

การควบคุมตนเอง เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมให้มีความนิ่งของใจ

นางสาวปองสุข ศรีชัย

นิสิตสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

... “โอ๊ย! จะสอบแล้ว ยังไม่ได้อ่านหนังสือซักตัว ทำไงดีเนี่ย อ่านก็อ่านไม่เข้าใจ จะนอนเอาแรงก่อนก็นอนไม่หลับ” “เอ..เค้าจะว่าเราบ้างไม่เนี่ย ไม่น่าทำแบบนั้นเลย” “อืม.. จะไปหรือไม่ไปดีวะ” “...พรงนี้ฟรีเซ็นต์จะเป็นไงมั่งเนี่ย...” “...เฮ้อ!...เรื่องโน้นก็ต้องทำ เรื่องนี้ก็ต้องทำ จะให้ทำยังไง” หรือมีพฤติกรรมแบบกระสับกระส่าย ผุดลุกผุดนั่ง คิดโน่น คิดนี่หลายเรื่องแต่จะให้หยุดคิดก็หยุดไม่ได้ หงุดหงิดโมโหหรืออ่อนไหวง่าย ฯลฯ

คงมีคนเคยเป็นหรือเคยคิดตรงกันในสิ่งที่ว่าไว้ข้างต้นบ้าง(อย่างน้อยก็ 1 เรื่อง) ซึ่งระยะหลังๆผู้เขียนคิดและเป็นอย่างนี้บ่อยมาก สิ่งที่ว่ามาทั้งสี่นี้เค้าเรียกว่าอาการของคน ฟุ้งซ่าน คิดมาก ขาดสติค่ะ 😊 และยิ่งเมื่อมีพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเท่าไรก็พาให้เครียด และวิตกกังวลต่อเนื่องกันไปเท่านั้น เลยทำงานหลายๆ อย่างออกมาไม่ค่อยดีและทำให้คิดมาก เป็นวงจรเข้าไปอีก บทความนี้อาจเสนอวิธีการ จากประสบการณ์อย่างหนึ่งที่ผู้เขียนคิดว่า อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการให้ความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นน้อยลงได้บ้าง ความฟุ้งซ่าน หรือการขาดสติของเราจะน้อยลง และยิ่งหากทำได้บ่อยๆ ความนิ่งของใจจะเกิดขึ้น สามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ดี (นั่นคือสิ่งที่ทางศาสนาพุทธเราเรียกกันว่า “สมาธิ” แต่รายละเอียดจริงๆ ของสมาธิมีอีกเยอะให้ศึกษาและน่าสนใจมากนะค่ะ) ในครั้งนี้แม้เราจะแตะแค่เพียงผิวในเรื่องของสมาธิแต่ผลที่บังเกิดนั้นยิ่งใหญ่และมีประโยชน์มาก วิธีการที่จะกล่าวต่อไปไม่ยุ่งยากหรอกค่ะ เพียงแค่มีการปรับพฤติกรรมโดยอาศัยแนวทางการควบคุมตนเอง (Self control) นิดนึง 🤝 สร้างและจัดการตัวเองให้เป็นระบบ อืม...แล้วทำยังไง? อ่านวิธีการนี้กันต่อเลยนะค่ะ...



อย่างที่ผู้อ่านทราบกันดีว่าหากจะประสบความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงานใดๆ ได้ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความตั้งใจที่แน่วแน่ รอบคอบ รู้จักใช้ปัญญาอย่างสร้างสรรค์หรือมีสติในการ

ประกอบกิจการงาน และทางหนึ่งที่เราจะดึงศักยภาพเหล่านี้ของตนออกมาให้ได้เต็มที่หรือมีสติรอบคอบในการทำงานคือการปฏิบัติสมาธิ และความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้องนั้นก็เพื่อ

เตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี (พระธรรมปิฎก. 2546)

นอกจากนั้นประโยชน์ที่ เกิดต่อผู้ปฏิบัติสมาธิก็มีอีก มากทั้งประโยชน์ในทาง



พระพุทธศาสนาที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีระดับคุณธรรม จริยธรรมสูงขึ้นรวมทั้งประโยชน์ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ที่ให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนา บุคลิกภาพที่พึงปรารถนา เช่น มั่นคงทางอารมณ์ กระจ่างกระฉ่าง มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตาม ความ เป็นจริง ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ฟุ้งซ่าน นอกจากนี้เมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับด้วยยัง ประโยชน์ให้เกิดในด้านประสิทธิภาพการ

ปฏิบัติงาน เช่น ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การทำงานเป็นไปอย่างรอบคอบ เกิด ความจำดี รวมทั้งประโยชน์ที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพ เช่น เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบาย และมีความสุข จิตใจผ่องใสสุขภาพดี ลดความเครียด บรรเทาความเจ็บปวด อุลุ จากประโยชน์ที่ว่าไปผู้เขียนจึงต้องการที่จะปรับ พฤติกรรมโดยอาศัยแนวทางการควบคุมตนเอง (Self control) ให้เกิดความนิ่งของใจโดยใช้ วิธีการนั่งสมาธิก่อนนอนเพราะคาดว่าจะ เป็น วิธีการหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และใช้สติทำให้เกิด ปัญญาในการเรียนและการทำงานได้ต่อไป

แล้วการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองคืออะไร?

การปรับพฤติกรรมก็คือ การนำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior principles) มา ประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ (ประทีป จินฉี. 2540; อ้างอิงจาก Kalish. 1981) โดยหลักการแห่งพฤติกรรมนั้นเป็นหลักการที่ครอบคลุมแนวคิดต่างๆ ที่ศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์นั่นเอง และในครั้งนี้นำเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self control) มาใช้สร้างเป็นโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละขั้นตอนเราต้องดำเนินการสิ่ง ต่างๆ ด้วยตนเอง รายละเอียดแต่ละขั้นมีดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

อย่างที่เล่าให้ผู้อ่านฟังไปข้างต้นว่า ประโยชน์ของการที่ใจเรานิ่ง จดจ่อ มีสติจาก การนั่งสมาธิเป็นอย่างไร พฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการปรับในครั้งนี้จึงคือ การเกิด พฤติกรรมการนั่งสมาธิก่อนนอน เพื่อให้

เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจงขึ้นจึงกำหนดให้ ชัดเจนว่า “พฤติกรรมการนั่งสมาธิก่อนนอน หมายถึง พฤติกรรม การนั่งในท่าสมาธิโดย การหลับตา มีอ ประสานกันที่หน้าตัก ทำใจให้นิ่งจดจ่อกับการ



นับลมหายใจเข้า-ออก (หายใจเข้า-ออกนับ 1 หายใจเข้า-ออกต่อมานับ 2 หายใจเข้า-ออกต่อมานับ 3.....ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ) ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งระหว่าง 21.00-23.00 น. ของทุกๆ วัน ในทุกๆ สถานที่ โดยที่การนับจำนวนลมหายใจในแต่ละครั้งของการนั่งให้ไม่ต่ำกว่า 60 ครั้งต่อการนั่ง”

และก่อนที่เราจะกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้นมาได้นั้น อย่าลืมนะคะว่าควรตรวจสอบว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราทำได้แบบไม่ยากเกินไปและมีความชัดเจน

2. การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

ขั้นต่อมานี้เป็นขั้นที่เราสังเกตพฤติกรรม(Self observational) และบันทึกพฤติกรรม(Self recording) ด้วยตนเอง ดูว่าเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของเราหรือไม่ การจะเลือกใช้ชีวิตแบบใดก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสมและความสะดวก ในครั้งนี้จึงมีลักษณะแบบบันทึกความถี่ดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรม

ชื่อผู้สังเกต.....
 ชื่อผู้สังเกต.....
 สถานที่.....

ครั้งที่	วันเดือนปี	เวลา	พฤติกรรมการนั่งสมาธิก่อนนอน 0=ไม่เกิดพฤติกรรม 1=เกิดพฤติกรรม	จำนวนครั้งลมหายใจเข้า-ออกที่นับได้
รวม				

และการเตือนตนเองนั้นจะทำให้เราเห็นข้อมูลของตัวเองว่าทำได้ตามเป้าหมายมากน้อยแค่ไหน เป็นการกระตุ้นการประเมินตนเองในลำดับต่อมา

3. ขั้นการประเมินตนเอง (Self-evaluation)

เป็นขั้นที่เราตัดสินพฤติกรรมตัวเองโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ได้ปฏิบัติกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งขึ้นของเรา โดยทั่วไปแล้วหากมีพฤติกรรมเป็นไปตามหรือสูงกว่า



เป้าหมาย ก็ให้การเสริมแรงทางบวกที่มีอิทธิพลกับเราจริงๆ (เช่น ให้อะไรของที่เราอยากได้, ได้ไปเที่ยว, ชมตัวเองให้เกิดความภูมิใจ เป็นต้น) หรือหากมีพฤติกรรมไม่เป็นไปตามเป้าหมายก็ให้การลงโทษตนเอง (เช่น การปรับเงิน, การตำหนิตนเอง เป็นต้น)

4. ขั้นการเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement)

เป็นขั้นตอนที่เรากำหนดเงื่อนไขด้วยตนเองถึงสิ่งที่ตนเองจะได้รับเมื่อทำพฤติกรรมในครั้งนี้อย่างผู้เขียนสำรวจตนเองถึงเทคนิควิธีการเสริมแรงและตัวเสริมแรงที่ต้องการจริงๆ จึงได้เลือกให้การใช้ข้อมูลป้อนกลับ (Informative feedback) ที่ได้จากการจดบันทึกพฤติกรรมและความรู้สึกลงในไดอารี่ (Diary) ที่มี



การเล่าเหตุการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รวมทั้งเหตุการณ์จากการนั่งสมาธิลงไปด้วย

นอกจากนั้นจากที่ผู้เขียนไปอ่าน



บทความเรื่อง
“อานิสงส์การสวดมนต์
ไหว้พระ นั่งสมาธิ เป็น
ประจำ” ผู้เขียนจึงได้

ปฏิบัติโดยเมื่อนั่งสมาธิเสร็จก็แล้วจะมีการสวดมนต์และแผ่เมตตาตามบทที่สวดมนต์ที่ใช้อยู่เป็นประจำนั้นด้วย

ทำให้วิธีการเสริมแรงอีกวิธีหนึ่งที่เลือกใช้คือ การเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcer) ที่เป็นการชมและให้กำลังใจตัวเอง เมื่อมีการนั่งสมาธิเกิดขึ้นก็จะให้กำลังใจตนเองว่า “เราทำได้ดีแล้ว อย่างน้อยเราก็ได้ทำความดีอยู่ทุกวัน เพราะนั่งสมาธิจะช่วยให้เราจิตใจสงบและนิ่งขึ้น มีประโยชน์

หลายอย่าง เช่น จำเนื้อหาวิชาต่างๆ



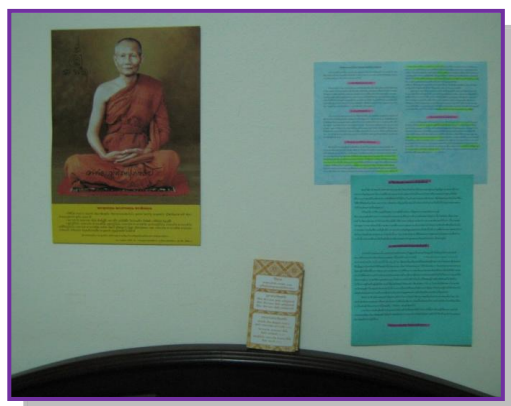
ได้ เกิดจิตใจด้านกุศล รู้ทันตัวเอง จะได้ไม่หลงและระเริงมากไป และเมื่อนั่งสมาธิสวดมนต์ที่มีการแผ่เมตตาด้วย ก็

จะทำให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์แถวนี้อาจได้รับบุญด้วย แม้เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้พวกเค้าพ้นทุกข์บ้าง ที่เราทำได้เนี่ยถือว่าเราทำดีแล้ว ดีมากๆ๗๗๗ ☺”

นอกจากนั้นจากการอ่านบทความนี้ ก็ทำให้เกิดบทลงโทษที่เป็นการตำหนิ (Reprimands) ตนเองด้วยว่า “หากเราไม่นั่งสมาธิแล้วเจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ที่เคยมาแถวนี้จะรอเก้อทำให้ส่งผลไม่ดีกับเรา และกับเค้าได้ต่อไปนะ ☹ ”

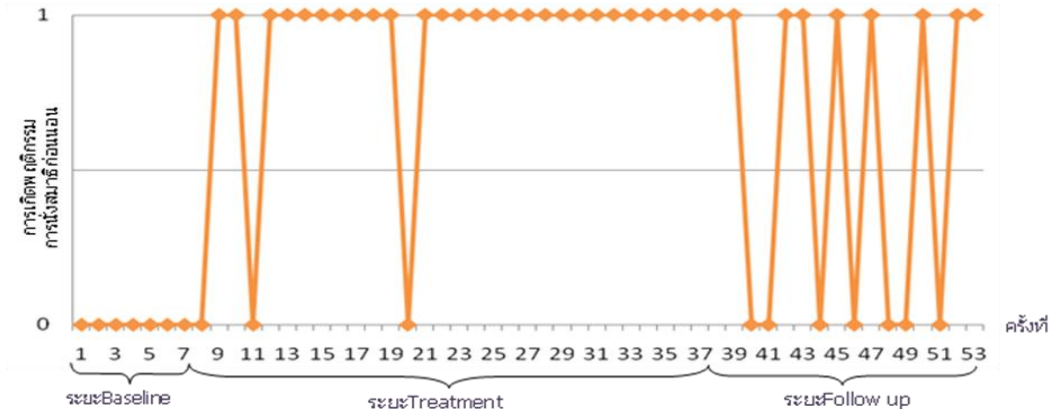
เมื่อพอจะทราบขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอนในการปรับพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเองแล้ว ต่อมาจึงใช้รูปแบบการวิจัยพื้นฐานของการวิเคราะห์รายบุคคล (Basic designs of single case) ด้วยวิธีการสลับกลับแบบ ABF มาดำเนินการทดลอง ที่มีลักษณะคือ

ระยะที่ 1 (A)	ระยะที่ 2 (B)	ระยะที่ 3 (F)
ระยะbaseline (7วัน)	ระยะtreatment (30วัน)	ระยะFollow up (16วัน)



ผลที่ได้จากการดำเนินโปรแกรมดังนี้

ภาพแสดงความถี่เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการนั่งสมาธิก่อนนอนในแต่ละระยะของโปรแกรม



จากข้อมูลภาพข้างต้นจะเห็นได้ว่าในระยะการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง (Treatment) มีพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นจริง แม้ว่าในระยะ Follow up นั้นอัตราพฤติกรรมอาจลดลงบ้าง แต่เมื่อเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายในครั้งนี้เป็นพฤติกรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน (หรือเมื่อเทียบกับพฤติกรรมในระยะbaseline) ในระยะ Follow up ก็ยังคงแสดงว่ามีพฤติกรรมเป้าหมายอยู่ถึงร้อยละ 56.25

จุดเด่นของการปรับพฤติกรรมตนเองครั้งนี้...

เมื่อมาถึงตอนนี้ผู้อ่านคงมีความคิดหรือได้ideaหลายๆ อย่าง อยากลองนำไปปรับพฤติกรรมของตนเองดูบ้างแล้ว แต่อยากขอเสริมอีกนิดถึงจุดเด่นของการปรับพฤติกรรมตนเองครั้งนี้ว่า **ประการแรก** เป็นการปรับพฤติกรรมที่ตนเองเป็นผู้วางแผนพฤติกรรม



เป้าหมายและเงื่อนไขต่างๆเอง จึงทำให้การดำเนินการเกิดขึ้นจากความต้องการของตัวเองอย่างแท้จริง อันจะส่งผลดีทำให้การปรับพฤติกรรมประสบความสำเร็จมากขึ้น

ดังเช่นครั้งนี้ที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายจากเดิมถึงร้อยละ 90 **ประการที่สอง** การประยุกต์ใช้เทคนิคหลายอย่างในการปรับพฤติกรรม เช่น การเสริมแรงทางบวกและการลงโทษ จะทำให้โปรแกรมการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้น...

สำหรับการดำเนินการมีข้อจำกัดและอุปสรรคเกิดขึ้นบ้างในแต่ละระยะ ดังเช่น

1. ในช่วงระยะติดตามผลนั้น ได้รับผลกระทบส่วนหนึ่งจากการเร่งส่งงานที่มีจากภาระการเรียนที่ผู้เขียนกำลังศึกษาอยู่ ทำให้บางวันเกิดความเหนื่อยล้า หรือทำงานไม่ทัน

และพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ไม่ได้ทำพฤติกรรม เป้าหมายที่ตั้งไว้

2. การไม่มีผู้ตรวจสอบร่วมในการสังเกต และบันทึกพฤติกรรม ในช่วงเวลาเงื่อนไข (21.00 - 23.00 น.) อาจส่งผลถึงความ น่าเชื่อถือในผลการปรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

3. การนิยามคำว่า “การนั่งสมาธิ” ใน ครั้งนี้อาจยังไม่ตรงกับความหมายที่แท้จริงของ คำว่าสมาธิตามแนวพุทธศาสนา เป็นเพียงการ ทำใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจในการนั่งแต่ละ ครั้ง อาจทำให้ผู้อ่านเกิดข้อสงสัยในอารมณ์และ ผลที่เกิดขึ้นจากการปรับพฤติกรรมครั้งนี้บ้าง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม...

ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะบางประการเพื่อ ประโยชน์กับผู้อ่านที่อาจจะในการนำวิธีการ เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ กล่าวคือ

1. เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบในระยะยาว ควรเพิ่มระยะเวลาใน การทดลอง (Treatment) ให้มากขึ้น เช่น เพิ่มขึ้นเป็น 40-45 วัน เพื่อให้พฤติกรรมนี้ เกิดขึ้นจนกลายเป็นนิสัยความเคยชินหรือกิจวัตร กับผู้ปฏิบัติต่อไป

2. ไม่ว่าจะเป็นการปรับพฤติกรรมใดๆ ก็ ตาม ทั้งผู้ถูกปรับพฤติกรรมและผู้วางโปรแกรม ควรมีความชัดเจนและมีความเข้าใจขอบเขตของ พฤติกรรมนั้นๆ อย่างแท้จริงและเข้าใจตรงกัน



3. เพื่อลดความลำเอียงอัน อาจเกิดระหว่างขั้นตอนการสังเกต บันทึกพฤติกรรมหรือขั้นตอนการเสริมแรง

ตนเอง ควรมีผู้ร่วมดำเนินการปรับพฤติกรรม หรือให้มิผู้สังเกตเพิ่มเติมด้วย

4. สิ่งสำคัญที่จะทำให้การปรับ

พฤติกรรมประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ที่ แท้จริงนั้น ขึ้นกับคุณธรรมประการหนึ่งนั่นคือ ความซื่อสัตย์และจริงใจในการปรับพฤติกรรม ผู้นำไปใช้หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมหรือ สนับสนุนให้ตระหนักถึงคุณธรรมในข้อนี้อย่าง เคร่งครัด

ส่งท้าย...

การปรับพฤติกรรมไม่ว่าจะเลือกวิธีใด หรือใช้แนวคิดใดในการปรับนั้น ควรอยู่บน พื้นฐานการเคารพในสิทธิ์ของผู้ถูกปรับ พฤติกรรมด้วย อย่าลืมว่าการปรับพฤติกรรม ไม่ใช่การบังคับราวกับมนุษย์เป็นหุ่นยนต์ แต่เรา ต้องเปิดโอกาสให้ผู้ถูกปรับได้เลือกตัดสินใจ รับรู้และเต็มใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ใช่การ บังคับให้เค้าปฏิบัติตามผู้วางโปรแกรม เพื่อ ในท้ายที่สุดแล้วบุคคลผู้นั้นจะได้ปรับตัว แสดง พฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมด้วย ตนเองอย่างมีความสุขต่อไป



เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฉ่ำ. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา: การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
พระธรรมปิฎก. (2546). สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและ ปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศยาม.