

สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่พฤติกรรมจำนวนมากต้องเวลาการได้รับการเสริมแรง เช่น ในการสอบต้องถึงเวลาที่กำหนดจึงจะรู้เกรด เป็นต้น

2. ขนาดหรือจำนวนของการเสริมแรง ได้แก่ ปริมาณของอาหาร จำนวนเงิน เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อการตอบสนอง ถ้าการตอบสนองที่เกิดขึ้นได้รับการเสริมแรงที่มีจำนวนมาก จะทำให้การตอบสนองนั้นมีโอกาสจะเกิดเพิ่มขึ้น

3. คุณภาพหรือชนิดของตัวเสริมแรง ตัวเสริมแรงที่บุคคลพึงพอใจมากกว่าจะมีประสิทธิภาพมากกว่าตัวเสริมแรงที่บุคคลพึงพอใจน้อยกว่า

4. ตารางการเสริมแรง ในการเสริมแรงควรให้ทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรม เพราะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะช่วงต้นของการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ เมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นคงที่สม่ำเสมอ จึงใช้การเสริมแรงแบบตาราง ซึ่งอาจให้ตามช่วงเวลา หรือตามจำนวนครั้งของการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นกับพฤติกรรมเป้าหมาย เพราะได้ผลดีกว่า ทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และลดลงช้ามากเมื่อไม่ได้รับการเสริมแรง

### **หลักการใช้ตัวเสริมแรง**

ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้แต่ละลักษณะมีวิธีการที่เฉพาะแตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละลักษณะมีหลักในการดำเนินการ ดังนี้

#### **ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ**

ในการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ โดยเฉพาะอาหารและสิ่งเสพติด มีข้อพิจารณาดังนี้

1. ควรใช้เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่ต้องการ
2. การใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของอาจก่อให้เกิดปัญหาการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้ ถ้าให้มากเกินไปหรือให้ในเวลาที่ไม่เหมาะสม
3. ควรมีสิ่งของหรืออาหารให้เลือกมากชนิด เพราะยิ่งมากเท่าใดก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น
4. แต่ละบุคคลจะชอบอาหารหรือสิ่งของแตกต่างกัน อาจเกิดความยุ่งยากในการจัดเตรียมตัวเสริมแรง

5. บุคคลอาจมีการเปลี่ยนใจได้ตลอดเวลา ดังนั้นผู้ดำเนินการจะต้องเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของความต้องการของบุคคล

6. อาจเกิดปัญหาได้ หากไม่สามารถให้การเสริมแรงได้ทันที โดยเฉพาะอาหารหากไม่สามารถเตรียมได้ทันที

7. การใช้อาหารเป็นตัวเสริมแรงอาจทำให้เกิดการรบกวนกิจกรรมที่บุคคลกำลังทำ

### **ตัวเสริมแรงทางสังคม**

การใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้ใช้ต้องใช้ด้วยความจริงใจ โดยมีข้อพิจารณา ดังนี้

1. สามารถใช้ได้ง่ายและสะดวก ใครก็สามารถใช้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
2. สามารถให้ได้ทันทีและผู้รับการเสริมแรงยังคงสามารถดำเนินพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ต่อไปได้
3. สามารถใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป
4. แรงเสริมทางสังคมถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดตามธรรมชาติ เมื่อใช้ในการปรับพฤติกรรมจึงไม่จำเป็นต้องงดอดนอน โปรแกรม เพราะสิ่งที่ทำอยู่นั้นเกิดขึ้นอยู่ทุกวัน

เนื่องจากแรงเสริมทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข ไม่สามารถเสริมแรงได้กับทุกคน ผู้ใช้ควรจัดประสบการณ์ให้แรงเสริมทางสังคมคู่กับแรงเสริมตัวอื่น ๆ เสียก่อน เพื่อว่าผู้ที่ได้รับการเสริมแรงจะได้มีประสบการณ์และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทางสังคม

### **ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม**

หลักการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. ควรใช้กับพฤติกรรมที่ไม่สามารถให้การเสริมแรงได้ทันทีที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องมีการให้การเสริมแรงออกไป
2. กิจกรรมที่นำมาใช้ในโปรแกรม จะต้องพิจารณาใน 2 ด้าน คือ ให้กับไม่ให้
3. ต้องจัดกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมให้บุคคลได้เลือก

4. กิจกรรมที่จัดขึ้นไว้เป็นตัวเสริมแรงนั้น จะต้องจัดไว้ให้บุคคลได้กระทำตลอดเวลาที่ต้องการ

5. ผู้ดำเนินการต้องควบคุมเวลาการให้ทำกิจกรรมให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนด

### เบี่ยงรรถร

หลักการใช้เบี่ยงรรถรให้มีประสิทธิภพ มีดังนี้

1. กำหนดเงื่อนไขในการให้เบี่ยงรรถรให้ชัดเจน
2. วิธีแลกเปลี่ยนเบี่ยงรรถร ไม่ควรซับซ้อนจนเกินไป
3. ควรกำหนดอัตราในการแลกเปลี่ยนเบี่ยงรรถรให้ชัดเจน
4. ควรให้เบี่ยงรรถรทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
5. ควรเตรียมสิ่งแลกเปลี่ยนหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้บุคคลแลกเปลี่ยนได้ตามความต้องการที่แท้จริง

### การให้ข้อมูลย้อนกลับ

หลักการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก
2. ให้ข้อมูลย้อนกลับที่ชัดเจนและเป็นข้อมูลที่แท้จริงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
3. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับในระยะเริ่มแรกต้องให้ข้อมูลย้อนกลับทันที เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้ว จึงให้ข้อมูลย้อนกลับแบบยี่ดเวลา
5. ควรมีการบันทึกข้อมูลย้อนกลับไว้อย่างชัดเจนทุกครั้ง
6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเชื่อถือ และได้รับการยอมรับว่ามีความตั้งใจในการให้ข้อมูลย้อนกลับ
7. ควรอธิบายให้บุคคลเห็นความสำคัญของข้อมูลย้อนกลับ เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น
8. ให้ผู้ที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะปรับปรุง
9. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงหลังจากให้ข้อมูลย้อนกลับควรจะเป็นพฤติกรรมที่

สังเกตเห็น ได้ชัดเจน

## 10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ควรใช้ควบคู่กับการเสริมแรงทางบวกอื่น ๆ

### การเสริมแรงทางลบ

การเสริมแรงทางลบ หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกนั้น สามารถถอดถอนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ เรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ

หลักของการเสริมแรงทางลบ คือ การแสดงพฤติกรรมเพื่อการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ การใช้สิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนั้น ผู้ใช้จะต้องมีสัญญาณล่วงหน้าว่า ถ้าเกิดสัญญาณนี้แล้วไม่ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ก็จะได้รับสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ การเสริมแรงทางลบนั้น สิ่งที่ไม่พึงพอใจเกิดก่อนที่เกิดพฤติกรรมจะเกิดขึ้น เช่น การกลัวถูกจราจรปรับ ทำให้ไม่ขับรถฝ่าไฟแดง หรือกลัวสอบตก จึงอ่านหนังสือทุกวันเป็นการทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดเพิ่มขึ้น หรือจากตัวอย่างข้างต้น หากขับรถฝ่าไฟแดงและถูกปรับเงินแล้วผลก็จะทำให้บุคคลลดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ ในการปรับพฤติกรรมมักไม่ค่อยนิยมใช้การเสริมแรงทางลบจากสาเหตุ ดังนี้

1. ในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถทำได้โดยการใช้การเสริมแรงทางบวกอยู่แล้ว
2. การเสริมแรงทางลบนั้นจะต้องให้สิ่งไม่พึงพอใจตลอดเวลาและจะยุติเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก และอาจทำให้มีผลเสีย คือ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ หรือบุคคลเกิดความเครียด
3. ในสภาพที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงหนีจะต้องควบคุมให้ดี ถ้าไม่ระวังจะทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงไปในลักษณะอื่น และอาจทำให้เกิดปัญหามากขึ้นได้

## กิจกรรมประกอบการเรียน

**กิจกรรมที่ 1 :** ครูสนใจนำหลักพีริแอม์มาใช้ โดยบอกนักเรียนว่า ถ้าใครในห้องเรียนทำงานที่ครูสั่งไม่เสร็จหรือเสร็จช้า ครูจะปล่อยกลับบ้านช้า

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 2 :** ครูมานี้ต้องการเพิ่มพฤติกรรมการยกมือตอบคำถามของนักเรียน โดยกำหนดว่า ถ้านักเรียนยกมือตอบคำถาม 1 ครั้ง จะได้ลูกปอง 1 ใบ เพื่อสะสมไปแลกตัวเสริมแรงอื่น แต่สิ่งแลกเปลี่ยนที่ครูเตรียมไว้ มีเพียงลูกอมอย่างเดียว

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 3 :** หลังรับประทานอาหารกลางวันเสร็จ แม่ต้องการให้ลูกช่วยงานบ้าน โดยบอกว่า “ถ้าลูกช่วยงานบ้าน แม่จะซื้อพิซซ่าที่ลูกชอบให้ทาน” แต่ลูกไม่สนใจและไม่ยอมช่วยทำงาน

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 4 :** พ่อวางแผนใจกับลูกว่า “ถ้าทำการบ้านเสร็จแล้ว จะให้ดูโทรทัศน์” ลูกยังไม่  
 ได้ทำ แต่ขอร้องให้พ่อเปิดให้ดูก่อนเพราะเป็นการดูที่ชอบ พ่อจึงอนุญาต  
 ปรากฏว่า เมื่อดูจบแล้วลูกไม่ยอมทำการบ้าน

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 5 :** อาจารย์สายใจสังเกตเห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ตั้งใจทำงานที่มอบหมาย ซึ่ง  
 กำหนดส่งก่อนปิดเทอม จึงใช้การเสริมแรงทางบวก โดยบอกนักศึกษาวา  
 “ถ้าทุกคนไม่พยายามทำงานให้เสร็จก่อนปิดเทอม ครูจะยกเลิกการไป  
 ทัศนศึกษาในช่วงปิดเทอม”

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 6 :** เมื่อกลับมาถึงบ้าน พ่อเห็นลูกกำลังรดน้ำต้นไม้ จึงเข้าห้องนำเอกสารไปเก็บ  
 เมื่อออกมาเห็นลูกกำลังเล่นวิดีโอเกม จึงเดินมาใกล้และโอบกอด พร้อมกล่าว  
 ชมว่า “วันนี้ลูกพ่อเป็นเด็กดีจังเลย น่ารักมาก”

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

<b>แนวการตอบ</b>
------------------

- กิจกรรมที่ 1 :**
1. ไขหลักพีริแม็คไม่ถูกต้อง
  2. หลักพีริแม็คเป็นการเสริมแรงทางบวก คือสิ่งที่เด็กพึงพอใจ ส่วนเงื่อนไขของครูเป็นสิ่งที่เด็กไม่พึงพอใจ ซึ่งการเสริมแรงทางลบ
  3. การกำหนดเงื่อนไขต้องเป็นสิ่งที่เด็กพึงพอใจ
  4. ให้นักเรียนกลับบ้านก่อนเวลา ( สิ่งที่เด็กพึงพอใจ )
  5. ทำให้มีแนวโน้มที่จะทำเสร็จก่อนเวลาสูงขึ้น

- กิจกรรมที่ 2 :**
1. นักเรียนขาดความสนใจ การใช้เบียร์รถกรณีประสิทธิภาพลดลง
  2. สิ่งแลกเปลี่ยนมีจำนวนน้อยเกินไป อาจไม่ใช่สิ่งที่เด็กต้องการ
  3. เตรียมสิ่งแลกเปลี่ยนให้มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป
  4. เพิ่มสิ่งแลกเปลี่ยนอื่น ๆ ที่เด็กต้องการ เช่น ขนม การเล่นเกม
  5. ทำให้เบียร์รถกรณีมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

- กิจกรรมที่ 3 :**
1. อาหารหมดประสิทธิภาพการเป็นตัวเสริมแรง
  2. ให้อาหารที่เด็กไม่ต้องการหรือได้รับเพียงพอแล้ว
  3. ไขตัวเสริมแรงอื่น เช่น เบียร์รถ กิจกรรม ตัวเสริมแรงทางสังคม
  4. ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ
  5. ไม่จำเป็นต้องให้ทันที ยืดเวลาการเสริมแรงออกไปได้โดยไม่หมดประสิทธิภาพ

- กิจกรรมที่ 4 :**
1. พฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดขึ้น
  2. ให้เสริมก่อนแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ( ไม่ถือว่าเป็นการเสริมแรงทางบวก )
  3. ควรให้การเสริมแรงหลังแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น
  4. ทำตามเงื่อนไข ควรให้เมื่อแสดงพฤติกรรมตามที่กำหนด
  5. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- กิจกรรมที่ 5 :**
1. ข้อตกลงไม่ตรงกับลักษณะของการเสริมแรงที่ใช้
  2. เงื่อนไขที่กำหนดเป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ
  3. กำหนดเงื่อนไขให้ตรงกับลักษณะของการเสริมแรงทางบวก
  4. เปลี่ยนข้อตกลงเป็น “ถ้าทุกคนทำงานเสร็จและส่งก่อนปิดเทอม ครูจะพาไปทัศนศึกษาในช่วงปิดเทอมที่จะถึง”
  5. เป็นการใช้สิ่งที่พึงพอใจมาเสริมแรงหลังจากนักศึกษาทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ซึ่งเป็นลักษณะของการเสริมแรงทางบวก

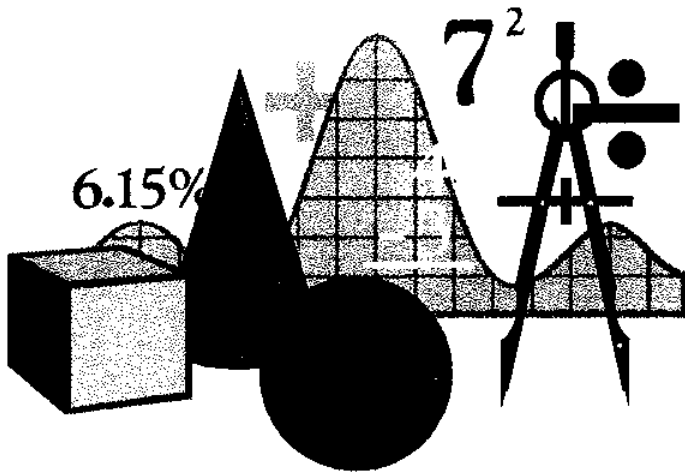
- กิจกรรมที่ 6 :**
1. การเสริมแรงไม่ได้ผล
  2. ไม่ได้ให้การเสริมแรงทันที และไม่ได้บอกว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร
  3. ควรเสริมแรงทันทีที่แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ บอกถึงพฤติกรรมที่แสดงให้ชัดเจน
  4. ให้คำชมขณะที่ลูกกำลังรดต้นไม้ เช่น “วันนี้ขยันมากลูกที่ช่วยพอรรดต้นไม้”
  5. การเสริมแรงที่ประสิทธิภาพ และมีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น



# บทเรียนแบบแก้ปัญหา

## เรื่องที่ 3

เทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่  
และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรม



## บทเรียนแบบแก้ปัญหา

### เรื่องที่ 3

#### เทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรม

เวลาเรียน : 50 นาที

หัวข้อเนื้อหา : 1. การแต่งพฤติกรรม

2. การเลียนแบบ

3. การลงโทษ

3.1 การลงโทษโดยการทำให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย

3.2 การตำหนิ

3.3 การปรับสินไหม

- หลักในการใช้การลงโทษ

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการลงโทษ

- ผลกระทบจากการใช้การลงโทษ

จุดประสงค์ในการเรียน : หลักจากเรื่องเทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรมแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายและลักษณะของเทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรมแต่ละประเภทได้
2. บอกหลักในการดำเนินการและปัจจัยที่มีผลต่อการใช้เทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรมได้
3. นำเทคนิคต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
4. วิเคราะห์และสังเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรมแต่ละประเภทได้
5. ประเมินสถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรมแต่ละประเภทได้ว่ามีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

## การแต่งพฤติกรรม

การแต่งพฤติกรรม เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยวิธีให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่คาดว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ วิธีการแต่งพฤติกรรมจัดเป็นวิธีที่วิธีหนึ่งในการสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อน การที่จะใช้การแต่งพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพสามารถทำได้ดังนี้

1. ผู้ดำเนินการจะต้องตระหนักถึงเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา
  2. เริ่มจากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกอยู่ตลอดเวลาแล้ว
  3. ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลนั้น มีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในอนาคตได้
  4. เลือกขั้นตอนของพฤติกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย โดยพฤติกรรมนั้นจะต้องไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป
  5. คงพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงไว้แต่ละขั้นตอนให้นานพอสมควร แล้วจึงค่อยเคลื่อนไปสู่ขั้นตอนที่สูงขึ้นไปอีก
  6. ถ้าบุคคลนั้นยังทำในขั้นตอนที่ต้องการให้กระทำไม่ได้ให้ลดขั้นตอนลงมาถึงขั้นตอนที่บุคคลนั้นทำได้
  7. ควรใช้ร่วมกับการให้ดูตัวแบบและการชี้แนะ จากนั้นเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้แล้ว จึงค่อย ๆ ถอดตัวแบบและการชี้แนะออก
  8. ให้การเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพตลอดกระบวนการ
  9. ให้พฤติกรรมที่สร้างเสริมเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้วจึงค่อย ๆ ถอดตัวเสริมแรง
- ปัญหาที่นักปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่จะพบในการใช้วิธีการแต่งพฤติกรรม คือ การแบ่งพฤติกรรมที่กระทำอยู่ไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ถ้าแบ่งกว้างเกินไปจะทำให้การแต่งพฤติกรรมสำเร็จได้ยาก นักปรับพฤติกรรมจะต้องค่อยเป็นค่อยไป โดยต้องแน่ใจว่าพฤติกรรมในขั้นต่อไป ทั้งนี้ตัวเสริมแรงที่ใช้จะต้องมีประสิทธิภาพสูงด้วย

## การเลียนแบบ

การเลียนแบบเป็นกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมตัวแบบ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ การเรียนรู้จาก

การสังเกตพฤติกรรมตัวแบบถือเป็นวิธีที่เกิดตามธรรมชาติ แบบครูฯ ได้แบ่งองค์ประกอบในการเรียนรู้ออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความสนใจ ผู้สังเกตจะต้องเกิดความสนใจในตัวแบบเสียก่อน ตัวแบบที่สังเกตจะต้องมีความสำคัญต่อตัวผู้สังเกต

2. การจดจำ การเลียนแบบนั้นขึ้นกับความสามารถในจดจำของบุคคล ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถในจดจำต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นกับขากง่ายและความซับซ้อนของพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง

3. การแสดงออก เมื่อสังเกตและจดจำแล้วจะต้องมีการแสดงออก เพื่อเป็นการแสดงให้รู้ว่าการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นแล้ว

4. การจูงใจทั้งนี้ผู้สังเกตจะต้องเห็นคุณค่าและมีความสนใจในตัวแบบเสียก่อน ข้อดีของการใช้การเลียนแบบ ได้แก่ การสามารถจะสร้างพฤติกรรมใหม่หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เร็วกว่าวิธีอื่น ๆ สามารถใช้ได้ง่ายกว่าวิธีการแต่งพฤติกรรม และตัวแบบที่ใช้สามารถนำเสนอได้ทั้งในรูปแบบที่เป็นจริง หรือลักษณะภาพยนตร์ ทำให้มีความสะดวกในการใช้ หลักการใช้โปรแกรมการเลียนแบบให้มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้ ดังนี้

1. เลือกตัวแบบที่มีความสำคัญต่อผู้สังเกต เพื่อให้เกิดความสนใจ
2. เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควรให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมนั้นทันที เพื่อให้ผู้สังเกตอยากเลียนแบบมากขึ้น
3. ให้เสริมแรงทันทีที่ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ
4. ควรใช้ตัวแบบหลาย ๆ คน
5. แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างผลกรรมและพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง
6. สร้างสิ่งแวดล้อมให้ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกต
7. ให้ตัวแบบบอกความก้าวหน้าของตัวเอง พร้อมทั้งให้การเสริมแรง
8. ให้ตัวแบบแสดงให้ดูบ่อย ๆ
9. ให้ผู้สังเกตได้มีโอกาสสังเกตตัวแบบบ่อย ๆ
10. ค่อย ๆ ฝึกผู้สังเกตให้แสดงพฤติกรรมไปที่ละขั้นตอน
11. ให้ข้อมูลย้อนกลับแสดงความสำเร็จที่ผู้สังเกตกระทำ

12. จัดเตรียมและพยายามใช้ตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ
13. พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นจะต้องเห็น ได้อย่างเด่นชัด

### การลงโทษ

เป็นเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรม โดยการควบคุมด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ การลงโทษเป็นการให้สิ่งเร้าที่บุคคลไม่พึงพอใจ ( การลงโทษทางบวก ) หรืออดอดอนสิ่งเร้าที่บุคคลพึงพอใจ ( การลงโทษทางลบ ) ภายหลังจากการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง อันเป็นผลให้พฤติกรรมนั้นยุติหรือลดลง สิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนั้น หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งของใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ เช่น การถูกตี การถูกตำหนิ การแสดงเสียหน้าไม่ยอมรับ การปรับสินไหม เป็นต้น โดยจะเน้นความไม่พึงพอใจของผู้รับเพียงอย่างเดียว วิธีการที่ใช้ในการลงโทษ ได้แก่

#### การลงโทษโดยการทำให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย

เป็นการลงโทษทางบวก ซึ่งครอบคลุมลักษณะการลงโทษ 2 แบบ คือ การเขี่ยชนิด และการใช้ไฟฟ้าช็อค การเขี่ยชนิดนั้นมีใช้กันแพร่หลายในครอบครัวและโรงเรียน ส่วนการใช้ไฟฟ้าช็อคเป็นการลงโทษที่ใช้ไม่บ่อย มักใช้ในสถาบันหรือโรงพยาบาลเป็นหลัก ทั้งสองวิธีเป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บปวด จึงไม่ควรใช้ จะพิจารณาเมื่อใช้วิธีการอื่นไม่ได้ผล

#### การตำหนิ

เป็นการใช้คำหรือประโยคกับบุคคลเพื่อให้ยุติพฤติกรรมบางอย่าง เป็นการลงโทษทางบวก หลักการใช้วิธีการตำหนิให้มีประสิทธิภาพควรดำเนินการ ดังนี้

1. ควรเข้าใกล้ผู้ถูกตำหนิให้มากที่สุด
2. ถ้าไม่สามารถเข้าใกล้ได้ให้ใช้สัญญาณบางอย่าง เช่น เรียกชื่อก่อนตำหนิ
3. ขณะที่ตำหนิควรมองไปยังผู้ที่ถูกตำหนิ
4. คำพูดที่ใช้ควรสั้นมากที่สุด
5. ใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย เป็นรูปธรรมมากที่สุด
6. เจาะจงเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการให้หยุดกระทำ
7. ไม่ควรใช้คำในลักษณะการเสียดสี

8. ไข่ประโยค “ถ้า...คังนั้น...” เมื่อคำหนี โดยบอกว่าต้องการให้เขาทำอะไร และบอกถึงผลกรรมให้ชัดเจนถ้าเขาไม่ทำ
9. ควรคำหนีด้วยระดับเสียงที่ปกติ
10. ถ้าต้องคำหนีมากกว่า 1 คนในเวลาเดียวกัน ควรคำหนีเป็นคนๆ ให้ความสนใจเฉพาะคนที่กำลังคำหนี
11. ควรระวังการแสดงออกทางภาษาท่าทาง และพยายามควบคุมอารมณ์ให้สงบ
12. ไม่พูดซ้ำคำคำหนี นอกจากแน่ใจว่าผู้ที่ถูกคำหนีไม่ได้ยินคำที่คำหนีจริง ๆ
13. ถ้าบุคคลที่ถูกคำหนีทำตามที่บอกในเวลาที่เหมาะสม ควรให้การชมเชย

### การปรับสินไหม

การปรับสินไหมเป็นการลงโทษทางลบ เป็นการถอดถอนสิ่งทีบุคคลพึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น รัตนานีเรียน แม่จึงตัดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือน 100 บาท หรือ การปรับเงินของตำรวจเมื่อทำผิดกฎจราจร เป็นต้น ข้อดีของการใช้วิธีการนี้ คือ สามารถใช้ได้สะดวก มีผลเร็วต่อการลดพฤติกรรม และผลของการใช้จะคงอยู่นานกว่าการลงโทษวิธีอื่น ๆ

### หลักในการใช้การลงโทษ

1. จะต้องลงโทษด้วยความรุนแรง ตามการรับรู้ของผู้ที่ถูกลงโทษ ทั้งนี้ขึ้นกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ยิ่งรุนแรงมากก็จะทำให้พฤติกรรมนั้นยุติเร็วขึ้น
2. ไม่ควรทำเป็นขั้นตอน เพราะทำให้ผู้ที่ถูกลงโทษปรับตัวได้ และทำให้การลงโทษไม่ได้ผล
3. จะต้องลงโทษทันทีที่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ควรยืดเวลา เพราะทำให้ผู้ที่ถูกลงโทษไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างการลงโทษกับพฤติกรรมที่กระทำผิดได้
4. จะต้องลงโทษทุกครั้งทีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น การลงโทษทีกระทำไม่สม่ำเสมอ จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คงอยู่นานขึ้น
5. การลงโทษทุกครั้งจะต้องรู้แหล่งของตัวเสริมแรงและต้องควบคุมให้ได้ หากทำไม่ได้ อาจทำให้การลงโทษไม่ได้ผล

6. ในการลงโทษควรเริ่มลงโทษที่พฤติกรรมต้นเหตุ เช่น นักศึกษาหนีเรียนไปดูหนัง แล้วไปมีเรื่องตีกันที่โรงภาพยนตร์ ไม่ควรลงโทษพฤติกรรมการตีกัน ควรลงโทษพฤติกรรมการหนีเรียนจะได้ผลกว่า

7. ควรมีการเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควบคู่กับการใช้วิธีการลงโทษ เพื่อช่วยให้ผู้ที่ถูกลงโทษรู้ว่าควรแสดงพฤติกรรมอะไร

### **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการลงโทษ**

ในการที่จะทำให้การลงโทษมีประสิทธิภาพ ควรพิจารณาปัจจัยต่อไปนี้

1. วิธีการที่ใช้การลงโทษ ประกอบด้วยเงื่อนไข ดังนี้

1.1 ความหนักแน่นของการลงโทษ ยิ่งหนักแน่นเท่าใด จะทำให้ระงับพฤติกรรมได้มากเท่านั้น

1.2 การหลีกเลี่ยงจากการลงโทษ จะต้องทำให้ผู้ที่แสดงพฤติกรรมไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการลงโทษได้

1.3 เวลาที่เสนอการลงโทษ เพื่อให้ได้ผลจะต้องลงโทษทันทีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น

1.4 ความสม่ำเสมอของการลงโทษ ต้องลงโทษทุกครั้งที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2. การเสริมแรงที่ส่งผลต่อการลงโทษ ผู้ที่ใช้การลงโทษจะต้องตระหนักถึงเงื่อนไขที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการลงโทษ ดังนี้

2.1 มีการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่ไม่ได้รับการลงโทษ

2.2 มีการควบคุมการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ โดยผู้ใช้จะต้องรู้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวได้รับการเสริมแรงจากที่ใด จะต้องควบคุมให้ได้

2.3 ควรให้การลงโทษก่อนที่จะมีการเสริมแรง จะทำให้การลงโทษได้ผลดีกว่าให้หลังการเสริมแรง

### **ผลกระทบจากการใช้การลงโทษ**

1. เกิดปัญหาทางอารมณ์ อาจเกิดการคับแค้นใจภายหลังถูกลงโทษ และอาจสร้างพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม

2. เกิดการหลีกหรือหนี ผู้ถูกลงโทษจะพยายามหลีกหรือหนีจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ อาจเป็นผลให้หนีออกจากโรงเรียนได้

3. ผู้ที่ถูกลงโทษอาจแสดงออกด้วยลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ขว้างปาสิ่งของ

4. เป็นแบบอย่างให้ทำตามในอนาคต อาจนำวิธีการลงโทษที่ได้รับไปใช้กับบุคคลที่ ทำให้ตนเองไม่พึงพอใจ

แม้ว่าการลงโทษจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลมาก แต่การลงโทษก็ยังเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการยุติพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ จึงทำให้เป็นที่นิยมกันมาก ดังนั้นในการนำมาใช้ควรพิจารณาใช้ในกรณี ต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของตนเองหรือผู้อื่น เช่น การทำร้ายตนเอง การเล่นของเล่นที่อันตราย เป็นต้น

2. ไม่มีวิธีการอื่นที่สามารถนำมาใช้ในสภาพการณ์นั้นได้แล้ว

3. ผู้ใช้รู้ว่าต้องการที่จะสร้างพฤติกรรมใด และเตรียมเสริมแรงพฤติกรรมนั้นอยู่แล้ว เช่น ต้องเสริมแรงพฤติกรรมการนั่งกับที่ ขณะเดียวกันก็ใช้การลงโทษยุติการลุกจากที่นั่ง



## กิจกรรมประกอบการเรียน

**กิจกรรมที่ 1 :** ในกระบวนการแต่งพฤติกรรม ผู้ปรับพฤติกรรมได้สร้างขั้นตอนของการแสดงพฤติกรรมที่คาดว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการได้ โดยแบ่งขั้นตอนให้เล็กที่สุดแล้ว แต่พบว่าบางขั้นตอน ผู้ถูกปรับไม่แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เลย ผู้ปรับไม่ได้แก้ปัญหาอะไรเพิ่มเติม นอกจากคอยสังเกตการเกิดพฤติกรรม เพื่อสามารถเสริมแรงพฤติกรรมที่เกิดได้ทันที

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 2 :** พิตยาไม่ทำรายงานมาส่ง ครูพานิจิงลงโทษโดยการตีหน้าชั้น และดูค่าต่อหน้าเพื่อน ๆ วันต่อมาแทนที่จะเอารายงานมาส่ง กลับหนีเรียนวิชาของครูพานิ

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....
4. วิธีการที่นำมาใช้.....
5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 3 :** ครูต้องการให้นักเรียนอนุบาลล้างมือด้วยตนเอง จึงแบ่งพฤติกรรมเป็นขั้นตอน เริ่มจาก การเปิดน้ำ หยิบสบู่ เอามือถูสบู่ให้ทั่ว ล้างสบู่ออก ปิดน้ำ และเช็ดมือให้แห้ง จากนั้นจึงแสดงให้นักเรียนดูทีละขั้นจนครบทุกขั้นตอน เมื่อดูเสร็จแล้วจึงปล่อยให้กลับบ้าน

1. ปัญหา.....
2. สาเหตุของปัญหา.....
3. แนวทางในการแก้ปัญหา.....

4. วิธีการที่นำมาใช้.....

5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 4 :** ชั่วโมงพลศึกษา ครูให้ทำกิจกรรม ประสิทธิ์ซึ่งยืนหลังสุดชวนเพื่อนคุยไม่ทำตามคำสั่ง ครูจึงตะโกนว่า “หยุดก่อกวนเพื่อน ๆ เสียที ครูรู้สึกผิดหวังต่อการไม่รับผิดชอบของเธอประสิทธิ์”

1. ปัญหา.....

2. สาเหตุของปัญหา.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา.....

4. วิธีการที่นำมาใช้.....

5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 5 :** เด็กชายนิงชอบเตะน้องจรรย์ให้ พ่อเห็นดังนั้นจึงบอกว่า “ถ้าลูกรั้งแกนั่ง พ่อจะตีลูก 2 ที หากยังทำอีก พ่อจะตีเพิ่มไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหยุดรั้งแกนั่ง”

1. ปัญหา.....

2. สาเหตุของปัญหา.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา.....

4. วิธีการที่นำมาใช้.....

5. เหตุผล.....

**กิจกรรมที่ 6 :** แจ้วจะร้องเสียงดังและขว้างปาสิ่งของในบ้านทุกครั้ง หากไม่ได้สิ่งที่ต้องการ แม่จึงลงโทษโดยการตี เวลาอยู่กับพ่อแม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าว พ่อจะตามใจหาของที่ต้องการมาให้ไม่ใช่วิธีการทำโทษ

1. ปัญหา.....

2. สาเหตุของปัญหา.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา.....

4. วิธีการที่นำมาใช้.....

5. เหตุผล.....

<b>แนวการตอบ</b>
------------------

- กิจกรรมที่ 1 :**
1. ทำให้เสียเวลาในการดำเนินการมากเกินไป
  2. พฤติกรรมที่กำหนดเกิดขึ้น หรืออาจไม่เกิดเลยก็ได้
  3. ใช้วิธีการอื่นร่วมด้วย
  4. วิธีการชี้แนะ
  5. ทำให้พฤติกรรมไปสู่เป้าหมายเร็วขึ้น
- กิจกรรมที่ 2 :**
1. การลงโทษไม่ได้ผล
  2. เด็กไม่เข้าเรียน จึงสามารถหลีกเลี่ยงการลงโทษได้
  3. เปลี่ยนไปใช้วิธีการอื่น
  4. การปรับสินไหม ควบคู่กับการใช้เบี้ยอรรถกร
  5. ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ควบคู่กับเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- กิจกรรมที่ 3 :**
1. การเสริมสร้างพฤติกรรมไม่ได้ผล
  2. เพราะไม่ได้ให้เด็กฝึกเลียนแบบพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง
  3. ให้เด็กสังเกตและฝึกแสดงพฤติกรรมที่ละขั้นตอนพร้อม ๆ กับตัวแบบ
  4. ให้เด็กฝึกแสดงพฤติกรรมที่ละขั้นตอนพร้อม ๆ กับตัวแบบ และเสริมแรงเมื่อเด็กเลียนแบบแต่ละขั้นได้สำเร็จ
  5. ทำให้วิธีการเลียนแบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- กิจกรรมที่ 4 :**
1. ทำให้เด็กอับอาย คำที่ใช้อาจทำให้เด็กไม่เข้าใจ
  2. คำหึงเสียงดัง ไม่เป็นส่วนตัว และใช้คำที่ต้องตีความ
  3. บอกให้รู้ว่าต้องการอะไร บอกผลกรรมให้ชัดเจน เวลาคำหึงควรอยู่ให้ไกลเด็กมากที่สุด
  4. บอกผลกรรม เช่น “ถ้าไม่หยุดคุย จะถูกลงโทษ”
  5. ทำให้เด็กสนใจรับฟัง และรู้ว่าควร-ไม่ควรแสดงพฤติกรรมใด

- กิจกรรมที่ 5 :**
1. ผู้ที่ลงโทษปรับตัวได้ การลงโทษไม่ได้ผล
  2. ลงโทษเป็นขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ ทำให้รู้สึกว่ามีรุนแรง
  3. ลงโทษด้วยความรุนแรง ทันที และทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
  4. ลงโทษด้วยความรุนแรง ไม่ทำเป็นขั้นตอน
  5. ทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหายุติเร็ว

- กิจกรรมที่ 6 :**
1. การลงโทษของแม่ไม่ได้ผล
  2. ลูกยังคงได้รับการเสริมแรงจากพ่อ
  3. ความคุมแหล่งเสริมที่ได้รับทั้งหมด
  4. ขอความร่วมมือจากพ่อ หากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นควรลงโทษทุกครั้งโดยไม่ยกเว้น
  5. เพื่อให้ลูกสร้างสัมพันธระหว่งการลงโทษกับพฤติกรรมที่ทำผิดได้

# บทเรียนแบบรับอย่างมีความหมาย

## คำแนะนำในการเรียน

### 1. ส่วนประกอบของบทเรียน

บทเรียนที่นักศึกษาจะได้ศึกษาต่อไปนี้ เรียกว่า “บทเรียนแบบรับอย่างมีความหมาย” เป็นบทเรียนที่สร้างขึ้น เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเรียนได้ด้วยตนเอง ภายในบทเรียนประกอบด้วยคำแนะนำในการเรียน หัวข้อเนื้อหาที่เรียน จุดประสงค์ในการเรียน รายละเอียดของเนื้อหา และกิจกรรมการเรียน ในการจัดเสนอส่วนของเนื้อหาและกิจกรรมในบทเรียนนั้น เสนอในรูปแบบที่ประกอบด้วย

1) แผนภูมิแสดงโครงร่างเนื้อหาที่เรียน

2) การเสนอความคิดรวบยอดล่วงหน้า โดยเสนอในรูปข้อความสรุปกว้าง ๆ ครอบคลุมเนื้อหาแต่ละหัวข้อเรื่องที่จะเรียน และเสนอให้เรียนก่อนที่จะเรียนรายละเอียดของเนื้อหาตามไป ซึ่งในส่วนของการเสนอความคิดรวบยอดล่วงหน้า นั้นจัดพิมพ์ด้วยตัวอักษรธรรมดาตัวหนา และมีการแลเงาทับตัวอักษรทั้งหมด

3) เนื้อเรื่อง เป็นรายละเอียดของเนื้อหาที่จะเรียน โดยเสนอเนื้อหาแต่ละหัวข้อเรื่องในรูปข้อความธรรมดา และเสนอตามลำดับของหัวข้อเรื่องที่กำหนดไว้ เป็นส่วนที่จัดพิมพ์ด้วยตัวอักษรธรรมดา

4) การเสนอคำถามแทรกระหว่างเนื้อหา เพื่อให้ นักศึกษาได้นำความรู้ที่เรียนไปใช้ในการตอบคำถาม และเป็นการช่วยให้นักศึกษาได้ใช้ความคิด และทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องนั้น ๆ โดยเสนอในรูปการถามปัญหาหลังเรียนจบเนื้อหาแต่ละหัวข้อเรื่องก่อนที่จะเรียนเรื่องต่อไป จัดพิมพ์ด้วยอักษรธรรมดาอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม มีคำว่า “กิจกรรมที่” นำหน้าคำถามที่เสนอ และจะมีแนวการตอบสำหรับคำถามแต่ละกิจกรรม โดยจัดวางไว้ด้านหลังของกระดาษหน้าที่มีการเสนอกิจกรรมนั้น ๆ จัดพิมพ์ด้วยอักษรธรรมดาอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม มีคำว่า “แนวการตอบ” นำหน้าแนวการตอบของคำถามแต่ละกิจกรรม

5) การสรุปบทเรียน เป็นการสรุปเนื้อหาที่เรียนหลังเรียนจบเนื้อหาทุกหัวข้อเรื่อง จัดพิมพ์ด้วยตัวอักษรธรรมดา และมีคำว่า “บทสรุป” นำหน้าข้อความที่เป็นการสรุปเนื้อหาทั้งหมด

## 2. การศึกษาบทเรียน

1) ก่อนเรียนบทเรียนนักศึกษาจะต้องอ่านคำแนะนำในการเรียนบทเรียนอย่างละเอียด โดยใช้เวลาในการอ่านคำแนะนำ 5 นาที

2) ในการเรียนบทเรียนนี้ นักศึกษาจะต้องอ่านทุก ๆ หน้าของบทเรียน โดยอ่านข้อความตั้งแต่หน้าแรกที่ให้ไว้อย่างละเอียด ศึกษาตามลำดับโดยไม่ข้ามหน้า พร้อมทั้งทำความเข้าใจและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้อย่างเคร่งครัด

3) ในส่วนของเนื้อหาและกิจกรรมในบทเรียน ให้นักศึกษาอ่านและทำความเข้าใจกับเรื่องนั้น ๆ ให้ดี เมื่ออ่านพบส่วนที่เป็นกิจกรรม ซึ่งเสนอในรูปการถามปัญหาหลังเนื้อหาแต่ละเรื่อง ให้นักศึกษาใช้ความคิดในการตอบคำถามที่กำหนดในกิจกรรมทุกกิจกรรม โดยทำในกระดาษขาวที่เตรียมไว้ให้ และไม่ดูแลแนวการตอบก่อนทำกิจกรรมนั้น ๆ

4) ห้ามขีดเขียนสิ่งใด ๆ ลงในบทเรียน

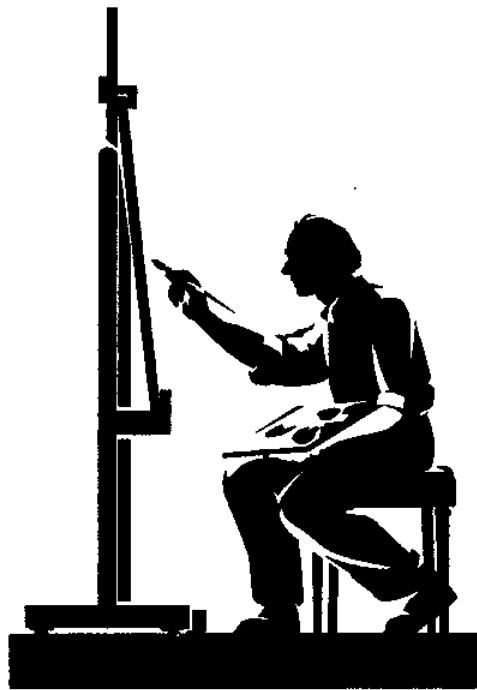
5) พยายามใช้เวลาในการศึกษาเนื้อหาทั้งหมดให้จบภายในเวลา 50 นาที

6) เมื่อหมดเวลาในการเรียน ให้นักศึกษาส่งบทเรียนคืนทันที

## 3. การประเมินผล

เมื่อนักศึกษาได้ศึกษาเนื้อหาในบทเรียนทั้ง 3 เรื่องจบแล้ว จะประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยให้ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ ทั้งนี้ ใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 50 นาที

บทเรียงนแบบรับรอง่างมีความหมาย  
เรื่องที่ 1  
พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม





**บทเรียนแบบรับอย่างมีความหมาย**  
**เรื่องที่ 1 : พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม**

**เวลาเรียน :** 50 นาที

- หัวข้อเนื้อหา :**
1. การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม
    - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
    - 1.2 การใช้คำตีตรา
    - 1.3 จุดมุ่งหมายในการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม
    - 1.4 หลักที่ควรพิจารณาก่อนการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม
    - 1.5 ลักษณะของการบันทึกพฤติกรรม
  2. การปรับพฤติกรรม
    - 2.1 ความหมายและลักษณะการปรับพฤติกรรม
    - 2.2 ขั้นตอนในการดำเนินการปรับพฤติกรรม

**จุดประสงค์ในการเรียน :** หลังเรียนเรื่องพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมแล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายและลักษณะของพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมได้
2. บอกลักษณะของคำตีตราและข้อพิจารณาในการใช้คำตีตราได้
3. บอกจุดมุ่งหมายและหลักที่ควรพิจารณาก่อนการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมได้
4. บอกลักษณะของการบันทึกพฤติกรรมได้
5. บอกขั้นตอนในการดำเนินการปรับพฤติกรรมได้
6. นำหลักการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่กำหนดได้
7. วิเคราะห์และสังเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมได้
8. ประเมินสถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมว่ามีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่



## การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมเป็นวิธีการที่จะมองหรือสังเกตการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมใดก็ตามที่มีกรรมเจตนาหรือการวางแผนโดยผู้กระทำหรือบุคคลอื่นก่อนเป็นกรรมที่กระทำพร้อมใจกัน

### ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การแสดงออก การตอบสนอง หรือการโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกัน ด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกายก็ตาม เช่น การร้องไห้ การอ่านหนังสือ การเต้นของหัวใจ การกิน การวิ่ง เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การแสดงออก การตอบสนอง หรือการโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกัน ด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกายก็ตาม เช่น การร้องไห้ การอ่านหนังสือ การเต้นของหัวใจ การกิน การวิ่ง เป็นต้น

### การใช้คำตีตรา

การใช้คำตีตราเป็นการมีอคติและมีการเลือกปฏิบัติต่อบุคคลซึ่งมักเป็นสมาชิกของบุคคลในสถานการณ์อันมีพฤติกรรมของบุคคลที่ใจละเมอและมีการใช้คำตีตราในสถานการณ์ที่บุคคลมีพฤติกรรม

การตีตราสามารถจะตีความหมายในเชิงพฤติกรรมได้หลายพฤติกรรมในหลาย ๆ บุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างคำที่เป็นการใช้คำตีตรา เช่น ก้าวร้าว ใจฉลาด ขี้เกียจ เป็นต้น สำหรับข้อควรพิจารณาในการใช้คำตีตรา ได้แก่

1. การตีตราไม่สามารถอธิบายพฤติกรรมของแต่ละคนได้อย่างชัดเจน มีความหมายกว้าง และรวมพฤติกรรมหลายๆ ลักษณะเข้าด้วยกัน ทำให้ขาดความหมายที่ชัดเจน
2. เป็นการแปลความหมายของพฤติกรรม แต่ละคนอาจให้ความหมายหลายอย่างแตกต่างกันออกไป

3. สิ่งที่ตีตราจะติดตัวบุคคลไปตลอด และอาจเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำพฤติกรรมตามที่ถูกตีตรา

4. การตีตราอาจทำให้บุคคลที่ถูกตีตราหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความรู้สึกละอายใจ

**กิจกรรมที่ 1 :** ไขตัวเลือกต่อไปนี้ในการตอบคำถามว่า ข้อใดเป็นพฤติกรรม และข้อใดเป็นคำตีตรา

- ก. ดาราหัวเราะเสียงดัง
- ข. เก่งเป็นเด็กขี้เกียจ
- ค. ผมของสมใจเป็นน้ำตาลเข้ม
- ง. กาญจนนาเป็นเด็กเกียบขรัม

### จุดมุ่งหมายของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่สนใจ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 2. เพื่อเป็นข้อมูลแสดงให้รู้ว่า พฤติกรรมที่ต้องการจะปรับนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด 3. เพื่อเป็นข้อมูลแสดงให้รู้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพหรือไม่

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่สนใจ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2. เพื่อเป็นข้อมูลแสดงให้รู้ว่า พฤติกรรมที่ต้องการจะปรับนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

3. เพื่อเป็นข้อมูลแสดงให้รู้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพหรือไม่

**กิจกรรมที่ 2 :** การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร

### หลักที่ควรพิจารณาก่อนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

ก่อนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ผู้สังเกตพฤติกรรมต้องปฏิบัติตามหลักที่ควรพิจารณาดังต่อไปนี้ 1. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องเป็นไปอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา 2. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ 3. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง 4. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องเป็นไปอย่างละเอียด 5. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องเป็นไปอย่างมีระบบ

องค์ประกอบที่สำคัญในการจัดการกับอุบัติการณ์ คือ การกำหนดบทบาทและหน้าที่ของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง การสื่อสารข้อมูล การบันทึกข้อมูล การประเมินผลกระทบ การติดตามและประเมินผล การปรับปรุงกระบวนการ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติการณ์ซ้ำ

เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมมีความสำคัญต่อการประเมินผลโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสังเกตมีความเที่ยงและความตรงจึงจำเป็นต้องใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คนขึ้นไป และต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยไม่ทำให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวและควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ก่อนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1. ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะต้องกำหนดลักษณะพฤติกรรมที่จะสังเกตและบันทึกให้แน่นอนและชัดเจน เพื่อให้ผู้สังเกตซึ่งมีมากกว่า 1 คน เข้าใจได้ตรงกันว่าเป็นพฤติกรรมที่ต้องบันทึกหรือไม่
2. ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะต้องกำหนดเวลาและสถานที่ของการสังเกตพฤติกรรมให้แน่นอนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่ต้องการจะสังเกตเป็นหลัก เพราะพฤติกรรมบางอย่างจะเกิดขึ้นในเวลาและสถานที่ที่จำกัดเท่านั้น
3. ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะต้องเลือกลักษณะการบันทึกพฤติกรรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่สังเกต
4. ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะต้องเลือกวิธีการบันทึกพฤติกรรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่จะบันทึก
5. ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในแต่ละครั้ง ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมควรเลือกสังเกตและบันทึกเพียงพฤติกรรมเดียว เพราะจะทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นมีความเที่ยงมากยิ่งขึ้น และไม่ก่อให้เกิดความสับสนแก่ผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

**กิจกรรมที่ 8 :** 1) เหตุใดในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต้องใช้ผู้สังเกตมากกว่า 1 คน  
2) ผู้สังเกตควรทำอย่างไร หากพบว่า มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายพฤติกรรม

### ลักษณะของการบันทึกพฤติกรรม

การบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการจัดการกับอุบัติการณ์ การบันทึกข้อมูลพฤติกรรมควรทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง การบันทึกข้อมูลพฤติกรรมควรทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง การบันทึกข้อมูลพฤติกรรมควรทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

การบันทึกพฤติกรรมสามารถบันทึกได้ 4 ลักษณะ ตามชนิดและลักษณะการเกิดพฤติกรรม

1. บันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นการบันทึกจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น บันทึกจำนวนครั้งที่เด็กชายแคงลูกจากที่นั่งในชั้นเรียน โดยไม่ได้รับอนุญาต ในเวลา 20 นาที หรือจำนวนครั้งที่เด็กหญิงน้อยตีเพื่อนในเวลา 30 นาที เป็นต้น
2. บันทึกระยะเวลาที่พฤติกรรมเกิดขึ้น เป็นการบันทึกช่วงเวลาที่พฤติกรรมเกิดขึ้น เช่น ระยะเวลาที่ใช้ในการพูดโทรศัพท์แต่ละครั้ง ระยะเวลาที่เด็กร้องไห้ในแต่ละครั้ง เป็นต้น
3. บันทึกตามปริมาณและคุณภาพของพฤติกรรม หรือผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้น เช่น น้ำหนักของร่างกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น
4. บันทึกชนิดพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นการสำรวจทั่ว ๆ ไปในเวลาและสถานการณ์ที่กำหนด โดยไม่ได้กำหนดพฤติกรรมเฉพาะไว้ล่วงหน้า ว่าพฤติกรรมอะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นปัญหา

กิจกรรมที่ 4 : พฤติกรรมต่อไปนี้ควรใช้การบันทึกลักษณะใด

- ก. พฤติกรรมการอาบน้ำ
- ข. พฤติกรรมการดูจากที่นั่ง
- ค. ความสูง

### การปรับพฤติกรรม

#### ความหมายของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม เป็นการนำเอาแนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้หลักการแห่งพฤติกรรม และแนวคิดทางจิตวิทยาไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งนี้ในการปรับพฤติกรรมจะต้องมุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง ไม่ใช่คำติตรา เน้นกระบวนการเรียนรู้ สภาพและเวลาในปัจจุบัน ใช้วิธีการทางบวกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จนถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์

การปรับพฤติกรรม ( Behavior Modification ) หมายถึง การนำเอาแนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้หลักการแห่งพฤติกรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์มาประยุกต์เพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ( 2539 ) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง โดยพฤติกรรมนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้ และวัดได้ตรงกัน
2. ไม่ใช่คำตีตรา เพราะทำให้แต่ละคนมีการรับรู้และสังเกตคำตีตรานี้ต่างกัน และเป็นการยากที่จะปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้

3. พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นพฤติกรรมต่าง ๆ จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้

4. การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบัน แม้ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในอดีต แต่เงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยหรือลดลง ทำให้สามารถปรับสิ่งเร้าและผลกรรมนั้น ๆ ได้เหมาะสม และทำให้การปรับพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

5. การปรับพฤติกรรมจะเน้นวิธีการทางบวกมากกว่าการใช้วิธีการลงโทษในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการทางบวกเพื่อสนับสนุนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น วิธีการทางบวกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่า ส่วนการลงโทษเป็นวิธีการที่ใช้เพื่อระงับพฤติกรรม ไม่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์

6. วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนั้นในการปรับพฤติกรรมควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย

7. วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิภาพและได้รับผลโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

**กิจกรรมที่ 5 : ในการปรับพฤติกรรมทำไมจึงต้องใช้วิธีการทางบวกมากกว่าการลงโทษ**

## ขั้นตอนในการดำเนินการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมจะได้ผลดี ถ้ามีการวางแผนและกำหนดขั้นตอนในการดำเนินการที่เหมาะสม ซึ่งมี 9 ขั้นตอน คือ การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดสถานที่ที่ได้เป็นกรณีการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม การเลือกความเข้มแรง การดำเนินการ การสังเกตและบันทึกผล และการประเมินผล

การปรับพฤติกรรมจะได้ผลดี ถ้ามีการวางแผนการปรับพฤติกรรม และกำหนดขั้นตอนในการดำเนินการที่เหมาะสม ซึ่งมี 9 ขั้นตอน ดังนี้

### 1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

สิ่งสำคัญอันดับแรกในการปรับพฤติกรรม คือ การกำหนดลักษณะพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนเฉพาะเจาะจง เห็นได้อย่างเด่นชัด และพยายามแยกแยะพฤติกรรมที่ซับซ้อนออกมาเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ ให้มากที่สุด เพื่อความเข้าใจตรงกัน เป็นการง่ายต่อการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมเหล่านั้น และเป็นการช่วยให้ผู้ปรับพฤติกรรมรู้ว่าควรเริ่มต้นที่จุดใด เช่น พฤติกรรมที่สนใจเป็นพฤติกรรมทั่วไปที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ซึ่งได้แก่ การลุกจากที่นั่งในชั้นเรียน การส่งเสียงดัง การไม่สนใจเรียน เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้อาจมองได้หลายแง่มุมแตกต่างกันออกไป ในการบันทึกพฤติกรรมนั้น หากมีความเข้าใจไม่ตรงกันก็เป็นการยากลำบากที่จะได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงกัน จึงจำเป็นต้องตีความพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาให้ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและบันทึกได้

### 2. การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย

เมื่อกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการแล้ว ซึ่งอาจมีหลายพฤติกรรม จำเป็นต้องจัดเรียงลำดับความสำคัญของพฤติกรรมเป้าหมายนั้น เพื่อตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับให้เหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ การปรับครั้งละหลายพฤติกรรมพร้อมกัน อาจทำให้ไม่มีประสิทธิภาพ ควรเริ่มปรับทีละพฤติกรรม สิ่งที่ควรพิจารณาประการแรก คือ ชนิดของพฤติกรรม ควรเลือกพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองหรือคนอื่น ๆ และเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข ประการที่สองพิจารณาความถี่ของการแสดงพฤติกรรม โดยเลือกพฤติกรรมที่มีปัญหาน้อยแต่เกิดบ่อยก่อนปัญหา



ที่เกิดนาน ๆ ครั้ง ประการที่สามพิจารณาความยาวนานของการเกิดพฤติกรรม โดยเลือกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งแล้วเวลานานก่อนพฤติกรรมที่เกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ และประการสุดท้าย คือ ความรุนแรงของพฤติกรรม ควรเลือกพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความรุนแรงก่อน สำหรับหลักในการเลือกมีดังนี้

- 2.1 เลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่ก่อให้เกิดปัญหามากที่สุด
- 2.2 เลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่มีโอกาสที่จะทำได้สำเร็จในระยะเวลาสั้น
- 2.3 เลือกพฤติกรรมเป้าหมายเฉพาะเจาะจงที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

อื่น ๆ

2.4 ในการเลือกพฤติกรรมเพื่อเป็นเป้าหมายในการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ควรเป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้น หรือให้อยู่คงที่ ไม่ควรเป็นพฤติกรรมที่ปรับในทิศทางที่ลดลง โดยเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นแล้ว พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะลดลงเอง

2.5 จากพฤติกรรมที่เลือกแล้วควรจะเริ่มพัฒนาจากระดับที่ต่ำสุด จากนั้นค่อยเริ่มขยายไปเรื่อย ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เนื่องจากพฤติกรรมที่บุคคลส่วนใหญ่กระทำถูกสร้างสมมาเป็นเวลานาน การจะเปลี่ยนทันทีทันใดย่อมเป็นไปได้ยาก หากเป็นไปได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อย่างมาก

### 3. การกำหนดสถานที่ที่ดำเนินการ

การกำหนดสถานที่นั้นขึ้นกับจุดมุ่งหมายของผู้ปรับพฤติกรรมว่า ต้องการที่จะให้พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นที่ใด โดยจะกำหนดตามที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้น

### 4. การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของพฤติกรรมเป้าหมาย

การรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ทำให้ผู้ปรับพฤติกรรมสามารถเข้าใจถึงลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมาย อีกทั้งสามารถรู้ถึงเงื่อนไขและเวลาของการเกิดพฤติกรรมนั้น และยังเป็นประโยชน์ในการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ช่วงเวลาในการบันทึกข้อมูลพื้นฐานขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรม โดยที่ผู้บันทึกจะต้องทำการบันทึกจนกว่าพฤติกรรมที่สังเกตเกิดขึ้นค่อนข้างสม่ำเสมอ สำหรับการเลือกช่วงเวลาในการบันทึกข้อมูลพื้นฐานควรที่จะเลือกเวลาปกติ ขณะบันทึกจะต้องสร้างสภาพการณ์ให้เป็นธรรมชาติ ไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริง

ในขั้นนี้ จะมีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวม ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานยืนยันว่า พฤติกรรมที่ต้องการปรับเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และ เพื่อใช้เป็นข้อมูลที่แสดงให้รู้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่เรามีประสิทธิภาพหรือไม่ ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จะต้องมีความเที่ยงและความตรง

### 5. การเลือกเทคนิคของการปรับพฤติกรรม

ในการเลือกเทคนิคของการปรับพฤติกรรม ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องรู้ก่อนว่า พฤติกรรมที่จะทำการปรับ จะปรับไปในทิศทางใดเพื่อที่จะได้เลือกในการปรับพฤติกรรมได้ อย่างเหมาะสม สำหรับเทคนิคในการปรับพฤติกรรม 3 ประเภท คือ เทคนิคที่ใช้ในการเพิ่ม พฤติกรรม ได้แก่ การเสริมแรงทางบวก เป็นต้น เทคนิคที่ใช้ในการสร้างพฤติกรรมใหม่ ได้แก่ การแต่งพฤติกรรม การเลียนแบบ และเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรม ได้แก่ การลงโทษ เป็นต้น ในการปรับพฤติกรรมอาจเลือกใช้เพียงเทคนิคเดียว หรือ หลาย ๆ เทคนิครวม กัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละสภาพการณ์ และจุดมุ่งหมายในการปรับเป็นหลัก ทั้งนี้ควรพิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละเทคนิคก่อนตัดสินใจว่าจะเลือกใช้เทคนิคใด นอกจากนี้ผู้ปรับพฤติกรรมควรบอกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รู้ถึงเทคนิคในการปรับ พฤติกรรม ตลอดจนวิธีเสริมแรงต่าง ๆ ที่นำมาใช้ และให้มีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไข ร่วมกัน เพื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมเต็มใจที่จะรับเงื่อนไขนั้น

### 6. การเลือกตัวเสริมแรงทางบวก

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ดี ควรใช้การเสริมแรงทางบวกร่วมด้วย เพราะ เป็นวิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่นำมาใช้ได้ง่าย และไม่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ โดยใช้ตัวเสริมแรงที่ บุคคลพึงพอใจ ในการใช้การเสริมแรงทางบวกให้มีประสิทธิภาพ จะต้องเป็นตัวเสริมแรงมาก กว่า 1 ตัวขึ้นไป วิธีพิจารณาว่าควรใช้ตัวเสริมแรงใดสามารถทำได้โดยวิธีการสังเกต วิธี ออกแบบสอบถาม หรือโดยการทำรายงานตัวเสริมแรงให้เลือก นอกจากนี้ในการเลือกตัว เสริมแรงมาใช้ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องพิจารณาด้วยว่า

- ตัวเสริมแรงนั้นสามารถใช้ได้ทันทีหรือไม่ เมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น
- สามารถใช้ได้โดยไม่ก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรง
- ตัวเสริมแรงนั้นสมเหตุสมผล หาได้ง่าย และราคาแพงเกินไปหรือไม่

## 7. การดำเนินการปรับพฤติกรรม

ในขั้นนี้ผู้ปรับพฤติกรรมจะดำเนินการปรับพฤติกรรมตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้ได้ทันทีหลังจากเก็บข้อมูลพื้นฐานเรียบร้อยแล้ว โดยผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรม เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในการสังเกตพฤติกรรมจะต้องดูว่า ทำตามเงื่อนไขที่ตกลงไว้หรือไม่ จากนั้นจึงให้การเสริมแรงและการลงโทษตามที่ตกลงไว้ ในขณะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมควรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ทราบว่ามีการพัฒนาไปถึงขั้นใดแล้ว

## 8. การสังเกตและการบันทึกผลที่เกิดจากการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม

ขั้นตอนนี้ทำเช่นเดียวกับการสังเกตและการบันทึกข้อมูลในช่วงการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน

## 9. การประเมินผลการปรับพฤติกรรมและการติดตามผล

ในขั้นนี้ผู้ปรับพฤติกรรมสามารถทำได้โดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกับข้อมูลพื้นฐานว่าพฤติกรรมนั้นมีความถี่หรือความยาวนานในช่วงเวลาดำเนินการปรับพฤติกรรมต่างจากข้อมูลพื้นฐานหรือไม่ ถ้าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แสดงว่าการปรับพฤติกรรมได้ผล ผู้ปรับพฤติกรรมควรดำเนินการต่อไปจนกว่าพฤติกรรมจะเกิดสม่ำเสมอ จากนั้นจึงค่อย ๆ ถอดถอนตัวเสริมแรงที่ใช้ออก หรือทดแทนด้วยตัวเสริมแรงตามธรรมชาติ เช่น การเสริมแรงทางสังคม เป็นต้น และติดตามผลต่อไปเพื่อดูว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปยังคงอยู่หรือไม่ ช่วงเวลาของการติดตามผลอาจเป็นเวลา 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี จากนั้นอาจเลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับต่อไป

- กิจกรรมที่ 6 :**
- 1) ในการดำเนินการปรับพฤติกรรมควรทำสิ่งใดเป็นลำดับแรก
  - 2) ในการเลือกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมขึ้นอยู่กับสิ่งใด
  - 3) ผู้ปรับพฤติกรรมทราบได้อย่างไรว่าตัวเสริมแรงใดที่ผู้ถูกปรับพึงพอใจ
  - 4) เมื่อพฤติกรรมที่ปรับเกิดสม่ำเสมอแล้ว ผู้ปรับพฤติกรรมควรทำอย่างไร