



## ตื่นนอนตรงเวลา...แก้ปัญหาการมาสาย

บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล

“ขออีก 5 นาทีนะ ... อีก 10 นาที ก็ ยังกััน สุดท้ายก็หอบแฮกๆ ไปถึงที่หมาย  
ปลายทาง บางคนก็คิดว่า จะแก้ตัวว่ายังงัยดีน้ำ.. ผนตกรรตติต ท้องเสีย หรือว่า  
บอกไปตรงๆ เนี่ยแหละว่า ..ตื่นสาย” หากเหตุการณ์เช่นนี้เคยเกิดขึ้นกับคุณ เราลองมาดู  
วิธีแก้ไข และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันดีกว่า



การปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางงานเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning theory) ของ skinner ซึ่งเป็นแนวคิดที่เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการที่พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมของพฤติกรรมนั้น โดยอาศัยเทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal control) เป็นเทคนิคที่มีพื้นฐานจากความคิด ความสัมพันธ์ของตัวแบบ Homogeneity บนความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมภายในและภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน โดยนำ **เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control)** ในลักษณะการควบคุมผลกรรมมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลา การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่บุคคลค่อยๆ ลดอิทธิพลภายนอกลง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งถ้าบุคคลลดอิทธิพลจากภายนอกได้มากเท่าไรก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า พฤติกรรมนั้นเป็นการควบคุมตนเองได้มากเท่านั้น

ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้เขียนได้ทำการปรับพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาของตนเอง มี**วัตถุประสงค์** เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลา โดยตั้ง**เป้าหมาย**ให้มีพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลา 80% ของระยะเวลาที่กำหนด โดยมี**นิยาม**ว่า “การตื่นนอนตรงเวลา” คือ การที่ร่างกายลุกจากที่นอนตามเวลาที่กำหนด แล้วไปทำกิจวัตรประจำวันทันทีในวันที่ต้องไปเรียนหนังสือหรือทำงาน



### Tips

เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน จะทำให้เกิดความเคยชิน อยากนอนและตื่นเมื่อถึงเวลา ควรลุกจากเตียงในเวลาเดิมทุกเช้า ไม่ว่าจะเข้านอนเวลาใดก็ตาม

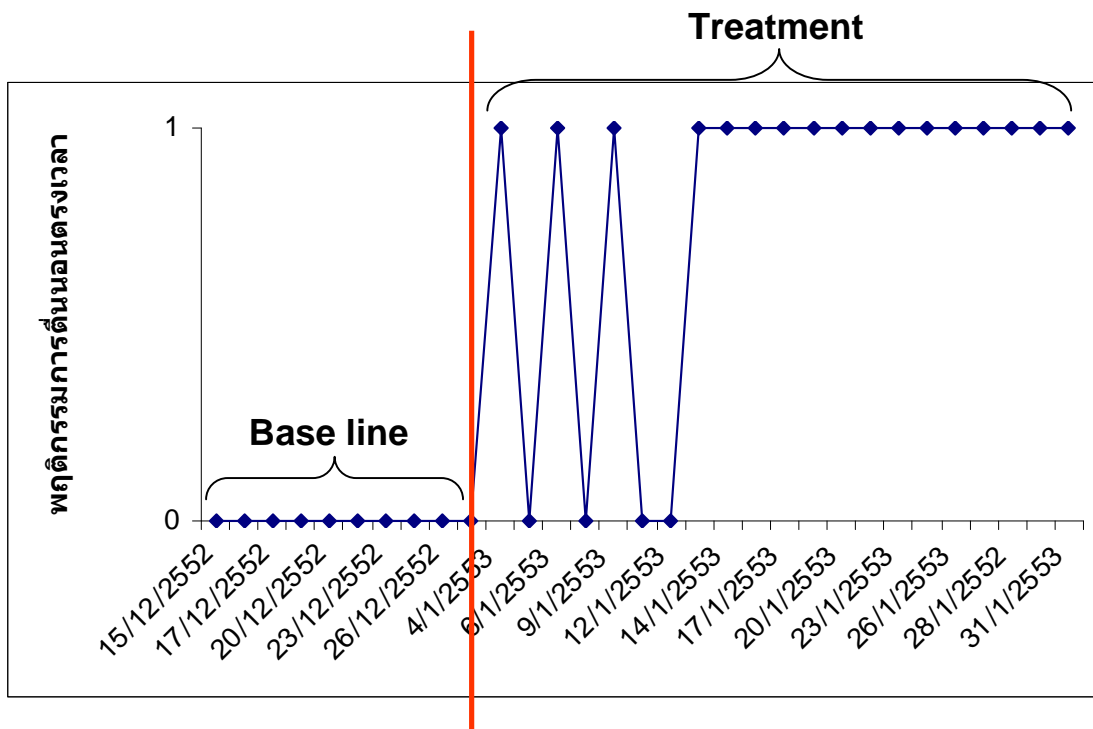
ลุกจากเตียงนอนทันทีเมื่อตื่น เปิดหน้าต่างรับแสงสว่างยามเช้า ออกกายบริหารเบาๆ สัก 10-15 นาที ก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป จะช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัว สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้ดีขึ้น



จากนั้นก็เริ่ม**การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม** ด้วยวิธีการบันทึกผลของพฤติกรรม ว่าเกิดพฤติกรรม การตื่นนอนตรงเวลาหรือไม่ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ เกิดพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาได้ 1 คะแนน และไม่เกิดพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาได้ 0 คะแนน โดยดูจากความสม่ำเสมอของพฤติกรรม ซึ่งเก็บฐานข้อมูลเบื้องต้น (Base line) เป็นเวลา 10 วัน เพื่อดูแนวโน้มของพฤติกรรม ความสม่ำเสมอของการเกิดพฤติกรรม (Stability of Performance) ซึ่งพบว่าไม่เกิดพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาเลย จึง**เริ่มโปรแกรมการปรับพฤติกรรม** เป็นเวลา 21 วัน โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ในลักษณะควบคุมที่ผลกรรม ด้วยการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาโดยใช้การชี้แนะ (Prompting) และทำให้พฤติกรรมเกิดมากขึ้นโดยการให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) โดยให้ ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcers) ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหาร (Food Reinforcers) และตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร (Token Reinforcers)



กราฟแสดงผลการปรับพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลา



จากกราฟจะเห็นว่า ช่วง 7 วันแรกของการให้ treatment พฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาเกิดขึ้นไม่คงที่ สาเหตุมาจากตัวเสริมแรงที่ให้ คือ ตัวเสริมแรงภายใน (ภูมิใจในตัวเองเมื่อทำได้ และให้กำลังใจในการทำต่อไป) และการเสริมแรงด้วยอาหารที่ผู้เขียนชอบ อาจจะไม่ใช่อะไรที่ผู้เขียนต้องการจริงๆ จึงสำรวจตนเองแล้วพบว่า สิ่งที่ต้องการจริงๆ คือ การไปเที่ยวในช่วงปิดภาคเรียน ดังนั้นในวันที่ 8 ของการให้ treatment ผู้เขียนจึงเปลี่ยนตัวเสริมแรงเป็นการ





ให้เบี่ยงพฤติกรรม ซึ่งใช้ร่วมกันกับการชี้แนะ โดยบอกตัวเองก่อนนอนว่า ในระยะเวลา 14 วันที่เหลือ ต้องตื่นตรงเวลาให้ได้นะ แล้วในวันที่ทำได้จะได้ 1 แด้ม พอครบ 14 แด้ม จะสามารถนำแด้มที่ได้ครบ 14 แด้มไปแลกโปรแกรมทัวร์ 1 โปรแกรม ซึ่งโปรแกรมทัวร์นี้เอง เป็นสิ่งที่ผู้เขียนต้องการจริงๆ จึงทำให้สามารถทำพฤติกรรมการตื่นนอนตรงเวลาได้ ในที่นี้เบี่ยงพฤติกรรมมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย (Generalized Reinforcer) ซึ่งสามารถนำไปแลกโปรแกรมทัวร์ ซึ่งถือเป็นตัวเสริมแรงสนับสนุน (Back-up Reinforcer)



.....  
ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ ระยะเวลาที่ให้ treatment ทั้งหมด 21 วัน  
ทำได้ 17 วัน คิดเป็น 81% ถือว่า “ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้” ^o^

### ข้อเสนอแนะในการปรับพฤติกรรม

1. ในการดำเนินการปรับพฤติกรรมควรกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมให้ชัดเจน มีความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง และควรคำนึงถึงความสามารถของผู้ถูกปรับพฤติกรรม
2. ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรคำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้ถูกปรับพฤติกรรม
3. การปรับพฤติกรรมตนเอง ควรมีผู้ร่วมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมร่วม เพื่อป้องกันความลำเอียง
4. การปรับพฤติกรรม เป็นสิ่งที่ทำได้ยากและต้องอาศัยเวลา บวกกับการใช้เทคนิคที่เหมาะสม การนำไปใช้ควรระมัดระวังและคำนึงถึงสิทธิของบุคคล ประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. การปรับพฤติกรรมควรนำไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อบุคคล สังคม และควรคำนึงเรื่องจริยธรรมเป็นสำคัญ

### เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฺงี. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม.

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

น.ส.บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล

รหัสประจำตัว 52199120071

