

การปรับพฤติกรรมได้รับการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การทำพฤติกรรมบำบัดในวงการจิตเวช การแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมของนักเรียนในวงการศึกษารวมทั้งการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก นอกจากนี้งานวิจัยจำนวนหนึ่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำวิธีการนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมในหลายระดับหลายวงการเช่นกัน

ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม

คำว่า พฤติกรรมในขอบข่ายของจิตวิทยาอันมีความหมายที่กว้าง หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของมนุษย์หรือสัตว์ที่สามารถสังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือวัดได้ เช่น การพูด การเดิน การทำงานของสมอง การเต้นของหัวใจ หรือสังเกตได้ทางอ้อม เช่น การรับรู้ การจำ การคิด การตัดสินใจ อารมณ์ เป็นต้น

.....
.....
.....

เกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมนั้น นักจิตวิทยาคลุ้พฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลนั้น เกิดจากการเรียนรู้ โดยที่บุคคลอาจจะเรียนรู้ใน 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก พาฟลอฟ นักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย มีความเชื่อว่า กระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขเข้ากับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง และการสนองตอบที่เป็นปฏิริยาสะท้อนการเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น

.....
.....
.....
.....

2. การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกระทบ สกินเนอร์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม โดยเน้นที่ผลกระทบของพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมใดที่บุคคลกระทำในสังคม ผลกระทบที่ตามมาจะเป็นตัวกำหนดการเกิดหรือไม่เกิดของพฤติกรรมนั้นอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกันเรียกว่า การเสริมแรง และผลกระทบที่ไม่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกเรียกว่า การลงโทษ

นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า การหยุดยั้ง เป็นการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน

3. การเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ แบนคูรา นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่าการเรียนรู้ในการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง ครู ผู้ปกครอง หรือแม้แต่เพื่อน ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจะมีสูง ในขณะที่เดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการลงโทษ จะเห็นได้ว่าบุคคลจะไม่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น

จากลักษณะของการเกิดพฤติกรรมที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ถ้าต้องการจะปรับพฤติกรรมก็
จะทำได้โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคล โดยที่อาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไข
ผลกรรมใหม่ โดยการให้การเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือให้การลงโทษเพื่อยุติ
พฤติกรรม หรือสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสังเกตและลอกเลียนแบบจากตัวแบบ

การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์

.....
.....

วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น จะมุ่งเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้หรือวัดได้เท่านั้น

.....
.....

การตีตรา (Label) นั้น เป็นการแปลความหมายของพฤติกรรม ซึ่งอาจจะมี ความ
หมายได้หลายอย่างในหลาย ๆ บุคคลด้วยกัน การตีตรานั้นไม่สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมของ
บุคคลได้อย่างชัดเจน ขาดความหมายที่แน่นอน

.....
.....
.....
.....

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Steps in the Behavior Change Process)

การปรับพฤติกรรมจะเกิดผลได้ขึ้นขึ้นกับการวางเงื่อนไขและการสร้างโปรแกรมที่
เหมาะสม ซึ่งขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำได้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย (Selecting a Target Behavior)

ในการปรับพฤติกรรมสิ่งสำคัญอันดับแรกคือ เลือกลักษณะพฤติกรรมเป้าหมาย
ให้ชัดเจน เพื่อความเข้าใจตรงกัน และเป็นการง่ายต่อการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเหล่านั้น

.....
.....
.....
.....

ขั้น 2 การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน (Collecting and Recording Baseline Data)

ข้อมูลพื้นฐาน คือข้อมูลที่ไต่จากการสังเกตและบันทึกไว้ ก่อนที่จะใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม

แบลคแฮม (Blackham) และซิลเบอร์แมน (Silberman, 1975) ได้เสนอแนะว่าควรจะต้องใช้เวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน และบันทึกเพียง 5 วัน ก็ควรจะเพียงพอแล้วสำหรับการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน แต่อย่างไรก็ตามย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูลที่รวบรวมได้สักทวน

จุดมุ่งหมายของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1. เพื่อที่จะรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่สนใจหรือที่เป็นปัญหา
2. เพื่อที่จะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะแสดงหรือยืนยันให้รู้ว่า พฤติกรรมที่ต้องการจะปรับนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด
3. เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่แสดงให้รู้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้ขึ้นนี้มีประสิทธิภาพหรือไม่

.....
.....
.....

ลงโทษตามที่ตกลงกันไว้ ในขณะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะให้ข้อมูล
ย้อนกลับกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมตลอดเวลา เพื่อจะได้อุ้รู้ว่าตนได้พัฒนาถึงขั้นใดแล้ว

.....
.....
.....
.....
.....

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการปรับพฤติกรรม (Evaluating the Effects of Intervention)

ในการประเมินผลการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมทำได้โดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกับพฤติกรรมข้อมูลพื้นฐาน ว่าพฤติกรรมนั้นมีความถี่หรือความยาวนานในช่วงดำเนินการปรับพฤติกรรมต่างจากข้อมูลพื้นฐานหรือไม่ ถ้าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แสดงว่าได้ผล ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะทำเนื่งการต่อไปจนกว่าพฤติกรรมจะเกิดสม่ำเสมอ จากนั้นจึงค่อย ๆ ถอดถอนตัวเสริมแรงและติดตามผลต่อไป หรืออาจจะเลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับต่อไป

สรุป

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1.2.2 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องบางส่วน
เรื่องที่ 2 การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

โครงเรื่อง

การเพิ่มพฤติกรรม

ความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงและตัวเสริมแรง

ตารางการเสริมแรง

กฎในการเสริมแรง

วิธีการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงทางบวก

ตัวเสริมแรงทางสังคม

ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้

การใช้เบี้ยอรรถกร

การโทษขมูลยอนกลับ

การทำสัญญาเงื่อนไข

การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

การแต่งพฤติกรรม

การใช้ตัวแบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อบบบทเรียนแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายของการเพิ่มพฤติกรรมได้ถูกต้อง
2. อธิบายและยกตัวอย่างการเสริมแรงและตัวเสริมแรงได้ถูกต้อง
3. อธิบายและยกตัวอย่างการเพิ่มพฤติกรรมวิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. อธิบายและยกตัวอย่างการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่วิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
5. ตอบคำถามความรู้การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ได้ถูกต้อง

ไม่น้อยกว่า 12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

เนื้อเรื่อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม

การเพิ่มพฤติกรรม (Increasing Behavior) คือ การที่ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการเสริมแรงภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น

ฉะนั้นวิธีการในการเพิ่มพฤติกรรมก็คือ การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์
นั่นเอง

การเสริมแรงและตัวเสริมแรง

การเสริมแรง (Reinforcement) คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลได้รับสิ่งเร้าบางสิ่งบางอย่างที่พึงพอใจภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น หรืออันเป็นผลเนื่องมาจากการที่พฤติกรรมนั้นสามารถหลีกเลี่ยงหรือหนีจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจได้ ซึ่งสิ่งเร้าบางสิ่งบางอย่างที่พึงพอใจเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcer) ส่วนสิ่งเร้าบางสิ่งบางอย่างที่ไม่พึงพอใจเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcer)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางการเสริมแรง (Schedules of Reinforcement)

การใช้การเสริมแรงเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้น มีวิธีการใช้อยู่ 2 วิธีด้วยกันคือ

1. การใช้การเสริมแรงทุกครั้ง (Continuous Reinforcement) หมายถึง การให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งทุกครั้งที่เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งและสม่ำเสมอ แต่ทว่าในการให้แรงเสริมทุกครั้งนั้นมีปัญหาอยู่ที่ว่า เมื่อใดก็ตามที่การให้แรงเสริมนั้นหยุดลง จะเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงเช่นกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การใช้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว (Intermittent Reinforcement) หมายถึง การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเป็นครั้งคราว ตามจำนวนครั้ง หรือ

ระยะเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในระดับที่สม่ำเสมอ และ
โอกาสที่พฤติกรรมนั้นจะลดลงมีน้อยมาก ถึงแม้ว่าจะหยุดการให้การเสริมแรงก็ตาม

.....

.....

.....

กฎในการเสริมแรง (Principles of Reinforcement)

กฎในการเสริมแรงนี้เป็นกฎที่ประยุกต์มาจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการปรับพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จนั้น จะต้องใช้กฎในการเสริมแรงอย่างเหมาะสม กฎในการเสริมแรงมีดังนี้

กฎข้อที่ 1 การเสริมแรงขึ้นอยู่กับ การแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

กฎข้อที่ 2 ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย จะต้องได้รับการเสริมแรงทันทีหลังจาก
แสดงพฤติกรรมนั้น

กฎข้อที่ 3 ในระยะแรกของการปรับพฤติกรรม จะต้องให้การเสริมแรงทุกครั้งเมื่อ
พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

กฎข้อที่ 4 เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นอยู่ในระดับสม่ำเสมอเป็นที่พอใจแล้ว จะ
เปลี่ยนตารางการเสริมแรงจากการให้การเสริมแรงทุกครั้ง เป็นการให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว

กฎข้อที่ 5 ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่ประยุกต์ใช้ได้บ่อย และเป็นตัว
เสริมแรงที่มีอยู่แล้ว

วิธีการเพิ่มพฤติกรรม

การเพิ่มพฤติกรรมมีอยู่หลายวิธี เช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางลบ
การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การชี้แนะ การทำสัญญาเงื่อนไข และการควบคุมสิ่งเร้า ฯลฯ ในที่นี้
จะกล่าวถึงเฉพาะบางวิธีเท่านั้น

ข. ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ (Food or Consumable Reinforcer) อาหารหรือสิ่งที่เสพได้จัดได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากตัวหนึ่ง แต่ไม่นิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากมีข้อจำกัดบางประการในตัวของมันเอง ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ ได้แก่ ทอฟฟี่ เค้ก กาแฟ ฯลฯ

ข้อดี : ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่กระหายหรือกำลังต้องการ

ข้อจำกัด : 1. ไม่สามารถให้ทันทีเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น
2. ไม่สามารถจัดอาหารหรือสิ่งที่เสพได้หลาย ๆ ชนิดมาสนองความต้องการของบุคคลเป็นจำนวนมากได้
3. ครอบคลุมการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย
4. ก่อให้เกิดปัญหาได้รับอาหารหรือสิ่งที่เสพได้เกินความจำเป็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การใช้เบี้ยอรรถกร (Token Economy)

เบี้ยอรรถกร คือ การใช้เบี้ย ดาว แด้ม หรือคะแนนเป็นตัวเสริมแรง โดยที่เบี้ย ดาว แด้ม หรือคะแนนสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป การใช้เบี้ยอรรถกรจัดได้ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดของการเสริมแรงทางบวก ในการหาสิ่งต่าง ๆ มาแลกกับเบี้ยอรรถกรนั้น นักปรับพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสำรวจความต้องการ

เขาทำอยู่นั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่อไป อีกทั้งเป็น
ข้อมูลให้บุคคลปรับปรุงตัวเองได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้ควรใช้ควบคู่กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น
ตัวเสริมแรงทางสังคม หรือการใช้เบี้ยบรรณาการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting)

การทำสัญญาเงื่อนไข คือ การทำสัญญาระหว่างนักปรับพฤติกรรม (พ่อ แม่ ครู)
กับผู้ถูกปรับพฤติกรรม (ลูก นักเรียน) โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตัวเสริมแรงและการ
ลงโทษอย่างชัดเจน

1.2.3 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องบางส่วน (b₂)

เรื่องที่ 3 การลศพดศกรรรมและพดศกรรรมบ้ำบค้

คศรลรลร

การลศพดศกรรรม

ความหมายของการลศพดศกรรรม

วศศการลศพดศกรรรม

การลศวศศการลศ

การลศลศลศลศลศ

การลศลศลศ

การลศลศลศ

การลศลศลศ

ลศลศการและลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

ความหมายของพดศกรรรมบ้ำบค้

วศศของพดศกรรรมบ้ำบค้

การลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

การลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

การลศลศลศลศลศ

ลศลศลศลศลศลศลศ

ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

1. ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

2. ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

3. ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

4. ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

5. ลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศลศ

เนื้อเรื่อง

.....
.....
.....
.....
.....

ความหมายของการลดพฤติกรรม

การลดพฤติกรรม (Decreasing Behavior) คือ การที่ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมลดลง อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการลงโทษภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น

วิธีการลดพฤติกรรม

มีวิธีมากมายที่สามารถใช้แล้วมีผลทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลงได้ หรือสามารถขจัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านั้นได้ แต่ละวิธีจะมีข้อดีและข้อจำกัด ซึ่งแยกกล่าวเป็นหัวข้อดังนี้

1. การใช้วิธีการลงโทษ (Punishment)

การลงโทษ คือ การให้สิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือถอดถอนสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ภายหลังการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นยุติหรือลดลง

การลงโทษมี 2 ลักษณะ คือ

1. การลงโทษทางบวก คือ การให้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่พึงพอใจ
2. การลงโทษทางลบ คือ การถอดถอนบางสิ่งบางอย่างที่ไม่พึงพอใจ

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการลงโทษ

วิธีการลงโทษที่ทำได้ง่ายอีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุด มี 3 วิธีคือ

1. การแก้ไขเกินกว่าเหตุ (Overcorrection)

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ คือการให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ที่บุคคลแสดงไปแล้ว และให้แสดงพฤติกรรมแก้ไขนั้นมากกว่าความผิดพลาดที่บุคคลแสดงไป

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ จัดได้ว่าเป็นวิธีการลงโทษที่ทำได้ง่าย และมีผลทำให้บุคคลนั้นไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นในเวลาต่อมา เช่น การที่นักศึกษาทิ้งเศษกระดาษลงบนพื้น แทนที่ครูจะบอกให้เก็บเศษกระดาษไปทิ้งที่ถังขยะแต่เพียงอย่างเดียว ครูจะต้องให้ทำความสะอาดพื้นบริเวณนั้นอีกด้วย

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. การใช้เวลานอก (Time Out)

การใช้เวลานอก หมายถึง การนำเอาบุคคลออกจากสภาพที่ได้การเสริมแรงชั่วคราวหนึ่ง ซึ่งปกติมักจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

การใช้เวลานอกนี้ เป็นการถอดถอนตัวเสริมแรงทางบวกออกจากบุคคลทั้งหมดหลังจากที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. การปรับสินไหม (Response Cost)

การปรับสินไหม คือ การถอดถอนสิ่งของที่บุคคลมีอยู่หรือสิทธิต่าง ๆ ที่บุคคลพึงได้ เป็นผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง

การปรับสินไหม ก็คือ การ "ถูกปรับ" นั่นเอง เช่น การที่ตำรวจปรับเงินผู้ทำผิดกฎจราจร นักศึกษาถูกปรับเงินเมื่อคืนหนังสือห้องสมุดช้ากว่ากำหนด การปรับสินไหมทำได้ง่าย แต่จะต้องบอกเกณฑ์ในการปรับสินไหมให้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รู้ล่วงหน้าเสียก่อน มิฉะนั้นบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมจะไม่พึงพอใจ แล้วจะก่อให้เกิดปัญหาได้

วิธีการลงโทษที่มีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการลงโทษนั้นทำได้ยาก ดังนั้นในการลงโทษจึงควรจะต้องทำอย่างระมัดระวัง ซึ่งการลงโทษที่มีประสิทธิภาพควรคำนึงการดังต่อไปนี้

1. การลงโทษจะต้องทำทันทีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น
2. การลงโทษจะต้องทำให้รุนแรง ในที่นี้ความรุนแรงหมายถึงสิ่งที่รุนแรงตามการรับรู้ของผู้ได้รับการลงโทษ เช่น การที่เด็กถูกตีเป็นประจำ การที่จะลงโทษโดยการตีเด็ก ไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่รุนแรง แต่การถอดถอนความสนใจอาจเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้ได้ หรือในกรณีของเด็กไม่เคยถูกดุเลย หอถูกดุครั้งแรก การดุอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้
3. การลงโทษนั้นก่อนที่จะดำเนินการ จะต้องบอกให้ผู้ถูกลงโทษรู้ก่อนว่า เขาทำพฤติกรรมใดเขาจึงถูกลงโทษ ซึ่งการบอกพฤติกรรมที่เขากระทำจะทำให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยง

ระหว่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการลงโทษที่ได้ เช่น ครูบอกเบทว่า "เบทดีคนอื่น ดังนั้นเบทไม่มีสิทธิ์อยู่ในห้องเรียนนี้"

4. การลงโทษนั้นจะต้องทำสม่ำเสมอ นั่นคือทุกครั้งที่ทำผิดจะต้องลงโทษทุกครั้งไป อย่าได้มีการยกเว้นเด็ดขาด เพราะหากมีการยกเว้นจะทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดคงทนขึ้น และจะทำให้แก้ไขได้ยากในอนาคต

5. การลงโทษนั้นจะต้องไม่ทำการลงโทษโดยค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรง แต่จะต้องให้รุนแรงเลยทีเดียว เหตุที่ไม่ควรลงโทษแบบค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงนั้น เพราะจะทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดการปรับตัวได้ การลงโทษก็จะไม่มีผล

6. อย่าได้ลงโทษด้วยอารมณ์เด็ดขาด เพราะถ้าลงโทษด้วยอารมณ์แล้ว ผู้ถูกทำโทษจะมีอารมณ์ตอบสนอง จะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ลงโทษ นอกจากนี้อย่าได้แสดงอาการโกรธขณะที่ลงโทษอย่างเด็ดขาดอีกเช่นกัน

7. ช่วงเวลาในการลงโทษไม่ควรจะให้นานเกินไป ควรลงโทษสั้น ๆ แต่รุนแรงจะให้ผลดีกว่า

8. ถ้าใช้การลงโทษโดยการตำหนิ อย่าได้ตำหนิด้วยเสียงอันดัง เพราะผลจากการวิจัยพบว่า การตำหนิด้วยเสียงเบาได้เกินแค่ 2 คน จะให้ผลดีกว่าการตำหนิด้วยเสียงอันดัง

2. การใช้การหยุดยั้ง (Extinction)

การหยุดยั้ง คือ การหยุดการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดหรือยุติลงในที่สุด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการ "ไม่ให้ความสนใจ" ต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะลดหรือขจัดอันนั้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดการดับสูญของพฤติกรรม

.....
.....

ข้อควรระวังในการใช้การหยุดยั้ง

ข้อควรระวังในการใช้การหยุดยั้ง มีดังนี้

1. การใช้การหยุดยั้งจะได้ผลดีขึ้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้แหล่งของตัวเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งหมด พร้อมทั้งจะต้องสามารถควบคุมได้อีกด้วย ถ้าไม่รู้แหล่งของตัวเสริมแรงหรือไม่สามารถควบคุมแหล่งของตัวเสริมแรงได้แล้ว การหยุดยั้งก็จะได้ผลเลย

2. การใช้การหยุดยั้งในระยะแรก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ใช้การหยุดยั้งนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างสูงอย่างทันทีทันใด แล้วจากนั้นก็ค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นเมื่อใช้การหยุดยั้งแล้วจะต้องอดทนอย่างมาก ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้น

3. การใช้การหยุดยั้งเมื่อให้แล้วจะหยุดไม่ได้ จะต้องใช้ตลอดแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น แต่หากหยุดใช้กลางคันจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ในกรณีเช่นนี้ใช้การลงโทษดีกว่า

4. ในขณะที่ดำเนินการหยุดยั้งอยู่ ควรจะได้มีการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วย ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะได้อำนาจที่จะเรียนรู้การแยกแยะว่าพฤติกรรมใดควรกระทำแล้วจะได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำเพราะจะไม่ได้อะไรเลย

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัด

ความหมายของพฤติกรรมบำบัด

พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) คือ การรักษาทางจิตเวชวิธีหนึ่งที่ใช้หลักการเรียนรู้เป็นหลักพื้นฐานของการบำบัด

พฤติกรรมบำบัดกำเนิดมาจากการงานของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นเพราะประสบการณ์การเรียนรู้ หรือเป็นผลเนื่องมาจากความล้มเหลวในกระบวนการเรียนรู้ ฉะนั้นผู้รักษาจะสนใจเฉพาะอาการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยเรียนรู้มาผิด ๆ เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือ ลบการเรียนรู้ที่ผิด ๆ นั้น และเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง

.....
.....
.....
.....

วิธีของพฤติกรรมบำบัด

ในการทำพฤติกรรมบำบัดมีวิธีที่ใช้เป็นจำนวนมาก อาจใช้เพียงอย่างเดียวหรือใช้รวมกัน วิธีที่สำคัญได้แก่ การสร้างสิ่งเร้าหรือสถานการณ์การเรียนรู้ใหม่ การสร้างเงื่อนไข ผลกรรม และการสร้างตัวแบบ

1. การสร้างความรู้สึกล้มอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

การสร้างความรู้สึกล้มอย่างเป็นระบบนี้ เป็นการบำบัดที่ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก หรือหลักของการเรียนรู้เนื่องจากสิ่งเร้าเป็นพื้นฐาน มักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล เชื่อกันว่าการกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์ เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การสร้างความรู้สึกล้มใหม่ (Desensitize) คือพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้นโดยการ

2. การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant Therapy)

การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรมนี้ ใช้หลักการเสริมแรงทางบวกเป็นเครื่องมือที่สำคัญ รวมทั้งการลงโทษและการหยุดยั้ง เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การให้รางวัลพฤติกรรมช่วยเหลือตัวเองได้กับเด็กปัญญาอ่อน การใช้เบี่ยงเบนการโดยให้คะแนนหรืออุปอง คะแนนหรืออุปองนี้ใช้เป็นรางวัลสำหรับแลกเปลี่ยนกับสิ่งของหรือสิทธิต่าง ๆ ได้

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ในการใช้วิธีการลงโทษ เช่น การให้สิ่งเร้าซึ่งไม่เป็นที่พึงพอใจในการบำบัด (Aversive Therapy) เช่น การกระตุกด้วยไฟฟ้า หรือการทำให้อาเจียนไปยังยังพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้พฤติกรรมนั้นค่อย ๆ หดหายไป ใช้ในการบำบัดภาวะติดสุราและความผิดปกติทางเพศบางชนิด เช่น รักร่วมเพศ ตัวอย่างในการบำบัดภาวะติดสุราคือ ให้ผู้ติดสุราร่วมกับดื่มสุรา ซึ่งจะมีผลทำให้อาเจียน ถ้าดื่มสุราทำให้อาเจียนบ่อย ๆ บุคคลนั้นก็อาจจะหยุดดื่ม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1.3.1 เอกสารประกอบการบรรยายที่ไม่มีเนื้อเรื่อง (b₃)

เรื่องที่ 1 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

โครงเรื่อง

การปรับพฤติกรรม

ความหมายของการปรับพฤติกรรม

ความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม

พฤติกรรมเกิดจาก

การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม

การเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย

การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน

การกำหนดตัวเสริมแรง

การดำเนินการปรับพฤติกรรม

การประเมินผลการปรับพฤติกรรม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายของการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง
2. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง
3. อธิบายและยกตัวอย่างหลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมได้ถูกต้อง
4. ระบุขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกต้อง
5. ตอบคำถามความรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า 12 ข้อ

จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

1.3.2 เอกสารประกอบการบรรยายที่ไม่มีเนื้อเรื่อง (b₃)

เรื่องที่ 2 การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

โครงเรื่อง

การเพิ่มพฤติกรรม

ความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงและตัวเสริมแรง

ตารางการเสริมแรง

กฎในการเสริมแรง

วิธีการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงทางบวก

ตัวเสริมแรงทางสังคม

ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้

การใช้เบี้ยอรรถกร

การให้ขอมูลย้อนกลับ

การทำสัญญาเงื่อนไข

การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

การแต่งพฤติกรรม

การใช้ตัวแบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายของการเพิ่มพฤติกรรมได้ถูกต้อง
2. อธิบายและยกตัวอย่างการเสริมแรงและตัวเสริมแรงได้ถูกต้อง
3. อธิบายและยกตัวอย่างการเพิ่มพฤติกรรมวิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. อธิบายและยกตัวอย่างการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่วิธีต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
5. ตอบคำถามความรู้การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ได้ถูกต้อง

ไม่น้อยกว่า 12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

1.3.3 เอกสารประกอบการบรรยายที่ไม่มีเนื้อเรื่อง (b₃)

เรื่องที่ 3 การลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด

โครงเรื่อง

การลดพฤติกรรม

ความหมายของการลดพฤติกรรม

วิธีการลดพฤติกรรม

การใช้วิธีการลงโทษ

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ

การใช้เวลานอก

การปรับสีนใหม่

การใช้การหยุดยั้ง

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัด

ความหมายของพฤติกรรมบำบัด

วิธีของพฤติกรรมบำบัด

การสร้างความรู้สึกละอายอย่างเป็นระบบ

การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม

การเรียนรู้จากตัวแบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายของการลดพฤติกรรมได้ถูกต้อง
2. อธิบายและยกตัวอย่างวิธีการลงโทษได้ถูกต้อง
3. อธิบายและยกตัวอย่างการใช้การหยุดยั้งได้ถูกต้อง
4. บอกหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัดได้ถูกต้อง
5. ตอบคำถามความรู้การลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัดได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า

12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

ภาคผนวก 2

คำบรรยายทเรียนเรื่องการปรับพฤติกรรม

- 2.1 คำบรรยายเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 2.2 คำบรรยายเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่
- 2.3 คำบรรยายเรื่องการลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบังคับ