

การคำนวณ

ภาคผนวก 1

- 1.1 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องเต็มรูปแบบ (b_1)
- 1.2 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องบางส่วน (b_2)
- 1.3 เอกสารประกอบการบรรยายที่ไม่มีเนื้อเรื่อง (b_3)

1.1.1 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องเต็มรูปแบบ

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

เนื้อเรื่อง

ปัญหาทางพฤติกรรมเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน และการทำงานในวงการต่าง ๆ ซึ่งมีหลายรูปแบบ และมีระดับความรุนแรงของปัญหาต่างกัน การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรม หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ วิธีการนี้ได้รับการนำไปใช้แก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

เนื่องจากการปรับพฤติกรรมสามารถนำมาใช้ในการทำพฤติกรรมบำบัดและแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมแก่ผู้มารับบริการสาธารณสุขในชุมชนได้ทุกระดับ ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและทฤษฎีต่าง ๆ ของการปรับพฤติกรรม ตลอดจนข้อมูลจากการวิจัยใหม่ ๆ ในด้านนี้ เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญและเพิ่มพูนความสามารถในการนำหลักการปรับพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน หรือในชีวิตประจำวันได้

ความหมายของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การนำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบเพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพ ความสามารถ ความเป็นตัวของตัวเอง และเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล

การปรับพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้สองทางคือ บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเองและบุคคลถูกผู้อื่นปรับพฤติกรรม ทั้งสองวิธีนี้ใช้หลักและกระบวนการเดียวกัน เพียงแต่ว่าวิธีการแรกนั้นบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการตามขั้นตอนด้วยตนเองทั้งหมด ในขณะที่วิธีที่สองบุคคลอื่นจะเป็นผู้ดำเนินการตามขั้นตอนการปรับพฤติกรรมให้ แต่กรณีที่บุคคลยังไม่สามารถดำเนินการปรับพฤติกรรมได้ด้วยตนเองนั้น อาจจะมีบุคคลภายนอกมาช่วยได้ จนกระทั่งเขาสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง

ความสำคัญและประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมคือ ต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งรักษาให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เหล่านั้นยังคงอยู่และพยายามลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ

การปรับพฤติกรรมได้รับการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การทำพฤติกรรมบำบัดในวงการจิตเวช การแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมของนักเรียนในวงการศึกษารวมทั้งการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก นอกจากนี้งานวิจัยจำนวนหนึ่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำวิธีการนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมในหลายระดับและหลายวงการเช่นกัน

ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรม

คำว่า พฤติกรรมในขอบข่ายของจิตวิทยานั้นมีความหมายที่กว้าง หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของมนุษย์หรือสัตว์ที่สามารถสังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือวัดได้ เช่น การพูด การเดิน การทำงานของสมอง การเต้นของหัวใจ หรือสังเกตได้ทางอ้อม เช่น การรับรู้ การจำ การคิด การตัดสินใจ อารมณ์ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น การที่นักศึกษาทำข้อสอบปรนัยโดยการขีดกากบาทที่ข้อที่ถูก (พฤติกรรมภายนอก) ก็เป็นการแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความจำและการเข้าใจมากขึ้นเพียงใด หรือการที่นักศึกษานอกได้ว่าการปรับพฤติกรรมคือการนำหลักทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ แสดงว่ามีอาการเกิดขึ้นแล้ว

เกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมนั้น นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลนั้น เกิดจากการเรียนรู้ โดยที่บุคคลอาจจะเรียนรู้ใน 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก พาฟลอฟนักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย มีความเห็นว่า กระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขเข้ากับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขเข้ากันหลาย ๆ ครั้ง และการสนองตอบที่เป็นปฏิกิริยาสะท้อนการเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้นเอง เช่น เวลาใกล้สอบ (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ได้ เป็นต้น หรือนักศึกษาพยายามหลีกเลี่ยงไม่เดินเข้าไปใกล้ห้องซึ่งเคยถูกครูเรียกไปทำโทษบ่อย ๆ พฤติกรรมดังกล่าวยากแก่การควบคุม เพราะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่บุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของพฤติกรรมนั้นได้

2. การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกระทบ สกินเนอร์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม โดยเน้นที่ผลกระทบของพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมใดที่บุคคลกระทำในสังคม ผลกระทบที่ตามมาจะเป็นตัวกำหนดการเกิดหรือไม่เกิดของพฤติกรรมนั้นอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกันเรียกว่า การเสริมแรง และผลกระทบที่ไม่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกเรียกว่า การลงโทษ เช่น การที่นักศึกษาส่งรายงานตรงเวลา แล้วครูชมนักศึกษา การชมนักศึกษาเป็นการให้ผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งรายงานตรงเวลา ผลปรากฏว่านักศึกษาส่งรายงานตรงเวลาตลอดมา แสดงว่าคำชมคือตัวเสริมแรงนั่นเอง ในขณะที่เดียวกันถ้านักศึกษาทำผิดกฎระเบียบของวิทยาลัย แล้วครูตัดคะแนนความประพฤติ นักศึกษาไม่ทำผิดกฎระเบียบอีกเลย การตัดคะแนนความประพฤติก็ถือว่าเป็นการลงโทษ ซึ่งเงื่อนไขการเสริมแรงจะต้องให้ในสิ่งที่บุคคลชอบแล้วพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และเงื่อนไขการลงโทษเป็นการให้สิ่งที่บุคคลไม่ชอบแล้วพฤติกรรมถูกระงับหรือลดลง

นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า การหยุดยั้ง เป็นการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน เช่น การที่นักศึกษาทำตัวเป็นตัวตลกในชั้นเรียนแล้วเพื่อนชอบใจ ถ้าต่อมานักศึกษาทำตัวตลกอีกแล้วเพื่อนไม่สนใจ แสดงว่าเพื่อนได้ใช้การหยุดยั้งแล้ว การหยุดยั้งนั้นถ้าใช้ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้พฤติกรรมที่ถูกหยุดยั้งนั้นลดลง

3. การเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบ แบนคูรา นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่าการเรียนรู้ในการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล ส่วนใหญ่นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง ครู ผู้ปกครอง หรือแม้แต่เพื่อน ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนี้จะมีสูง ในขณะที่เดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการลงโทษ จะเห็นได้ว่าบุคคลจะไม่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น หลักการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนี้ได้นำมาใช้กันอย่างมากมายในสังคมเรา ดังจะเห็นได้จากในรายการโทรทัศน์ที่มีการจัดรายการเราไม่ทำผิดกฎจราจร ตาวิเศษ และอื่น ๆ เป็นต้น

จากลักษณะของการเกิดพฤติกรรมที่ใดกล่าวนมาแล้วนั้น ถ้าต้องการจะปรับพฤติกรรมก็จะทำได้โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคล โดยที่อาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไข ผลกรรมใหม่ โดยการให้การเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือให้การลงโทษเพื่อยุติพฤติกรรม หรือสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสังเกตและลอกเลียนแบบจากตัวแบบ

การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทุกวิธีการของการปรับพฤติกรรมได้ผ่านขั้นตอนและกระบวนการวิจัยมาเป็นช่วงระยะเวลาอันยาวนาน

วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น จะมุ่งเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้หรือที่วัดได้เท่านั้น นักปรับพฤติกรรมจะไม่ใช้คำที่ไม่สามารถอธิบายในเชิงพฤติกรรมได้ เช่น จลาค ก้าวร้าว มีประสิทธิภาพ ซึ่งคำเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นการตีตรา

การตีตรา (Label) นั้น เป็นการแปลความหมายของพฤติกรรม ซึ่งอาจจะมีความหมายได้หลายอย่างในหลาย ๆ บุคคลด้วยกัน การตีสตรานั้นไม่สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างชัดเจน ขาดความหมายที่แน่นอน เช่น การตีสตราว่าวิทยาเป็นเด็กขี้เกียจ อาจจะหมายความว่าวิทยาไม่ยอมทำงานตามที่ครูสั่ง หรืออาจหมายความว่าวิทยาจะไม่ยอมทำอะไรจนกว่าจะได้มีการตอรองกับครูเสียก่อน เป็นต้น ดังนั้นการปรับพฤติกรรมจะใช้คำที่มีลักษณะกำหนดเจาะจงลงไป ซึ่งบุคคลตั้งแต่สองคนสามารถเห็นได้ตรงกัน เช่น พฤติกรรมเข้าชั้นเรียนตรงเวลา พฤติกรรมคุยดีเพื่อน เป็นต้น

ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Steps in the Behavior Change Process)

การปรับพฤติกรรมจะเกิดผลที่ได้นั้นขึ้นกับการวางเงื่อนไขและการสร้างโปรแกรมที่เหมาะสม ซึ่งขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำได้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย (Selecting a Target Behavior)

ในการปรับพฤติกรรมสิ่งสำคัญอันดับแรกคือ เลือกลักษณะพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อความเข้าใจตรงกัน และเห็นการง่ายต่อการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเหล่านั้น

เช่น พฤติกรรมเข้านั้นเรียนตรงเวลา พฤติกรรมสูบบุหรี่ พฤติกรรมดังกล่าวจะต้องตีความพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาให้ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตและบันทึกได้อย่างแม่นยำ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมสูบบุหรี่ สามารถกำหนดได้ว่าเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่นำบุหรี่คาบที่ปาก จุดไฟสูบบุหรี่ และดูดควันบุหรี่เข้าไปในปาก

ขั้นที่ 2 การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน (Collecting and Recording Baseline Data)

ข้อมูลพื้นฐาน คือข้อมูลที่ไ้จากการสังเกตและบันทึกไว้ ก่อนที่จะใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานนั้น อาจจะมีปัญหาตรงที่ว่า จะใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลนั้นนานเท่าใดในแต่ละวัน และควรจะใช้ทั้งหมดกี่วันด้วยกันจึงจะถือว่าเพียงพอ

แบลคแฮม (Blackham) และซิลเบอร์แมน (Silberman, 1975) ได้ให้ข้อเสนอว่าควรจะต้องใช้เวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน และบันทึกเพียง 5 วันก็ควรจะเพียงพอแล้วสำหรับการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน แต่อย่างไรก็ตามย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูลที่รวบรวมได้อีกด้วย

จุดมุ่งหมายของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

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

ข้อมูลที่ไ้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องมีความเที่ยงและความตรง ซึ่งทำได้โดยจะต้องใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คนขึ้นไป และต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว

กิจกรรมที่สำคัญในการวางแผนการปรับพฤติกรรมในขั้นที่ 2 นี้ คือผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องกำหนดเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน และกำหนดเกณฑ์มาตรฐานเพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ คือพฤติกรรมเพิ่มขึ้นหรือพฤติกรรมลดลง หรือพฤติกรรมนั้นยังคงที่

ขั้นที่ 3 การกำหนดตัวเสริมแรง (Identifying Reinforcer)

ในการที่จะเข้าใจพฤติกรรมของใครก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงผลกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นเสียก่อน จากนั้นถ้าต้องการที่จะปรับพฤติกรรมของบุคคลนั้น ก็จะสามารถทำได้โดยการนำผลกรรมนั้นมาเป็นตัววางเงื่อนไขบุคคลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การปรับพฤติกรรมขึ้นกับประสิทธิภาพของตัวเสริมแรง นักปรับพฤติกรรมจะต้องรู้ตัวเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น ซึ่งจะรู้ได้โดย

1. การสัมภาษณ์ผู้ถูกปรับพฤติกรรม อาจใช้การสัมภาษณ์โดยการพูดคุยกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม หรือใช้แบบสอบถามที่กำหนดตัวเสริมแรงต่าง ๆ เช่น ชนิดของอาหาร กิจกรรม เกมส์ กีฬา ฯลฯ ให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้เลือก

2. การสังเกตโดยตรง การสังเกตตัวเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนี้ จะใช้การสังเกตวิธีการเหมือนกับการสังเกตพฤติกรรม

ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะต้องกำหนดตัวเสริมแรง วิธีการลงโทษ ตลอดจนวิธีเสริมแรงให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรู้ และกำหนดเงื่อนไขร่วมกัน โดยที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมก็เต็มใจที่จะรับเงื่อนไขนั้น การสร้างเงื่อนไขจะต้องพัฒนาค่อยเป็นค่อยไป เพราะการตั้งเป้าหมายแบบรีบร้อน ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะทำได้ ท้อแท้ และไม่ยอมรับการปรับตนเอง

ขั้นที่ 4 การดำเนินการปรับพฤติกรรม (Implementing the Intervention)

ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะดำเนินการปรับพฤติกรรมตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้ โดยนักปรับพฤติกรรมจะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรม เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม อีกทั้งเป็นการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ใ้เห็นว่ามีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องสังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกปรับพฤติกรรมว่า ทำตามเงื่อนไขที่ตกลงหรือไม่ จากนั้นจึงให้การเสริมแรงหรือ

ลงโทษตามที่ตกลงกันไว้ ในขณะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้รับพฤติกรรมควรจะให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมตลอดเวลา เพื่อจะได้รู้ว่าตนได้พัฒนาถึงขั้นใดแล้ว

ในขณะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรม ถ้าพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดบ่อยครั้งขึ้น ผู้รับพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงตารางการเสริมแรง โดยการหาทางคลายยึดการให้การเสริมแรงออกไป โดยเริ่มจากการเสริมแรงทุกครั้งและเปลี่ยนเป็นครั้งคราว เช่น จากการให้การเสริมแรงทุกชั่วโมง ยึดเป็นทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน เป็นต้น การทำเช่นนี้ทำให้ได้หลุดพ้นจากการเสริมแรง ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์คงทนมากขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการปรับพฤติกรรม (Evaluating the Effects of Intervention)

ในการประเมินผลการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้รับพฤติกรรมทำได้โดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกับพฤติกรรมข้อมูลพื้นฐานว่าพฤติกรรมนั้นมีความดีหรือความยาวนานในช่วงดำเนินการปรับพฤติกรรมต่างจากข้อมูลพื้นฐานหรือไม่ ถ้าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีแสดงว่าได้ผล ผู้รับพฤติกรรมควรจะทำต่อไปจนกว่าพฤติกรรมจะเกิดสม่ำเสมอ จากนั้นจึงค่อย ๆ ถอดถอนตัวเสริมแรงและติดตามผลต่อไป หรืออาจจะเลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับต่อไป

สรุป

จากการเรียนเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พอสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ว่าการปรับพฤติกรรมคือการนำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพในตนเอง สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากการปรับพฤติกรรมมีหลายประการ แต่ที่สำคัญคือเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จะมี 3 ลักษณะด้วยกันคือ การเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้จากตัวแบบ สำหรับขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น สรุปได้ว่ามี 5 ขั้นตอนคือ การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การรวบรวมและการบันทึกข้อมูลพื้นฐาน การกำหนดตัวเสริมแรง การดำเนินการปรับพฤติกรรม และการประเมินผลการปรับพฤติกรรมเป็นขั้นตอนสุดท้าย

1.1.2 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องเต็มรูปแบบ

เรื่องที่ 2 การเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

โครงเรื่อง

การเพิ่มพฤติกรรม

ความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงและตัวเสริมแรง

ตารางการเสริมแรง

กฎในการเสริมแรง

วิธีการเพิ่มพฤติกรรม

การเสริมแรงทางบวก

ตัวเสริมแรงทางสังคม

ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้

การใช้เบี้ยบรรณาการ

การโทษขมูดย้อนกลับ

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

เนื้อเรื่อง

จุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมคือ ต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งรักษาให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เหล่านั้นยังคงอยู่ และพยายามลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งในการปรับพฤติกรรมนั้นได้นำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคลโดยที่อาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไขผลกรรมใหม่โดยการให้การเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือให้การลงโทษเพื่อยุติพฤติกรรม หรือสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสังเกตและลอกเลียนแบบจากตัวแบบ

ความหมายของการเพิ่มพฤติกรรม

การเพิ่มพฤติกรรม (Increasing Behavior) คือ การที่ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลนั้นได้รับการเสริมแรงภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น

ฉะนั้นวิธีการในการเพิ่มพฤติกรรมก็คือ การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั่นเอง

การเสริมแรงและตัวเสริมแรง

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

ตัวอย่างเช่น การที่เด็กชายสมชายทำการบ้านส่งครู ครูชมเด็กชายสมชาย ผลปรากฏว่า พฤติกรรมส่งการบ้านของเด็กชายสมชายเพิ่มขึ้น คือส่งทุกครั้งที่ได้รับครูให้การบ้าน แสดงว่าพฤติกรรมส่งการบ้านของเด็กชายสมชายได้รับการเสริมแรงทางบวก โดยที่คำชมเป็นตัวยุติเสริมแรงทางบวก หรือ

สมศรี กลัวว่าเขาจะถูกตำรวจจับและปรับเงินถ้าเขาไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลาย เขาจึงหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนี้โดยการข้ามถนนตรงทางม้าลาย แสดงว่าพฤติกรรมข้ามถนนตรงทางม้าลายของสมศรีได้รับการเสริมแรงทางลบ โดยความกลัวว่าจะถูกตำรวจจับและปรับเงินเป็นตัวเสริมแรงทางลบ

ตารางการเสริมแรง (Schedules of Reinforcement)

การใช้การเสริมแรงเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้น มีวิธีการใช้อยู่ 2 วิธีด้วยกันคือ

1. การใช้การเสริมแรงทุกครั้ง (Continuous Reinforcement) หมายถึง การให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมนั้นขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งและสม่ำเสมอ แต่หาว่าในการให้แรงเสริมทุกครั้งนั้นมีปัญหาอยู่ที่ว่า เมื่อใดก็ตามที่การให้แรงเสริมนั้นหยุดลง จะเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงเช่นกัน

ตัวอย่างเช่น การที่น้องฝ้ายกลับมาจากโรงเรียนแล้วเอาขยะไปทิ้งนอกบ้าน คุณแม่เห็นว่าเป็นพฤติกรรมที่ดี เลยให้น้องฝ้าย 10 บาท ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการเสริมแรง พฤติกรรมเอาขยะไปทิ้ง ผลปรากฏว่าเมื่อใดก็ตามที่น้องฝ้ายกลับมาถึงบ้าน จะเอาขยะไปทิ้งทันที และคุณแม่ก็ให้เงิน 10 บาททันทีทุกครั้งไปเช่นกัน (เป็นการให้แรงเสริมทุกครั้ง) แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่คุณแม่หยุดให้เงินน้องฝ้ายในการนำขยะไปทิ้ง สิ่งก็ตามมาในอนาคตอันใกล้ก็คือ น้องฝ้ายจะหยุดการเอาขยะไปทิ้ง

2. การใช้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว (Intermittent Reinforcement) หมายถึง การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเป็นครั้งคราว ตามจำนวนครั้ง หรือ

ระยะเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในระบอบที่สม่ำเสมอ และ โอกาสที่พฤติกรรมนั้นจะลดลงมีน้อยมาก ถึงแม้ว่าจะหยุดการให้การเสริมแรงก็ตาม

ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการซื้อลอตเตอรี่ ผู้ซื้อลอตเตอรี่นั้นไม่ได้รับแรงเสริมทุกครั้งที่ดี แต่ทว่านาน ๆ ครั้งจึงจะถูกรางวัลเสียที่ (ได้รับแรงเสริมเป็นครั้งคราว) ซึ่งเป็นผลให้พฤติกรรมการซื้อลอตเตอรี่นั้นคงอยู่ตลอดเวลา

กฎในการเสริมแรง (Principles of Reinforcement)

กฎในการเสริมแรงนี้เป็นกฎที่ประยุกต์มาจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการปรับพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จนั้น จะต้องใช้กฎในการเสริมแรงอย่างเหมาะสม กฎในการเสริมแรงมีดังนี้

กฎข้อที่ 1 การเสริมแรงขึ้นอยู่กับ การแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

กฎข้อที่ 2 ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย จะต้องได้รับการเสริมแรงทันทีหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น

กฎข้อที่ 3 ในระยะแรกของการปรับพฤติกรรม จะต้องให้การเสริมแรงทุกครั้งเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

กฎข้อที่ 4 เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นอยู่ในระบอบที่สม่ำเสมอเป็นที่พอใจแล้ว จะเปลี่ยนตารางการเสริมแรงจากการให้การเสริมแรงทุกครั้ง เป็นการให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว

กฎข้อที่ 5 ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่ประยุกต์ใช้ได้บ่อย และเป็นตัวเสริมแรงที่มีอยู่แล้ว

วิธีการเพิ่มพฤติกรรม

การเพิ่มพฤติกรรมมีอยู่หลายวิธี เช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางลบ การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การชี้นะ การทำสัญญาเงื่อนไข และการควบคุมสิ่งเร้า ฯลฯ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะบางวิธีเท่านั้น

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การเพิ่มพฤติกรรม โดยใช้การเสริมแรงทางบวกนี้ มีตัวเสริมแรงที่ควรใช้หลายประเภท เช่น ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ เป็นต้น

ก. ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcer) เป็นตัวเสริมแรงที่ใช้ได้ง่าย ประหยัด และมีประสิทธิภาพอย่างมากถ้าใช้ได้ถูกต้องตามเงื่อนไข ตัวเสริมแรงทางสังคมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ตัวเสริมแรงทางสังคมที่เป็นคำพูด ได้แก่ การชมเชย การยกย่อง เป็นต้น
2. ตัวเสริมแรงทางสังคมที่เป็นลักษณะท่าทาง ได้แก่ การให้ความสนใจ การยิ้ม การพยักหน้า เป็นต้น ในการเสริมแรงควรใช้วิธีการทั้งสองประเภทร่วมกัน จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ตัวอย่างงานวิจัย	: การใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมก้าวร้าว
พฤติกรรมเป้าหมาย	: การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7
การบันทึกพฤติกรรม	: ครูสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความดีของพฤติกรรมก้าวร้าว ท่าทาง และคำพูด รวมทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนจำนวน 3 คน
ตัวเสริมแรง	: ตัวเสริมแรงทางสังคม
การดำเนินการ	: ครูให้ตัวเสริมแรงทางสังคม คือ แสดงความสนใจ ยิ้ม พยักหน้า แสดงการยอมรับและชมเชย เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ การตั้งใจเรียนและการทำงานเงียบ ๆ ที่โต๊ะของตน ไม่รบกวนการเรียนการสอนในห้องเรียน
การประเมินผล	: ผลปรากฏว่าพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น
งานวิจัยของ	: เรณู ผดุงถิ่น 2517

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

ข้อดี : ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่กระหายหรือกำลังต้องการ

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

ตัวอย่างงานวิจัย : การให้อาหารหรือสิ่งที่เสพได้เสริมแรงพฤติกรรมการยิ้มของเด็กพิการ

พฤติกรรมเป้าหมาย : การยิ้มกับเพื่อน ๆ ในขณะที่อยู่ในโรงเรียนของเด็กพิการ

การบันทึกพฤติกรรม : ครูสังเกตและบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมการยิ้มกับเพื่อน ๆ

ตัวเสริมแรง : อาหารหรือสิ่งที่เสพได้

การดำเนินการ : ครูจะให้ขนม 1 ชิ้นทันทีทุกครั้งที่เห็นเด็กยิ้มกับคนอื่น ๆ ในขณะที่เดินอยู่ในโรงเรียน

การประเมินผล : ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการยิ้มให้คนอื่นในขณะที่เดินอยู่ในโรงเรียนเพิ่มขึ้น

งานวิจัยของ : Hopkins, 1968

2. การใช้เบี้ยบรรณาการ (Token Economy)

เบี้ยบรรณาการ คือ การใช้เบี้ย ดาว แด้ม หรือคะแนนเป็นตัวเสริมแรง โดยที่เบี้ย ดาว แด้ม หรือคะแนนสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป การใช้เบี้ยบรรณาการจัดได้ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดของการเสริมแรงทางบวก ในการหาสิ่งต่าง ๆ มาแลกกับเบี้ยบรรณาการนั้น นักปรับพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสำรวจความต้องการ

ของบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมเสียก่อน จากนั้นจึงคอยจับตาดับความต้องการ โดยที่สิ่งที่บุคคลต้องการมากจะต้องใช้เบี่ยงบรรณกรจำนวนมากมาแลก แต่เกิดขึ้นในการกำหนดอัตราแลกเปลี่ยนควร จะกำหนดให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนยากนัก ไม่เช่นนั้นบุคคลจะขาดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย นั้น ตัวอย่างการใช้เบี่ยงบรรณกรที่เห็นทั่วไป ในสังคมก็คือ การสะสมคูปองแลกเปลี่ยนค่าต่าง ๆ ในห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

- ตัวอย่าง งานวิจัย : การใช้เบี่ยงบรรณกรเพิ่มทักษะการสะกดคำของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถ เรียนได้
- พฤติกรรมเป้าหมาย : การสะกดคำของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้
- การบันทึกพฤติกรรม : ให้นักเรียนทำการทดสอบก่อน (Pretest) และทำการทดสอบหลัง (Posttest) การปรับพฤติกรรมเพื่อทราบจำนวนค่าสะกดที่ถูกต้อง ของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
- การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข : ครูให้การเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรณกรแก่นักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งสามารถ นำเบี้ยที่ได้ไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการ เช่น ขนม ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ การมองและฟังในขณะที่ ครูสอนการพูดและการออกเสียงตามครู เป็นต้น ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรณกร
- การประเมินผล : ผลปรากฏว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรณกร สามารถเขียนสะกดคำถูกต้องมากกว่านักเรียนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรณกร
- งานวิจัยของ : อัญชลี หมั่นสังข์, 2527

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Informative Feedback)

การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทำของบุคคลนั้น เพื่อให้ทราบว่าเขาได้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกผลว่าสิ่งที่

เขาทำอยู่นั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่อไป อีกทั้งเป็น ข้อมูลให้บุคคลปรับปรุงตัวเองได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้ควรใช้ควบคู่กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น ตัวเสริมแรงทางสังคม หรือการใช้เบี้ยอรรถกร

- ตัวอย่างงานวิจัย : การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อลดการใช้ไฟฟ้ามากเกินไปเกินกว่าเหตุ
- พฤติกรรมเป้าหมาย : ลดการใช้ไฟฟ้าในแต่ละครอบครัวลง
- ตัวเสริมแรง : 1. ข้อมูลย้อนกลับของการใช้ไฟฟ้า
2. ข้อมูลย้อนกลับของการใช้ไฟฟ้าเทียบกับเงินที่จะต้องจ่ายเป็นค่าไฟฟ้า
- วิธีดำเนินการ : ช่วงแรกทำการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน โดยการจดจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวันโดยบันทึกจากมิเตอร์ไฟฟ้า
ช่วงที่สอง ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อครอบครัวแรก โดยบอกจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวัน พร้อมทั้งเปรียบเทียบกับจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในช่วงข้อมูลพื้นฐาน ส่วนครอบครัวที่สอง ให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับจำนวนไฟฟ้าที่ใช้ในแต่ละวัน พร้อมทั้งบอกควยว่าถ้าใช้ไฟฟ้าขนาดนี้ตลอดไป จะต้องจ่ายเงินเท่าไร ภายใน 1 เดือน
- การประเมินผล : ผลปรากฏว่า ครอบครัวทั้งสองนี้ลดการใช้ไฟฟ้าลงได้ เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนไฟฟ้าที่ได้บันทึกไว้ในระยะแรก
- งานวิจัยของ : Palmer, et.al., 1976

4. การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracting)

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

ข้อเสนอแนะในการทำสัญญาเงื่อนไข

1. ในสัญญาต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน มีข้อความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่ายว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องทำอะไร อย่างไร และทำอะไรเป็นผลตอบแทน ในการทำสัญญาเงื่อนไขควรใช้การเขียนที่เป็นลายลักษณ์อักษร จะดีกว่าสัญญาที่ทำปาก เพียงแต่อธิบายและรับรู้กันด้วยวาจาเท่านั้น
2. เงื่อนไขสัญญาควรจะเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ หรือเป็นการกำหนดเงื่อนไขที่จะใช้การเสริมแรงทางบวกมากกว่าการลงโทษ
3. จะต้องใช้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมที่สามารถเข้าใจความหมายของการทำสัญญาได้

ตัวอย่างงานวิจัย	:	การใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อเพิ่มอัตราการเรียนของเด็กวัยรุ่น
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา	:	เด็กวัยรุ่นหนีเรียน
พฤติกรรมเป้าหมาย	:	เพิ่มอัตราการเรียนของเด็กวัยรุ่น
ตัวเสริมแรงและการดำเนินการ	:	ให้เด็กวัยรุ่นทำสัญญาเงื่อนไขกับแม่ของคุกกี้-ญาติ หรือคนที่เด็กวัยรุ่นรักมากที่สุด ตัวเสริมแรงที่ให้ในสัญญา ได้แก่ การใช้รถของครอบครัว การได้เงินไปซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ การได้มีเวลาอยู่กับคุกกี้ ในช่วงแรกรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของอัตราส่วนของพฤติกรรมหนีเรียน ในช่วงที่สองให้เด็กวัยรุ่นทำสัญญากับญาติ คนที่ตนเองรัก หรือแม่ของคุกกี้ของตนว่าจะมาเรียนทุกวัน โดยที่ตนเองจะใคร่ใช้ เงินไปซื้อเสื้อผ้า หรือมีเวลาอยู่กับคุกกี้ เป็นต้น
ประเมินผล	:	ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นเหล่านี้เคยหนีเรียนประมาณ 75% ของเวลาทั้งหมดนั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด ในช่วงเวลา 3 สัปดาห์ต่อมา และมีส่วนใหญ่นั้นเริ่มเข้าเรียนสม่ำเสมอ
งานวิจัยของ	:	Mc Donald et al., 1970

การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

จุดมุ่งหมายสำคัญในการปรับพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยการใช้วิธีการแต่งพฤติกรรมและการใช้ตัวแบบ

1. การแต่งพฤติกรรม (Shaping)

การแต่งพฤติกรรมหรือการคัดพฤติกรรม คือ การเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการให้การเสริมแรงพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้

ตัวอย่างงานวิจัย : การสร้างเสริมพฤติกรรมการเข้าสังคมของเด็กช้อยาย

พฤติกรรมเป้าหมาย : การเข้าสังคมของเด็กช้อยาย

ขั้นตอนการแต่ง : ขั้นตอนในการเข้าสังคม มีดังนี้

พฤติกรรม

1. ตูกลุ่มเด็ก ๆ เเลน
2. ยืนห่างจากกลุ่มเด็ก ๆ ภายในระยะ 10 ฟุต
3. ยืนห่างจากกลุ่มเด็ก ๆ ภายในระยะ 5 ฟุต
4. นั่งอยู่กับกลุ่มเด็ก ๆ
5. เลียนแบบพฤติกรรมของเด็กคนใดคนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่ม
6. ร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม โดยการเลียนแบบและไม่มีอาการออกเสียงใด ๆ ผ่านลำคอ
7. ใช้คำพูดเพียงคำเดียวตอบคำถามของสมาชิกในกลุ่ม
8. ใช้คำพูดมากกว่า 3 คำขึ้นไป โดยการตอบคำถามของสมาชิกในกลุ่ม
9. เริ่มการสนทนากับสมาชิกคนอื่น ๆ
10. เริ่มกิจกรรมกับสมาชิกในกลุ่ม
11. ร่วมลงเล่นกับสมาชิกในกลุ่ม
12. ร่วมลงเล่นและพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

ตัวเสริมแรง : คำชมเชย และ เบี้ยจรรยาบัตร

- การดำเนินการ : ผู้รับพฤติกรรมจะดำเนินการโดยให้ตัวเสริมแรงเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมแต่ละขั้นตอน ในช่วงเปลี่ยนขั้นตอนไปก็ปรับพฤติกรรมจะใช้วิธีที่แนะ (Prompting) ด้วยคำพูดหรือการกระทำ ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ ไปจนบรรลุถึงพฤติกรรมที่ต้องการ
- การประเมินผล : มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเข้าสังคม

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling)

ตัวแบบ คือ การพูด การเขียน การแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคล เพื่อเป็นสิ่งที่มาเร้าความคิด หักยัดของบุคคลอื่น ๆ ผู้ซึ่งสังเกตการกระทำของตัวแบบ

การใช้ตัวแบบเป็นวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยการให้บุคคลใดมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วพยายามจะลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้น

ตัวแบบนี้อาจเป็นคนจริง หรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น เอกสาร หรือสื่อทัศนวัสดุ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ตัวแบบในภาพยนตร์อาจเป็นคน การ์ตูน ตุ๊กตา หรือสัตว์ แต่พบว่าตัวแบบเป็นคนจริง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มากกว่า

การใช้ตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นี้ ก็คือ กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation) และการเลียนแบบ (Imitation) นั้นเอง ซึ่งอาจใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้

หลักในการใช้ตัวแบบใหม่มีประสิทธิภาพ

1. การเลือกตัวแบบ ตัวแบบควรมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สังเกต เช่น อายุ เพศ รวมทั้งระดับความสามารถ หรืออาจใช้ตัวแบบที่เป็นคนเด่น มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป เพราะตัวแบบลักษณะเหล่านี้จะสามารถดึงดูดความสนใจจากผู้สังเกตได้มาก

2. ผลกรรม การใช้ตัวแบบต้องแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลกรรมและพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงให้เห็นชัดเจน คือเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะได้รับการ

เสริมแรง หรือเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะได้รับการลงโทษ

3. ควรให้คำแนะนำผู้สังเกตก่อนให้คู่ตัวแบบ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกต้องของตัวแบบ

4. ให้ผู้สังเกตได้มีโอกาสสังเกตตัวแบบบ่อย ๆ และค่อย ๆ ฝึกให้ผู้สังเกตให้แสดงพฤติกรรมไปที่ละขั้น และให้การเสริมแรงทันทีที่ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมที่ถูกต้องจากตัวแบบ เพราะจะทำให้ผู้สังเกตนั้นอยากเลียนแบบมากยิ่งขึ้น

5. ในขณะที่ฝึกผู้สังเกตให้เลียนแบบพฤติกรรมนั้น จะต้องให้ข้อมูลย้อนกลับถึงความสำเร็จที่ผู้สังเกตกระทำด้วย

สรุป

จากการศึกษาเรื่องการเพิ่มพฤติกรรมและการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่นั้น สามารถกล่าวสรุปได้ว่า การเพิ่มพฤติกรรมหมายถึงการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการได้รับการเสริมแรง การเสริมแรงนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็น พฤติกรรมใดก็ตามที่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจและพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเราเรียกว่า การเสริมแรงทางบวก ส่วนการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจและพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเรียกว่า การเสริมแรงทางลบ การใช้ตารางการเสริมแรงจะมีอยู่ 2 วิธีคือการเสริมแรงทุกครั้งกับการเสริมแรงเป็นครั้งคราว ในด้านวิธีการเพิ่มพฤติกรรมนั้นจะมีหลายวิธี ตัวอย่างเช่น การเสริมแรงทางบวกซึ่งใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมและตัวเสริมแรงที่เป็นอาหารหรือสิ่งที่เสพได้ การใช้เบี้ยอรรถกร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข สำหรับการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ เราใช้วิธีการแต่งพฤติกรรมและการใช้ตัวแบบ

1.1.3 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องเต็มรูปแบบ

เรื่องที่ 3 การลดพฤติกรรมและพฤติกรรมบำบัด

โครงเรื่อง

การลดพฤติกรรม

ความหมายของการลดพฤติกรรม

วิธีการลดพฤติกรรม

การใช้วิธีการลงโทษ

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ

การใช้เวลานอก

การปรับสิ่งใหม่

การใช้การหยุดยั้ง

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัด

ความหมายของพฤติกรรมบำบัด

วิธีของพฤติกรรมบำบัด

การสร้างความรู้สึกละอายใจอย่างเป็นระบบ

การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม

การเรียนรู้จากตัวแบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาสามารถ

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

12 ข้อ จากคำถามจำนวน 15 ข้อ

เนื้อเรื่อง

ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การลงโทษดูเหมือนว่าเป็นวิธีการที่บุคคลส่วนใหญ่นิยมใช้กันมาก แต่ทว่าในทางจิตวิทยานั้น การลงโทษไม่ใช่วิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้นเอง ซึ่งการที่สามารถระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้นั้น ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่จะค้นหาทางเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการใช้การเสริมแรง ดังที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้นนั่นเอง

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

ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของการลงโทษส่วนใหญ่ยังมีความคลาดเคลื่อนอยู่มาก เนื่องจากบุคคลจำนวนมากคิดว่า การลงโทษเป็นเพียงแค่ คำ ตี คำหั้น การให้ทำงานบางอย่างมากขึ้น หรือแม้แต่การตัดสิทธิพิเศษ เป็นต้น ซึ่งถ้าดูอย่างผิวเผินแล้วก็อาจกล่าวได้ว่า วิธีการ

ดังกล่าวนี้คือการลงโทษ แต่ความจริงการลงโทษใช้เพียงแต่เป็นการให้สิ่งที่บุคคลไม่พึงพอใจ (ดู คำ ที่ หรือทำหน้า) หรือการถอดถอนสิ่งที่พึงพอใจ (การตัดสิทธิพิเศษ) เท่านั้น และยังคงมีเงื่อนไขคือเมื่อให้แล้วพฤติกรรมนั้นจะต้องลดลง ถ้าพฤติกรรมนั้นยังคงเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ วิธีการดังกล่าวนี้เรียกว่าการเสริมแรง ดังนั้นในกรณีที่ต้องการลดพฤติกรรมจะต้องใช้การลงโทษอย่างระมัดระวัง

ข้อจำกัดของการใช้การลงโทษ

ประโยชน์ของการใช้การลงโทษ อาจกล่าวได้ไม่มากนักที่เห็นเด่นชัดคือ ทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหายุติลงชั่วคราว ในขณะที่เกี่ยวกับการลงโทษจัดได้ว่าเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญหาใหม่ที่เดี๋ยว เช่น ทำให้เกิดปัญหาคับข้องใจทางอารมณ์ มีความก้าวร้าวมากขึ้น มีความวิตกกังวลสูง และมีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ถูกลงโทษนั้น ซึ่งแน่นอนย่อมไม่มีผลดีต่อบุคคลนั่นเอง นอกจากนั้นการลงโทษถ้าจะใช้ให้ถี่ผลจะทำให้ยากมาก ดังนั้นก่อนที่นักปรับพฤติกรรมจะใช้การลงโทษ ก็จะต้องพิจารณาให้ดี และถ้าจะให้ดีจะต้องรู้อีกว่าต้องการให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมเช่นใด พร้อมทั้งเตรียมตัวเสริมแรงพฤติกรรมดังกล่าวด้วย ซึ่งถ้านักปรับพฤติกรรมยังไม่มีเป้าหมายและวิธีการที่แน่นอนก็ไม่ควรใช้การลงโทษเลย เพราะนอกจากไม่ใคร่ประโยชน์ใด ๆ แล้ว ยังสร้างปัญหาในระยะยาวได้อีกด้วย

วิธีการลงโทษ

วิธีการลงโทษที่ทำได้ง่ายอีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุด มี 3 วิธีคือ

1. การแก้ไขเกินกว่าเหตุ (Overcorrection)

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ คือ การให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ที่บุคคลแสดงไปแล้ว และให้แสดงพฤติกรรมแก้ไขนั้นมากกว่าความผิดพลาดที่บุคคลแสดงไป

การแก้ไขเกินกว่าเหตุ จัดได้ว่าเป็นวิธีการลงโทษที่ทำได้ง่าย และมีผลทำให้บุคคลนั้นไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นในเวลาต่อมา เช่น การที่นักศึกษาทั้ง sexes กระจายลงบนพื้น แทนที่ครูจะบอกให้เก็บ sexes กระจายไปที่ที่ถังขยะแต่เพียงอย่างเดียว ครูจะต้องให้ทำความเข้าใจความสะอาดในพื้นที่บริเวณนั้นอีกด้วย

- ตัวอย่างงานวิจัย : การใช้การแก้ไขเกินกว่าเหตุ เพื่อลดพฤติกรรมขโมยอาหาร
- พฤติกรรมเป้าหมาย : ยุติพฤติกรรมขโมยอาหาร
- การรวบรวมข้อมูล : บันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 34 คน พบว่าชอบขโมยอาหารในช่วงเวลาอาหารว่างประมาณ 20 ครั้งต่อวัน
- การดำเนินการ : ใช้วิธีการแก้ไขเกินกว่าเหตุโดยให้คนที่ขโมยของกินของแก่เจ้าของ และต้องชดเชยของชนิดเดียวกันเพิ่มให้เจ้าของอีกด้วย
- การประเมินผล : ปรากฏว่าพฤติกรรมการขโมยอาหารลดลง และยุติภายในเวลา 3 วัน
- งานวิจัยของ : Azrin and Wesolowshi, 1974

2. การใช้เวลานอก (Time Out)

การใช้เวลานอก หมายถึง การนำเอาบุคคลออกจากสภาพที่ได้รับการเสริมแรงชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งปกติมักจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

การใช้เวลานอกนี้ เป็นการถอดถอนตัวเสริมแรงทางบวกออกจากบุคคลทั้งหมด หลังจากที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา เช่น กรณีตัวอย่าง แสดงการแก้ปัญหาพฤติกรรมการตีและหยิกเพื่อนโดยใช้เวลานอก

เบทเป็นเด็กหญิงอายุ 8 ขวบ มีปัญหาทางพฤติกรรมคือ ชอบตีและหยิกเพื่อน ครูพยายามที่จะขจัดพฤติกรรมนี้มาหลายวิธีแล้ว ในที่สุดก็เลือกใช้เทคนิคการใช้เวลานอก ครูใช้เวลา 5 วัน ในการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานโดยนับจำนวนครั้งที่เบทตีหรือหยิกเพื่อน ต่อจากนั้นใช้เทคนิคการใช้เวลานอกปรับพฤติกรรม ครูบอกเบทว่า เมื่อใดก็ตามที่ตีหรือหยิกเพื่อน จะไม่มีสิทธิอยู่ในห้องเรียนนี้ หลังจากครูเพิ่งบอกเงื่อนไขเพียง 10 นาทีเท่านั้น เบทก็ตีเพื่อนในขณะที่เพื่อนกำลังวาดรูป ครูก็ไปจับแขนและบอกว่า "อย่าตีคนอื่น" พร้อมกับพาออกจากห้องไปอยู่

ห้องใกล้เคียงกัน ซึ่งในห้องนั้นมีเพียงเก้าอี้ 2 ตัวเท่านั้น หลังจากนั้น 5 นาที ครูก็ไปรับกลับมาเข้าห้องเรียนตามเดิม ครูทำแบบนี้ทุกครั้งที่เด็กคนนี้ตีหรือหยิกเพื่อน เวลาผ่านไป 5 สัปดาห์ พฤติกรรมตีหรือหยิกเพื่อนหายไป ไม่เป็นปัญหาอีก และในช่วง 5 สัปดาห์นี้ นอกจากครูจะใช้เวลานอกห้องโทษพฤติกรรมการตีและหยิกเพื่อนแล้ว ครูยังใช้เทคนิคการเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งหลายควบคู่ไปด้วย เช่น เมื่อใดก็ตามที่เบบเล่นกับเพื่อนโดยไม่ตีหรือหยิกเพื่อนเลย ครูก็จะให้คำชมเชย

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 ซึ่งการลงโทษที่มีประสิทธิภาพควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การลงโทษจะต้องทำทันทีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น
2. การลงโทษจะต้องทำให้รุนแรง ในที่นี้ความรุนแรงหมายถึงสิ่งที่รุนแรงตามการรับรู้ของผู้ได้รับการลงโทษ เช่น การที่เด็กถูกตีเป็นประจำ การที่จะลงโทษโดยการตีเด็ก ไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่รุนแรง แต่การถอดถอนความสนใจอาจเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้ได้ หรือในกรณีที่เด็กไม่เคยถูกดุเลย พอถูกดุครั้งแรก การดุอาจจะกล่าวดูว่าเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนั้น
3. การลงโทษนั้นก่อนที่จะดำเนินการ จะต้องบอกให้ผู้ถูกลงโทษรู้ก่อนว่า เขาทำพฤติกรรมใดเขาจึงถูกลงโทษ ซึ่งการบอกพฤติกรรมที่เขากระทำจะทำให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยง

ระหว่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการลงโทษที่ได้รับ เช่น ครอบงำบอกว่า "เบตตีคนอื่น ดังนั้นเบตตีไม่มีสิทธิ์อยู่ในห้องเรียนนี้"

4. การลงโทษนั้นจะต้องทำสม่ำเสมอ นั่นคือทุกครั้งที่ทำผิดจะต้องลงโทษทุกครั้งไป อย่าได้มีการยกเว้นเด็ดขาด เพราะหากมีการยกเว้นจะทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดคงทนขึ้น และจะทำให้แก้ไขได้ยากในอนาคต

5. การลงโทษนั้นจะต้องไม่ทำการลงโทษโดยค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรง แต่จะต้องให้รุนแรงเลยทีเดียว เหตุที่ไม่ควรลงโทษแบบค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงนั้น เพราะจะทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดการปรับตัวได้ การลงโทษก็จะไม่มีผล

6. อย่าได้ลงโทษด้วยอารมณ์เด็ดขาด เพราะถ้าลงโทษด้วยอารมณ์แล้ว ผู้ถูกลงโทษจะมีอารมณ์ตอบสนอง จะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ลงโทษ นอกจากนี้ยังได้แสดงอาการโกรธขณะที่ลงโทษอย่างเด็ดขาดอีกเช่นกัน

7. ช่วงเวลาในการลงโทษไม่ควรจะให้นานเกินไป ควรลงโทษสั้น ๆ แต่รุนแรงจะให้ผลดีกว่า

8. ถ้าใช้การลงโทษโดยการตำหนิ อย่าได้ตำหนิด้วยเสียงอันดัง เพราะผลจากการวิจัยพบว่า การตำหนิด้วยเสียงเบาได้ยินแค่ 2 คน จะให้ผลดีกว่าการตำหนิด้วยเสียงอันดัง

2. การใช้การหยุดยั้ง (Extinction)

การหยุดยั้ง คือ การหยุดการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน อันเป็นผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดหรือยุติลงที่สุดในที่สุด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการ "ไม่ให้ความสนใจ" ต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะลดหรือขจัดอันนั้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดการดับสูญของพฤติกรรม

ถ้าพิจารณาถึงวิธีการใช้การหยุดยั้ง ดูเหมือนว่าจะเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ความจริงแล้วใช้ได้ยากกว่าการลงโทษมากนัก แต่ผลข้างเคียงในทางลบจะเกิดขึ้นน้อยกว่าการลงโทษเท่านั้น ถ้าใช้ได้อย่างถูกต้อง

ข้อควรระวังในการใช้การหยุดยั้ง

ข้อควรระวังในการใช้การหยุดยั้ง มีดังนี้

1. การใช้การหยุดยั้งจะได้ผลดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้แหล่งของตัวเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งหมด พร้อมทั้งจะต้องสามารถควบคุมได้อีกด้วย ถ้าไม่รู้แหล่งของตัวเสริมแรงหรือไม่สามารถควบคุมแหล่งของตัวเสริมแรงได้แล้ว การหยุดยั้งก็จะได้ผลเลย
2. การใช้การหยุดยั้งในระยะแรก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ใช้การหยุดยั้งนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างสูงอย่างทันทีทันใด แล้วจากนั้นก็มักจะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นเมื่อใช้การหยุดยั้งแล้วจะต้องอดทนอย่างมาก ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้น
3. การใช้การหยุดยั้งเมื่อไหร่แล้วจะหยุดไม่ได้ จะต้องใช้ตลอดแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น แต่หาหยุดใช้กลางคันจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ในกรณีเช่นนี้ใช้การลงโทษดีกว่า
4. ในขณะที่ดำเนินการหยุดยั้งอยู่ ควรจะได้มีการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วย ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะไม่สามารถที่จะเรียนรู้การแยกแยะว่าพฤติกรรมใดควรกระทำและจะได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำเพราะจะไม่ได้อะไรเลย

กรณีตัวอย่าง การใช้การหยุดยั้งปรับพฤติกรรม เพียร์ซ (Pierce, 1971)

พบว่า เด็กหญิงอายุ 12 ขวบคนหนึ่ง ชอบแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ ulyang เช่น คบมือวิ่งไปมาในห้องเรียนอย่างไร้จุดหมาย ชอบพูดแต่เรื่องเพ้อเจ้อและชอบกลิ้งตัวบนพื้น จากการสังเกตพบว่าเด็กหญิงคนนี้ได้รับความสนใจจากเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนเป็นอย่างมากจากการแสดงพฤติกรรมแปลก ๆ นี้ ดังนั้นเขาจึงอธิบายให้นักเรียนในชั้นเข้าใจว่าเพื่อนคนนั้นของเธอมีปัญหาคือต้องการความช่วยเหลือ โดยที่เพื่อนจะต้องไม่สนใจต่อพฤติกรรมแปลก ๆ ของเธอต่อไป แต่จะต้องให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่ดีทันที ผลปรากฏว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กหญิงคนนี้ได้พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบำบัด

ความหมายของพฤติกรรมบำบัด

พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) คือ การรักษาทางจิตเวชวิธีหนึ่งที่ใช้หลักการเรียนรู้เป็นหลักพื้นฐานของการบำบัด

พฤติกรรมบำบัดกำเนิดมาจากการงานของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นเพราะประสบการณ์การเรียนรู้ หรือเป็นผลเนื่องมาจากความล้มเหลวในกระบวนการเรียนรู้ ฉะนั้นผู้รักษาจะสนใจเฉพาะอาการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้อง และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยเรียนรู้มาผิด ๆ เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือ สบการเรียนรู้ที่ผิด ๆ นั้น และเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง เพราะกระบวนการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมย่อมจะสามารถที่จะช่วยแก้ไขผู้ป่วยปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายของการทำพฤติกรรมบำบัดก็เพื่อที่จะเตรียมประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมนั่นเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า พฤติกรรมบำบัดก็คือ การปรับพฤติกรรมนั่นเอง

วิธีของพฤติกรรมบำบัด

ในการทำพฤติกรรมบำบัดมีวิธีที่ใช้เป็นจำนวนมาก อาจใช้เพียงอย่างเดียวหรือใช้ร่วมกัน วิธีที่สำคัญได้แก่ การสร้างสิ่งเร้าหรือสถานการณ์การเรียนรู้ใหม่ การสร้างเงื่อนไข ผลกรรม และการสร้างตัวแบบ

1. การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบนี้ เป็นการบำบัดที่ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก หรือหลักของการเรียนรู้เนื่องจากสิ่งเร้าเป็นพื้นฐาน มักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล เชื่อกันว่าการกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์ เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การสร้างความรู้สึกใหม่ (Desensitize) คือพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้นโดยการ

นำเอาสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่กลัว มาเชื่อมโยงกับสิ่งที้นำความพึงพอใจความสบายใจมาให้ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

แมรี คัฟเวอร์ โจนส์ (Mary Cover Jones) เพื่อนร่วมงานของจอห์นวัตสัน เป็นคนแรกที่ใช้วิธีบำบัดแบบนี้ โดยการรักษาเด็กชายปีเตอร์ อายุ 3 ขวบ ที่กลัวกระต่าย โดยให้ขนมและอาหารอื่น ๆ ในขณะที่ปีเตอร์เห็นกระต่าย เริ่มจากให้เห็นกระต่ายห่างที่สุดจากอีกด้านหนึ่งของห้อง แล้วนำกระต่ายเข้ามาใกล้เด็กมาเป็นระยะ ๆ ตามลำดับ หลักการพื้นฐานของวิธีนี้ คือนำสิ่งเร้าที่น่ากลัวมาเข้าคู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่ากับสิ่งทีนำไปสู่การตอบสนองทางบวกที่ไม่น่ากลัว เรียกหลักการนี้ว่าการสลบเงื่อนไขสิ่งเร้า (Counter Conditioning)

หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1958 โจเซฟ โวลเป (Joseph Wolpe) จิตแพทย์จากอาฟริกาใต้ ได้พัฒนาวิธีการสร้างความรู้สึกละม้าย่างเป็นระบบ เพื่อรักษาความกลัวและความวิตกกังวลต่าง ๆ โดยการให้จินตนาการ (Imagine) ถึงสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการสอบ การพูดในที่สาธารณะ ทั้งนี้เพราะเรื่องทีกลัวไม่ใช่สิ่งของหรือวัตถุเสมอไป และแทนที่จะให้การเสริมแรง โวลเปฝึกให้ผู้รับการบำบัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ก่อนการบำบัด และขอให้ผู้รับการบำบัดจัดลำดับสิ่งเร้าทีกลัวจากน้อยที่สุดไปยังมากที่สุดตามลำดับ (Anxiety Hierarchy) และในการบำบัดจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสิ่งเร้าทีกลัวน้อยที่สุดก่อน ในขณะที่จินตนาการให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และจะจินตนาการสิ่งเร้าทีกลัวมากขึ้นตามลำดับ ในเด็กอาจดัดแปลงใช้การเล่นิทานสนุก ๆ แทนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่าวิธีการนี้จะช่วยให้บุคคลลดความวิตกกังวลได้ในสถานการณ์จริง

สรุปหลักการสร้างความรู้สึกละม้าย่างเป็นระบบ คือ

1. ฝึกให้ผู้รับการบำบัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. จัดลำดับสิ่งเร้าทีทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปยังมากที่สุด
3. นำสิ่งเร้าทีทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลเข้าคู่กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant Therapy)

การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรมนี้ ใช้หลักการเสริมแรงทางบวกเป็นเครื่องมือที่สำคัญ รวมทั้งการลงโทษและการหยุดยั้ง เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การให้รางวัลพฤติกรรมช่วยเหลือตัวเองได้กับเด็กปัญญาอ่อน การใช้เบี้ยอรรถกรโดยให้คะแนนหรือคูปอง คะแนนหรือคูปองนี้ใช้เป็นรางวัลสำหรับแลกเปลี่ยนกับสิ่งของหรือสิทธิต่าง ๆ ได้ มักใช้กับผู้ช่วยเรื้อรัง ตัวอย่างเช่น การพูดซ้ำซากในผู้ป่วยจิตเภท บำบัดโดยการให้การหยุดยั้งโดยการไม่แสดงความสนใจหรือโต้ตอบคำพูดของผู้ป่วย จนกว่าผู้ป่วยจะเลิกพูดซ้ำซากจึงจะพูดด้วย ขณะเดียวกันก็ให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่นี้ด้วย หรือในเด็กที่เป็นโรคจิตเภทซึ่งมักจะใช้ภาษาที่คนอื่นไม่เข้าใจ หรือแสดงอารมณ์รุนแรงในการบอกความประสงค์ของตัวเอง วิธีบำบัดคือ ถ้าเด็กใช้คำพูดที่เหมาะสมหรือไม่แสดงอารมณ์รุนแรง ผู้บำบัดก็จะให้รางวัลทันทีและทุกครั้ง นาน ๆ เข้าเด็กก็จะเรียนรู้โดยรู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสมแทนเสียงแปลก ๆ หรือการแสดงอารมณ์รุนแรง

ในการใช้วิธีการลงโทษ เช่น การให้สิ่งเราซึ่งไม่เป็นที่พึงพอใจในการบำบัด (Aversive Therapy) เช่น การกระตุกด้วยไฟฟ้า หรือการทำให้อาเจียนไปยังยังพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้พฤติกรรมนั้นค่อย ๆ หดหายไป ใช้ในการบำบัดภาวะติดสุราและความผิดปกติทางเพศบางชนิด เช่น รักร่วมเพศ ตัวอย่างในการบำบัดภาวะติดสุราคือ ให้ผู้ติดสุรากินยาร่วมกับคีมสุรา ซึ่งจะมีผลทำให้อาเจียน ถ้าคีมสุราทำให้อาเจียนบ่อย ๆ บุคคลนั้นก็อาจจะหยุดคีม

เนื่องจากพฤติกรรมบำบัดเป็นการรักษาที่มีเจตนาจะเปลี่ยนพฤติกรรมโดยตรง คนทั่วไปจึงเข้าใจว่าผู้บำบัดกระทำต่อผู้ป่วยเหมือนเป็นเครื่องยนต์กลไกไม่ใช่มนุษย์ซึ่งมีจิตใจ แต่แท้จริงมิได้เป็นเช่นนั้น เพราะการทำพฤติกรรมบำบัดมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยอย่างแท้จริง และผู้ป่วยก็ทราบดีว่าเขาถูกบำบัดอย่างไร ยกเว้นในผู้ป่วยบางจำพวกซึ่งไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เช่น พวกโรคจิตเภทอย่างรุนแรงหรือพวกปัญญาอ่อน แต่อย่างไรก็ตามการบำบัดบุคคลเหล่านี้ ก็กระทำภายในขอบเขตของมนุษยธรรม กระทำด้วยความปรารถนาดี และถูกต้องตามหลักวิชาการ ในปัจจุบันพฤติกรรมบำบัดได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

3. การเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling)

การเรียนรู้จากตัวแบบนี้ ใช้ในการบำบัดเด็กให้ลดความกลัวในสิ่งต่าง ๆ เช่น กลัวทันตแพทย์ กลัวสุนัข ฯลฯ โดยการสังเกตจากตัวแบบของจริงหรือภาพยนตร์

กรณีตัวอย่างการเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเข้าสังคมของเด็กที่ไม่ชอบเข้าสังคม ซึ่ง โอคอนเนอร์ (O'Connor, 1939) ได้ทำการทดลองโดยใช้ตัวแบบภาพยนตร์สร้างพฤติกรรมการเข้าสังคม โดยแบ่งเด็กจำนวน 13 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งเด็กเหล่านี้มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นน้อยกว่า 2 ครั้งในเวลา 80 นาที เด็กกลุ่มแรกจำนวน 6 คน ให้อุบายเกี่ยวกับการแสดงลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่เข้าสังคมพร้อมทั้งได้รับการเสริมแรง ส่วนเด็กอีกกลุ่มหนึ่งจำนวน 7 คน ให้อุบายที่ชีวิตสัตว์

จากผลการทดลองพบว่า เด็กกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ตัวแบบแสดงพฤติกรรมการเข้าสังคม มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 11 ครั้ง ในขณะที่บางคนเพิ่มขึ้นถึง 25 ครั้ง ส่วนกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ชีวิตสัตว์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเข้าสังคมเลย

สรุป

การลดพฤติกรรม คือ การที่ความถี่ของพฤติกรรมลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการลงโทษ สำหรับวิธีการลดพฤติกรรมนั้น เราสามารถใช้ได้หลายวิธี เช่น การใช้วิธีการลงโทษและการใช้การหยุดยั้ง ซึ่งวิธีการลงโทษนั้นมี 3 วิธี คือ การแก้ไขเกินกว่าเหตุ การใช้เวลานอก และการปรับสินไหม

ในด้านพฤติกรรมบำบัด ซึ่งเป็นวิธีการรักษาทางจิตเวชโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เป็นพื้นฐาน นั้น มีวิธีการของพฤติกรรมบำบัด 3 วิธี คือ การสร้างความรู้สึกใหม่อย่างเป็นระบบ การบำบัดแบบการวางเงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้จากตัวแบบ

1.2.1 เอกสารประกอบการบรรยายที่มีเนื้อเรื่องบางส่วน (b₂)
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