

การปรับพฤติกรรม การเข้านอนเร็ว



โดย นายสมศักดิ์ ประเสริฐสังข์

รหัส 54199120028

เป็นที่ทราบกันดีว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับ จากงานวิจัยและการศึกษาที่ผ่านมากล่าวตรงกันว่าโดยเฉลี่ย เด็กเล็กจนกระทั่งถึงวัยรุ่นนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่ ควรนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง วัยสูงอายุควรนอนหลับวันละ 4-6 ชั่วโมง แต่ละบุคคลก็อาจจะมีช่วงเวลาที่สมควรและเหมาะสมกับการนอนแตกต่างกัน เนื่องจากการดำเนินชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ลักษณะทางกายภาพก็แตกต่างกัน เช่น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นอนหลับมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน, วินสตัน เชอร์ชิลล์ นอนหลับไม่เกิน 5 ชั่วโมงต่อวัน , โทมัส อัลวา เอดิสัน นักประดิษฐ์เอกของโลก นอนหลับเพียงวันละ 4-6 ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ นั้นส่งผลเสียหลายอย่างต่อร่างกายของเรา สาเหตุหนึ่งของการนอนหลับไม่เพียงพอ คือ **นอนดึก**

นอนดึก เป็น พฤติกรรมหนึ่งที่เราเข้านอนเลยเวลาที่สมควรและเหมาะสม โดยปกติธรรมชาติของมนุษย์ “ยิ่งนอนดึก ยิ่งเร่งวันตาย” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ:2555) พฤติกรรมการนอนดึกนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น ร่างกายเกิดอาการล้า เป็นผลกระทบข้อแรกให้เห็นผลชัดเจนที่สุด จากงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยรัช ในชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ของสหรัฐฯ ระบุว่า คนในวัยทำงานมักจะประสบปัญหาหมดไฟในการทำงานในวันจันทร์ซึ่งเป็นวันแรกของการทำงานหลังจากที่ได้หยุดพักผ่อน ทั้งนี้ ก็เพราะพวกเขามักจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอนหลับของตัวเอง ให้นอนดึกตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์ แลมีเวลานอนหลับในวันหยุดยาวนานกว่าทุก ๆ วันด้วย มันจึงส่งผลให้ความจำและการตอบสนองต่อเรื่องต่าง ๆ แล่งในเช้าวันจันทร์ที่มีการปรับเปลี่ยนเวลาการนอนหลับให้กลับมาเป็นเหมือนวันทำงานปกติ แลบางรายยังมีอาการเบลอค้าง ตอบสนองช้าแบบนี้ไปถึงเช้าวันอังคาร และเช้าวันพุธ นอกจากนี้ การนอนดึกยังทำให้ฮอร์โมนต้านมะเร็งไม่หลั่งออกมาเสี่ยง

ต่อการเป็นโรคมะเร็งร้าย ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแย่งระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เป็นต้น

นายแพทย์ณัฐวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดโรคด้วยตนเอง ได้แนะนำว่า การนอนที่มีคุณภาพสูงสุดคือการนอนหลับให้ต่อมในสมองหลั่ง Growth hormones เพื่อซ่อมร่างกาย และทำให้หลับลึก ส่งผลให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเต็มที่ที่สุด ซึ่งเวลาเข้านอนที่ดีควรอยู่ระหว่าง 22:00 - 24:00 น. เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้าจะทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังพร้อมดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่



จากการสังเกตพฤติกรรมตนเองข้าพเจ้าพบว่า ข้าพเจ้าชอบนอนดึก แทบจะไม่เคยนอนก่อนเที่ยงคืนเลยซักวัน รุ่งขึ้นตื่นสาย ร่างกายอ่อนเพลีย ไปเรียนไม่ทัน ไม่ได้ขี้ถ่ายตอนเช้าเพราะต้องรีบอาบน้ำ แต่งตัวไปมหาวิทยาลัย อาหารเช้าก็ไม่ได้ทาน ขณะนั่งเรียนก็จะมีอาการง่วงนอน เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง สมาธิไม่ค่อยมี ซึ่ง

ทั้งหมดนี้ส่งผลเสียต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจของข้าพเจ้า ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ข้าพเจ้าควรจะปรับพฤติกรรมการเข้านอนเร็วของตนเอง

การเลือกเทคนิคในการปรับพฤติกรรมถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากเราจะต้องคำนึงถึงลักษณะของปัญหา หรือพฤติกรรมเป้าหมาย รวมทั้งลักษณะส่วนบุคคลของผู้ที่จะถูกปรับพฤติกรรม จากการที่ข้าพเจ้าได้ตระหนักถึงปัญหาพฤติกรรมการเข้านอนเร็ว จึงเป็นสิ่งที่แสดงว่าข้าพเจ้าผู้ที่จะถูกปรับพฤติกรรมต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ จึงได้นำแนวความคิดการปรับพฤติกรรมจากกลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal Control) ตามแนวความคิดความสัมพันธ์ของตัวแบบ Homogeneity บนความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมภายในและภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมภายในได้ พฤติกรรมภายนอกก็เปลี่ยนด้วย แนวคิดนี้จึงสามารถใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) มาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้



ด้วยเหตุนี้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงนำเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) การควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการหรือหลายวิธีการร่วมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจากพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย วิธีการไปสู่เป้าหมาย และลงมือดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวเอง (ไพศาล ไกรสิทธิ์. 2542) การควบคุมตนเอง อยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคล ถูกควบคุมโดยปัจจัย 2 ประการ คือ 1) สิ่งเร้าหรือ / สภาพแวดล้อมของบุคคลที่มีมาก่อนที่การลงมือทำพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือสร้างความพร้อมให้บุคคลลงมือกระทำ และ 2) ผลกรรม ที่บุคคลได้รับหลังจากที่ทำพฤติกรรมนั้นแล้ว มีอิทธิพลในการควบคุมให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกถ้าผลกรรมที่ได้รับเป็นที่พอใจ แต่ถ้าผลกรรมที่ได้รับไม่เป็นที่พอใจ บุคคลก็จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก

จากพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยที่ควบคุมพฤติกรรม 2 ประการดังกล่าวข้างต้นกระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเอง จึงประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ คือ การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และ การควบคุมการให้ผลกรรมแก่ตนเอง (Consequence Control)

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมการเข้านอนเร็วด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง

กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ในครั้งนี้ผู้ศึกษาตั้งใจปรับพฤติกรรมการเข้านอนเร็วของตนเอง โดยเลือกพฤติกรรมเชิงบวกมาแก้ไข คือ การเพิ่มพฤติกรรมการเข้านอนก่อนสี่ทุ่มครึ่งเป็นประจำทุกวัน

การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้สิ่งเร้าที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายใต้สภาพสิ่งเร้าที่เหมาะสม

- | | |
|------------------|---|
| สิ่งเร้าเดิม : | <ul style="list-style-type: none">- ดูรายการโทรทัศน์หลังละครหลังข่าว- คุยโทรศัพท์ตอนกลางคืนกับแฟนสาวและเพื่อนๆ- เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเฟสบุ๊คตอนกลางคืน- อาบน้ำตอนดึก |
| ควบคุมสิ่งเร้า : | <ul style="list-style-type: none">- ปิดโทรศัพท์หลังสี่ทุ่ม- ปิดทีวีก่อนสี่ทุ่ม- เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเฟสบุ๊คเฉพาะตอนกลางวัน- อาบน้ำก่อน 2 ทุ่ม |

วางแผนดำเนินการสู่เป้าหมาย

Sleep Time การทำ 1. กำหนดเป้าหมาย (Set a goal) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในพฤติกรรมการพักผ่อนให้เพียงพอโดยการต้องนอนก่อนสี่ทุ่มครึ่งให้ได้เป็นประจำทุกวัน

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความเป็นจริงในแต่ละวัน โดยสังเกตว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการควบคุมสิ่งเร้าหรือไม่ แล้วจดบันทึกลงในแบบบันทึกความถี่ของพฤติกรรม

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้ปรับพฤติกรรมนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้วเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า น้อยกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเองและจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่ตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมการนอนก่อนสี่ทุ่มครึ่ง โดยใช้ตัวเสริมแรงภายใน ดังนี้คือ เมื่อเข้านอนก่อนสี่ทุ่มครึ่งได้วันไหนตอนเช้าจะได้รับคำชมเชยจากตนเอง โดยการเขียนเป็นกระดาษโน้ตแปะไว้ในห้องนอน และภาคภูมิใจต่อความสำเร็จของตนเอง นอกจากนี้ยังใช้ตัวเสริมแรงภายนอกคือภายในหนึ่งเดือนถ้าได้รับกระดาษโน้ตคำชมเชยตนเองไม่ต่ำกว่า 26 ใบ จะสามารถนำไปแลกเป็นตัวชมภาพยนตร์ 1 ใบ

5. การลงโทษตนเอง (Self-Punishment) ภายในหนึ่งเดือน (30 วัน) หากผู้ถูกปรับพฤติกรรม ไม่สามารถนอนก่อนสี่ทุ่มครึ่งได้อย่างน้อย 26 วัน ต้องซื้อตัวชมภาพยนตร์ให้พี่ชาย 1 ใบ

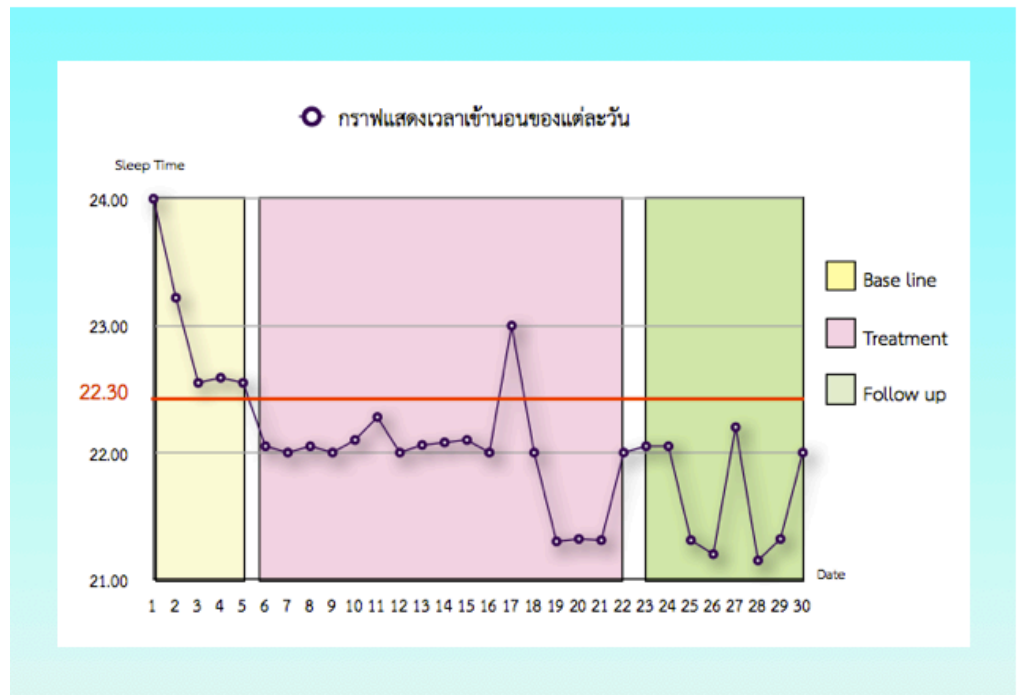
ผลการดำเนินการตามแผนที่วางไว้

1. ระยะแรก (Baseline) พบว่า ไม่สามารถมีพฤติกรรมการนอนก่อน 22.30 ได้เลยในระยะเวลา 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 0

2. ระยะทดลอง (Treatment) ช่วงระยะเวลาดำเนินการปรับพฤติกรรมอย่างเข้มข้น พบว่า มีพฤติกรรมการเข้านอนก่อน 22.30 น. ทั้งหมด 16 ครั้ง ในระยะเวลา 17 วัน คิดเป็นร้อยละ 94.12 และเมื่อเทียบกับระยะแรกพบว่า ตนเองผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความถี่ของพฤติกรรมการเข้านอนก่อน 22.30 น. เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

3. ระยะติดตามผล (Follow up) พบว่า มีความถี่ของพฤติกรรมการเข้านอนก่อน 22.30 น. ถึง 8 ครั้ง ในระยะเวลา 8 วัน คิดเป็นร้อยละ 100

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเข้านอนก่อน 22.30 น. ตลอดระยะดำเนินการปรับพฤติกรรม พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความถี่ของพฤติกรรมการเข้านอนก่อน 22.30 น. เพิ่มขึ้นและคงที่ สม่ำเสมอ เป็นไปตามพฤติกรรมเป้าหมายตามนิยามและเกณฑ์ที่กำหนด



จุดเด่นและจุดด้อยจากการดำเนินการปรับพฤติกรรมการเข้านอนเร็ว

จุดเด่น เป็นการผสมผสานเทคนิคที่ได้เรียนมา ทั้งการใช้ตัวเสริมแรงภายนอก ตัวเสริมแรงภายใน ตลอดจนเทคนิคการลงโทษตนเอง ช่วยให้พฤติกรรมนอนที่ถูกสุขลักษณะเกิดขึ้นและคงอยู่ เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนเอง



จุดด้อย เนื่องจากการบันทึกผล และการสังเกตพฤติกรรมในครั้งนี้ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้บันทึกเอง ข้อมูลที่ได้จึงอาจขาดความน่าเชื่อถือ แต่ทั้งนี้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรมนอนของตนเองอย่างแน่วแน่ รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตลอดจนตระหนักถึงผลเสียของการเข้านอนเร็ว ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงดำเนินการปฏิบัติตามโปรแกรมปรับพฤติกรรมอย่างเคร่งครัด

ข้อเสนอแนะ

- หากมีผู้สังเกตพฤติกรรมร่วมก็จะทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น
- นอกจากการปรับสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้า ผู้ปรับพฤติกรรมควรปรับความคิดใหม่ด้วย เช่น - ถ้านอนดึกก็หาเวลานอนตอนกลางวันแทนได้ ---> ถ้าเรานอนอย่างเพียงพอ

กลางวันก็จะทำอะไรที่เป็นประโยชน์ มีสมาธิมากขึ้น เป็นต้น

บรรณานุกรม

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



การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัว
ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

กัญจะนา พุ่มมาลา

24 ก.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

กันยายน 2534

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

h 75926

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเองและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม ใช้แบบแผนการทดลองแบบ ABA สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U Test

การวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01