2.1 คำบรรยายเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เริ่มรายการ : ดนตรีเริ่มรายการ 10 วินาที

บรรยาย 1

สวัสดีคะนักศึกษา ครูมีเรื่องการปรับพฤติกรรมให้นักศึกษาเรียนสามเรื่องย่อยด้วยกัน เรื่องแรกคือเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เรื่องที่สองคือเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ส่วนเรื่องสุดท้ายคือเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด

เมื่อกล่าวถึงการปรับพฤติกรรม หลายคนอาจจะสงสัยและไม่คุ้นเคย พร้อมทั้งตั้งคำถามอยู่ในใจว่า การปรับพฤติกรรมคืออะไร มีวิธีการเช่นใด แล้วทำไมต้องมีความรู้เรื่องการปรับพฤติกรรม เป็นต้น

นักศึกษาจะเห็นได้ว่า ปัญหาทางพฤติกรรมเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันและการทำงานในวงการต่าง ๆ ซึ่งมีหลายรูปแบบและมีระดับความรุนแรงของปัญหาต่างกัน การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรม หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ วิธีการนี้ได้รับการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

เนื่องจากการปรับพฤติกรรมสามารถนำไปใช้ในการทำพฤติกรรมบำบัด และแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมแก่ผู้มารับบริการสาธารณสุขในชุมชนได้ทุกระดับ ด้วยเหตุนี้นักศึกษาจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและทฤษฎีต่าง ๆ ของการปรับพฤติกรรม ตลอดจนข้อมูลจากการวิจัยใหม่ ๆ ในด้านนี้ เพื่อได้เห็นถึงความสำคัญและเพิ่มพูนความสามารถในการนำหลักการปรับพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน หรือใช้ในชีวิตประจำวันได้

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 2

การเรียนเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ

เนื้อเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น ครูขอเสนอโครงเรื่องเพื่อเป็นแนวทางในการฟังคำบรรยาย ดังนี้ค่ะ

หัวข้อที่หนึ่ง เป็นเรื่องการปรับพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมายของการปรับพฤติกรรม ความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

หัวข้อที่สอง เป็นข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงพฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ 3 สาเหตุคือ การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ

หัวข้อที่สาม เป็นเรื่องขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะประกอบด้วยขั้นที่หนึ่ง การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นที่สอง การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรง ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม และขั้นสุดท้ายคือการประเมินผลการปรับพฤติกรรม

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 3

สำหรับการเรียนเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในครั้งนี้ ครูได้ตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ว่า เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาควรมีความสามารถ ดังนี้

ประการแรกคือ สามารถบอกความหมายของการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ประการที่สองคือ สามารถอธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ประการที่สามคือ สามารถอธิบายและยกตัวอย่างหลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ประการที่สี่คือ สามารถระบุขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกต้อง

และประการสุดท้ายคือ นักศึกษาสามารถตอบคำถามความรู้เรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า 12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

ต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่เราจะเรียนกัน ขอให้นักศึกษาทุกคนตั้งใจเรียนนะคะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 นาที

บรรยาย 4

การปรับพฤติกรรมคืออะไร คำว่า การปรับพฤติกรรม หมายถึง การนำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพ ความสามารถ ความเป็นตัวของตัวเอง และเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ขอย้ำนะคะว่า การปรับพฤติกรรมคือ การนำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพ ความสามารถ ความเป็นตัวของตัวเอง และเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล

การปรับพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้สองทางคือ วิธีแรก บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเอง และวิธีที่สองคือบุคคลถูกผู้อื่นปรับพฤติกรรม ซึ่งทั้งวิธีปรับพฤติกรรมตนเองและวิธีที่ถูกผู้อื่นปรับพฤติกรรมนี้ใช้หลักและกระบวนการเดียวกัน เพียงแต่ว่าวิธีการแรกนั้นบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการตามขั้นตอนด้วยตนเองทั้งหมด ในขณะที่วิธีที่สองบุคคลอื่นจะเป็นผู้ดำเนินการตามขั้นตอนการปรับพฤติกรรมให้ แต่ถ้ากรณีที่บุคคลยังไม่สามารถดำเนินการปรับพฤติกรรมได้ด้วยตนเองนั้น อาจจะมีบุคคลอื่นมาช่วยได้จนกระทั่งเขาสามารถดำเนินการปรับพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

นักศึกษาก็ได้ทราบความหมายของการปรับพฤติกรรมแล้ว ต่อไปเราจะมาพิจารณาถึงความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

สำหรับจุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมก็คือ ต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งรักษาให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เหล่านั้นยังอยู่ และพยายามลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ

ส่วนประโยชน์ของการปรับพฤติกรรมนั้น ถ้านักศึกษาสังเกตจะเห็นได้ว่า การปรับพฤติกรรมได้รับการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การทำพฤติกรรมบำบัดในวงการจิตเวช การแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมของนักเรียนในวงการศึกษา รวมทั้งการเสริมสร้างลักษณะที่พึงประสงค์ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก นอกจากนั้นงานวิจัยจำนวนหนึ่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำวิธีการปรับพฤติกรรมนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมในหลายระดับและหลายวงการเช่นกัน

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้ นักศึกษาคงหายสงสัย และตอบคำถามได้นะคะว่าการปรับพฤติกรรมคืออะไร มีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างไรบ้าง หัวข้อต่อไปเราจะมาทำความเข้าใจเรื่องข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 5

นักศึกษาก็ได้ทราบความหมายของการปรับพฤติกรรม ตลอดจนความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรมแล้ว ต่อไปเรามาพิจารณาถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม

คำว่าพฤติกรรมในขอบข่ายของจิตวิทยานั้นมีความหมายที่กว้าง หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของมนุษย์หรือสัตว์ที่สามารถสังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือวัดได้ เช่น การพูด การเดิน การทำงานของสมอง การเต้นของหัวใจ หรือพฤติกรรมที่สังเกตได้ทางอ้อม เช่น การรับรู้ การจำ การคิด การตัดสินใจ อารมณ์ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น การที่นักศึกษาทำข้อสอบปรนัยโดยการขีดกากบาททับข้อที่ถูก การกากบาททับข้อที่ถูกนี้เป็นพฤติกรรมภายนอก ก็เป็นการแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความจำและการเข้าใจมากน้อยเพียงใด หรือการที่นักศึกษาบอกได้ว่าการปรับพฤติกรรมคือการนำหลักทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ แสดงให้เห็นว่ามีการจำเกิดขึ้นแล้วนั่นเอง

เราได้ทราบความหมายของพฤติกรรมแล้ว ต่อไปเรามาพิจารณาดูนะคะว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมนั้น นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลนั้นเกิดจากการเรียนรู้ โดยที่บุคคลอาจจะเรียนรู้ใน 3 ลักษณะด้วยกันคือ

ประการแรก การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค หรือการเรียนรู้อันเนื่องมาจากสิ่งเร้า เกี่ยวกับการเรียนรู้อันเนื่องมาจากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิคนี้ พาฟลอฟ นักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย มีความเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขเข้าคู่กับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง และการสนองตอบที่เป็นปฏิกิริยาสะท้อน การเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งก็คือการเรียนรู้อันเนื่องมาจากสิ่งเร้านั่นเอง ตัวอย่างเช่น เวลาใกล้สอบทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ได้ ซึ่งเวลาใกล้สอบเป็นสิ่งเร้า ความวิตกกังวลเป็นการสนองตอบที่เป็นปฏิกิริยาสะท้อน หรือการที่นักศึกษาพยายามหลีกหนีไม่เดินเข้าไปใกล้ห้องซึ่งเคยถูกครูเรียกไปทำโทษบ่อย ๆ ก็เป็นการแสดงให้เห็นว่านักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิคแล้ว จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวยากแก่การควบคุม เพราะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าบุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของพฤติกรรมนั้นได้

การเกิดพฤติกรรมในลักษณะที่สองคือ การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม เกี่ยวกับการเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรมนี้ สกินเนอร์นักจิตวิทยาชาวอเมริกันมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม โดยเน้นที่ผลกรรมของพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลกระทำในสังคม ผลกรรมที่ตามมาจะเป็นตัวกำหนดการเกิดหรือไม่เกิดของพฤติกรรมอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกันเรียกว่า การเสริมแรง และผลกรรมที่ไม่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกเรียกว่า การลงโทษ เมื่อกล่าวถึงตอนนี้นักศึกษาหลายคนคงสงสัยว่า การเสริมแรงและการลงโทษคืออะไร ยกตัวอย่างนะคะเช่น การที่นักศึกษาส่งรายงานตรงเวลา แล้วครูชมนักศึกษา การชมนักศึกษาเป็นการให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมส่งงานตรงเวลา ผลปรากฏว่านักศึกษาส่งรายงานตรงเวลาตลอดมา แสดงว่าคำชมคือตัวเสริมแรงนั่นเอง ในขณะเดียวกัน

ถ้านักศึกษาทำผิดกฎระเบียบของวิทยาลัย แล้วครูตัดคะแนนความประพฤติ เป็นผลให้นักศึกษาไม่ทำผิดกฎระเบียบอีกเลย การตัดคะแนนความประพฤติก็ถือว่าเป็นการลงโทษ ซึ่งเงื่อนไขการเสริมแรงนั้นจะต้องให้ในสิ่งที่บุคคลชอบแล้วพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และเงื่อนไขการลงโทษนั้นเป็นการให้สิ่งที่บุคคลไม่ชอบแล้วพฤติกรรมถูกระงับหรือลดลง ข้อย้ำนะคะว่า การเสริมแรงทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้น ส่วนการลงโทษทำให้พฤติกรรมถูกระงับหรือพฤติกรรมลดลง

นอกจากนี้ยังมีผลกรรมอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า การหยุดยั้ง ซึ่งการหยุดยั้งนี้เป็นการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ตัวอย่างเช่น การที่นักศึกษาทำตัวเป็นตัวตลกในชั้นเรียนแล้วเพื่อนชอบใจ ถ้าต่อมานักศึกษาทำตัวตลกอีกแล้วเพื่อนไม่สนใจแสดงว่าเพื่อนได้ใช้การหยุดยั้งแล้ว การหยุดยั้งนั้นถ้าใช้ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้พฤติกรรมที่ถูกหยุดยั้งนั้นลดลง ขอย้ำนะคะว่าการหยุดยั้งเป็นการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดลง

การเกิดพฤติกรรมในลักษณะที่สามคือ การเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนี้ แบนดูรา นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่าการเรียนรู้ในการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล ส่วนใหญ่นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง ครู ผู้ปกครอง หรือแม้แต่เพื่อน ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจะมีสูง ในขณะเดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการลงโทษ จะเห็นได้ว่าบุคคลจะไม่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น หลักการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนี้ ได้นำมาใช้กันอย่างมากมายในสังคมเรา ดังจะเห็นได้จากในรายการโทรทัศน์ที่มีการจัดรายการเราไม่ทำผิดกฎจราจร ตาวิเศษ และอื่น ๆ เป็นต้น

จากลักษณะของการเกิดพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วทั้ง 3 ลักษณะคือ การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ ถ้าต้องการจะปรับพฤติกรรมก็จะทำได้โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคล โดยที่อาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไขผลกรรมใหม่ โดยการให้การเสริมแรงเพื่อเพิ่ม

พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือให้การลงโทษเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรืออาจสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสังเกตและลอกเลียนแบบจากตัวแบบ เป็นต้น

นักศึกษาได้ทราบแล้วว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร ต่อไปเรามาดูซิว่า การปรับพฤติกรรมมีข้อตกลงเบื้องต้นอะไรอีกบ้าง

การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทุกวิธีการของการปรับพฤติกรรมได้ผ่านขั้นตอนและกระบวนการวิจัยมาเป็นช่วงระยะเวลาอันยาวนาน

วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น จะมุ่งเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้หรือที่วัดได้เท่านั้น นักปรับพฤติกรรมจะไม่ใช้คำที่ไม่สามารถอธิบายในเชิงพฤติกรรมได้ เช่น ฉลาด ก้าวร้าว มีประสิทธิภาพ ซึ่งคำเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นการตีตรา การตีตรานั้นเป็นการแปลความหมายของพฤติกรรม ซึ่งอาจจะมีความหมายได้หลายอย่างในหลาย ๆ บุคคลด้วยกัน การตีตรานั้นไม่สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างชัดเจน เช่นการตีตราว่าวิทยาเป็นเด็กขี้เกียจ อาจจะหมายความว่าวิทยาไม่ยอมทำงานตามที่ครูสั่ง หรืออาจหมายความว่าวิทยาจะไม่ยอมทำอะไรจนกว่าจะได้มีการต่อรองกับครูเสียก่อน เป็นต้น ดังนั้นการปรับพฤติกรรมจะใช้คำที่มีลักษณะกำหนดเจาะจงลงไป ซึ่งบุคคลตั้งแต่สองคนสามารถเห็นได้ตรงกัน เช่น พฤติกรรมเข้าชั้นเรียนตรงเวลา พฤติกรรมทุบตีเพื่อน เป็นต้น

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้นักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร หัวข้อต่อไปเราจะทำความเข้าใจขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คั่นรายการ : 5 วินาที

บรรยาย 6

ต่อไปจะกล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำหรับการปรับพฤติกรรมจะเกิดผลดีได้นั้น ขึ้นกับการวางเงื่อนไข และการสร้างโปรแกรมที่เหมาะสม ซึ่งขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมทำได้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่หนึ่ง คือการเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ในการปรับพฤติกรรมสิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การเลือกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อความเข้าใจตรงกัน และเป็นการง่ายต่อการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเหล่านั้น เช่น พฤติกรรมเข้าชั้นเรียนตรงเวลา พฤติกรรมสูบบุหรี่ พฤติกรรมดังกล่าวจะต้องตีความพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาให้ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตและบันทึกได้อย่างแม่นยำ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมสูบบุหรี่ สามารถกำหนดได้ว่าเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่นำบุหรี่คาบที่ปาก จุดไฟสูบบุหรี่ และดูดควันบุหรี่เข้าในปาก เป็นต้น

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นที่สองคือ ขั้นการรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน ในขั้นการรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐานนี้ ก่อนอื่นนักศึกษาต้องทราบความหมายของข้อมูลพื้นฐานก่อน ข้อมูลพื้นฐานก็คือ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไว้ก่อนที่จะใช้วิธีการปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นข้อมูลก่อนได้รับการปรับพฤติกรรมนั่นเอง ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานนั้นอาจจะมีปัญหาตรงที่ว่า จะใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลนั้นนานเท่าใดในแต่ละวัน และควรจะใช้ทั้งหมดกี่วันด้วยกันจึงจะถือว่าเพียงพอ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ แบลคแฮมและซิลเบอร์แมน ได้ให้ข้อเสนอว่าควรจะต้องใช้เวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน และบันทึกเพียง 5 วันก็ควรจะเพียงพอแล้วสำหรับการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน แต่อย่างไรก็ตามย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูลที่รวบรวมได้อีกด้วย

สำหรับจุดมุ่งหมายของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้น สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้คือ

จุดมุ่งหมายข้อที่หนึ่ง เพื่อที่จะรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่สนใจหรือที่เป็นปัญหา

จุดมุ่งหมายข้อที่สอง เพื่อที่จะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะแสดงหรือยืนยันให้รู้ว่าพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

และจุดมุ่งหมายข้อที่สาม เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่แสดงให้รู้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพหรือไม่

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนี้ จะต้องมีความเที่ยงและความตรง ซึ่งทำได้โดยจะต้องใช้ผู้สังเกตมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป และต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว

กิจกรรมที่สำคัญในการวางแผนการปรับพฤติกรรมในขั้นที่สองนี้ คือผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องกำหนดเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน และกำหนดเกณฑ์มาตรฐานเพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมว่าประสบผลสำเร็จหรือไม่ พฤติกรรมเพิ่มขึ้นหรือพฤติกรรมลดลง หรือพฤติกรรมนั้นยังคงที่

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 7

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นที่สามคือ การกำหนดตัวเสริมแรง ขั้นนี้จะเห็นได้ว่า การที่เราจะเข้าใจพฤติกรรมของใครก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงผลกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นเสียก่อน จากนั้นถ้าต้องการที่จะปรับพฤติกรรมของบุคคลนั้น ก็สามารถจะทำได้โดยการนำผลกรรมนั้นมาเป็นตัววางเงื่อนไขบุคคลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นักศึกษาจะเห็นได้ว่าการปรับพฤติกรรมขึ้นกับประสิทธิภาพของตัวเสริมแรง ฉะนั้นนักปรับพฤติกรรมจะต้องรู้จักตัวเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นก่อน ซึ่งจะรู้จักตัวเสริมแรงได้อย่างไร

วิธีแรกก็คือ การสัมภาษณ์ผู้ถูกปรับพฤติกรรม อาจใช้การสัมภาษณ์โดยการพูดคุยกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม หรือใช้แบบสอบถามที่กำหนดตัวเสริมแรงต่าง ๆ เช่น ชนิดของอาหาร กิจกรรม เกมส์ กีฬา หรืออื่น ๆ ให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้เลือก

วิธีที่สองคือ การสังเกตโดยตรง การสังเกตตัวเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนี้ จะใช้การสังเกตวิธีการเหมือนกับสังเกตพฤติกรรมนั่นเอง

ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะต้องกำหนดตัวเสริมแรงและวิธีการลงโทษ ตลอดจนวิธีการเสริมแรงให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรู้ และกำหนดเงื่อนไขร่วมกัน โดยผู้ถูกปรับพฤติกรรมก็เต็มใจที่จะ

รับเงื่อนไขนั้น การสร้างเงื่อนไขนี้จะต้องพัฒนาค่อยเป็นค่อยไป เพราะการตั้งเป้าหมายแบบรีบร้อนเกินไป ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะทำไม่ได้ ท้อแท้ และไม่ยอมรับการปรับตนเอง

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 8

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นที่สี่คือ การดำเนินการปรับพฤติกรรม

ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะดำเนินการปรับพฤติกรรมตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้ โดยนักปรับพฤติกรรมจะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรม เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม อีกทั้งเป็นการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทันถ้ามีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องสังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกปรับพฤติกรรมว่าทำตามเงื่อนไขที่ตกลงหรือไม่ จากนั้นจึงให้การเสริมแรงหรือให้การลงโทษตามที่ตกลงกันไว้ ในขณะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมตลอดเวลา เพื่อจะได้รู้ว่าตนได้พัฒนาถึงขั้นใดแล้ว

ในขณะดำเนินการปรับพฤติกรรม ถ้าพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดบ่อยครั้งขึ้น ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงตารางการเสริมแรง โดยการหาทางคลายยืดการให้การเสริมแรงออกไป โดยเริ่มจากการเสริมแรงทุกครั้งและเปลี่ยนเป็นครั้งคราว เช่น จากการเสริมแรงทุกชั่วโมงยืดเป็นให้ทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน เป็นต้น การทำเช่นนี้ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้หลุดพ้นจากการเสริมแรง ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์คงทนมากขึ้น

สำหรับขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นสุดท้ายหรือขั้นที่ห้าคือ การประเมินผลการปรับพฤติกรรม

ในการประเมินผลการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมทำได้โดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกับพฤติกรรมข้อมูลพื้นฐานว่าพฤติกรรมนั้นมีความถี่หรือความยาวนานในช่วงที่ดำเนินการปรับพฤติกรรมต่างจากข้อมูลพื้นฐานหรือข้อมูลก่อนการปรับพฤติกรรมหรือไม่ ถ้าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีแสดงว่าได้ผล ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะดำเนินการต่อไปจนกว่า

พฤติกรรมจะเกิดสม่ำเสมอ จากนั้นจึงค่อย ๆ ถอดถอนตัวเสริมแรงและติดตามผลต่อไป หรืออาจจะเลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับต่อไป

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้นักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่า ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีขั้นตอนอะไรบ้างและแต่ละขั้นตอนมีวิธีการอย่างไร

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 9

จากการเรียนเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราพอสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ว่า การปรับพฤติกรรมนั้นคือการนำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพในตนเอง สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากการปรับพฤติกรรมมีหลายประการ แต่ที่สำคัญคือเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จะมีสามลักษณะด้วยกันคือ การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ สำหรับขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสรุปได้ว่ามี 5 ขั้นตอนคือ การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน การกำหนดตัวเสริมแรง การดำเนินการปรับพฤติกรรม และการประเมินผลการปรับพฤติกรรมเป็นขั้นตอนสุดท้าย

ขอจบคำบรรยายเพียงแค่นี้ สวัสดีค่ะ

2.2 คำบรรยายเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

เริ่มรายการ : ดนตรีเริ่มรายการ 10 วินาที

บรรยาย 1

สวัสดีค่ะนักศึกษา วันนี้เราจะมาเรียนเรื่องการปรับพฤติกรรมในเรื่องย่อยที่ 2 คือ เรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ก่อนที่เราจะเรียนเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ครูขอทบทวนเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นักศึกษาได้เรียนไปแล้วดังนี้ค่ะ การปรับพฤติกรรมนั้นก็คือการนำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพในตนเอง ในการปรับพฤติกรรมนี้จะมุ่งเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือวัดได้เท่านั้น และเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จะมี 3 ลักษณะคือ การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้จากตัวแบบ สำหรับขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น สรุปได้ว่ามีทั้งหมด 5 ขั้นตอนคือ การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน การกำหนดตัวเสริมแรง การดำเนินการปรับพฤติกรรม และการประเมินผลการปรับพฤติกรรมเป็นขั้นตอนสุดท้ายค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 2

การเรียนเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ครั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ได้ง่ายขึ้น ครูขอเสนอโครงเรื่องเพื่อเป็นแนวทางในการฟังคำบรรยายดังนี้ค่ะ

หัวข้อที่หนึ่ง เป็นเรื่องการเพิ่มพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม การเสริมแรงและตัวเสริมแรง ซึ่งการเสริมแรงและตัวเสริมแรงนี้จะประกอบด้วยตารางการเสริมแรงและกฎในการเสริมแรง

หัวข้อที่สอง จะเป็นเรื่องวิธีการเพิ่มพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงการเพิ่มพฤติกรรมวิธีต่าง ๆ เช่น การเสริมแรงทางบวก ซึ่งใช้ตัวเสริมแรงทางสังคม และตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ การใช้เบี้ยอรรถกร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข

หัวข้อที่สาม เป็นเรื่องการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ได้แก่ การแต่งพฤติกรรม และการใช้ตัวแบบค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 3

สำหรับการเรียนเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ในครั้งนี้ ครูได้ตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ว่า เมื่อจบบทเรียนแล้วนักศึกษาควรมีความสามารถ 5 ประการด้วยกันคือ

ประการแรก คือ สามารถบอกความหมายของการเพิ่มพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ประการที่สอง คือ สามารถอธิบายและยกตัวอย่างการเสริมแรงและตัวเสริมแรงได้ถูกต้อง

ประการที่สาม คือ สามารถอธิบายและยกตัวอย่างการเพิ่มพฤติกรรมวิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

ประการที่สี่ คือ สามารถอธิบายและยกตัวอย่างการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่วิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

และประการสุดท้ายคือ นักศึกษาสามารถตอบคำถามความรู้เรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า 12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

ต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่เราจะเรียนกัน ขอให้ทุกคนตั้งใจเรียนนะคะ

ขั้นรายการ : คนตรี 5 วินาที

บรรยาย 4

นักศึกษาได้เรียนรู้มาแล้วว่า จุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมนั้นก็คือต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งรักษาให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เหล่านั้นยังคงอยู่ และพยายามลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งในการปรับพฤติกรรมนั้นได้นำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคลโดยที่อาจจะเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไขผลกรรมใหม่ โดยการให้การเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือให้การลงโทษเพื่อยุติพฤติกรรม รวมทั้งการสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสังเกตและลอกเลียนแบบจากตัวแบบ

สำหรับความหมายของการเพิ่มพฤติกรรมนั้นคืออะไร

การเพิ่มพฤติกรรมก็คือ การที่ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการเสริมแรงภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น ขอย้ำนะคะว่า การเพิ่มพฤติกรรมก็คือ การที่ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการเสริมแรงภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น

ฉะนั้นวิธีการในการเพิ่มพฤติกรรมก็คือ การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั่นเองค่ะ หัวข้อต่อไปที่เราจะมาทำความเข้าใจคือเรื่องการเสริมแรงและตัวเสริมแรง

การเสริมแรงคืออะไร

การเสริมแรงคือ การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลได้รับสิ่งเร้าบางสิ่งบางอย่างที่พึงพอใจภายหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น หรืออันเป็นผลเนื่องมาจากการที่พฤติกรรมนั้นสามารถหลีกหนีจากสิ่งเร้าบางสิ่งบางอย่างที่ไม่พึงพอใจได้ ซึ่งสิ่งเร้าที่บุคคลพึงพอใจนั้นเราเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก ส่วนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ ขอให้นักศึกษาฟังตัวอย่างต่อไปนี้นะคะ จะได้เข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้นค่ะ

ตัวอย่างการเสริมแรงทางบวก เช่น การที่เด็กชายสมชายทำการบ้านส่งครู ครูชม

เด็กชายสมชาย ผลปรากฏว่า พฤติกรรมส่งการบ้านของเด็กชายสมชายเพิ่มขึ้น คือส่งการบ้านทุกครั้งที่ครูให้การบ้าน แสดงว่าพฤติกรรมการส่งการบ้านของเด็กชายสมชายได้รับการเสริมแรงทางบวก โดยที่คำชมเป็นตัวเสริมแรงทางบวก ส่วนตัวอย่างของการเสริมแรงทางลบเช่น สมศรีกลัวว่าเขาจะถูกตำรวจจับและปรับเงินถ้าเขาไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลาย เขาจึงหลีกหนีจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ โดยการข้ามถนนตรงทางม้าลายเป็นประจำ นั่นก็แสดงว่าพฤติกรรมการข้ามถนนตรงทางม้าลายของสมศรีได้รับการเสริมแรงทางลบ โดยความกลัวว่าจะถูกตำรวจจับและปรับเงินเป็นตัวเสริมแรงทางลบ จะเห็นได้ว่าทั้งวิธีการเสริมแรงทางบวกและวิธีการเสริมแรงทางลบ ต่างก็เป็นวิธีการเพิ่มพฤติกรรมทั้งสิ้น

หัวข้อต่อไปคือตารางการเสริมแรง ในการใช้ตารางการเสริมแรงเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้น มีวิธีการใช้ตารางการเสริมแรง 2 วิธี ตารางการเสริมแรงวิธีแรกคือ การใช้การเสริมแรงทุกครั้ง การใช้การเสริมแรงทุกครั้ง หมายถึง การให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งทุกครั้งที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งและสม่ำเสมอด้วย แต่ทว่าในการเสริมแรงทุกครั้งนั้นมีโทษอยู่ที่ว่า เมื่อใดก็ตามที่การให้การเสริมแรงนั้นหยุดลงก็จะเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงเช่นกันค่ะ

ตัวอย่างเช่น การที่น้องฝ้ายกลับจากโรงเรียนแล้วเอาขยะไปทิ้งนอกบ้าน คุณแม่เห็นว่าเป็นพฤติกรรมที่ดี เลยให้เงินน้องฝ้าย 10 บาท ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการเสริมแรงพฤติกรรมการเอาขยะไปทิ้ง ผลปรากฏว่าเมื่อใดก็ตามที่น้องฝ้ายกลับมาถึงบ้านจะเอาขยะไปทิ้งทันที และคุณแม่ก็ให้เงิน 10 บาททันทีทุกครั้งไปเช่นกัน ซึ่งก็คือเป็นการให้การเสริมแรงทุกครั้ง แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่คุณแม่หยุดให้เงินน้องฝ้ายในการนำขยะไปทิ้งแล้ว สิ่งที่ตามมาในอนาคตอันใกล้ก็คือน้องฝ้ายจะหยุดการเอาขยะไปทิ้งทันทีค่ะ

ตารางการเสริมแรงวิธีที่สองคือ การใช้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว การใช้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว หมายถึง การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเป็นครั้งคราวตามจำนวนครั้ง หรือระยะเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในระดับที่สม่ำเสมอ และโอกาสที่พฤติกรรมนั้นจะลดลงก็มีน้อยมาก ถึงแม้ว่าจะหยุดการให้การเสริมแรงนั้นก็ตาม

ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการซื้อลอตเตอรี่ ผู้ซื้อลอตเตอรี่นั้นไม่ได้รับแรงเสริมทุกครั้งที่ซื้อ แต่ทว่านาน ๆ ครั้งจึงจะถูกรางวัลเสียที รางวัลก็คือการเสริมแรงเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นผลให้พฤติกรรมการซื้อลอตเตอรี่นั้นคงอยู่ตลอดเวลา

หัวข้อต่อไปเราจะมาทำความเข้าใจเรื่องกฎในการเสริมแรงค่ะ

กฎในการเสริมแรงนี้ เป็นกฎที่ประยุกต์มาจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการปรับพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จนั้นจะต้องใช้กฎในการเสริมแรงได้อย่างเหมาะสม กฎในการเสริมแรงมีดังนี้

กฎข้อที่ 1 คือ การเสริมแรงขึ้นอยู่กับการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

กฎข้อที่ 2 คือ ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย จะต้องได้รับการเสริมแรงทันทีหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น

กฎข้อที่ 3 ในระยะแรกของการปรับพฤติกรรม จะต้องให้การเสริมแรงทุกครั้งเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

กฎข้อที่ 4 เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นอยู่ในระดับสม่ำเสมอ เป็นที่พอใจแล้ว จะเปลี่ยนตารางการเสริมแรงจากการให้การเสริมแรงทุกครั้งเป็นการให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว

กฎข้อที่ 5 ตัวเสริมแรงทางสังคม เป็นตัวเสริมแรงที่ประยุกต์ใช้ได้บ่อย และเป็นตัวเสริมแรงที่มีอยู่แล้ว

ฉะนั้นในการปรับพฤติกรรม นักปรับพฤติกรรมจะต้องคำนึงถึงกฎในการเสริมแรงเพื่อให้การปรับพฤติกรรมได้รับผลตามต้องการด้วย

เมื่อกล่าวมาถึงตอนนี้ นักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่า การเพิ่มพฤติกรรมคืออะไร และการเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบนั้นแตกต่างกันอย่างไรบ้าง หัวข้อต่อไปเราจะเรียนเรื่องวิธีการเพิ่มพฤติกรรม

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 5

สำหรับวิธีการเพิ่มพฤติกรรมนั้นมีอยู่หลายวิธีเช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางลบ การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การชี้แนะ การทำสัญญาเงื่อนไข และการควบคุมสิ่งเร้า เป็นต้น ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะบางวิธีเท่านั้น

วิธีแรกคือ การเสริมแรงทางบวก การเพิ่มพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงทางบวกนี้ มีตัวเสริมแรงที่ควรใช้หลายประเภท เช่น ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหาร หรือสิ่งที่เสพได้ เป็นต้น ซึ่งตัวเสริมแรงมีรายละเอียดดังนี้คือ หนึ่งตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงทางสังคมนี้เป็นตัวเสริมแรงที่ใช้ได้ง่าย ประหยัด และมีประสิทธิภาพอย่างมาก ถ้าใช้ได้ถูกต้องตามเงื่อนไข ตัวเสริมแรงทางสังคมแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ ตัวเสริมแรงทางสังคมที่เป็นคำพูด ได้แก่ การชมเชย การยกย่อง เป็นต้น ตัวเสริมแรงทางสังคมประเภทที่ 2 คือ ตัวเสริมแรงทางสังคมที่เป็นลักษณะท่าทาง ได้แก่ การให้ความสนใจ การยิ้ม การพยักหน้า เป็นต้น ในการเสริมแรงเราควรใช้วิธีการทั้งสองประเภทนี้ผสมผสานกัน จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ต่อไปจะเป็นตัวอย่างของงานวิจัยการปรับพฤติกรรมวิธีต่าง ๆ สำหรับตัวอย่างงานวิจัยแต่ละวิธี ครูจะอธิบายตามขั้นตอนของการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ตัวอย่างงานวิจัย การใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ขั้นตอนแรกคือการเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งก็คือการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ขั้นที่สองคือการรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน ในขั้นนี้ครูสังเกตและบันทึกความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว จากท่าทางและคำพูด รวมทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน จำนวน 3 คน

ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรง โดยครูให้ตัวเสริมแรงทางสังคมคือ แสดงความสนใจ ยิ้ม พยักหน้าแสดงการยอมรับและชมเชยเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ การตั้งใจเรียนและการทำงานเงียบ ๆ ที่โต๊ะของตน ไม่รบกวนการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม ในขั้นนี้ครูจะทำตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้

ขั้นสุดท้าย การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่าพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 6

ตัวเสริมแรงทางบวกวิธีที่ 2 คือ ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ อาหารหรือสิ่งที่เสพได้ จัดได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพตัวหนึ่ง แต่ไม่นิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากมีข้อจำกัดบางประการในตัวของมันเองนะคะ ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ ได้แก่ ท็อฟฟี่ เค็ก กาแฟ เป็นต้น ข้อดีของตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ก็คือ ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่กระหาย หรือกำลังต้องการ ส่วนข้อจำกัดของตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ข้อแรกก็คือ ไม่สามารถให้ได้ทันทีเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ข้อจำกัดข้อที่สองก็คือ ไม่สามารถจัดหาอาหารหรือสิ่งที่เสพได้หลาย ๆ ชนิดมาสนองความต้องการของบุคคลเป็นจำนวนมากได้ ข้อจำกัดข้อที่สามก็คือ รบกวนการแสดงพฤติกรรม และข้อจำกัดข้อสุดท้ายก็คือ ก่อให้เกิดปัญหาได้รับอาหารหรือสิ่งที่เสพได้เกินความจำเป็น

ตัวอย่างงานวิจัย การให้อาหารหรือสิ่งที่เสพได้เสริมแรงพฤติกรรมการยิ้มของเด็กพิการ

ขั้นที่หนึ่ง การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย คือพฤติกรรมการยิ้มกับเพื่อน ๆ ในขณะที่อยู่ในโรงเรียนของเด็กพิการ

ขั้นที่สอง การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน โดยครูสังเกตและบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมการยิ้มกับเพื่อน ๆ

ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรง ในขั้นนี้ครูจะให้ขนมหนึ่งชิ้นทันทีและทุกครั้งที่เห็นเด็กยิ้มกับคนอื่น ๆ ในขณะเดินอยู่ในโรงเรียน

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรมในขั้นนี้ครูจะดำเนินการปรับพฤติกรรมตามเงื่อนไขที่วางแผนไว้

ขั้นสุดท้าย การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่า พฤติกรรมการยิ้มกับคนอื่นในขณะเดินอยู่ในโรงเรียนเพิ่มขึ้น

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 7

การเพิ่มพฤติกรรมวิธีที่สองคือการใช้เบี้ยอรรถกร

เบี้ยอรรถกร คือ การใช้เบี้ย ดาว แต้ม หรือคะแนนเป็นตัวเสริมแรง โดยที่ เบี้ย ดาว แต้ม หรือคะแนน สามารถนำไปแลกเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้มากกว่าหนึ่งตัวขึ้นไป การใช้เบี้ยอรรถกรจัดได้ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดของการเสริมแรงทางบวก ในการหาสิ่งต่าง ๆ มาแลกกับเบี้ยอรรถกรนั้น นักปรับพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสำรวจความต้องการบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยจัดลำดับความต้องการ โดยที่สิ่งที่บุคคลต้องการมากจะต้องใช้เบี้ยจำนวนมากมาแลก แต่เกณฑ์ในการกำหนดอัตราแลกนั้น ควรจะกำหนดให้มีโอกาสแลกไม่ยากนัก ไม่เช่นนั้นบุคคลก็จะขาดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมายนั้น ตัวอย่างการใช้เบี้ยอรรถกรที่เห็นทั่ว ๆ ไปในสังคมก็คือ การสะสมคูปองแลกสินค้าต่าง ๆ ในห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

ตัวอย่างงานวิจัย การใช้เบี้ยอรรถกรเพิ่มทักษะการสะกดคำของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้

ขั้นที่หนึ่ง การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การสะกดคำของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้

ขั้นที่สอง การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน โดยให้นักเรียนทำการทดสอบก่อนและทำการทดสอบหลังการปรับพฤติกรรม เพื่อทราบจำนวนสะกดที่ถูกต้องของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้ ชั้นประถมปีที่ 1

ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรง คือให้การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรแก่นักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งสามารถนำเบี้ยที่ได้ไปแลกสิ่งที่ต้องการ เช่น ขนม ดินสอ ยางลบ หรือไม้บรรทัด

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม ในขั้นนี้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ การมอง การฟังในขณะที่ครูสอน การพูดและการออกเสียงตามครู ครูจะให้การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรแก่กลุ่มทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

ขั้นสุดท้าย การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร สามารถเขียนสะกดคำถูกต้องมากกว่านักเรียนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 8

การเพิ่มพฤติกรรมวิธีที่สามคือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทำของบุคคลนั้น เพื่อให้ทราบว่าเขาได้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกผลว่าสิ่งที่เขาทำอยู่นั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่อไป อีกทั้งเป็นข้อมูลให้บุคคลปรับปรุงตัวเองได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้ควรใช้ควบคู่กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น ตัวเสริมแรงทางสังคม หรือการใช้เบี้ยอรรถกร

ตัวอย่างงานวิจัย การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อลดการใช้ไฟฟ้ามากเกินกว่าเหตุ

ขั้นที่หนึ่ง การเลือกพฤติกรรมเป้าหมายคือลดการใช้ไฟฟ้าในแต่ละครอบครัวลง

ขั้นที่สอง การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน โดยการจดจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวัน โดยจดบันทึกจากมิเตอร์ไฟฟ้า

ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรงโดยให้ข้อมูลย้อนกลับของการใช้ไฟฟ้าอย่างเดียว

และให้ข้อมูลย้อนกลับของการใช้ไฟฟ้าคู่กับการบอกจำนวนเงินที่จะต้องจ่ายเป็นค่าไฟฟ้า

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม ในขั้นนี้ช่วงแรกทำการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน โดยการจดจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวันโดยจดบันทึกจากมิเตอร์ไฟฟ้า ในช่วงที่ 2 ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อครอบครัวแรก โดยบอกจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวัน พร้อมทั้งเปรียบเทียบกับจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในช่วงข้อมูลพื้นฐาน ส่วนครอบครัวที่สองให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวันพร้อมทั้งบอกด้วยว่าถ้าใช้ไฟฟ้าขนาดนี้ตลอดไปจะต้องจ่ายเงินเท่าไรภายใน 1 เดือน

ขั้นที่ห้า การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่าครอบครัวทั้งสองนี้ลดการใช้ไฟฟ้าลงได้ เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนไฟฟ้าที่ได้บันทึกไว้ระยะแรก

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 9

การเพิ่มพฤติกรรมอีกวิธีก็คือ การทำสัญญาเงื่อนไข

การทำสัญญาเงื่อนไข คือการทำสัญญาระหว่างนักปรับพฤติกรรม อาจจะเป็น พ่อแม่ หรือครู กับผู้ถูกปรับพฤติกรรม อาจจะเป็นลูกหรือนักเรียน โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตัวเสริมแรงและการลงโทษอย่างชัดเจน

ข้อแนะนำในการทำสัญญาเงื่อนไข มีดังนี้

ข้อที่หนึ่ง ในสัญญาต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน มีข้อความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่ายว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องทำอะไร อย่างไร แล้วจะได้อะไรเป็นผลตอบแทน ในการทำสัญญาเงื่อนไขควรใช้การเขียนที่เป็นลายลักษณ์อักษร จะดีกว่าสัญญาที่ทำกันปากคือเพียงแต่อธิบายและรับรู้กันด้วยวาจาเท่านั้น

ข้อที่สอง เงื่อนไขสัญญาควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ หรือเป็นการกำหนดเงื่อนไขที่จะใช้ในการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการลงโทษ

ข้อที่สาม การทำสัญญาเงื่อนไขจะต้องใช้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมที่สามารถเข้าใจความหมายของการทำสัญญาได้

ตัวอย่างงานวิจัย การทำสัญญาเงื่อนไขปรับพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นหนีเรียน

ขั้นแรก การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย คือเพิ่มอัตราการเรียนของเด็กวัยรุ่น

ขั้นที่สอง การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน โดยการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของอัตราส่วนของพฤติกรรมหนีเรียน

ขั้นที่สาม การกำหนดตัวเสริมแรง ในขั้นนี้ให้เด็กวัยรุ่นทำสัญญาเงื่อนไขกับแม่ของคู่รัก หรือคนที่เด็กวัยรุ่นรักมากที่สุด ตัวเสริมแรงที่ให้ในสัญญาได้แก่ การใช้รถของครอบครัว การได้เงินไปซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ และการได้มีเวลาอยู่กับคู่รักของตน

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม ในขั้นนี้ในช่วงแรกรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของอัตราส่วนของพฤติกรรมหนีเรียน ในช่วงที่สอง ให้เด็กวัยรุ่นทำสัญญาเงื่อนไขกับญาติคนที่ตนเองรัก หรือแม่ของคู่รักของตนว่าจะมาเรียนทุกวัน โดยที่ตนเองจะได้รถใช้ ได้เงินไปซื้อเสื้อผ้า หรือมีเวลาอยู่กับคู่รัก เป็นต้น

ขั้นสุดท้าย การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นเหล่านี้เคยหนีเรียนประมาณ 75% ของเวลาเรียนทั้งหมดนั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วงเวลา 3 สัปดาห์ต่อมา และเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่นั้นเริ่มเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อถึงตอนนี้นักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่า การเพิ่มพฤติกรรมมีวิธีอะไรบ้าง และแต่ละวิธีมีวิธีการอย่างไร สำหรับหัวข้อต่อไปเราจะเรียนกันถึงเรื่องการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 10

จุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ซึ่งการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ใช้วิธีการ 2 วิธีคือ วิธีการแต่งพฤติกรรมและการใช้ตัวแบบ

การแต่งพฤติกรรมคืออะไร

การแต่งพฤติกรรมหรือการตัดพฤติกรรมคือ การสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการ

ให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การแต่งพฤติกรรมก็คือการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้วิธีการเสริมแรงพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย

ตัวอย่างการเสริมสร้างพฤติกรรมการเข้าสังคมของเด็กขี้อาย

ขั้นแรก การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายคือการเข้าสังคมของเด็กขี้อาย

ขั้นที่สอง การสร้างขั้นตอนของพฤติกรรม ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมได้สร้างขั้นตอนของพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมการเข้าสังคม ซึ่งมีดังนี้

1. ดูกลุ่มเด็ก ๆ เล่น
2. ยืนห่างจากกลุ่มเด็กภายในระยะ 10 ฟุต
3. ยืนห่างจากกลุ่มเด็ก ๆ ภายในระยะ 5 ฟุต
4. นั่งอยู่กับกลุ่มเด็ก ๆ
5. เลียนแบบพฤติกรรมของเด็กคนใดคนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่ม
6. ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มโดยการเลียนแบบและไม่มีการออกเสียงใด ๆ ผ่านลำคอ
7. ใช้คำพูดเพียงคำเดียวตอบคำถามของสมาชิกในกลุ่ม
8. ใช้คำพูดมากกว่า 3 คำขึ้นไป โดยการตอบคำถามของสมาชิกในกลุ่ม
9. เริ่มสนทนากับสมาชิกคนอื่น ๆ
10. เริ่มกิจกรรมกับสมาชิกในกลุ่ม
11. ร่วมลงเล่นกับสมาชิกในกลุ่ม
12. ร่วมลงเล่นและพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

สำหรับขั้นที่สามของการแต่งพฤติกรรมคือ การกำหนดตัวเสริมแรง โดยให้คำชมเชยและเบี้ยอรรถกร

ขั้นที่สี่ การดำเนินการปรับพฤติกรรม จากขั้นตอนการแต่งพฤติกรรมทั้ง 12 ขั้น

เด็กจะได้รับการเสริมแรงต่อการแสดงพฤติกรรมแต่ละขั้นตอน และนักปรับพฤติกรรมจะใช้วิธีชี้แนะด้วยคำพูดและการกระทำแต่ละขั้นตอน

ขั้นสุดท้ายคือ การประเมินผลการปรับพฤติกรรม ผลปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเข้าสังคมของเด็กขี้อาย

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 11

การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่อีกวิธีหนึ่งก็คือ การใช้ตัวแบบ

การใช้ตัวแบบคืออะไร ตัวแบบ คือ การพูด การเขียน การแสดงพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งของบุคคลเพื่อเป็นสิ่งที่มาเร้าความคิด ทัศนคติของบุคคลอื่น ๆ ผู้ซึ่งสังเกตการกระทำของตัวแบบ การใช้ตัวแบบเป็นวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยการให้บุคคลได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วพยายามจะลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น

การใช้ตัวแบบเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น อาจใช้ทั้งตัวแบบที่เป็นคนจริง หรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น เอกสารหรือโสตทัศนวัสดุ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ตัวแบบในภาพยนตร์อาจเป็น คน การ์ตูน ตุ๊กตาหรือสัตว์ แต่พบว่าตัวแบบที่เป็นคนจริง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มากกว่า หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการใช้ตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นี้ก็คือ กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตและการเลียนแบบนั่นเอง ซึ่งอาจใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตแล้วเลียนแบบหรือทำตามนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน

ในการใช้ตัวแบบให้มีประสิทธิภาพนั้นก็มีหลักในการใช้ตัวแบบดังนี้

ข้อที่หนึ่ง การเลือกตัวแบบ ตัวแบบควรมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สังเกต เช่น อายุ เพศ รวมทั้งระดับความสามารถ หรืออาจใช้ตัวแบบที่เป็นคนเด่นที่มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป เพราะตัวแบบลักษณะเหล่านี้จะสามารถดึงดูดความสนใจจากผู้สังเกตได้มาก

ข้อที่สอง เกี่ยวกับผลกรรม การใช้ตัวแบบต้องแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลกรรมและพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงให้เห็นชัดเจน คือเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการเสริมแรง หรือเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะได้รับการลงโทษ

ข้อที่สาม คือควรให้คำแนะนำผู้สังเกตก่อนให้ดูตัวแบบ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกต้องของตัวแบบ

ข้อที่สี่ ต้องให้ผู้สังเกตได้มีโอกาสสังเกตตัวแบบบ่อย ๆ และค่อย ๆ ฝึกผู้สังเกตให้แสดงพฤติกรรมไปทีละขั้น และให้การเสริมแรงทันทีที่ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมที่ถูกต้องของตัวแบบ เพราะจะทำให้ผู้สังเกตนั้นอยากเลียนแบบมากยิ่งขึ้น

ข้อที่ห้าคือ ในขณะฝึกผู้สังเกตให้เลียนแบบพฤติกรรมนั้น จะต้องให้ข้อมูลย้อนกลับถึงความสำเร็จที่ผู้สังเกตกระทำด้วย

เมื่อกล่าวถึงตรงนี้ นักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่า การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่มีวิธีอะไรบ้าง และแต่ละวิธีนั้นมีวิธีการอย่างไร

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 12

จากการศึกษาเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นั้น สามารถกล่าวสรุปได้ว่า การเพิ่มพฤติกรรมหมายถึงการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการได้รับการเสริมแรง การเสริมแรงนั้นเราอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมใดก็ตามที่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจและพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเราเรียกว่า การเสริมแรงทางบวก ส่วนการหลีกหนีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจและพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเรียกว่า การเสริมแรงทางลบ การใช้ตารางการเสริมแรงจะมีอยู่ 2 วิธี คือ การเสริมแรงทุกครั้งกับการเสริมแรงเป็นครั้งคราว ในด้านการเพิ่มพฤติกรรมนั้นจะมีหลายวิธี ตัวอย่างเช่น การเสริมแรงทางบวก ซึ่งใช้ตัวเสริมแรงทางสังคม และตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ การใช้เบี้ยอรรถกร การให้ข้อมูลย้อนกลับและการทำสัญญาเงื่อนไข สำหรับการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่เราใช้วิธีการแต่งพฤติกรรมและการใช้ตัวแบบ

ขอจบคำบรรยายไว้เพียงเท่านี้ สวัสดีค่ะ

2.3 คำบรรยายเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด

เริ่มรายการ : ดนตรีเริ่มรายการ 10 วินาที

บรรยาย 1

สวัสดีค่ะนักศึกษา วันนี้เราจะเรียนเรื่องการปรับพฤติกรรมในเรื่องย่อยที่ 3 คือ เรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด ซึ่งเป็นเรื่องสุดท้าย ก่อนที่จะเรียนเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด ครูขอทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ที่นักศึกษาได้เรียนไปแล้วดังนี้ค่ะ การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคล โดยอาศัยหลักการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งมีขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 5 ขั้นคือ การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน การกำหนดตัวเสริมแรง การดำเนินการปรับพฤติกรรมและการประเมินผลการปรับพฤติกรรม สำหรับวิธีการเพิ่มพฤติกรรมนั้นมีหลายวิธี เช่น การเสริมแรงทางบวก การใช้เบี้ยอรรถกร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข ส่วนการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นั้นใช้วิธีการแต่งพฤติกรรมและการใช้ตัวแบบค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 2

การเรียนเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัดในครั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัดได้ง่ายขึ้น ครูขอเสนอโครงเรื่องเพื่อเป็นแนวทางในการฟังคำบรรยายดังนี้ค่ะ

หัวข้อที่หนึ่ง เป็นเรื่องการลดพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมายของการลดพฤติกรรม

หัวข้อที่สอง เป็นเรื่องวิธีการลดพฤติกรรม ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงการใช้วิธีการลงโทษและการใช้การหยุดยั้ง ซึ่งการลงโทษมี 3 วิธีคือ การแก้ไขเกินกว่าเหตุ การใช้เวลานอก และการปรับสินไหม

หัวข้อที่สาม เป็นเรื่องหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัด ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมายของพฤติกรรมบำบัด วิธีของพฤติกรรมบำบัด ซึ่งมี 3 วิธีคือ การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบ การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนจากตัวแบบค่ะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 3

สำหรับเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัดในครั้งนี้ ครูได้ตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ว่า เมื่อเรียนไปแล้วนักศึกษาควรมีความรู้ความสามารถ 5 ประการดังนี้

ประการแรก สามารถบอกความหมายของการลดพฤติกรรมได้ถูกต้อง

ประการที่สอง สามารถอธิบายและยกตัวอย่างวิธีการลงโทษได้ถูกต้อง

ประการที่สาม สามารถอธิบายและยกตัวอย่างการใช้การหยุดยั้งได้ถูกต้อง

ประการที่สี่ สามารถบอกหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัดได้ถูกต้องและ

ประการสุดท้าย นักศึกษาสามารถตอบคำถามความรู้การลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัดได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า 12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

ต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่เราจะเรียนกัน ขอให้ทุกคนตั้งใจเรียนนะคะ

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 4

ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การลงโทษดูเหมือนว่าเป็นวิธีการที่บุคคลส่วนใหญ่นิยมใช้กัน แต่ทว่าในทางจิตวิทยานั้น การลงโทษไม่ใช่วิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น ซึ่งการที่สามารถระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้นั้น ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่จะได้หาทางเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการใช้การเสริมแรง ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้นนั่นเอง

การลดพฤติกรรมคืออะไร สำหรับความหมายของการลดพฤติกรรมก็คือ การที่ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมลดลง อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการลงโทษภายหลังแสดงพฤติกรรมนั้น

ฉะนั้นวิธีการลดพฤติกรรมก็คือ การให้การลงโทษต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั่นเอง

สำหรับการลดพฤติกรรม มีวิธีการมากมายที่สามารถใช้แล้วมีผลทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลงได้ หรือสามารถขจัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านั้นได้ ซึ่งแต่ละวิธีจะมีข้อดีและข้อจำกัด สามารถแยกกล่าวเป็นหัวข้อได้ดังนี้

วิธีการลดพฤติกรรมวิธีแรกคือ การใช้วิธีการลงโทษ สำหรับความหมายของการลงโทษคือการให้สิ่งที่บุคคลไม่พึงพอใจหรือถอดถอนสิ่งที่บุคคลพึงพอใจ ภายหลังการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นยุติหรือลดลง

การลงโทษมี 2 ลักษณะคือ การลงโทษทางบวกและการลงโทษทางลบ การลงโทษทางบวกคือการให้บางสิ่งบางอย่างที่บุคคลไม่พึงพอใจ และการลงโทษทางลบคือ การถอดถอนบางสิ่งบางอย่างที่บุคคลพึงพอใจ ซึ่งทั้งการลงโทษทางบวกและการลงโทษทางลบ ต่างก็ทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงหรือยุติ เกี่ยวกับแนวคิดของการลงโทษส่วนใหญ่ยังมีความคลาดเคลื่อนอยู่มาก เนื่องจากบุคคลจำนวนมากคิดว่าการลงโทษเป็นเพียง ดุ ด่า ตี ตำหนิ การให้ทำงานบางอย่างมากขึ้น หรือแม้แต่การตัดสิทธิพิเศษ เป็นต้น ซึ่งถ้าดูกันอย่างผิวเผินแล้วก็อาจกล่าวได้ว่า วิธีการดังกล่าวนั้นคือการลงโทษ แต่ความจริงแล้วการลงโทษใช่เพียงแต่เป็นการให้สิ่งที่บุคคลไม่พึงพอใจ เช่น ดุ ด่า ตี หรือตำหนิ หรือการถอดถอนสิ่งที่พึงพอใจ เช่น การตัดสิทธิพิเศษเท่านั้น และยังต้องมีเงื่อนไขคือ เมื่อให้แล้วพฤติกรรมนั้นจะต้องลดลง ถ้าพฤติกรรมนั้นยังคงเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ วิธีการดังกล่าวนั้นเรียกว่าการเสริมแรง ดังนั้นในกรณีที่ต้องการลดพฤติกรรมจะต้องใช้การลงโทษอย่างระมัดระวัง

ในการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการลงโทษนั้น เราอาจกล่าวได้ว่ามีประโยชน์ไม่มากนัก ทั้งนี้เพราะยังมีข้อจำกัดของการใช้การลงโทษ ข้อจำกัดของการใช้การลงโทษที่เห็นเด่นชัดคือ ทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหายุติลงชั่วครู่ ในขณะเดียวกันการลงโทษจัดได้ว่าเป็นวิธีที่ก่อให้เกิด

ปัญหามากที่เดียว เช่น ทำให้เกิดปัญหาความคับข้องใจทางอารมณ์ มีความก้าวร้าวมากขึ้น มีความวิตกกังวลสูง และมีความต้องการที่จะหลีกหนีจากสภาพการณ์ที่ถูกลงโทษนั้น ซึ่งแน่ละย่อมจะไม่มีผลดีต่อบุคคลนั่นเอง นอกจากนี้การลงโทษถ้าจะใช้ให้ได้ผลจะทำได้ยากมาก ดังนั้นก่อนที่นักปรับพฤติกรรมจะให้การลงโทษก็จะต้องพิจารณาให้ดี และถ้าจะให้ดีจะต้องรู้ก่อนว่าต้องการให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมเช่นใด พร้อมทั้งเตรียมตัวเสริมแรงพฤติกรรมดังกล่าวด้วย ซึ่งถ้านักปรับพฤติกรรมยังไม่มีเป้าหมายและวิธีการที่แน่นอนก็ไม่ควรใช้การลงโทษเลย เพราะนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ แล้ว ยังสร้างปัญหาในระยะยาวได้อีกด้วย

สำหรับวิธีการลงโทษที่ทำได้ง่ายอีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดมี 3 วิธี วิธีแรกคือ วิธีการแก้ไขเกินกว่าเหตุ

การแก้ไขเกินกว่าเหตุคือ การให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่บุคคลแสดงไปแล้ว และการแสดงพฤติกรรมแก้ไขนั้นมากกว่าความผิดพลาดที่บุคคลแสดงไป

การแก้ไขเกินกว่าเหตุจัดได้ว่าเป็นวิธีการลงโทษที่ทำได้ง่าย และมีผลทำให้บุคคลนั้นไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นในเวลาต่อมา ตัวอย่างเช่น การที่นักศึกษาทิ้งเศษกระดาษลงบนพื้น แทนที่ครูจะบอกให้เก็บเศษกระดาษไปทิ้งที่ถังขยะแต่เพียงอย่างเดียว ครูจะต้องให้นักศึกษาทำความสะอาดพื้นบริเวณนั้นอีกด้วย

ตัวอย่างงานวิจัยการลงโทษวิธีการใช้การแก้ไขเกินกว่าเหตุ เพื่อลดพฤติกรรมขโมยอาหาร ซึ่งนักปรับพฤติกรรมได้บันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 34 คน พบว่าขอบขโมยอาหารในช่วงเวลาอาหารว่างประมาณ 20 ครั้งต่อวัน ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมได้ดำเนินการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการแก้ไขเกินกว่าเหตุ โดยให้คนที่ขโมยของคืนของแก่เจ้าของ และจะต้องซดใช้ของชนิดเดียวกันเพิ่มให้เจ้าของอีกด้วย หลังการดำเนินการปรับพฤติกรรม 3 วัน ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการขโมยอาหารลดลง

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 5

การลงโทษวิธีที่สองคือ การใช้เวลานอก

การใช้เวลานอก หมายถึง การนำเอาบุคคลออกจากสภาพที่ได้รับการเสริมแรงชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งโดยปกติมักจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

การใช้เวลานอกนี้เป็นการถอดถอนตัวเสริมแรงทางบวกออกจากบุคคลทั้งหมดหลังจากที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา ต่อไปนี้เป็นกรณีตัวอย่างแสดงการแก้ปัญหาพฤติกรรมการตีและหยิกเพื่อน โดยใช้เวลานอก

เบทเป็นเด็กหญิงอายุ 8 ขวบ มีปัญหาทางพฤติกรรมคือ ชอบตีและหยิกเพื่อน ครูพยายามที่จะขจัดพฤติกรรมนี้มาหลายวิธีแล้ว ในที่สุดก็เลือกใช้เทคนิคการใช้เวลานอก ครูใช้เวลา 5 วัน ในการเก็บข้อมูลพื้นฐาน โดยนับจำนวนครั้งที่เบทตีหรือหยิกเพื่อน ต่อจากนั้นในช่วงเวลาของการใช้เทคนิคนี้ปรับพฤติกรรม ครูบอกเบทว่า เมื่อใดก็ตามที่ตีหรือหยิกเพื่อนจะไม่มีสิทธิอยู่ในห้องเรียนนี้ หลังจากครูเพิ่งบอกเงื่อนไขเพียง 10 นาทีเท่านั้น เบทก็ตีเพื่อนในขณะที่เพื่อนกำลังวาดรูป ครูก็ไปจับแขนเบทและบอกว่า "อย่าตีคนอื่น" พร้อมกันก็พาออกจากห้องไปอยู่ห้องใกล้ ๆ กัน ซึ่งในห้องนั้นมีเพียงเก้าอี้ 2 ตัวเท่านั้น หลังจากนั้น 5 นาที ครูก็ได้ไปรับกลับมาเข้าห้องเรียนตามเดิม ครูทำแบบนี้ทุกครั้งที่เบทตีหรือหยิกเพื่อน เวลาผ่านไป 5 สัปดาห์ พฤติกรรมตีและหยิกเพื่อนหายไป ไม่เป็นปัญหาอีก และในช่วง 5 สัปดาห์นอกจากครูจะใช้เวลานอกลงโทษพฤติกรรมการตีและหยิกเพื่อนแล้ว ครูยังให้การเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งหลายควบคู่ไปด้วย เช่น เมื่อใดก็ตามที่เบทเล่นกับเพื่อนโดยไม่ตีหรือหยิกเพื่อนเลย ครูก็จะให้คำชมเชยแก่เบท

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 6

การลงโทษวิธีที่สามซึ่งเป็นวิธีสุดท้ายก็คือ การปรับสินไหม

การปรับสินไหม คือ การถอดถอนสิ่งของที่บุคคลมีอยู่หรือสิทธิต่าง ๆ ที่บุคคลพึงได้เป็นผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง

การปรับสินไหมก็คือ การถูกปรับนั่นเอง เช่น การที่ตำรวจปรับเงินผู้ทำผิดกฎจราจร นักศึกษาถูกปรับเงินเมื่อคืนหนังสือห้องสมุดช้ากว่ากำหนด การปรับสินไหมทำได้ง่าย แต่จะต้องบอกเกณฑ์ในการปรับสินไหมให้กับผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้รู้ล่วงหน้าเสียก่อน มิฉะนั้นแล้วบุคคลที่ถูกปรับจะไม่พึงพอใจแล้วก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมาได้

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 7

ต่อไปนี้จะเป็นหัวข้อวิธีการลงโทษที่มีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการลงโทษนั้นทำได้ยาก ดังนั้นในการลงโทษจึงควรจะต้องทำอย่างระมัดระวัง ซึ่งการลงโทษที่มีประสิทธิภาพ ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

วิธีการลงโทษข้อแรกก็คือ การลงโทษจะต้องทำทันทีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น

วิธีการลงโทษข้อที่สองคือ การลงโทษจะต้องทำให้รุนแรง ในที่นี้ความรุนแรงหมายถึงสิ่งที่รุนแรงตามการรับรู้ของผู้ที่ได้รับการลงโทษ เช่น การที่เด็กถูกตีเป็นประจำ การที่จะลงโทษโดยการตีเด็กไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่รุนแรง แต่การถอดถอนความสนใจอาจเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้ได้ หรือในกรณีที่เด็กไม่เคยถูกดุเลย พอถูกดุครั้งแรกการดุอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้

วิธีการลงโทษข้อที่สามคือ ก่อนที่จะดำเนินการลงโทษจะต้องบอกให้ผู้ถูกลงโทษรู้ก่อนว่าเขาทำพฤติกรรมใดเขาจึงถูกลงโทษ ซึ่งการบอกพฤติกรรมที่เขากระทำ จะทำให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการลงโทษที่ได้รับ เช่น ครูบอกเบทว่า "เบทตีคนอื่น ดังนั้นเบทไม่มีสิทธิอยู่ในห้องเรียนนี้"

วิธีการลงโทษข้อที่สี่ การลงโทษนั้นจะต้องทำสม่ำเสมอ นั่นคือทุกครั้งที่ทำผิดจะต้องลงโทษทุกครั้งไป อย่าได้มีการยกเว้นเด็ดขาด เพราะหากมีการยกเว้นแล้ว จะทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดคงทนขึ้น และจะทำให้แก้ไขได้ยากในอนาคต

วิธีการลงโทษข้อที่ห้า การลงโทษนั้นจะต้องไม่ทำการลงโทษโดยค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรง แต่จะต้องให้รุนแรงเลยทีเดียว เหตุที่ไม่ควรลงโทษแบบค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงนั้น เพราะจะทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดการปรับตัวได้ การลงโทษก็จะไม่มีผล

วิธีการลงโทษข้อที่หก อย่าได้ลงโทษด้วยอารมณ์เด็ดขาด เพราะถ้าลงโทษด้วยอารมณ์แล้ว ผู้ถูกทำโทษจะมีอารมณ์ตอบสนอง จะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ลงโทษ นอกจากนี้อย่าได้แสดงอาการโกรธขณะที่ลงโทษอย่างเด็ดขาดอีกเช่นกัน

วิธีการลงโทษข้อที่เจ็ด ช่วงเวลาในการลงโทษไม่ควรจะให้นานเกินไป ควรลงโทษสั้น ๆ แต่รุนแรงจะให้ผลดีกว่า

วิธีการลงโทษที่มีประสิทธิภาพข้อสุดท้ายคือข้อที่แปด ถ้าใช้การลงโทษโดยการตำหนิอย่าได้ตำหนิด้วยเสียงอันดัง เพราะผลจากการวิจัยพบว่า การตำหนิด้วยเสียงเบาได้ยินแค่สองคนจะให้ผลดีกว่าการตำหนิด้วยเสียงอันดัง

เมื่อเรียนมาถึงตอนนี้แล้วนักศึกษาคงตอบคำถามได้นะคะว่า การลดพฤติกรรมโดยการใช้วิธีการลงโทษมีวิธีใดบ้าง และแต่ละวิธีมีวิธีการอย่างไร หัวข้อต่อไปเราจะเรียนการลดพฤติกรรมด้วยวิธีการหยุดยั้ง

คั่นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 8

วิธีการลดพฤติกรรมอีกวิธีหนึ่งก็คือ การใช้การหยุดยั้ง

การหยุดยั้งคืออะไร การหยุดยั้งคือ การหยุดให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดหรือยุติลงในที่สุด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการไม่ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะลดหรือขจัดอันนั้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดการดับสูญของพฤติกรรม

ถ้าเรามาพิจารณาถึงวิธีการใช้การหยุดยั้ง ดูเหมือนว่าจะเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ความจริง

แล้วใช้ได้ยากกว่าการลงโทษมากนัก แต่ผลข้างเคียงในทางลบจะเกิดน้อยกว่าการลงโทษเท่านั้น ถ้าใช้ได้ถูกต้อง ฉะนั้นในการใช้การหยุดยั้งจะต้องใช้อย่างระมัดระวัง สำหรับข้อควรระวังในการใช้การหยุดยั้งมีดังนี้

ข้อที่หนึ่ง การใช้การหยุดยั้งจะได้ผลดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้แหล่งของตัวเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งหมด พร้อมทั้งจะต้องสามารถควบคุมได้อีกด้วย ถ้าไม่รู้แหล่งของตัวเสริมแรงหรือไม่สามารถควบคุมแหล่งของตัวเสริมแรงได้แล้ว การหยุดยั้งก็จะไม่ได้ผลเลย

ข้อที่สอง การใช้การหยุดยั้งในระยะแรก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ใช้การหยุดยั้งนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างสูงอย่างทันทีทันใด แล้วจากนั้นจึงจะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นเมื่อใช้การหยุดยั้งแล้วจะต้องอดทนอย่างมาก ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้น

ข้อที่สาม การใช้การหยุดยั้ง เมื่อใช้แล้วจะหยุดไม่ได้ จะต้องใช้ตลอด แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น แต่ถ้าหยุดใช้กลางคันจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีในกรณีเช่นนี้ใช้การลงโทษดีกว่า

ข้อที่สี่ ในขณะดำเนินการหยุดยั้งอยู่ ควรจะได้มีการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วย ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะได้สามารถที่จะเรียนรู้การแยกแยะว่าพฤติกรรมใดควรกระทำแล้วจะได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมใดไม่ควรทำเพราะจะไม่ได้อะไรเลย ดังกรณีตัวอย่างการใช้การหยุดยั้งปรับพฤติกรรมเด็กหญิงชอบแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ

เพียร์ช พบว่า เด็กหญิงอายุ 12 ขวบคนหนึ่ง ชอบแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น ชอบมือวิ่งไปมาในห้องอย่างไร้จุดหมาย ชอบพูดแต่เรื่องเพ้อเจ้อ และชอบกลิ้งตัวกับพื้น จากการสังเกตพบว่าเด็กหญิงคนนี้ได้รับความสนใจจากเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนเป็นอย่างมากจากการแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ นี้ ดังนั้น เพียร์ช จึงอธิบายให้นักเรียนในชั้นเข้าใจว่าเพื่อนคนนี้ของเขานั้นมีปัญหา และต้องการความช่วยเหลือโดยที่เพื่อน ๆ จะต้องไม่สนใจต่อพฤติกรรมแปลก ๆ ของเธอต่อไป แต่จะต้องให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่ดีทันที ผลปรากฏว่าจากการใช้การหยุดยั้งนี้มีผลทำให้พฤติกรรมแปลก ๆ ลดลง และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กหญิงคนนี้ได้พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน

เมื่อกล่าวมาถึงตรงนี้แล้ว นักศึกษาตอบคำถามได้นะคะว่า วิธีการลดพฤติกรรมโดยการหยุดยั้งคืออะไร และมีวิธีการอย่างไร หัวข้อต่อไปที่เราจะเรียนกันคือเรื่องหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัดค่ะ

ขั้นรายการ : ดนตรี 5 วินาที

บรรยาย 9

สำหรับหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัดนั้นคืออะไร และมีวิธีการอย่างไร พฤติกรรมบำบัดคือการรักษาทางจิตเวชวิธีหนึ่งที่ใช้หลักการเรียนรู้เป็นพื้นฐานของการบำบัด

พฤติกรรมบำบัดกำเนิดมาจากงานของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นเพราะประสบการณ์การเรียนรู้ หรือเป็นผลเนื่องมาจากความล้มเหลวในกระบวนการเรียนรู้ ฉะนั้นผู้รักษาจะสนใจเฉพาะอาการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยเรียนรู้มาผิด ๆ เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือลบการเรียนรู้ที่ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง เพราะกระบวนการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมย่อมสามารถที่จะช่วยให้ผู้ป่วยปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายของการทำพฤติกรรมบำบัดก็เพื่อที่จะตระเตรียมประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมนั่นเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า พฤติกรรมบำบัดก็คือ การปรับพฤติกรรมนั่นเอง

สำหรับวิธีการของพฤติกรรมบำบัดนั้นมีวิธีการที่ใช้หลายวิธี อาจใช้เพียงวิธีการเดียว หรือใช้ร่วมกันก็ได้ วิธีการสำคัญได้แก่ การสร้างสิ่งเร้าหรือสถานการณ์การเรียนรู้ใหม่ โดยใช้หลักการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค การสร้างเงื่อนไขผลกรรมและการสร้างตัวแบบวิธีการของพฤติกรรมบำบัดแต่ละวิธีนั้นมีรายละเอียดดังนี้ค่ะ

วิธีแรกคือ การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบ การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบก็คือ การบำบัดที่ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค หรือหลักของการเรียนรู้เนื่องจากสิ่งเร้าเป็นพื้นฐาน มักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล เพราะเชื่อว่าการกลัวสิ่งของ