

# การปรับพฤติกรรม การไปทำงานสาย...



“ 8 โมงแล้ว เมื่อไหร่จะไปทำงานเดี๋ยวก็สายอีก เดี๋ยวแม่!! ... ”

คำพูดเหล่านี้ได้ยินแทบทุกวันของเจ้าก๊อ 8.00 น. น้องสาวเริ่มไปทำงานตรงเวลากันแล้ว...

**การตรงเวลาในการทำงาน** เป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของสังคม ผู้ที่มีพฤติกรรมตรงต่อเวลา ย่อมทำให้มีนิสัยรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ เหน็ดเหนื่อยอย่างจริงจัง มีความซื่อตรงต่อตัวเอง เป็นคนกระตือรือร้น ทำงานได้สะดวก รวดเร็ว เรียบร้อย และมีผลดีต่อหน้าที่การงาน สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เราจะต้องทำได้ในแต่ละวัน ทำให้ชีวิตมีระเบียบ และมีวินัยกับตนเอง เป็นที่น่าเชื่อถือ และไว้วางใจของคุณคนรอบข้าง

พฤติกรรมที่เป็นปัญหามาของกรณีศึกษา(Single Case) นี้คือ พฤติกรรมการไปทำงานสายของน้องสาว การไปทำงานสายทำให้เกิดผลเสีย คือ ไม้ได้ทานอาหารเช้า หิวข้าวรีบไปทำงานด้วยความเร็วสูงกว่ากำหนด และเมื่อจะป่วนทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านเวลา 8.00 น. จึงเกิดผลเสียแก่กันและกันก่อนไปทำงาน ส่งผลให้เกิดความเครียดในครอบครัว เมื่อไปทำงานสายบ่อยครั้งจึงวนำมาหาแม่ เพื่อขอร้องจากแม่จะมอเจมอมา จากที่รับผิดชอบต้องทำให้เสร็จในแต่ละวัน เสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา ทำให้บางครั้งต้องออกจากบ้านมาทำที่บ้าน น้องสาวตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการไป

ทำงานสายจึงอยากเข้าร่วมการปรับพฤติกรรม “การไปทำงานสาย”

ดังนั้น ในบทความนี้จึงนำเสนอเทคนิคการปรับพฤติกรรม การไปทำงานตรงเวลาของน้องสาว **ด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง(Self-control)**

## เทคนิคที่ใช้ปรับพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมคือ **เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control)** เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรม เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการไปทำงานสาย โดยใช้ปัญหามาของน้องสาวเป็นหลัก ในการดำเนินการปรับพฤติกรรม และน้องสาวได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง โดยเป็นผู้กำหนด

เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการจัดกิจกรรมด้วยตัวเอง





เมื่อสามารถควบคุมจากภายในตัวบุคคล  
ให้ทำพฤติกรรมต่างๆ ได้ดีจึง  
เป็นการค่อยๆ ลดอิทธิพลจากภายนอก  
ลงด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง แต่มี  
ผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ  
บุคคลอย่างมาก และยังช่วยในการรักษา  
พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นแล้วไว้คงอยู่ต่อไป

ผู้ปรับพฤติกรรมจึงได้นำหลักการแห่ง

พฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้  
เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้  
เทคนิค การควบคุมจากภายในบุคคล (Internal  
Control) ตามแนวคิดความสม่ำเสมอ แบบ  
Homogeneity จึงมีความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมภายในและ  
ภายนอกมีลักษณะการเกิด การคงอยู่และการ  
เปลี่ยนแปลง ในลักษณะเดียวกัน การใช้เทคนิคการ  
ควบคุมตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรม โดยจะเป็นการค่อยๆ  
ลดอิทธิพลจากภายนอกลง ให้มีอำนาจเป็นผู้กระทำการ  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองเพิ่มขึ้น โดยให้การ  
ควบคุมตนเองที่ผลกรรมใน 4 ขั้นตอน คือ การ  
ตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และ  
การเสริมแรงตนเอง

**การตั้งเป้าหมายโดยผู้ถูกปรับพฤติกรรม** เป็น  
การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย อย่างชัดเจนเหมาะสม  
กับความสามารถของคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง  
ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำการพฤติกรรมให้บรรลุตาม  
เป้าหมายนั้นๆ มากขึ้น

**การเตือนตนเองของผู้ถูกปรับพฤติกรรม** เป็น

กระบวนการที่บุคคลกระทำการสังเกต และบันทึก  
พฤติกรรมเป้าหมายมาด้วยตนเอง การเตือนให้ได้ผล  
เนื่องจากตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้เห็นข้อมูลการบันทึก  
และความต้องการจรรยาบรรณ

**การประเมินตนเองของผู้ถูกปรับพฤติกรรม** เป็น

การประเมินพฤติกรรมของตนเองจากข้อมูลที่ได้จากการ  
สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

**การเสริมแรงตนเองของผู้ถูกปรับพฤติกรรม**

เป็นการให้ตัวเสริมแรงแก่ตนเองทันที หลังจากเกิด  
พฤติกรรมที่พึงปรารถนา จะนำมาใช้เมื่อเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมได้ตามความต้องการ และยังสามารถเลือกตัว  
เสริมแรงได้ตรงกับความต้องการของตนเองมากที่สุด

**นิยามพฤติกรรมการไปทำงานตรงเวลา**



**การไปทำงานตรงเวลา** หมายถึง

การแสดงพฤติกรรมการทำงานก่อนหรือ  
ทันเวลาตรงไปตรงมาและขึ้นชื่อปฏิบัติ  
จากก่อนเวลา 8.30 น. ตามระเบียบ  
ที่หน่วยงานกำหนด โดยนำบัตรเข้า  
ออกจากบ้านก่อนเวลา 8.00 น. ใช้  
เวลาขับรถจากบ้านถึงที่ทำงาน เป็นเวลา  
25-30 นาที และขึ้นชื่อก่อนเวลา  
8.30 น. ทุกวันในเวลาราชการ



# เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินครั้งนี้

## แบบบันทึกความถี่พฤติกรรมมารมาทำงานตรงเวลา

ผู้รายงาน(น้องสาว).....

วันที่เริ่มเก็บข้อมูล.....2/08/53.....วันที่สิ้นสุดเก็บข้อมูล.....

ครั้งที่	วันที่	เวลาออกจากบ้าน		ระยะเวลาการเดินทาง		การเริ่มเข้าทำงาน		ผลการมาทำงานตรงเวลา		เหตุผล	คะแนน
		ก่อน	หลัง	25-30 นาที	น้อยกว่า 25 นาที	ก่อน 8.30 %	หลัง 8.30 %	คะแนน	คะแนน		
		8.00 %	8.01 %	๗๓	25 ๗๓	8.30 %	8.30 %	0	1		
<b>บันทึกข้อมูลเสร็จแล้ว</b>											
1	2/08/53	✓	-	✓	-	✓	-	-	1		

กำหนดให้: ผลการมาทำงานตรงเวลา 1 คะแนน คือ การออกจากบ้านก่อนเวลา 8.00% ใช้ระยะเวลาเดินทาง 25- 30 นาที และการเริ่มเข้าทำงานเวลา 8.30% ถ้าปฏิบัติไม่ครบตามรายละเอียดที่ขมดได้เท่ากับ 0 คะแนน

## แบบบันทึกความถี่พฤติกรรมมารมาทำงานตรงเวลา

ผู้รายงาน (เพื่อนที่ทำงานน้องสาว).....

วันที่เริ่มเก็บข้อมูล.....2/08/53.....วันที่สิ้นสุดเก็บข้อมูล.....

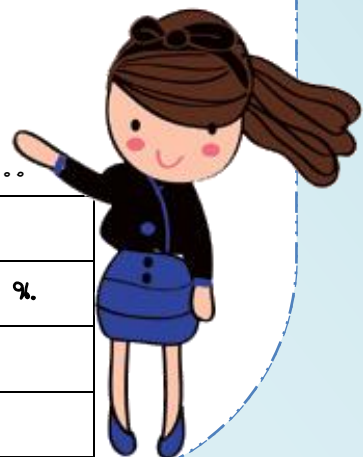
ครั้งที่	วันที่	มาดิ่งที่ทำงาน		หมายเหตุ
		ก่อน 8.30 %	หลัง 8.30 %	
1	2/08/53			

## แบบบันทึกการสุ่มตรวจพฤติกรรมมารออกจากบ้าน

ผู้รายงาน (ผู้ประเมินพฤติกรรม).....

วันที่เริ่มเก็บข้อมูล.....2/08/53.....วันที่สิ้นสุดเก็บข้อมูล.....

ครั้งที่	วันที่	การออกจากบ้าน	
		ก่อนเวลา 8.00 %	หลัง 8.00 %
1	2/08/53		
2	3/08/53		



# แบบแผนการวิจัยพฤติกรรม

แบบแผนการวิจัยพฤติกรรมเป็นแบบแผนการวิเคราะห์รายบุคคล (Single Case) ได้ใช้รูปแบบการทดลองแบบ ABF ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ระยะเวลาพื้นฐาน (Baseline or A) เป็นระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนที่จะเริ่มใช้โปรแกรมหรือเทคนิคการวิจัยพฤติกรรม ซึ่งในระยะเวลาพื้นฐานนี้ผู้ถูกวิจัยพฤติกรรมจะเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายติดต่อกันไป จนเห็นว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นคงที่สม่ำเสมอ จึงจะเริ่มเข้าสู่ระยะทดลองโดยให้เทคนิคการวิจัยพฤติกรรมต่อไป โดยพฤติกรรมที่เลือกนั้นอย่างคงที่ในระยะเวลาพื้นฐาน จะใช้พื้นฐานสำหรับประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายในระยะทดลอง

2. ระยะการใช้โปรแกรมการวิจัยพฤติกรรม (Treatment or B) เป็นระยะดำเนินการให้เทคนิคการวิจัยพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง จนพบว่าพฤติกรรมเป้าหมายได้เปลี่ยนแปลงไปจนถึงระดับหนึ่ง และคงที่แล้ว จึงเข้าสู่ระยะการทดลอง หรือยุติการใช้โปรแกรมการทดลองต่อไป

3. ระยะติดตามผล (Follow up or F) เป็นระยะติดตามผลของเทคนิคการวิจัยพฤติกรรม




## แบบแผนการวิจัยพฤติกรรมของน้องสาว


กลุ่มตัวอย่าง	ระยะที่ 1 (Baseline or A)	ระยะที่ 2 (Treatment or B)	ระยะที่ 3 (Follow up or F)
ผู้ถูกวิจัยพฤติกรรม จำนวน 1 คน	ข้อมูลพื้นฐาน เป็นระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน	การดำเนินการวิจัยพฤติกรรม เป็นระยะดำเนินการให้เทคนิคการวิจัยพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้	ระยะติดตามผล
	กำหนดเวลาไว้ 12 วัน	กำหนดเวลาไว้ 21 วัน	กำหนดเวลาไว้ 8 วัน



# น้องสาว! มาเริ่มต้นปรับพฤติกรรมกันเถอะ...

1. มีภาระต้องไปทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรม คือ การจับรถด้วยความปลอดภัย และไปทำงานโดยเซ็นต์ซื้อเช้าปฏิบัติงานก่อนเวลา 8.30 น. ของวันปฏิบัติงานราชการ
2. จัดการต้องไปทำงานของผู้ถูกปรับพฤติกรรม เป็นเงินเดือนที่น้องสาวเป็นผู้กำหนดไปทำงานในการปรับพฤติกรรมอยู่แต่ละต่างด้วยตนเอง
3. จัดการเตือนตนเอง เป็นเงินเดือนที่น้องสาวทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความจำเป็นจริงใจในแต่ละวัน แล้วจดบันทึกลงในแบบบันทึกพฤติกรรมในแต่ละวัน โดยกำหนดว่าผลการมาทำงานตรงเวลาได้ 1 คะแนน คือ การออกจากบ้านก่อนเวลา 8.00 น. ปล่อยให้เวลาจับรถจากบ้านถึงที่ทำงาน เป็นเวลา 25-30 นาที และเซ็นต์ซื้อเช้าปฏิบัติงานก่อนเวลา 8.30 น. ถ้าทำไม่ครบตามรายละเอียดทุกอย่างเงินเดือนได้ 0 คะแนน
4. จัดการประเมินตนเอง เป็นเงินเดือนที่น้องสาวทำการประเมินตนเอง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า หรือเท่ากับ หรือน้อยกว่า เป้าหมายนั้น
5. จัดการเสริมแรงตนเอง เป็นเงินเดือนที่น้องสาวกำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเอง และจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่ตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้เท่ากับ หรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ในพฤติกรรมแต่ละด้าน โดยเทคนิคที่นำมาใช้เสริมแรงตนเองนั้น แบ่งออกเป็น 3 เทคนิคคือ




 เทคนิคการเสริมแรงด้วยอาหาร หากผู้ปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมการทำงานตรงเวลาตามรายละเอียดที่ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะรับรางวัลโดยได้รับ 1 แก้วอย่างสบายใจในเช้าวันต่อมา

 เทคนิคตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรมหรือหลักการของนรีแม็ค เป็นการให้กิจกรรมที่บุคคลชอบทำมากที่สุดมาเสริมแรงกิจกรรมที่บุคคลชอบทำน้อยที่สุด มีการนำแนวคิดของนรีแม็คนี้มาใช้ในการลดพฤติกรรมมาทำงานสาย โดยผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้ตั้งเงื่อนไขไว้ดังนี้

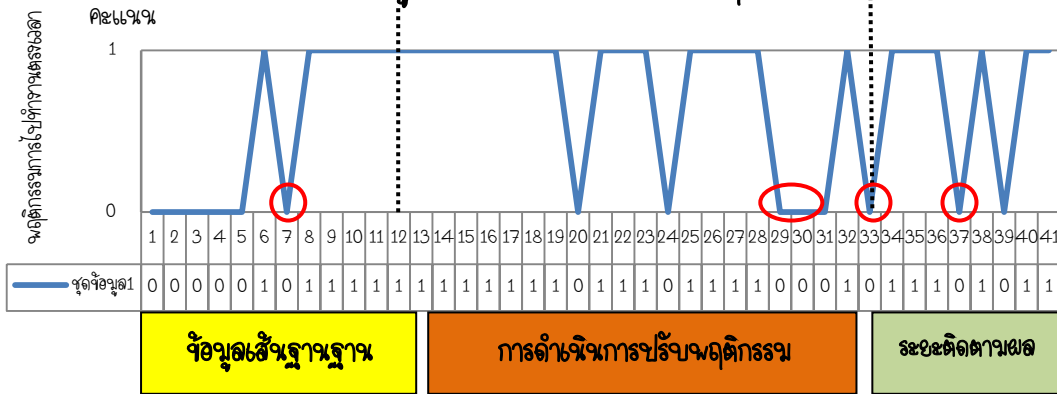
- ถ้าไปทำงานตรงเวลาทุกวันภายใน 5 วัน จะสามารถเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้ในวันช่วงเวลา 20.00 - 22.00 น. ของวันธรรมดา และวันหยุดเสาร์-อาทิตย์





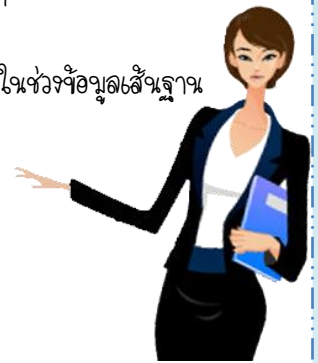
-  เกณฑ์คิดตัวเสริมแรงภายใน: เป้าใจคือความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
-  เกณฑ์คิดตัวเสริมแรงทางสังคม: มีการกล่าวชมเชยเมื่อมีการปรับพฤติกรรมการไปทำงานตรงเวลา  
อย่างสม่ำเสมอหรือจากการลา ผู้ถูกปรับพฤติกรรม และหัวหน้าจากด้วยความจริงใจ
-  เกณฑ์คิดการลงโทษ: เป็นสิ่งที่ยูถูกปรับพฤติกรรมลงโทษตนเองด้วยตัวเอง จากผู้ถูกปรับ  
พฤติกรรมไม่สามารถไปทำงานตรงเวลาตามรายละเอียดที่ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองไว้ ผู้ถูกปรับ  
พฤติกรรมจะลดเวลาการพักช่วงกลางวัน 30 นาที

กราฟแสดงข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม




○ หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นการ drop out ไม่ได้เกิดจากตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรม


ภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงความถี่ของการแสดงพฤติกรรมการไปทำงานตรงเวลาในช่วงข้อมูลเบื้องต้น ช่วงของการดำเนินการปรับพฤติกรรม และระยะติดตามผล



# อะไรที่นำไปโปรแกรมการปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการไปทำงานตรงเวลาสำเร็จ...

 เครื่องมือที่นำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีการบันทึกอย่างครอบคลุมโดยจะมีการจดบันทึกความถี่ พฤติกรรมการมาทำงานตรงเวลาของผู้ถูกปรับปรุงพฤติกรรม มีการจด บันทึกความถี่พฤติกรรมกรรมการมาทำงานตรงเวลาจากเพื่อนที่ทำงานของผู้ปรับปรุงพฤติกรรม และมีการสุ่ม ตรวจสอบพฤติกรรมกรรมการไปทำงานตรงเวลาจากการสังเกต และโทรศัพท์ สอบถามจากผู้ปรับปรุงพฤติกรรม (เพื่อไม่ให้กระบวนการสุ่มตรวจสอบพฤติกรรมกรรมการไปทำงานตรงเวลาเป็นตัวอย่าง แทรกข้อนี้ในการปรับปรุงพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้ปรับปรุงพฤติกรรมใช้หลักการบันทึกความถี่แบบสุ่มเวลา คือ ไม่ได้ทำการ กำหนดว่าจะทำการสุ่มตรวจสอบโดยวิธีการโทรศัพท์ทุกวัน) และบางครั้งใช้วิธีการสุ่มตรวจสอบถามจากผู้ถูกปรับปรุง พฤติกรรมแทน เป็นต้น





-  นำผลข้อมูลความถี่พฤติกรรมกรรมการมาทำงานตรงเวลาของผู้ถูกปรับปรุงพฤติกรรมมา feedback ร่วมกัน และมีการกล่าวชมเมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
-  นอกจากจะขึ้นอยู่กับผู้ถูกปรับปรุงพฤติกรรมที่มีความตระหนักในการปรับปรุงพฤติกรรมแล้ว โปรแกรม


จะสำเร็จได้เกิดจากความร่วมมือร่วมใจในการจดบันทึกความถี่พฤติกรรมกรรมการมาทำงานตรงเวลาจากเพื่อนที่ทำงานของผู้ปรับปรุงพฤติกรรม เมื่อนำมาหาค่าความถี่ของการทำงานบันทึกความถี่ มีความแม่นยำหรือถึงกันถึง 100% ระหว่างผู้ถูกปรับปรุง พฤติกรรมคือตัวน้องสาว และเพื่อนที่ทำงานของน้องสาว และจากการสุ่มตรวจสอบ พฤติกรรมการไปทำงานตรงเวลาจากการ สังเกต และโทรศัพท์สอบถามจากผู้ปรับปรุงพฤติกรรมมีความแม่นยำหรือถึงกันถึง 100%





## ข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงพฤติกรรมครั้งใหม่


 การควบคุมตนเอง เป็นการควบคุมจากภายในตัวบุคคล ดังนั้นเพื่อให้สามารถนำไปโปรแกรมการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรอธิบายให้ผู้ถูกปรับเกิดความตระหนัก เข้าใจ มีทักษะ ในการดำเนินการขั้นตอนต่างๆ ทั้ง 4 ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง (สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง) การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเองได้อย่างถูกต้องก่อน

 การสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้ปรับพฤติกรรม จะทำให้พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเร็วขึ้น

 ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้กับตนเองนั้นต้องเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องการจริง อาจจะเป็นสิ่งแลกเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายมากยิ่งขึ้นหรือเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

 การควบคุมตนเองเป็นการระงับเวลาของผู้ดำเนินโปรแกรมการปรับปรุงพฤติกรรมเนื่องจากกระบวนการปรับปรุงพฤติกรรม ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเองเป็นส่วนใหญ่ และควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสม สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ดำเนินโปรแกรมเพียงเป็นผู้ชี้แนะ และให้เสริมแรงทางสังคม เช่น คำพูดชมเชยต่อหน้าเมื่อแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

 การควบคุมตนเองทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ส่งผลถึงการพัฒนาโปรแกรมการปรับปรุงพฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จต่อไป

 ผลจากระบบการบันทึกพฤติกรรมจะมีความน่าเชื่อถือขึ้น เกิดจากการมีระบบการบันทึกที่ดี และมีการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม

### เอกสารอ้างอิง

ประทีป จิวเจริญ. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับปรุงพฤติกรรม  
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

