

การปรับพฤติกรรม Behavior Modification

ลักขณา สริวัฒน์¹

Lakkhana Sariwat¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสนอแนวคิดและวิธีการปรับพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นวิธีการทางจิตวิทยาประเภทหนึ่งที่น่าแนวคิดของนักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการเปลี่ยนบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมพึงประสงค์ การปรับพฤติกรรม เป็นการนำแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพ ความสามารถ ความเป็นตัวตนของตัวเอง และเพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การใช้การเสริมแรงทางบวก, การให้ข้อมูลย้อนกลับ, การใช้เบี่ยงเบน, การใช้การลงโทษ, การใช้การหยุดยั้ง และการควบคุมตนเอง และเทคนิควิธีการทั้งหมดนี้ใช้ได้ทั้งลักษณะของการปรับพฤติกรรมของบุคคลด้วยตนเอง และลักษณะของการให้บุคคลอื่นปรับพฤติกรรมให้

โดยมีขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตามลำดับคือ 1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย 2) รวบรวมและบันทึกข้อมูลพื้นฐาน 3) วิเคราะห์พฤติกรรม 4) กำหนดสิ่งที่มีศักยภาพเป็นตัวเสริมแรง 5) วางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขผลกระทบ และ 6) ประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการปรับพฤติกรรม

คำสำคัญ: การปรับพฤติกรรม, วิธีการปรับพฤติกรรม, ลักษณะของการปรับพฤติกรรมของบุคคลด้วยตนเอง, ลักษณะของการให้บุคคลอื่นปรับพฤติกรรมให้, ขั้นตอนการปรับพฤติกรรม

Abstract

The purpose of this article is to present a concept as well as ways of behavior modification over the people, especially, the students. It is a kind of psychological methodology employing behaviorism approach to replace people with undesirable behavior with people with desirable behavior. The behavior modification is a kind of employing learning theory systematically to enhance capacity, ability, self and to increase self control capability of the people through its ways under different kinds of techniques including; positive reinforcement, feedback, token economy, punishment, staunching, as well as self control, and these techniques are treated over a person's behavior modification done by himself and a person's behavior modification done by the others. The behavior modification process

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Faculty of Education, Mahasarakham University



is in order as followings: 1) Defining the target behavior, 2) Collecting and recording baseline data, 3) Behavior Analysis, 4) Identifying potential reinforcers, 5) Planning and implementing the intervention and 6) Evaluating the effects of intervention.

Keywords: behavior modification, behavior modification ways, a person's behavior modification done by himself, a person's behavior modification done by the others, the behavior modification process

บทนำ

สภาพทางสังคมของมนุษย์นั้นหากพิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้วจะพบว่า บุคคลทั้งหลายในสังคมมีการปรับพฤติกรรมของพวกเขาอยู่แล้วไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เห็นได้จากการที่มีกฎหมายคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในสังคม เช่น มีกฎระเบียบของบ้าน โรงเรียน หรือสังคม เพื่อให้บุคคลทุกเพศทุกวัยอยู่ในระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในบ้านมีพ่อแม่คอยว่ากล่าวตักเตือนหรืออบรมสั่งสอนลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ทำผิด พุดโกหก หรือไม่ปฏิบัติตามที่สอน ในโรงเรียนมีครูชมเชยนักเรียนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมดี ตั้งใจเรียน และลงโทษนักเรียนที่ไม่ทำการบ้าน หรือไม่รักษาความสะอาดห้องเรียน หรือแต่งกายไม่เป็นระเบียบ ส่วนในสังคมชุมชนต่าง ๆ มีตำรวจคอยจับบุคคลที่ทำผิดกฎหมาย เช่น ลักขโมย ทำผิดกฎจราจร จี้ ปล้น หรือขโมยสิ่งของ เป็นต้น จากตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าบุคคลต่าง ๆ ในสังคมได้พยายามที่จะคอยปรับและควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอยู่แล้วเพียงแต่ยังไม่เป็นระบบระเบียบที่เหมาะสม (Eddy, 1981) เนื่องจากบุคคลทั้งหลายในสังคมต่างก็มีอิทธิพลต่อการควบคุมและปรับพฤติกรรมของกันและกันอยู่ตลอดเวลา จึงกล่าวได้ว่าวิธีการปรับพฤติกรรมนั้นมีใช้สิ่งแปลกใหม่เลยและเมื่อเป็นเช่นนี้การปรับพฤติกรรมก็ไม่น่าที่จะได้ผล เพราะหากพิจารณาให้ถี่ถ้วนจะพบว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมก็ยังคงมีอยู่ เช่น ในโรงเรียนจะพบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ยังมีอยู่เป็นจำนวนมากแม้ว่าครูจะใช้วิธีการลงโทษแต่ดูเหมือนว่าจะไม่ได้ผล คำถามจึง

อยู่ที่ว่าการปรับพฤติกรรมจะสามารถช่วยได้จริงหรือไม่ หรือทำไมจึงไม่ได้ผล ถ้าลองวิเคราะห์ให้ถี่ถ้วนก็จะพบว่าเหตุที่ทำให้ไม่ได้ผลเช่นในสังคมปัจจุบันนี้ก็เพราะว่า การปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบนั่นเอง การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มีการทดลองและพิสูจน์มาแล้วว่าได้ผลไม่ว่าจะใช้กับเด็กหรือผู้ใหญ่ เนื่องจากทุกวิธีการของการปรับพฤติกรรมได้ผ่านขั้นตอนการทดลองและวิจัยมาเป็นช่วงระยะเวลาอันยาวนาน ผลที่ได้จากการวิจัยเป็นข้อพิสูจน์ได้ว่า วิธีการปรับพฤติกรรมนับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล (Mikulus, 1978)

วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556) ได้อธิบายว่าจะมุ่งเฉพาะที่พฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้หรือที่วัดได้เท่านั้นเช่น พฤติกรรมการมาโรงเรียนที่เข้าแถวไม่ทันเพื่อน พฤติกรรมการแกล้งเพื่อน พฤติกรรมการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน หรือพฤติกรรมการคิดและแสดงความคิดเห็น เป็นต้น โดยนักปรับพฤติกรรมจะไม่ระบุว่าบุคคลฉลาด เกเร หรือก้าวร้าวโดยปราศจากการอธิบายในเชิงพฤติกรรม เพราะคำเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นคำที่ไม่มีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการตั้งเป้าหมายการปรับพฤติกรรม เนื่องจากแต่ละบุคคลจะมีการรับรู้คำเหล่านี้แตกต่างกันออกไป และถ้าใช้คำเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้ผู้ที่ถูกระบุพฤติกรรมดังกล่าวพยายามให้สอดคล้องกับการถูกระบุนั้นเช่น ถ้าเราระบุว่าเป็นเด็กเกเร เด็กอาจจะกระทำไปตามการคาดการณ์ของสังคมจริง ๆ ได้ ดังนั้นการปรับพฤติกรรมจึงไม่นิยมใช้คำที่มีลักษณะ



เป็นการระบุแต่จะเป็นลักษณะของคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปสามารถเห็นได้ตรงกัน และถ้ามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปแล้วจะทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเปลี่ยนไปในทิศทางใด ที่แน่นอนคือเมื่อกำหนดพฤติกรรมที่ชัดเจนแล้วย่อมทำให้ผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมได้อีกด้วยว่า เป้าหมายนั้นได้บรรลุแล้วหรือยัง อันเป็นการง่ายต่อการประเมินผลอีกด้วย

การเกิดพฤติกรรมและประเภทของพฤติกรรม

นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการเรียนรู้ในแบบและประเภทต่างๆ 3 ลักษณะ ดังนี้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2554)

1. การเรียนรู้จากสิ่งเร้า การเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมได้เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นประเภทของพฤติกรรมภายใน ซึ่งเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เกิดเป็นความรู้สึกภายในอันเกิดจากสิ่งเร้า เช่น ช่วงเวลาใกล้สอบ (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวล (ความรู้สึก) เพราะกลัวว่าจะสอบไม่ได้ เป็นต้น หรือเห็นอาหารที่ชอบ (สิ่งเร้า) และทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้รสชาติกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายในปริมาณมากจนเราเรียกกันว่าน้ำลายไหล พฤติกรรมที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าไม่สามารถควบคุมได้เพราะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าบุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะว่าสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของสิ่งเร้านั้นได้โดยอาจที่จะตัดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า นั้นกับพฤติกรรมการตอบสนองเสีย การตอบสนองที่ไม่สามารถควบคุมได้ก็จะไม่เกิดขึ้น

2. การเรียนรู้จากเงื่อนไขพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำในสังคมแล้วได้รับผลกรรมที่ตามมาซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการเกิดขึ้นหรือการไม่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกันในโอกาสต่อไป ซึ่งผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรม

นั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกันเรียกว่า ตัวเสริมแรง และผลกรรมที่ไม่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกเรียกว่า การลงโทษเช่น การที่นักเรียนทำการบ้านส่งครูตรงเวลาแล้วครูชมเชย อันส่งผลกรรมต่อพฤติกรรมการส่งงานตรงเวลาที่ทำให้นักเรียนส่งงานตรงเวลาตลอดมา แสดงว่าการชมคือการให้การเสริมแรงนั่นเอง ในขณะที่เดียวกันถ้านักเรียนกระทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนแล้วครูตี เขาจะไม่กระทำผิดระเบียบอีกเลยการตีนักเรียนก็ถือว่าเป็นการลงโทษ ซึ่งเงื่อนไขการเสริมแรงจะต้องให้สิ่งที่เขาชอบแล้วพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะเพิ่มขึ้น ส่วนเงื่อนไขการลงโทษเป็นการให้สิ่งที่เขาไม่ชอบแล้วพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นจะถูกระงับลง นอกจากนี้ยังมีผลกรรมอีกชนิดหนึ่งเรียกว่าการหยุดยั้ง เป็นการหยุดยั้งให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาแล้ว เช่น การที่นักเรียนทำตัวเหมือนเป็นตัวตลกในชั้นที่แสดงออกไปแล้วเพื่อนชอบ แต่ถ้าต่อมาทำตัวตลกอีกแล้วเพื่อนไม่สนใจแสดงว่าเพื่อนได้ใช้การหยุดยั้ง การหยุดยั้งนั้นถ้าใช้อย่างเหมาะสมจะทำให้พฤติกรรมที่ถูกหยุดยั้งนั้นลดลงไปได้ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมภายนอกซึ่งเป็นการกระทำที่มองเห็นได้จากการแสดงออกทางกาย

3. การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลใช้ความคิดในขณะสังเกตเห็นจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน หรือมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีในสังคมหรือเป็นพ่อแม่ ครู ผู้ปกครองหรือแม้แต่เพื่อน ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะทำตามหรือลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจะมีสูง ในขณะที่เดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการลงโทษจะเห็นได้ว่าจะไม่ทำตามหรือเลียนแบบพฤติกรรมนั้น ๆ หลักการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนี้ได้นำมาใช้กันอย่างมากมายในสังคมของเรา ดังจะเห็นได้จากในรายการโทรทัศน์ที่มีการจัดรายการเราไม่ทำผิดกฎจราจร ตาวิเศษ การป้องกันเอดส์ การเลิก



สับสนหรือ เป็นต้น พฤติกรรมเลียนแบบเป็นพฤติกรรมภายนอก

สรุปพฤติกรรมเกิดจากบุคคลได้รับการเรียนรู้ในรูปแบบหรือประเภทต่างๆ 3 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งเร้า พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม และพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ

วิธีการปรับพฤติกรรม

จากประเภทของการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้ง 3 ลักษณะดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ หากเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ย่อมได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีพฤติกรรมดังกล่าวด้วยการเสริมแรงบวก เช่น ชมเชย ให้รางวัล แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเป็นปัญหาส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น ลักขโมย พุดบด หรือทะเลาะตบตีหรือชกต่อยกัน ต้องได้รับการแก้ไขด้วยการปรับพฤติกรรมโดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับบุคคลนั้นซึ่งอาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไขผลกรรมใหม่ที่จะให้การลงโทษเพื่อยุติพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือการเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กลอกเลียนแบบจากตัวแบบนั้น โดยที่ตัวแบบอาจจะเป็นตัวแบบจริงหรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น จากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร การ์ตูน เป็นต้น การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้โดยบุคคลปรับพฤติกรรมด้วยตนเองหรือมีบุคคลอื่นปรับให้โดยใช้หลักและกระบวนการเดียวกัน สำหรับวิธีการปรับพฤติกรรมสามารถปรับได้โดยเทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ (Meichenbaum, D. 1977) ; Mikulas, 1978 ; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

1. การใช้การเสริมแรงทางบวก เทคนิคนี้จัดได้ว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเสริมสร้างและปรับพฤติกรรมของเด็กอีกทั้งเป็นวิธีการที่ใช้ได้ง่ายโดยมีเกณฑ์ในการใช้เสริมแรงทางบวกดังนี้

ต้องให้การเสริมแรงทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น เด็กแต่ละคนอาจจะชอบตัวเสริมแรงที่ต่างกัน ดังนั้นครูจะต้องเลือกชนิดของตัวเสริมแรงให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็กแต่ละคน

1.2 ขนาดของการเสริมแรงที่ให้ผลเช่นกัน ถ้าให้การเสริมแรงน้อยไปจะไม่มีผล แต่ถ้าให้มากเกินไปเด็กอาจจะติดอยู่กับการเสริมแรงนั้นได้ ดังนั้นครูจะต้องให้การเสริมแรงให้พอเหมาะกับความต้องการของเด็กแต่ละคน

1.3 วิธีการให้การเสริมแรงนั้นจะต้องให้ด้วยความจริงใจ มิใช่แสร้งหรือให้อย่างไม่เต็มใจ เพราะถ้าทำเช่นนั้นแล้วนอกจากจะไม่ได้ผลยังก่อให้เกิดปัญหาอีกด้วย

1.4 เมื่อให้การเสริมแรงจะต้องบอกเด็กด้วยว่า ให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดด้วยเหตุผลใด อันจะเป็นผลทำให้เด็กรับรู้และแสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้นเช่น “พวกเธอทำงานเสร็จทันเวลาทุกวันทุกคน เพราะมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง และมีความรับผิดชอบสูง ครูภูมิใจในตัวเธอทุกคนเป็นอย่างมาก เอละครูให้เวลาว่างของเธอ 10 นาทีทำในสิ่งที่เธอต้องการ” แต่อย่าได้บอกถึงการเสริมแรงก่อนการบอกพฤติกรรมเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เด็กติดอยู่กับตัวเสริมแรงนั้น

1.5 ในการวางเงื่อนไขในการเสริมแรงนั้นครูจะต้องวางเงื่อนไขแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าได้หวังผลเลิศในเวลาอันสั้น เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์แก่เด็กอีกด้วยเมื่อเด็กไม่สามารถทำได้ตามเงื่อนไขที่ตั้งไว้ เช่น การที่เด็กไม่เคยส่งงานตรงเวลาแล้วครูวางเงื่อนไขให้เด็กส่งงานตรงเวลาทุกครั้งเลยทันที การวางเงื่อนไขแบบนี้อยู่บนฐานของความไม่จริงโอกาสที่จะสำเร็จนั้นเป็นไปได้ยาก ดังนั้นการวางเงื่อนไขจริงต้องวางอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยอาจจะเริ่มจากการวางเงื่อนไขให้เด็กส่งงานตรงเวลาประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของงานที่ครูมอบหมายให้ทำ เมื่อเด็กสามารถทำตามเงื่อนไขนั้น



ได้แล้วครูจะต้องค่อย ๆ เพิ่มเงื่อนไขขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมมีโอกาสจะประสบความสำเร็จได้มาก

สำหรับการเสริมแรงทางบวกควรใช้การเสริมแรงทางสังคมโดยทำได้ในสองลักษณะได้แก่ การใช้คำพูดชมเชยและการใช้ภาษาท่าทาง ซึ่งการเสริมแรงทางสังคมควรจะต้องใช้วิธีการทั้งสองลักษณะนี้ผสมผสานกันจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น คำพูดที่ควรจะใช้ในการเสริมแรงเด็กอาจจะมัลักษณะที่เป็นคำทั่วไป เช่น ดีมาก เก่งมาก เยี่ยม เป็นต้น ในขณะที่ใช้คำพูดชมเชยจะต้องให้ท่าทางสอดคล้องกับคำพูดนั้น ๆ ด้วย เช่นยกนิ้วหัวแม่มือในขณะที่พูดว่าเยี่ยม นอกจากนี้การใช้การเสริมแรงทางสังคมในลักษณะของการพูดชมเชยนั้นจะต้องเน้นที่พฤติกรรมอย่าได้ชมเชยลอย ๆ เพราะจะไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองได้รับคำชมเชยเพราะอะไร เช่น บอกว่า

“พวกเธอเข้าชั้นตรงเวลาดีมาก ครูมีความสุขและภูมิใจจริง ๆ” แทนที่จะบอกว่า

“วันนี้พวกเธอน่ารักมาก”

ส่วนการใช้ภาษาท่าทางนั้นใช้ได้ง่าย สะดวก และมีประสิทธิภาพอย่างมากถ้าใช้ได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไข แต่ก็เป็นที่น่าประหลาดใจอย่างมากที่ส่วนใหญ่ยังไม่นิยมใช้และมักจะนิยมใช้การดูว่าแทน ซึ่งถ้าลองเปลี่ยนมาเป็นการชมเชยกันเมื่อทำดีและไม่ใส่ใจเมื่อทำไม่ดี พฤติกรรมของพวกเขาอาจจะเปลี่ยนมาในทางที่ดี แต่จะต้องระวังไว้ว่าอย่าได้ใช้คำพูดชมเชยในรูปแบบของการเสียดสีอย่างเด็ดขาด เพราะทำให้คุณค่าของตัวเสริมแรงทางสังคมหมดลงไปทันที

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ได้ผล เมื่อพบว่าพฤติกรรมใดดีขึ้นแล้วแม้เพียงเล็กน้อยก็ตามให้รีบบอกทันที บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนทำแล้วจะทำให้พยายามทำพฤติกรรมดังกล่าวให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และถ้าจะให้ได้ผลดียิ่งขึ้นอาจจะทำในรูปกราฟแสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมอันจะ

เป็นสิ่งที่คอยเตือนใจให้ประพฤติดีขึ้นเรื่อย ๆ การให้ข้อมูลย้อนกลับอาจทำได้ดังตัวอย่างนี้

“ักดา วันนี้เธอส่งงานตรงเวลาและมีความสมบูรณ์มาก”

“เนตรนภา การสอบคราวนี้เธอได้คะแนน 50 คะแนน สูงกว่าเมื่อสอบคราวที่แล้วถึง 5 คะแนน “

การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยคำพูดเช่นนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักในสิ่งที่ทำและจะทำให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้น

3. การใช้เบี้ยอรรถกร เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากวิธีหนึ่ง เบี้ยอรรถกรนั้นอาจจะเป็น แสตมป์ ดาว หรือคะแนน สิ่งเหล่านี้สามารถนำมาแลกเปลี่ยนตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้ เช่น อาจจะแลกเปลี่ยนของ แลกเป็นคูโปงเงินสด โดยที่ต้องจัดทำตารางการแลกเปลี่ยนเอาไว้ ซึ่งวิธีการหาสิ่งของมาแลกเปลี่ยนกับเบี้ยอรรถกรนั้น อาจทำได้โดยการสำรวจความต้องการเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยจัดลำดับความต้องการ โดยที่สิ่งที่ต้องการมากจะต้องใช้เบี้ยจำนวนมากมายแลก แต่เกณฑ์ในการกำหนดอัตราแลกเปลี่ยนควรจะกำหนดให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนได้โดยไม่ยากนัก ไม่เช่นนั้นจะขาดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมายนั้น และการใช้เบี้ยอรรถกรจะได้ผลดียิ่งขึ้นถ้าจะแสดงถึงจำนวนของเบี้ย ดาว แสตมป์ หรือคะแนนที่ได้รับเพื่อจะให้เห็นความก้าวหน้าของตนเองและวางแผนการใช้เบี้ยอรรถกรได้

4. การใช้การลงโทษ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวความคิดของการลงโทษของครูส่วนใหญ่ยังคงมีความคลาดเคลื่อนอยู่บ้าง เนื่องจากครูเป็นจำนวนมากคิดว่าการลงโทษเป็นเพียงแต่ดูดำ ดี ตำหนิ การให้ทำงานบางอย่างมากขึ้น หรือแม้แต่การตัดสิทธิพิเศษ เป็นต้น ซึ่งถ้าดูอย่างผิวเผินแล้วก็อาจจะกล่าวได้ว่าวิธีการดังที่กล่าวมานั้นคือการลงโทษ แต่ความจริงแล้วการลงโทษมิใช่เป็นเพียงแต่การให้สิ่งที่เด็กไม่พึงพอใจ (ดูดำ ดี ตำหนิ) หรือถอดถอนสิ่งที่เด็กพึงพอใจ (การตัดสิทธิพิเศษ



เช่น การไม่ให้ออกไปเล่นนอกห้องเรียน การไม่ให้ใช้โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น) เท่านั้น แต่ทว่ายังต้องมีอีกหนึ่งเงื่อนไข คือเมื่อให้สิ่งที่เด็กไม่พึงพอใจหรือถอดถอนสิ่งที่เด็กพึงพอใจแล้ว พฤติกรรมที่ถูกลงโทษนั้นจะต้องยุติลง ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ครูใช้วิธีดังกล่าวแล้วพฤติกรรมนั้นยังคงเกิดขึ้นสม่ำเสมอ วิธีการดังกล่าวนั้นไม่เรียกว่าวิธีการลงโทษ แต่เรียกว่าวิธีการเสริมแรงเช่น การที่เด็กพูดจาก่อวณอารมณ์ครูในชั้นเรียนแล้วครูหันไปคุยด้วยเสียงอันดัง แต่ทว่าเด็กคนนั้นยังคงพูดจาก่อวณอารมณ์ครูอยู่ การดูของครูในกรณีนี้เรียกว่าการเสริมแรงแม้รูปแบบจะดูว่าเป็นการลงโทษก็ตาม เพราะเมื่อให้การดูไปแล้วพฤติกรรมการพูดจาก่อวณของเด็กไม่ลดลง ดังนั้นในกรณีเช่นนี้การดูจะเป็นการลงโทษก็ต่อเมื่อพฤติกรรมการพูดจาก่อวณอารมณ์ครูของเด็กคนนั้นจะต้องยุติลง การลงโทษดูเหมือนว่าเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน แต่ในทางจิตวิทยานั้นการลงโทษไม่ใช่วิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่เป็นเพียงวิธีการที่ใช้เพื่อระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น และการที่ครูมีโอกาสระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กได้ย่อมเป็นโอกาสอันดีของครูที่จะได้หาทางเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก โดยการให้การเสริมแรงทางบวกดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ดังนั้นก่อนที่ครูจะใช้การลงโทษ ครูจะต้องพิจารณาให้ดีและถ้าจะให้ดีครูควรรู้ก่อนว่าต้องการจะให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นใด พร้อมทั้งเตรียมตัวเสริมแรงพฤติกรรมดังกล่าวด้วย ซึ่งถ้าครูยังไม่มีเป้าหมายและวิธีการที่แน่นอนครูไม่ควรจะใช้การลงโทษเลย เพราะนอกจากจะไม่ให้ประโยชน์ใดๆ แล้วยังจะสร้างปัญหาในระยะยาวได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามแม้ว่าการลงโทษจะทำได้ยากและก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กการลงโทษนับได้ว่าเป็นวิธีการที่จะต้องใช้นั่นเอง อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อที่จะหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก เพื่อให้ครูได้มีเวลาในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ วิธีการลงโทษที่ครูควรจะใช้ซึ่งทำได้ง่ายและก่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดมี 3 วิธีดังต่อไปนี้

4.1 การแก้ไขเกินกว่าเหตุ วิธีนี้เป็นวิธีการลงโทษที่ทำได้ง่าย นั่นคือเมื่อใดที่เด็กทำบางสิ่งบางอย่างผิดก็ให้เด็กแก้ไขสิ่งที่ผิดเกินกว่าสิ่งที่เด็กทำ จะทำให้เด็กไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นในเวลาต่อมา เช่น เห็นเด็กทิ้งขยะลงกับพื้นแทนที่ครูจะบอกให้เด็กเก็บขยะนั้นไปทิ้งที่ถังขยะแต่เพียงอย่างเดียว ครูจะต้องให้เด็กทำความสะอาดพื้นนั้นด้วย การทำเช่นนี้เท่ากับว่าครูได้ทำการแก้ไขสิ่งที่เด็กทำเกินกว่าที่เด็กทำจริง ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความระมัดระวังมากขึ้นก่อนที่จะทำสิ่งที่ผิดอีก

4.2 การใช้เวลานอก นับว่าเป็นวิธีการลงโทษอีกวิธีที่ใช้ได้ในชั้นเรียน ทำได้โดยการนำเด็กออกจากสภาพที่เด็กพึงพอใจ เช่น การที่เด็กเล่นในชั้นเรียน แกล้งเพื่อนตลอดเวลา ครูอาจจะลงโทษโดยการให้เด็กคนนี้ออกไปอยู่นอกชั้นเรียน ซึ่งการที่นำเด็กคนนี้ออกไปอยู่นอกชั้นเรียนนั้นจะต้องใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที และสภาพการณ์นอกชั้นเรียนจะต้องไม่เป็นสภาพที่เด็กพึงพอใจ ไม่เช่นนั้นการใช้เวลานอกจะไม่ได้ผลเลย แต่ถ้าในกรณีที่ครูไม่สามารถจะเอาเด็กออกนอกห้องเรียนได้ ก็อาจจะเอาเด็กทุกคนออกจากห้องเรียนแล้วให้เด็กที่ชอบก่อวณนั้นอยู่ในห้อง การทำเช่นนี้เท่ากับว่าเป็นการที่เอาสภาพที่เด็กพอใจออกจากตัวเด็กนั่นเอง ข้อที่ควรจะต้องระวังในการใช้เวลาออกคือ ครูจะต้องแน่ใจได้ว่าสภาพห้องนั้นเป็นสภาพที่เด็กพึงพอใจจริงๆ แต่ถ้าสภาพห้องเป็นสิ่งที่เด็กไม่พึงพอใจ เช่น ขณะที่ครูให้งานทำแล้ว ครูเกิดใช้เวลาออกกับเด็ก ก็เท่ากับว่าเป็นการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กนั่นเอง นอกจากนี้การใช้เวลานอกจะใช้ไม่ได้ผลเลย ถ้าเด็กเป็นคนที่ชอບอยู่คนเดียว การใช้เวลานอกไม่ควรใช้เวลาเกินกว่า 5-10 นาที เพราะถ้าใช้เวลาเกินกว่านี้จะทำให้เกิดปัญหาตรงที่เด็กไม่สามารถเรียนทันเพื่อนได้

4.3 การปรับสินไหม เป็นวิธีการที่ถอดถอนสิ่งที่เด็กพึงพอใจอันอาจได้แก่ การตัดคะแนน การไม่ให้เด็กทำกิจกรรมบางอย่างที่เคยทำ การตัดสิทธิพิเศษหรือแม้กระทั่งการปรับเงิน เป็นต้น วิธีการปรับสินไหมนั้นเป็นวิธีการที่ใช้กันมากพอสมควร



ในสังคม ดังจะเห็นได้จากการที่ตำรวจปรับเงินผู้ทำผิดกฎจราจร เป็นต้น การปรับสินไหมทำได้ง่ายแต่จะต้องบอกเกณฑ์ในการปรับสินไหมให้กับเด็กได้รู้ล่วงหน้าเสียก่อน มิฉะนั้นเด็กจะไม่พึงพอใจแล้วจะก่อให้เกิดปัญหาได้เช่น ถ้าใครไม่ส่งงานตรงเวลาอาจจะถูกตัดสิทธิ์ในการเล่นฟุตบอล หรือถูกตัดคะแนนเป็นต้น แต่จะต้องระวังไว้ว่าสิ่งที่เด็กจะถูกปรับนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่เด็กเคยได้รับอีกทั้งชอบด้วย เพราะถ้าสิ่งที่เด็กถูกปรับนั้นเด็กไม่ชอบ การปรับสินไหมก็จะได้ไม่ผล อีกทั้งการปรับสินไหมนั้นต้องไม่ปรับจนกระทั่งเด็กไม่มีอะไรให้ปรับ เพราะถึงจุดนี้แล้วเด็กก็จะเกิดความคับข้องใจทันทีและอาจจะแสดงออกในลักษณะที่ก้าวร้าวได้

เนื่องจากการลงโทษนั้นทำได้ยาก ดังนั้นในการลงโทษจึงควรจะต้องทำอย่างระมัดระวังซึ่งวิธีการลงโทษที่มีประสิทธิภาพควรจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1) การลงโทษจะต้องทำทันทีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น

2) การลงโทษจะต้องทำให้รุนแรง ในที่นี้ความรุนแรงหมายถึงสิ่งที่รุนแรงตามการรับรู้ของผู้ได้รับการลงโทษเช่น การที่เด็กเคยถูกตีเป็นประจำ การที่จะลงโทษโดยการตีเด็กไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่รุนแรง แต่การถอดถอนความสนใจอาจเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้ได้ หรือในกรณีที่เด็กไม่เคยถูกดุมาก่อนเลยเป็นการถูกดุครั้งแรก การดุอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่รุนแรงสำหรับเด็กคนนี้

3) การลงโทษนั้นก่อนที่จะดำเนินการจะต้องบอกให้เด็กรู้ว่า เขาทำพฤติกรรมใดเขาจึงถูกลงโทษ ซึ่งการบอกถึงพฤติกรรมที่เด็กกระทำผิดจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการลงโทษได้ เช่น บอกเด็กว่า “เธอตอยเพื่อน ดังนั้นครูจะต้องตีเธอ” เด็กก็จะต้องรู้ว่าถ้าตอยเพื่อนอีกครูจะตี ต่อไปพอเด็กจะตอยเพื่อนก็จะไม่กล้าเพราะกลัวว่าครูจะตี

4) การลงโทษนั้นครูจะต้องทำสม่ำเสมอ นั่นคือทุกครั้งที่เด็กทำผิดจะต้องลงโทษทุกครั้งไป

อย่าได้มีการยกเว้นอย่างเด็ดขาด เพราะถ้ามีการยกเว้นจะทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กเกิดคงทนขึ้นและจะทำการแก้ไขได้ยากในอนาคต

5) การลงโทษนั้นจะต้องไม่ทำการลงโทษโดยค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรง แต่จะต้องให้ รุนแรงเลยทันที เหตุที่ไม่ควรลงโทษแบบค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงนั้นเพราะจะทำให้เด็กเกิดการปรับตัวได้การลงโทษก็จะได้ไม่ผลเช่น บอกเด็กว่าถ้าทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปนี้จะตี 1 ที เด็กจะคาดคิดว่าจะต้องถูกตี 1 ที แน่ ๆ ก็จะไม่เกิดความกลัวเพราะเตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว การลงโทษก็จะได้ไม่มีประสิทธิภาพ

6) อย่าลงโทษเด็กด้วยอารมณ์โดยเด็ดขาด เพราะถ้าลงโทษเด็กด้วยอารมณ์แล้ว เด็กจะมีอารมณ์ตอบสนอง จะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครูผู้ลงโทษ

7) ช่วงเวลาของการลงโทษไม่ควรจะนานเกินไป ควรจะลงโทษสั้น ๆ แต่รุนแรงจะให้ผลดีกว่า มีการวิจัยพบว่า การตำหนิเด็กทั้งวันให้ผลสู้การตำหนิเด็กเพียง 1 นาทีไม่ได้ ถ้ารู้จักวิธีการตำหนิที่ถูกต้อง

8) ถ้าครูใช้การลงโทษโดยการตำหนิอย่าตำหนิด้วยเสียงอันดัง เพราะจากงานวิจัยพบว่าการตำหนิด้วยเสียงเบาได้ยินแค่ 2 คน จะได้ผลดีกว่าการตำหนิด้วยเสียงอันดังที่มีคนอื่นได้ยินด้วย

5. การใช้การหยุดยั้ง ในกรณีที่พฤติกรรมที่เด็กกระทำอยู่นั้นเป็นพฤติกรรมที่เด็กเคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ซึ่งวิธีการที่จะยุติพฤติกรรมนั้นนอกจากจะใช้วิธีการลงโทษแล้ว อาจจะใช้วิธีการหยุดยั้งหมายถึง การยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงนั้น จากการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมนั้นอาจเป็นผลทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมนั้นลดลงและยุติลงในที่สุด อย่างไรก็ตามในกรณีที่เด็กคนหนึ่งพูดจាកวนครูในชั้นเรียน ดังนั้นถ้าครูบอกให้เด็ก ๆ ทุกคนในชั้นไม่สนใจแล้วตัวครูเองก็ทำที่เป็นไม่สนใจพฤติกรรมการพูดจាកวนของเด็กคนนี้นั้นจะยุติในเวลาต่อมา หากพิจารณาวิธีการใช้การหยุดยั้ง



ดูเหมือนว่าจะเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ความจริงแล้วใช้ได้ยากกว่าการลงโทษมากนัก แต่ผลข้างเคียงในทางลบจะเกิดน้อยกว่าการลงโทษถ้าใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งข้อควรระวังในการใช้เทคนิคการหยุดยั้งมีดังนี้

5.1 การใช้การหยุดยั้งจะได้ผลนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้แหล่งของตัวเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้หมด พร้อมทั้งจะต้องสามารถควบคุมได้อีกด้วย ถ้าไม่รู้แหล่งของตัวเสริมแรงหรือไม่สามารถควบคุมแหล่งของตัวเสริมแรงได้แล้ว การหยุดยั้งก็จะได้ผล

5.2 การใช้การหยุดยั้งในระยะแรก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ใช้การหยุดยั้งนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างสูงในทันทีทันใดแล้วจากนั้นจึงจะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นเมื่อใช้การหยุดยั้งแล้วจะต้องอดทนอย่างมากไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้น เช่น การที่เด็กพูดจาก่อววนครู ครูทำเป็นไม่สนใจ เด็กอาจจะเพิ่มการพูดจาก่อววนมากขึ้นอาจจะพูดก่อกวนทั้งชั่วโมง ซึ่งถ้าเหตุการณ์ เกิดขึ้นเช่นนี้ ถ้าครูทนไม่ไหวไปให้ความสนใจต่อตัวเด็กอีก เช่น การไปดุด่าอย่างรุนแรง ก็จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าถ้าต้องการความสนใจจากครูก็ทำพฤติกรรมให้รุนแรงขึ้นจะได้ดังต้องการ ดังนั้นถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจะต้องอดทนใจเย็นและพฤติกรรมนั้นจะลดลงเอง และเนื่องจากการใช้การหยุดยั้งจะก่อให้เกิดความรุนแรงของพฤติกรรมในช่วงแรก การหยุดยั้งจึงไม่ควรใช้กับพฤติกรรมที่มีลักษณะรุนแรงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวเด็กเองหรือต่อผู้อื่น

การใช้การหยุดยั้งเมื่อได้ใช้แล้วจะหยุดไม่ได้จะต้องใช้ให้ตลอดแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น แต่ถ้าหยุดใช้กลางคันจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

5.4 ในขณะที่ดำเนินการใช้การหยุดยั้งอยู่ ควรจะได้มีการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วย เด็กจะได้สามารถเรียนรู้การแยกแยะว่าพฤติกรรมใดควรกระทำแล้วจะได้รับการเสริมแรง และพฤติกรรมใดไม่ควรทำเพราะจะไม่ได้อะไรเลย

6. การควบคุมตนเอง การควบคุมตนเอง ดูเหมือนว่าจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปรับ

พฤติกรรม นั่นคือการทำให้คนเราสามารถทนต่อสิ่งที่มาเข้ายวนใจของตนเองได้และมีเป้าหมายที่จะต้องบรรลุได้อย่างแน่นอน ในกรณีของเด็ก ครูทั้งหลายคงอยากจะได้เห็นเด็กพยายามควบคุมตนเองโดยไม่วอกแวกไปทางอื่นขณะที่ครูสอน ไม่ขโมยของเมื่อเห็นของวางไว้แล้วไม่มีคนอยู่ ทนที่จะทำการบ้านโดยไม่ยอมดูรายการโทรทัศน์ ถ้ายังทำการบ้านไม่เสร็จ เป็นต้น

เทคนิคการควบคุมตนเองนั้นทำได้ไม่ถนัดนักและมีไหว้อายุดี ๆ ทุกคนจะมี แต่ว่าต้องอยู่ที่การฝึกฝนซึ่งอย่างน้อยที่สุดครูสามารถจะฝึกฝนให้เด็กได้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในโรงเรียนและอยู่ในห้องเรียน ซึ่งการที่จะทำให้เด็กได้ตระหนักรู้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่นั้นจะนำไปสู่การควบคุมตนเองของเด็กนั้นอาจทำได้ดังนี้

6.1 ครูควรให้เด็กตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะต้องเริ่มจากคำถามให้เด็กได้คิด เช่น ถ้ามัวแต่ตอนนี้มีปัญหาอะไร เป็นผลเนื่องมาจากอะไร จะแก้ไขและทำได้อย่างไรตลอดจนผลที่ได้ควรจะเป็นเช่นใด ให้เด็กได้คิดซึ่งถ้าครูสามารถชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกระทบได้แล้วอย่างเด่นชัด และในการให้เด็กสร้างพฤติกรรมเป้าหมายคงจะไม่เป็นปัญหา

6.2 เมื่อเด็กสามารถสร้างพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองได้แล้ว โดยที่มีครูเป็นผู้คอยชี้แนะ จากนั้นจะต้องให้เด็กหัดสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ซึ่งครูอาจทำได้เช่น การที่เด็กตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะฟังที่ครูพูด จะมองครูในขณะที่ครูสอน ครูก็อาจจะให้เด็กบันทึกพฤติกรรมดังกล่าว

สรุปวิธีการปรับพฤติกรรมใช้สำหรับปรับเปลี่ยนบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้วยการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การใช้การเสริมแรงทางบวก, การให้ข้อมูลย้อนกลับ, การใช้เบี่ยงพฤติกรรม, การลงโทษ, การใช้การหยุดยั้ง และการควบคุมตนเอง สามารถทำได้โดยบุคคลปรับพฤติกรรมด้วยตนเองหรือมีบุคคลอื่นปรับให้โดยใช้หลักและกระบวนการเดียวกัน



ขั้นตอนการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมดำเนินการตามลำดับอย่างเป็นขั้นตอนของการวางเงื่อนไขการกระทำตามแบบวิเคราะห์พฤติกรรม 6 ขั้นตอนดังนี้ (Mikulas, 1978 ; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Defining the target behavior) ในขั้นแรกนี้จะต้องกำหนดให้เฉพาะเจาะจง โดยสามารถสังเกตได้และวัดได้ แต่ไม่อยู่ในรูปของการตีตรา หรือบอกถึงลักษณะของบุคลิกภาพมากกว่าเป้าหมาย

2. รวบรวมและบันทึกข้อมูลพื้นฐาน (Collecting and recording baseline data) คือ หลังจากกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายแล้วลงมือดำเนินการเก็บรวบรวมพร้อมทั้งบันทึกข้อมูลพื้นฐานเพื่อแน่ใจว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเป็นปัญหาจริง ซึ่งส่งผลต่อการประเมินโปรแกรมการปรับพฤติกรรม และเป็นข้อมูลย้อนกลับช่วยให้การปรับพฤติกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. วิเคราะห์พฤติกรรม (Behavior analysis) ในขั้นตอนนี้จะนำข้อมูลที่บันทึกนั้นมาทำการศึกษาเพื่อเลือกเทคนิควิธีการที่เหมาะสมมาดำเนินการวางแผนปรับพฤติกรรม

4. กำหนดสิ่งที่มีศักยภาพเป็นตัวเสริมแรง (Identifying potential reinforcers) โดยจะต้องตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีความต้องการไม่เหมือนกัน จึงต้องเลือกให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ

5. วางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขผลกรรม (Planning and Implementing the intervention) ขั้นตอนของการวางแผนจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของพฤติกรรมเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ในขั้นแรก

6. ประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการ

ปรับพฤติกรรม (Evaluating the effects of intervention) เป็นขั้นสุดท้ายด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลภายหลังจากการดำเนินการปรับพฤติกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว

สรุปการปรับพฤติกรรมสามารถดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับโดยเริ่มจากการกำหนดเป้าหมาย ตามด้วยการรวบรวมและบันทึกข้อมูลพื้นฐาน การวิเคราะห์พฤติกรรม แล้วจึงกำหนดสิ่งที่มีศักยภาพเป็นตัวเสริมแรง แล้ววางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขผลกรรมขั้นสุดท้ายคือประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการปรับพฤติกรรม

บทสรุป

การปรับพฤติกรรม หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยวิธีการทางจิตวิทยา เพื่อให้บุคคลโดยเฉพาะนักเรียนนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยเด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นั่นคือเป็นบุคคลมีความรู้ความสามารถ มีทักษะวิชาชีพ และมีคุณธรรมจริยธรรม ในการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้โดยบุคคลนั้นปรับด้วยตัวเองหรือโดยบุคคลอื่นปรับให้ โดยมีวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ 6 วิธี ได้แก่ การใช้การเสริมแรงทางบวก, การให้ข้อมูลย้อนกลับ, การใช้เบี่ยงเบน, การลงโทษ, การใช้การหยุดยั้ง และการควบคุมตนเอง และการปรับพฤติกรรมมีขั้นตอนในการดำเนินการตามลำดับดังนี้ 1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย 2) รวบรวมและบันทึกข้อมูลพื้นฐาน 3) วิเคราะห์พฤติกรรม 4) กำหนดสิ่งที่มีศักยภาพเป็นตัวเสริมแรง 5) วางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขผลกรรม และ 6) ประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการปรับพฤติกรรม



เอกสารอ้างอิง

ลักขณา สรวิวัฒน์. (2554). *จิตวิทยาในชั้นเรียน*. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Eddy, W.B. (1981). *Public Organization Behavior and Development*. Cambridge, Massachusetts: Winthrop Publishers, Inc.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior Modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.

Mikulas, W.L. (1978). *Behavior Modification*. New York: Harper and Row.