

พฤติกรรมกรงเข้านอนตรงเวลา...การปรับพฤติกรรมที่ต้องอาศัยความสมัครใจ

บุญพริก เณลิมโรจน์¹

โดยปกติแล้วเราควรนอนวันละ 8-10 ชั่วโมง มีรายงานวิจัยความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการอดนอน ซึ่งศ.เจอร์เกน ซัลเลย์ นักวิจัยพฤติกรรมกรงนอนหลับ วิทยาลัยแพทยวีเทรินารีเกนส์เบิร์ก เปิดเผยว่าการอดนอน ส่งผลกระทบเลวร้ายต่อร่างกาย 2 ประการ **ประการแรก**ทำให้ง่วง เมื่ออนนอนน้อยจะทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง **ประการต่อมา** ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย เพราะการอดนอนส่งผลเสียต่อหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด กระเพาะและลำไส้²

นอกจากนั้น ขณะที่เราอนหลับร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนลดความอยากอาหารออกมา แต่การปล่อยฮอร์โมนดังกล่าวจะถูกขัดขวางหากเราอนไม่เต็มที่ ดังนั้น เราจึงรู้สึกหิวบ่อย ซึ่งเป็นสาเหตุให้คนอดนอน ส่วนมากน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและควบคุมยากซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน อีกทั้งยังส่งผลต่อเม็ดเลือดขาวและกลไกการตอบสนองภูมิคุ้มกันต่างๆของร่างกายทำให้เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจอเชื้อ ที่สำคัญโรคกรงนอนไม่พออาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ทำให้วงจรกรงหลังฮอร์โมนแปรปรวนได้อีกด้วย

ทั้งนี้ มีงานวิจัยเชิงทดลองโดยอาสาสมัครหนุ่มสาว ได้ทดลองกรงหลับวันละ 4 ชม. เป็นเวลา 6 คืน และเมื่อเจาะตัวอย่างเลือดของอาสาสมัครเหล่านี้ พบว่า พวกเขามีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น และควบคุมยาก ซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวานแล้ว

ถึงกรงอดนอนจะมีอันตรายหลายประการ แต่ก็ยังมีบางคนที่ยังกรงน้อยหรืออดกรงกันอยู่ ทั้งนี้ จะเห็นได้จากกิจวัตรประจำวันของผู้ถูกปรับพฤติกรรม ดังนี้

ลักษณะของคืนที่กรงอน	เวลากรงอน	เวลาที่กรงอน
คืนที่มีรุ่งขึ้นมีเวียน หรือมีตุระ	02.00 น.	06.30 น.
คืนที่วันรุ่งขึ้นไม่มีเวียน หรือไม่มีตุระ	02.00 - 05.00 น.	07.00 - 11.00 น.

¹ นิสิตหลักสูตรวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ภาคในเวลาราชการ รหัส 52199120072

² สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/node/7429>

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าเวลาอันเฉลียวของผู้ถูกปรับพฤติกรรมอยู่ระหว่าง 5 - 6 ชั่วโมง ซึ่งหากจะอ้างอิงจากข้อมูลด้านบน สุขภาพของผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำลังอยู่ในภาวะวิกฤตจากการอดนอนอย่างแน่นนอน ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงเกิดความต้องการที่จะปรับพฤติกรรมการนอนของตน โดยมีความเห็นว่าควรเริ่มจากการปรับเวลาเข้านอนก่อน เพราะจากการศึกษาพบว่า ควรเข้านอนตั้งแต่เวลา 23.00 น. เนื่องจากร่างกายจะทำการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตั้งแต่เวลา 23.00 - 02.00 น. โดยกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการปรับคือ พฤติกรรมเข้านอนตรงเวลา ซึ่งมีนิยามพฤติกรรมเป้าหมายดังนี้

“พฤติกรรมเข้านอนตรงเวลา คือ การที่บุคคลเข้านอนบนเตียงในเวลา 23.00 น. โดยทำการปิดไฟและเตรียมตัวจะหลับ โดยไม่มีการลุกขึ้นมาทำกิจกรรมใด ๆ จนกระทั่งถึงเวลาที่เข้านอน”

จากนั้นผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงเริ่มทำการสังเกตพฤติกรรมของตนเองในช่วงเสถียรฐาน (Baseline) เป็นระยะเวลา 11 วัน (ระหว่างวันที่ 21 - 31 ธันวาคม 2551) เพื่อดูความคงที่ของพฤติกรรม โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเข้านอนของตนเอง โดยบันทึกที่ผลการเกิดของพฤติกรรมว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นเข้านอนในเวลาใด

จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในช่วงเสถียรฐานเป็นเวลา 11 วันนั้น พบว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมเข้านอนตรงเวลาเพียง 1 วันเท่านั้น เมื่อคิดเป็นร้อยละแล้วได้ร้อยละ 9.10 ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงทำการเริ่มการปรับพฤติกรรมเข้านอนตรงเวลา โดยต้องการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายให้มากขึ้น ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงได้เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) โดยใช้ให้ตัวเสริมแรงเป็นสิ่งของ (Material Reinforcer) ได้แก่ เสื้อผ้าในราคาไม่เกิน 300 บาท และแผ่นบันทึกเสียง (CD) เนื่องจากเสื้อผ้าและ CD นั้น เป็นสิ่งของที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งในชีวิต แต่ช่วงนี้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจำเป็นต้องควบคุมค่าใช้จ่าย เสื้อผ้าและ CD จึงถือเป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือย และอยู่ในโอกาสพิเศษจริง ๆ จึงจะซื้อมาใช้ในครอบครอง

สำหรับกำหนดการเสริมแรงนั้น ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะได้รับการเสริมแรงเป็นครั้งคราวโดยกำหนดจำนวนครั้งที่แน่นอน (Fixed Ratio Schedules) ถ้าผู้ถูกปรับพฤติกรรมกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้

5 ครั้งติดต่อกัน จึงจะให้ตัวเสริมแรง โดยกำหนดช่วงที่จะได้รับตัวเสริมแรงในระยะเวลาของการปรับพฤติกรรมไว้ดังนี้

ระยะเวลา	ตัวเสริมแรงที่จะได้รับ
1 - 25 มกราคม 2553	เสื้อผ้า (ราคาไม่เกิน 300 บาท)
26 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ 2553	CD

ส่วนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยวิธีการบันทึกผลของพฤติกรรมนั้น ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้ออกแบบตารางการบันทึกพฤติกรรม และบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมในช่วงการปรับพฤติกรรมได้ดังนี้

วันที่	เจ้านอน 5 หุ่่ม	เจ้านอนหลังจาก 5 หุ่่ม	หมายเหตุ
1 ม.ค. 53	/		
2 ม.ค.53		/	เพื่อนโทรมาปรึกษาปัญหาชีวิต ยึดเยื่อถึงตีสอง
3 ม.ค. 53	/		
4 ม.ค. 53	/		
5 ม.ค.53	/		
6 ม.ค. 53		/	ไปดูหนังกลับบ้านก็เที่ยงคืนแล้ว
7 ม.ค.53	/		
8 ม.ค. 53	/		
9 ม.ค. 53	/		
10 ม.ค.53	/		
11 ม.ค.53		/	เพื่อนชวนไปทานข้าวนอกบ้าน กลับเที่ยงคืน
12 ม.ค.53		/	อ่านหนังสือสอบ อ.งามตา

วันที่	เจ้านอน 5 ชุ่ม	เจ้านอนหลังจาก 5 ชุ่ม	หมายเหตุ
13 ม.ค. 53		/	อ่านหนังสือสอบ อ.งามตา
14 ม.ค.53		/	เพื่อนมีเหตุทะเลาะวิวาท ไปช่วยเคลียร์ -*-
15 ม.ค. 53	/		
16 ม.ค. 53	/		
17 ม.ค.53	/		
18 ม.ค.53		/	อ่านหนังสือสอบ อ.ประทีป
19 ม.ค.53		/	อ่านหนังสือสอบ อ.ประทีป
20 ม.ค.53		/	ไปฉลองหลังสอบเสร็จ นอนไม่หลับ -*-
21 ม.ค. 53	/		
22 ม.ค.53	/		
23 ม.ค. 53	/		
24 ม.ค. 53	/		
25 ม.ค.53	/		ได้ CD 25HOURS^ ^
26 ม.ค.53		/	กินข้าวนอกบ้าน
27 ม.ค.53		/	ไปดูหนัง
28 ม.ค.53	/		
29 ม.ค.53		/	ไปงานมุทิตาจิต อ.โกวิท
30 ม.ค. 53		/	นั่งคุย + ดูไฟยับซีกับหนึ่ง
31 ม.ค.53		/	เกษตรแฟร์
1 ก.พ.53		/	รับจ๊อบถอดเทป งานด่วน
2 ก.พ.53	/		
3 ก.พ.53	/		

วันที่	เข้านอน 5 ชม	เข้านอนหลังจาก 5 ชม	หมายเหตุ
4 ก.พ.53		/	ไปงานแต่งงาน อ.กฤษ
5 ก.พ.53	/		
6 ก.พ.53	/		
7 ก.พ.53		/	นั่งไ้สาระ
8 ก.พ. 53		/	ท้องเสีย อาเจียน ภูมิแพ้
9 ก.พ.53		/	เป็นไข้หวัด กลางวันนอนทั้งวัน
10 ก.พ.53	/		
11 ก.พ.53		/	อ่านหนังสือสอบ
12 ก.พ.53		/	ไปตีกอล์ฟแข่งขัน กลับดึก
13 ก.พ.53		/	อ่านหนังสือสอบ
14 ก.พ.53		/	กินข้าวนอกบ้าน
15 ก.พ.53	/		

จากการสังเกตและบันทึกผลของพฤติกรรมเข้านอนตรงเวลา จากตารางในด้านบน พบว่าในช่วงของการปรับพฤติกรรม ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายดังนี้

ระยะ	จำนวนวัน	จำนวนวันที่กระทำพฤติกรรมเป้าหมาย	คิดเป็นร้อยละ
1 - 25 ม.ค. 53	25	16	64
26 ม.ค. -15 ก.พ. 53	21	7	33.33
รวมเฉพาะช่วงปรับพฤติกรรม	46	23	50

จากตารางด้านบนจะเห็นได้ว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเพียงแค่ 50 % เท่านั้น และผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รับการเสริมแรงเพียงครั้งเดียวโดยตัวเสริมแรงคือ CD ของวง 25HOURS จากการวิเคราะห์แล้วอาจเกิดจากสาเหตุหลาย ๆ ประการ ดังนี้

1. พฤติกรรมการเข้านอนตรงเวลานั้น เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นความเคยชิน การปรับเวลานอนจาก 02.00 น. เป็น 23.00 น. นั้นอาจจะเป็นเรื่องที่ยากเกินไป
2. ตัวเสริมแรงซึ่งเป็นสิ่งของอาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่ได้ต้องการจริง ๆ ตัวเสริมแรงจึงไม่แข็งแรงพอที่จะทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นได้
3. ผู้ถูกปรับพฤติกรรมอาจจะยังไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้านอนให้ตรงเวลาหรือการนอนให้เพียงพอ ยังให้ความสำคัญกับเรื่องอื่น ๆ เช่น ไปรับประทานอาหาร ไปชมภาพยนตร์ ฯลฯ จึงไม่มีแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้

จากผลการปรับพฤติกรรมการเข้านอนตรงเวลาที่ไม่ประสบความสำเร็จ จึงขอเสนอแนะวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมการเข้านอนตรงเวลาหรือพฤติกรรมอื่น ๆ ในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรสร้างความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการเสริมสร้างให้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรม ให้เห็นความสำคัญของพฤติกรรมนั้น ๆ เสียก่อน เมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมเห็นความสำคัญของพฤติกรรมเป้าหมายแล้วจึงควรทำการปรับพฤติกรรม ในกรณีนี้ที่เป็นพฤติกรรมการเข้านอนตรงเวลา ผู้ที่ปรับพฤติกรรมควรจะยกถึงโทษของการนอนไม่เพียงพอให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้ตระหนัก และต้องการจะปรับพฤติกรรมของตนเอง
2. ในกรณีที่ตัวเสริมแรงไม่แข็งแรงพอในการปรับพฤติกรรม ผู้ปรับพฤติกรรมควรที่จะหาตัวเสริมแรงที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องการจริง ๆ ในกรณีที่ตัวเสริมแรงนั้นเป็นสิ่งที่มีความแพง ผู้ปรับพฤติกรรมอาจวางเงื่อนไขอื่น ๆ เพิ่มเติมหรือใช้เป็นตัวเสริมแรงร่วมกับการปรับพฤติกรรมอย่างอื่นโดยพิจารณาตามค่าของตัวเสริมแรงนั้น ๆ
3. ในกรณีที่ปรับพฤติกรรมการเข้านอนตรงเวลานั้น อาจจะใช้การปรับเวลาที่เข้านอนไปที่ละน้อย เช่น ตอนนีผู้ถูกปรับพฤติกรรมเข้านอนในเวลา 02.00 น. ผู้ปรับพฤติกรรมอาจจะเริ่มการปรับ

พฤติกรรมโดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเป็นเงื่อนไขในเวลา 01.00 น. เมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกิด
พฤติกรรมเป้าหมายอย่างคงที่แล้ว จึงปรับพฤติกรรมเป้าหมายเป็นเงื่อนไขในเวลา 24.00 น. ทำไป
เรื่อย ๆ จนกว่าจะได้พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจริง ๆ

ในการปรับพฤติกรรมทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมใดก็ตาม ควรจะได้รับความยินยอมพร้อมใจจากผู้
ที่ถูกปรับพฤติกรรมเสียก่อน ผู้ปรับพฤติกรรมไม่มีสิทธิ์ที่จะไปปรับพฤติกรรมของผู้อื่นตามใจชอบ
นอกจากนี้แล้วการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยินยอมพร้อมใจหมายถึงว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีแรงจูงใจในการปรับ
พฤติกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้การปรับพฤติกรรมครั้งนั้นประสบความสำเร็จ

๑๑๑



การนอนหลับให้เพียงพอ
สำคัญต่อทุกคนนะคะ