคัญอย่างมากคือ ความตระหนักของตัวเราเองและการเห็นความสำคัญกับสิ่งที่เราทำ เพราะการที่คนเราทุกคนจะทำอะไรก็ตาม เพื่อให้ตัวเองได้รับประโยชน์สูงสุดและประสบความสำเร็จได้ จะต้องมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราทำและต้องตั้งใจให้ถึงที่สุด



ปัญหาและอุปสรรค

1. เวลา เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการปรับพฤติกรรมนั้นจำเป็น

จะต้องใช้เวลาเป็นระยะที่ยาวนานในการปรับพฤติกรรม เพื่อให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ได้ยาวนาน ห้ใช้เวลานั้นเกินไปจะส่งผลให้การปรับพฤติกรรมไม่ประสบความสำเร็จ

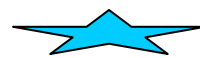
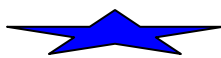
2.ภาระหน้าที่ ขณะที่ทำการปรับพฤติกรรมนั้น ผู้ดำเนินการอยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโท ซึ่งภาระงานและภาระหน้าที่ มีค่อนข้างมาก ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการเรียน และความเร่งรีบในการส่งงานที่ค้างให้เรียบร้อยเพื่อให้ส่งอาจารย์ให้ทันเวลา

3. สุขภาพ ในช่วงของการปรับพฤติกรรมนั้น มีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถดำเนินการปรับพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายได้

3.นิสัยส่วนบุคคลในบางครั้งผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมได้นำนิสัยส่วนตัวเข้ามาตัดสินในการปรับพฤติกรรม ทำให้เกิดความลำเอียงและบางครั้งไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไข

4.สภาพจิตใจ ในบางครั้ง เมื่อเกิดความเครียดทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการปรับพฤติกรรม

5.ความไม่ตระหนัก การไม่ตระหนักทำให้พฤติกรรมที่ต้องการจะปรับไม่เกิดหรือเกิดได้น้อยมาก



ข้อเสนอแนะ

1. ในการดำเนินการที่จะปรับพฤติกรรมนั้น จะต้องมีการกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เราต้องการปรับนั้นให้ชัดเจน ต้องมีการพิจารณาให้รอบคอบถึงขีดความสามารถของตนเอง
2. ต้องมีความตระหนัก ในการที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง
3. ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เงื่อนไขอย่างเคร่งครัด
4. การเสริมแรงที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องคำนึงถึงความต้องการอย่างแท้จริง และสามารถนำมาใช้ได้จริง
5. จะต้องขจัดความลำเอียง นิเสธส่วนบุคคลทุกอย่าง และมีความซื่อสัตย์และซื่อตรง จนสิ้นสุดโปรแกรมการปรับพฤติกรรม
6. การปรับพฤติกรรมตนเองนั้นควรมีผู้ที่เข้ามาดำเนินการปรับพฤติกรรมร่วมด้วย เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างเหมาะสม และลดความลำเอียง



เอกสารอ้างอิง

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