



จิตวิทยา : แนวคิดทฤษฎีการศึกษาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน

Psychology: Theory Concept in a Study of Behavioral Modification in the Classroomไหมไทย ไชยพันธุ์ ศศ.ม. (Maithai Chaiyapan, M.A.)¹**บทคัดย่อ**

การปรับพฤติกรรมเป็นศาสตร์หนึ่งที่น่าสนใจนำมาประยุกต์นำไปใช้ในห้องเรียน เพื่อแก้ไขความประพฤติที่ไม่เหมาะสมของเด็กในชั้นเรียน ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละคนมีความแตกต่างกันและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพราะพฤติกรรมนั้นดูผิวเผินจะเข้าใจง่าย หากศึกษาให้ละเอียดแล้วนำมาศึกษา วิเคราะห์ จะพบว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก ละเอียดอ่อน และจะเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ดังนั้น จึงต้องศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างได้จากพื้นฐานที่มาของพฤติกรรมบุคคล ทฤษฎีพื้นฐานในการปรับพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน และขั้นตอนในการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน เพื่อแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพอันเป็นวิธีการพัฒนามนุษย์

คำสำคัญ : จิตวิทยา ทฤษฎี การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน

Abstract

Behavioral modification is a science that can be applied in the classroom to improve improper behavior of the children in the classroom. The behavior of each person is different and varied over time. Even though, it seems easy to understand at first, but indeed it really hard to be observed. The difference between each individual behavior is the importance of human identity. Therefore, the study of psychological techniques is needed to rectify some improper behaviors from individual basis behaviors, theoretical basis of behavioral modification in the classroom, and the process of adjusting their behaviors in the classroom. Those are the ways to modify individual behavior and personality as a means of human development.

Keywords : Psychology, Theory, Behavior Modification in the Classroom.

¹ อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



บทนำ

จิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ดังนั้นผู้ศึกษาทางด้านจิตวิทยาจึงสามารถนำเอาความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว สถานศึกษา และสถานที่ทำงาน ตลอดจนมีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งนี้เพราะหลักการของจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่างๆมากมาย จิตวิทยาจึงจัดว่ามีความสำคัญมาก เพราะเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆอยู่ตลอดเวลา จิตวิทยาจึงเป็นศาสตร์ที่ทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์มักมีเรื่องกระทบกระทั่งกันได้ จากการไม่เข้าใจกัน จิตวิทยาจึงเป็นศาสตร์ที่ทำให้มีความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขและลดปัญหาจากการอยู่ร่วมกันในสังคม (วิไลวรรณ ศรีสงคราม, 2549)

พฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมาของแต่ละคนมีความแตกต่างกันและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พฤติกรรมเหล่านั้นดูผิวเผินจะเข้าใจง่าย แต่ถ้าวัดลึกลงไปแล้วนำมาศึกษา วิเคราะห์ โดยละเอียดจะพบว่า เป็นเรื่องเข้าใจยาก ละเอียดอ่อน และจะเห็นความแตกต่างได้ชัดเจน ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ต้นไม้พันธุ์เดียวกันใช้เมล็ดพันธุ์ชนิดเดียวกัน ปลูกบนพื้นที่และเวลาเดียวกันยังเจริญเติบโตขึ้นมาในลักษณะที่ต่างกันได้ พระพุทธเจ้าได้แบ่งความแตกต่างของมนุษย์ในด้านภูมิปัญญาไว้ 4 ระดับคือ บุคคลประเภทบัวพั้นน้ำนั้น เปรียบได้กับบุคคลที่มีความสามารถเข้าใจในคำสอนได้ทันที ซึ่งแตกต่างกับบุคคลประเภทบัวปริมน้ำ ต้องใช้เวลาในการอบรม สั่งสอนสักหน่อยจึงจะเข้าใจ และบุคคลประเภทบัวใต้น้ำ จึงเป็นบุคคลอีกประเภทหนึ่งที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างมาก จึงจะมีความรู้และเข้าใจได้ ส่วนประเภทสุดท้ายนั้น ได้แก่ บุคคลประเภทบัวใต้อบ เป็นบุคคลที่ไม่มีความพร้อมที่จะมีความสามารถเข้าใจอะไรได้เลย พฤติกรรมของคนก็เช่นเดียวกันไม่ว่าทำนายพฤติกรรมต่างๆ ที่คนแสดงออกได้อย่างถูกต้อง เพราะพฤติกรรมของคนนั้นเกิดจากส่วนลึกของความต้องการ และการควบคุมค่านิยมของคนแต่ละคน (นพคุณ นิคมณี, 2547)

จิตวิทยาการศึกษาพฤติกรรม : ความหมายจิตวิทยาและพฤติกรรม

จิตวิทยา (Psychology) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ Psyche หมายถึง จิตหรือวิญญาณ และ Logos หมายถึง การศึกษา หรือศาสตร์ วิชา จิตวิทยาจึงหมายถึง วิชาที่ว่าด้วยจิตวิญญาณ หรือ การศึกษาค้นคว้าในด้านพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์และสัตว์ เพื่อค้นหาสาเหตุสำคัญอันเกิดจากร่างกายและจิตใจ ส่วนพฤติกรรม (Behavior) เป็นกิจกรรมต่างๆ ของสิ่งมีชีวิตที่บุคคลกระทำและบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ หรือใช้เครื่องมือทดสอบได้ เช่น การหัวเราะ ร้องไห้ กิน นอน เล่น อาการกระทำ เหล่านี้เป็นลักษณะของพฤติกรรม (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2551) จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลักที่จะสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในการกระทำของตนเองและการกระทำของผู้อื่น โดยเฉพาะจุดมุ่งหมายที่จะหาคำตอบว่าเหตุใด คนจึงกระทำเช่นนั้น (understanding the behavior) และสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปศึกษาวิเคราะห์ต่อเนื่องไปจนถึงระดับการคาดคะเนว่า พฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่ และจะเกิดในสถานการณ์ใดบ้าง (prediction the behavior) ต่อจากนั้น หากศึกษาถึงขั้นที่จะควบคุมการกระทำให้เกิดขึ้นหรือไม่ให้เกิดขึ้นอย่างไร (controlling the behavior) ก็สามารถทราบได้ว่า เป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ (สุรพล พะยอมแย้ม, 2545) โดยพฤติกรรมได้แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

1. พฤติกรรมเปิดเผย (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นได้ เป็นการแสดงออกของการกระทำต่างๆ ได้แก่ การพูด การยิ้ม การกิน การนอน ตลอดจนการใช้สัญลักษณ์ที่สังเกตเห็นได้เป็นพฤติกรรมภายนอก
2. พฤติกรรมปกปิด (Covert Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้จึงเป็นความคิด อารมณ์ ความจำ ความฝัน เป็นพฤติกรรมภายใน (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2551)



พื้นฐานที่มาของพฤติกรรมบุคคล

นักจิตวิทยาใช้คำว่า “พฤติกรรม” เป็นสื่อระบุถึงการกระทำอันเนื่องมาจากการกระตุ้น หรือถูกจูงใจจากสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งเมื่อศึกษาให้ละเอียดแล้ว การกระทำหรือพฤติกรรมที่เราได้เห็นหรือได้สัมผัสรับรู้ นั้น ส่วนหนึ่งของการกระทำเป็นการกลั่นกรอง ตกแต่งและตั้งใจที่จะทำให้เกิดขึ้น มีพฤติกรรมอยู่มากที่เด็ยวที่แม่จะทำด้วยสาเหตุหรือจุดมุ่งหมายเดียวกัน แต่ลักษณะที่ที่กริยาอาจจะแตกต่างกันไป เมื่อเปลี่ยนบุคคล เปลี่ยนเวลา หรือเปลี่ยนสถานที่และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ความแตกต่างที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะการกระทำในแต่ละครั้งแต่ละครา (เมื่ออยู่ในสภาพร่างกายที่เป็นปกติ) จะต้องผ่านกระบวนการคิดและการตัดสินใจ อันประกอบด้วยอารมณ์และความรู้สึกของผู้กระทำพฤติกรรมนั้นๆ จึงทำให้พฤติกรรมของแต่ละคนและพฤติกรรมแต่ละคราเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนไปตามเรื่องที่เกี่ยวข้องเสมอ (สุรพล พะยอมแย้ม, 2545)

พฤติกรรมส่วนบุคคล (Individual Behavior)

จากการศึกษาของนักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยมได้อธิบายว่า พฤติกรรมส่วนบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้ (สุรพล โคว์ตระกูล, 2553)

1. เชื้อชาติ ปัญญา ความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสนใจ บุคคลที่มีเชื้อชาติปัญญาดีย่อมมีพฤติกรรมต่างจากบุคคลที่มีเชื้อชาติปัญญาต่ำ บุคคลที่มีเชื้อชาติปัญญาดีจะชอบค้นคว้าหาความรู้ ชอบศึกษาวิจัย ชอบอ่านหนังสือ ส่วนบุคคลที่มีเชื้อชาติปัญญาต่ำมักชอบกิจกรรมที่ใช้แรงงาน เช่น ทำไร่ ทำสวน ซักตอย เป็นต้น
2. เพศและขนาดของร่างกาย เพศต่างกันทำให้มีพฤติกรรมต่างกัน เช่น หญิง มีกิริยาอ่อนหวาน นุ่มนวล ส่วนชายจะหยาบกระด้างกว่าขนาดของร่างกาย รูปร่างหน้าตา ก็มีส่วนทำให้พฤติกรรมแตกต่างกัน ผู้มีรูปร่างหน้าตาดี ก็จะชอบออกสังคม ปรากฏตัวต่อหน้าชุมชน ส่วนผู้มีปมตอยเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา เช่น อ้วน เตี้ย จะเก็บตัวไม่ค่อยกล้าแสดงออก เป็นต้น
3. สภาพเศรษฐกิจ สังคม และสภาพสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีฐานะเศรษฐกิจดีมีฐานะร่ำรวย จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและพฤติกรรมจะแตกต่างจากบุคคลที่มีฐานะด้อยกว่า และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เป็นต้น
4. วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และการใช้ภาษาของแต่ละท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างหลากหลาย การดำเนินชีวิต การพูด การรับประทานอาหาร การแสดงออกเกือบทุกด้านจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของวัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และการใช้ภาษาของแต่ละท้องถิ่นแทบทั้งสิ้น เช่น คนภาคเหนือกับคนภาคใต้ คนตะวันตกกับคนตะวันออก จะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เป็นต้น
5. สภาพภูมิศาสตร์ของแต่ละท้องถิ่น สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะนิสัยใจคอ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เช่น ผู้อยู่ในอากาศร้อน จะมีความเฉื่อยชา เบื่อหน่าย ไม่ค่อยกระตือรือร้น เท่ากับผู้อยู่ในอากาศหนาว หรือผู้อยู่ในเมืองหลวง จะมีพฤติกรรมที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
6. อาชีพ อาชีพที่ต่างกัน มีอิทธิพลให้พฤติกรรมแตกต่างกัน ทั้งขึ้นอยู่กับฐานะ บทบาท สถานภาพ และกาลเทศะของบุคคล เช่น อาชีพนักธุรกิจกับครูสอนหนังสือ เกษตรกรกับคนงานในโรงงาน ล้วนแต่มีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เป็นต้น

สิ่งที่กำหนดพฤติกรรม (Determinant of behavior)

ในทางจิตวิทยาสรุปสิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมบุคคลไว้ 2 ประการ คือ กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งศัพท์ภาษาอังกฤษในทางจิตวิทยาอาจใช้คำแตกต่างกัน (สุรพล พะยอมแย้ม, 2545)

1. Heredity and Environment
2. Nature and Nurture
3. Genetics and Environment



สิ่งที่เป็นกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมนี้ เป็นเรื่องที่เราแต่ละคนไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามใจที่เราต้องการได้ ถึงแม้ว่าเราอาจเลือกสิ่งแวดล้อมได้บ้างในบางครั้ง หรือจัดการควบคุมทางพันธุกรรมในบางประการ แต่ทั้งสิ่งแวดล้อมที่เราเลือกหรือพันธุกรรมที่เรากำหนดนั้น ไม่สามารถจัดการได้ทั้งหมดและตลอดเวลาหรือเสมอไป โดยเฉพาะการกำหนดพันธุกรรมให้กับตนเอง ดังนั้น สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมบุคคลให้หลักการ 3 ประการต่อไปนี้ คือ

1. พฤติกรรมบุคคลมีผลมาจากองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม
2. พันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดลักษณะหรือคุณสมบัติทางร่างกาย และส่งผลต่อเนื่องถึงการกระทำในระยะต่อมาในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายทิศทาง
3. การเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดที่สำคัญมากกว่าสิ่งอื่นๆ (สุรพล พะยอมแย้ม, 2545)

กระบวนการเกิดพฤติกรรม

เมื่อบุคคลกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้นมา การแสดงออกเช่นนั้นได้ ย่อมต้องอาศัยขั้นตอนของการเกิดอย่างเป็นกระบวนการมาก่อนทั้งสิ้น และในกระบวนการเกิดพฤติกรรมทั้งหมดนี้ เราอาจแยกออกเป็นกระบวนการย่อยได้ก็อย่างน้อย 3 กระบวนการ คือ (สุรางค์ ไคว่ตระกูล, 2553)

1. กระบวนการรับรู้ (perception process)

กระบวนการรับรู้เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่เริ่มจากการที่บุคคลได้รับสัมผัสหรือรับข่าวสารสัมผัสจากสิ่งเร้าต่างๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งรวมถึงการที่รู้สึก (sensation) กับสิ่งเร้าที่รับสัมผัส นั้นๆ ด้วย

2. กระบวนการคิดและเข้าใจ (cognition process)

กระบวนการนี้อาจเรียกว่า กระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้ การคิด และการจำ ตลอดจนการนำไปใช้หรือเกิดพัฒนาการจากการเรียนรู้ต่างๆ ด้วยการรับสัมผัส การรู้สึก ที่นำมาสู่การคิดและเข้าใจนี้ เป็นระบบการทำงานที่มีความละเอียดซับซ้อนมาก และเป็นกระบวนการภายในทางจิตใจ

3. กระบวนการแสดงออก (spatial behavior process)

หลังจากผ่านขั้นตอนของการรับรู้และการคิดและเข้าใจแล้ว บุคคลจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้นๆ แต่ยังมีได้แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยังคงเป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (covert behavior) แต่เมื่อได้คิดและเลือกที่จะแสดงการตอบสนองให้บุคคลอื่นสังเกตได้ เราจะเรียกว่าพฤติกรรมภายนอก (overt behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่มีอยู่ทั้งหมดภายในตัวบุคคลนั้น เมื่อมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง การแสดงออกมาเพียงบางส่วนของที่มีอยู่จริงเช่นนี้ จึงเรียกว่า (spatial behavior) โดยแท้ที่จริงแล้ว กระบวนการย่อยทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ ไม่สามารถแยกเป็นขั้นตอนต่างหากหรือเป็นอิสระจากกัน เพราะการเกิดพฤติกรรมในแต่ละครั้งนั้น จะมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันอย่างมาก

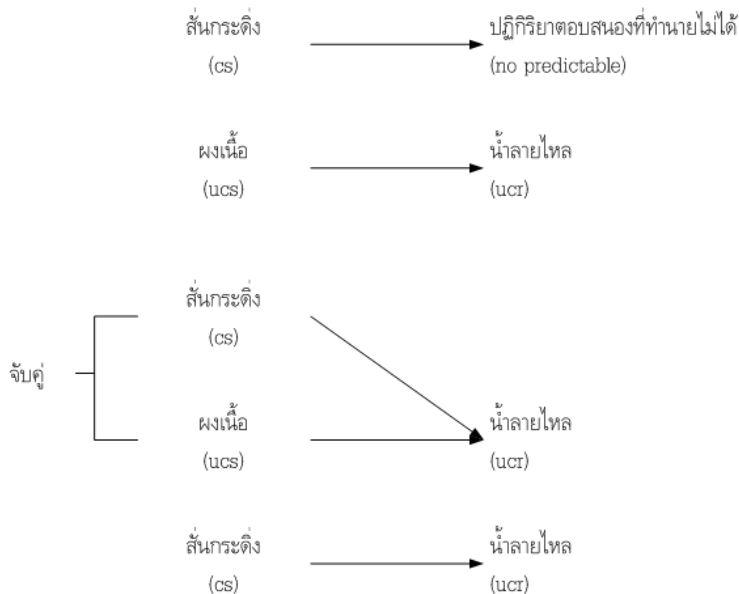
แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานในการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมเป็นวิชาการสาขาหนึ่งของการบำบัดทางจิต (Psychotherapy) ที่เน้นเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้ การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการนำเอาหลักการเรียนรู้และหลักพฤติกรรมที่ได้จากการทดลองมาใช้เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงปรารถนาให้ถาวรขึ้น แนวคิดทฤษฎีที่กล่าวถึงในที่นี้คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าว เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับปฏิกิริยาตอบสนองหรือความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความประพฤติของบุคคล ทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมา

ปรับพฤติกรรมที่กล่าวถึงในที่นี่มี 3 ประเภท คือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (สมพร สุทัศนีย์, 2544)

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

เป็นการเรียนรู้ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้าที่ว่านี้ เป็น สิ่งเร้าภายนอกที่มักกระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างรู้ตัวทั้งหมด เช่น ถ้าคนเอามือไปถูกเตาร้อนๆ ก็จะมีอาการสะดุ้งเร็ว ปฏิกิริยาตอบสนองเช่นนี้ ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ แต่มันจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ สิ่งเร้าที่มักกระตุ้นไม่ได้เป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข แต่มันจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ สิ่งเร้าที่มักกระตุ้นไม่ได้เป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) ดังนั้น เมื่อนำสิ่งเร้าใหม่มาควบคู่กับสิ่งเร้าซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือที่เรียกว่าปฏิกิริยาสะท้อน (Unconditioned Response) สิ่งเร้าใหม่ที่มีความเป็นกลางจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกวางเงื่อนไขได้ ดังเช่นการทดลองสุนัขกระดิ่งให้สุนัขฟัง สุนัขจะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่อาจทำนายได้ (อาจเฉยๆ หรือกระดิกหาง ฯลฯ) เมื่อเอาผงเนื้อใส่ปากสุนัข สุนัขจะน้ำลายไหล ต่อมาเมื่อทำการทดลองโดยสุนัขกระดิ่ง (สิ่งเร้าที่เป็นกลาง) แล้วเอาผงเนื้อซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาสะท้อน (Unconditioned Stimulus) ใส่ปากสุนัข โดยทำซ้ำๆ ในเวลาที่ใกล้เคียงติดกันหลายๆ ครั้ง ในระยะหลังเมื่อสุนัขกระดิ่งเพียงอย่างเดียวสุนัขจะน้ำลายไหล เพราะเกิดการเรียนรู้และเชื่อมโยงระหว่างเสียงกระดิ่งกับอาหาร นั่นคือแต่เดิมน้ำลายของสุนัขไม่ไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง แต่เมื่อนำเสียงกระดิ่งไปควบคู่กับผงเนื้อน้ำลายสุนัขจะไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งอย่างเดียวในเวลาต่อมา เขียนเป็นไดอะแกรมได้ดังนี้



จากไดอะแกรมจะเห็นว่าเสียงของกระดิ่ง ในตอนแรกเป็นสิ่งเร้าที่เป็นกลาง (cs) โดยเราไม่ทราบว่าสุนัขจะตอบสนองต่อเสียงกระดิ่งในลักษณะใด ต่อมาเมื่อเอาผงเนื้อใส่ปากสุนัขควบคู่กับเสียงกระดิ่งในเวลาที่ยังกันหลายๆ ครั้ง กระดิ่งจะกลายเป็น "สิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข" (Conditioned Stimulus) หมายความว่า สุนัขเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งจะได้กินเนื้อ การที่สุนัขน้ำลายไหลในครั้งหลังๆ จึงเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข" (Conditioned Response)



ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning)

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ เป็นทฤษฎีที่พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเน้นการกระทำที่บุคคลต้องลงมือกระทำเอง (Emitted Behavior) สกินเนอร์ เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นระหว่างตัวผู้แสดงพฤติกรรม (Genetic Endowment) และเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมในรูปผลกรรม (Consequences) ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เรียกว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเอง (Emitted Response) ซึ่งผู้แสดงพฤติกรรมแสดงเอง และพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมโดยผลกรรมนั้น รูปแบบการเกิดพฤติกรรมมีดังนี้

$$S^d \longrightarrow R \longrightarrow S^r$$

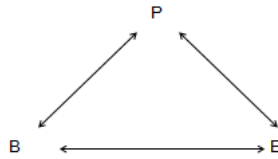
รูปแบบของการเกิดพฤติกรรมตามแนวคิดของสกินเนอร์

จากรูปแบบการเกิดพฤติกรรมข้างบนอธิบายได้ว่า สัญญาณสิ่งแวดล้อม (S^d) จัดโอกาสให้บุคคลแสดงพฤติกรรม (R) และเกิดผลกรรมหลังพฤติกรรม (S^r) ผลกรรมจะควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ คำตอบคือ สาเหตุของพฤติกรรมคือ เงื่อนไขสิ่งเร้า ดังนั้น พฤติกรรมจึงเกิดจากเงื่อนไขสิ่งเร้าที่ชี้ทำให้เกิดพฤติกรรมและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะถูกควบคุมและถูกปรับโดยสิ่งเร้าซึ่งเป็นแรงเสริมที่เกิดขึ้นหลังพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม สกินเนอร์ ก็มีได้ปฏิเสธสิ่งที่อยู่ในตัวคน (Inner events) ที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรม แต่เขาให้ความสำคัญกับ สิ่งเร้าภายนอกที่ทำให้เกิดพฤติกรรมมากกว่าสิ่งเร้าภายใน (Bandura, 1986) ดังนั้น พฤติกรรมจะถูกควบคุมโดยสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างอัตโนมัติ นั่นคือ สิ่งเร้าที่เป็นแรงเสริมนั่นเอง พฤติกรรมในที่นี้เรียกว่า พฤติกรรมตอบสนองหรือปฏิกิริยาตอบสนอง (Response)

ปฏิกิริยาตอบสนองในที่นี้หมายถึง พฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน วัดได้นับได้ เช่น พูดจาสุภาพ นิ่งกับที่ พูดชัดเจน ฯลฯ สิ่งเร้าที่เป็นแรงเสริมหรือรางวัลอาจจะเป็นสิ่งของ คำชมเชยหรือสัญลักษณ์ การให้สิ่งเร้าดังกล่าว ควรให้ทันทีที่เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมที่พึงประสงค์จะเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ พูดจาหยาบคาย ลุกจากที่ พูดไม่ชัด ฯลฯ จะไม่ได้รับความสนใจ พฤติกรรมดังกล่าวก็จะลดลงและหายไปในที่สุด

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมพัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1977) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบดูรามีทัศนะว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมออกมาทันที แต่การเรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired new knowledge) ซึ่งยังไม่จำเป็นต้องแสดงออกมา ดังนั้น การเรียนรู้ในแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้านแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็เป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ การที่แบนดูราเชื่อเช่นนั้นเพราะเขาเห็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตตัวแบบหรือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เมื่อบุคคลสังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก็จะจดจำพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบเอาไว้ แต่มิได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันทีทันใด ต่อมาเมื่อมีโอกาสจึงได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา ตัวอย่างเช่น เด็กสังเกตเห็นพฤติกรรมก้าวร้าวของพ่อแม่ที่มีต่อกัน เด็กก็จะจดจำเอาไว้ ซึ่งขั้นตอนนี้แบนดูราถือว่าได้เกิดการเรียนรู้ (ต่อมาเมื่อมีโอกาสเหมาะสมเด็กก็จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทันที) แบนดูราเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายในซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่นๆ ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 3 ด้าน (Triad Reciprocal Determinant) ดังภาพ



ภาพ การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) องค์ประกอบตัวบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E)

เพื่อให้เข้าใจชัดเจนจึงขอแยกกล่าวปฏิสัมพันธ์ที่ละคู่ ดังนี้

1. ระหว่าง P \longleftrightarrow B เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย ความตั้งใจกับพฤติกรรม บังคับดังกล่าวกำหนดว่าจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางใด ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดบังคับภายในตัวบุคคลด้วยคือ ตอบสนองความรู้สึก เช่น บุคคลคิดว่าการดูทีวีรายการเกมโชว์ให้ความบันเทิงเกิดขึ้น และรู้สึกอยากดูรายการดังกล่าว จึงเปิดรายการเกมโชว์ การเปิดทีวีจึงเป็นการสนองอารมณ์และความรู้สึกด้วย

2. ระหว่าง E \longleftrightarrow P เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมซึ่งอาจจะเป็นสื่อ ข้อความหรือตัวแบบจะกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ตนเองและลักษณะ อื่นๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบการอบรมสั่งสอนหรือการชักจูงทางสังคม ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น รายการทีวีจะกระตุ้นให้บุคคลรับรู้ว่ามีประโยชน์และทำให้เกิดความอยากดู เกิดการวางแผนที่จะดูและเลือกรายการที่ดู แม้ว่ารายการทีวีต่างๆ มีให้คนดูเหมือนกันหมดแต่บุคคลก็จะเลือกดูทีวีเมื่อไร โปรแกรมไหนก็ได้ การเลือกรายการทีวีก็จะจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความชอบตน

3. ระหว่าง B \longleftrightarrow E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม นั่นคือ พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย เช่น จากตัวอย่างข้างต้น บุคคลจะเปลี่ยนรายการทีวี (สิ่งแวดล้อม) ตามความชอบ เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนก็จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย

การอธิบายปัจจัย 3 ด้าน ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันแต่ละตัวมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาวิศ, 2550)

การปรับพฤติกรรมในห้องเรียน

ในสภาพการณ์จัดการเรียนการสอน ครูมีอิทธิพลในการแก้ไขพฤติกรรมมากโดยเฉพาะการให้แรงเสริม ทั้งการให้แรงเสริมบวก และวิธีการอื่นๆ แม้แต่การลงโทษสถานเบา และการให้แรงเสริมทางสังคม แฮริงและฟิลลิปส์ (Haring & Phillips, 1972) กล่าวว่า ครูสามารถให้แรงเสริมในห้องเรียนได้ด้วยการให้ความสนใจและให้คำชมเชย ซึ่งเป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก ประการสำคัญแรงเสริมทางสังคมเป็นแรงเสริมที่นำมาใช้ได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว

อลท์แมน และลินตัน (Altman and Linton) ได้ให้เหตุผล 3 ประการว่า ครูเหมาะสมสำหรับเป็นผู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กเพราะ (สมพร สุทัศน์ีย์, 2544)

1. สภาพห้องเรียนเป็นที่ที่เรามองเห็นได้ทั้งพฤติกรรมทางสังคมและพฤติกรรมทางวิชาการ
2. ในสภาพการเรียนเด็กต้องตั้งใจฟังครูอยู่แล้ว
3. ในหลักสูตร มีเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวกับการแก้ไขพฤติกรรมของเด็ก นอกจากนี้ในบรรยากาศของห้องเรียนนั้นสามารถปรับพฤติกรรมของเด็กได้หลายอย่างและสามารถทำได้รวดเร็ว ทันการ



แนวทางในการปรับพฤติกรรมในห้องเรียน

สำหรับการแก้ไขพฤติกรรมในห้องเรียนที่เรียกว่า “การปรับพฤติกรรม” สามารถกระทำได้ 2 แนวทาง คือ (สมพร สุกัญญ์, 2544)

1. การจัดบรรยากาศในการเรียนการสอน
2. ใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม

แนวทางที่ 1 การจัดบรรยากาศในการเรียนการสอน เป็นการเน้นแนวคิดของมนุษยนิยมที่เน้นอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการโดยเฉพาะความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ซึ่งได้แก่

- 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย
- 2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย
- 3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ
- 4) ความต้องการเกียรติและการยอมรับ
- 5) ความต้องการตระหนักในตน

เพื่อให้เด็กที่มีปัญหาเศรษฐกิจ ความมั่นคงปลอดภัย ขาดความรัก ความอบอุ่นและการยอมรับให้เด็กได้รับในสิ่งที่ไม่เคยได้รับมาก่อน ให้เด็กรู้สึกว่าการเรียนเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ น่าเล่าเรียน ดังนั้นการจัดบรรยากาศในการเรียนการสอน มีดังนี้

1. ควรสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ช่วยให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของห้อง หรือเป็นสมาชิกคนหนึ่งในห้องเรียน และมีแรงจูงใจภายในที่จะเรียนรู้ บรรยากาศในห้องเรียนไม่รอนอบอ้าว ห้องเรียนควรโปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวกหรือมีพัดลมระบายอากาศ จัดโต๊ะ เก้าอี้ให้เด็กนั่งสบายๆ เหมาะกับวัยและรูปร่างของเด็ก ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กผ่อนคลายความตึงเครียดบ้างหลังจากนั่งเรียนมาเป็นเวลานานพอสมควร โดยอนุญาตให้ออกไปล้างหน้า หรือทำตัวให้สบายที่สุด

2. คำนึงถึงสภาพร่างกายของเด็กได้รับอาหารเพียงพอแล้วหรือยัง ควรจัดอาหารกลางวันเด็กที่ชัดเจน จัดหาน้ำดื่มไว้ให้เพียงพอ จัดหาของว่างให้เด็กได้รับประทานในเวลาบ่าย หรือให้เวลาพักตอนบ่ายสัก 10-15 นาที เพื่อให้เด็กออกไปหาอาหารรับประทาน นอกจากนี้ครูควรสำรวจว่าเด็กคนใดเจ็บป่วยบ้าง ถ้ามีเด็กเจ็บป่วยควรให้พักผ่อน รับประทานยาให้ร่างกายพร้อมที่จะเรียนได้

3. ทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น โต๊ะเรียน ม้านั่งควรอยู่ในสภาพที่แข็งแรงทนทาน อาคารเรียนก็ต้องมั่นคงแข็งแรง สามารถต้านทานลมพายุได้ เพดานห้องเรียนไม่เก่า ผุ จนเกิดความน่ากลัว อุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องเรียน เช่น พัดลมที่ติดอยู่บนเพดานอยู่ในสภาพแข็งแรง เครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่ในสภาพดี ปลอดภัย นอกจากนี้ครูควรจัดบรรยากาศที่ส่งเสริมความมั่นคง ปลอดภัย

4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จ เมื่อเด็กประสบความสำเร็จจะรู้สึกภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) ไปในทางที่ดี วิธีที่จะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จ

5. ครูควรแสดงการยอมรับเด็กไม่ว่าเด็กจะอยู่ในสภาพใด เช่น ถ้าเป็นเด็กที่เรียนอ่อน มีปมด้อย ครูก็ควรแสดงให้เห็นว่าครูยอมรับในสภาพที่เด็กเป็นอยู่และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถด้านอื่นๆ เป็นการชดเชยเพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกว่าเขาเป็นคนมีคุณค่า

6. การเปิดโอกาสให้เด็กได้รับการยอมรับอีกวิธีหนึ่งคือ การให้ทำงานเป็นกลุ่ม จากการศึกษาและวิจัยพบว่าการทำงานเป็นกลุ่มมีประสิทธิภาพมากกว่าการทำงานคนเดียว เพราะคนต้องการมีความสัมพันธ์กับคนในกลุ่ม ต้องการปรึกษาหารือ ดังนั้น การทำงานเป็นกลุ่มย่อมทำให้เด็กได้รับการยอมรับและได้รับความสำคัญ แม้ว่าบางครั้งการทำงานเป็นกลุ่มจะทำให้คนทำตามกลุ่มและสูญเสียอิสระภาพ ความเป็นตัวของตัวเองไปบ้างก็ไม่ใช่ไร (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2553)



แนวทางที่ 2 เทคนิคการปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น

1. การให้แรงเสริม การให้แรงเสริมเป็นวิธีการของการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำของสกินเนอร์ เป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมของเด็กในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีข้อมูลยืนยันการใช้แรงเสริมในหลายรูปแบบ เช่น การให้แรงเสริมที่เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ กินได้ แรงเสริมทางสังคมที่เป็นคำชมเชย การให้ความสนใจ แรงเสริมที่เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบมากกว่ากิจกรรมการเรียน แรงเสริมที่แลกเปลี่ยน ฯลฯ มิงานวิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันที่ยืนยันว่าแรงเสริมประสิทธิภาพแก้ไขพฤติกรรมกรรมการเรียน พฤติกรรมทางสังคมและอื่นๆ เช่น งานวิจัยของ พิมพิวัสส์ ดิงเคลือบ (2555) ผลการวิจัยพบว่า เมื่อใช้วิธีการเสริมแรงทางบวก (การเพิ่มคะแนน) จะกระตุ้นให้นักศึกษาเล่นอินเตอร์เน็ตระหว่างเรียนลดลงน้อยกว่า การใช้วิธีการเสริมแรงทางลบ(การหักคะแนน) โดยเมื่อได้รับการเสริมแรงทางบวกจะทำให้มีความสนใจเรียนมากขึ้น และเมื่อนักศึกษาเข้าใจเนื้อหาและสามารถทำแบบฝึกหัดได้จะส่งผลต่อคะแนนของนักศึกษาสูงขึ้นอีกด้วย และงานวิจัยของวันดี จูเปี่ยม (2554) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/5 มีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้นหลังการใช้แรงเสริมทางบวกด้วยเบียร์อรรถกรและมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายสูงกว่าร้อยละ 70 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive behavior) เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ใช้ในการแก้ไขความกลัวและความวิตกกังวล โดยจะใช้วิธีการและขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills) และการใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การให้คำแนะนำ (Coaching Instruction) การแสดงตัวอย่าง (Modeling) การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior rehearsal) การให้แรงเสริมทางบวก (Positive reinforcement) การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) และการให้กำบ้าน (Home assignment) เพื่อให้เกิดการแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของแต่ละคนได้อย่างเหมาะสมเป็นธรรมชาติ ด้วยความมั่นใจโดยตรงไปตรงมา ตามสิทธิของแต่ละบุคคลอีกด้วย ในการวิจัยครั้งนี้พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมวัดด้วยคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม (ตรรกพร สุขเกษม, 2554)

3. การเตือนตนเอง (Self - monitoring) เป็นเทคนิคง่ายๆ ที่ให้บุคคลหรือเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสังเกตและรายงานพฤติกรรมของตนเองว่าเกิดขึ้นเวลาใด ในสถานการณ์ใดมากที่สุด แล้วรายงานต่อผู้ที่จะแก้ปัญหาหรือรายงานให้ครูทราบ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมต่อไป วิธีนี้เป็นวิธีควบคุมตนเองจากทั้งภายนอกและภายใน นั่นคือ การสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมตนเอง นับเป็นวิธีควบคุมจากภายใน แต่การที่ครูหรือบุคคลภายนอกให้แรงเสริมเป็นวิธีควบคุมจากภายนอก

4. การเสนอตัวแบบ (Modeling Procedure) การเสนอตัวแบบเป็นเทคนิคที่พัฒนามาจากงานของแบนดูรา ในช่วงปี ค.ศ. 1969 คือ การเสนอตัวแบบในโรงเรียน การเสนอตัวแบบเป็นเทคนิคที่สามารถใช้ปรับพฤติกรรมทางอารมณ์ทางสังคม หรือทักษะทางกาย ซึ่งนับว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ได้อย่างกว้างขวางและเป็นธรรมชาติ ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1969) กล่าวว่าตัวแบบนี้ให้ประโยชน์ 3 ด้านคือ ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ช่วยให้พฤติกรรมที่เรียนรู้มาแล้วได้มีโอกาสแสดงออกและมีผลให้เกิดการระงับพฤติกรรมบางอย่าง

การเสนอตัวแบบทำให้เด็กเกิดการสังเกตและทำตามแบบอย่าง เช่น สังเกตตัวแบบจริง ตัวแบบจากภาพยนตร์ จากรูปภาพ ฯลฯ การเสนอตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก ดังตัวอย่างการศึกษาของรอสและคณะ (Ross, et.al., 1971) ซึ่งให้เด็กที่แยกตัวออกจากสังคมดูตัวแบบจากรูปภาพการเล่าเรื่อง ภาพยนตร์ และตัวแบบคนจริงซึ่งแสดงการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เด็กดู และให้แรงเสริมเมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ คิริพันธ์ คิริพันธ์และ บุญยิ่ง ทองคุปต์ (2550) ที่ศึกษาเรื่อง ผลสัมฤทธิ์ ของการสอนด้วยวิธีการเพื่อน้อง ของนักศึกษาต่อการฝึก



การทำคลอดปกติ และทำคลอดรกและการรับรู้ความสามารถของตนในการทำคลอดปกติและ การทำคลอด ใน นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ชั้นปีที่ 3 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 59 คนที่กำลังศึกษาภาคการศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ซึ่งได้รับการสอนทักษะการทำคลอดปกติ และการทำคลอดรกจากนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 30 คน ในห้องปฏิบัติการพยาบาล โดยใช้แนวคิดของ Bandura (1969) คือให้นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ซึ่งเป็นรุ่นน้องได้สังเกต และทำตามแบบอย่างนักศึกษารุ่นพี่ ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 4 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาสามารถฝึกทักษะการทำคลอด ได้สมบูรณ์ และมีทักษะการทำคลอดรก แบบ Controlled Cord Traction ได้สมบูรณ์ ขึ้น

5. การชี้แนะ (Prompts) เป็นการให้สิ่งเร้ากระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการ การชี้แนะมักนิยมใช้รวมกับการให้แรงเสริม การชี้แนะอาจจะเป็นคำพูด กิริยาท่าทางหรือสื่อต่างๆ เครื่องชี้แนะจะช่วยปรับพฤติกรรมทางการเรียน หรือพฤติกรรมทางสังคม ถ้าเป็นเด็กที่มีปัญหาทางการเรียน แก้ได้โดยตรงด้วยการอาศัยเครื่องชี้แนะ ได้แก่ “บทเรียนแบบโปรแกรม” หรือสื่ออย่างอื่น สำหรับเครื่องชี้แนะในการปรับพฤติกรรมอื่นๆ มีหลายวิธี เช่น การพูดกระตุ้น การใช้กิริยาท่าทาง

6. การลงโทษ เป็นการให้สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ (aversive stimulus) หลังจากการตอบสนองอันได้อันหนึ่ง ซึ่งทำให้ออกาสที่จะแสดงออกแล้วควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งเป็นวิธีการควบคุมพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียเพราะเป็นการให้สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจหลังจากพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น

การลงโทษมักจะเป็นวิธีที่ใช้กับเด็กที่ปรับตัวไม่ได้อย่างรุนแรง เช่น ก้าวร้าว ตอสู ทุพติ เป็นต้น การลงโทษอาจจะเป็นการทำให้เจ็บกาย เช่น ตีและเจ็บปวดทางใจ เช่น ตำหนิ เยาะเย้ย นอกจากนี้ยังมีการช็อตด้วยไฟฟ้าเสียงรบกวน เป็นต้น

7. การควบคุมตนเอง วิธีการควบคุมตนเองที่ใช้ในห้องเรียนนั้นจะกระทำตามขั้นตอนที่กล่าวไว้แล้ว คือ

- 1) การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง
- 2) กำหนดเงื่อนไขแรงเสริมหรือการลงโทษด้วยตนเอง
- 3) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง
- 4) การประเมินตนเอง
- 5) ให้แรงเสริมหรือลงโทษตนเอง

8. การฝึกสอนตนเอง (Self-instructional Training) เป็นเทคนิคได้พัฒนามาจากแนวจิตวิทยาการ เรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ที่ศึกษาถึงพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรมและได้เสนอว่า การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นเริ่มจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา โดยเริ่มจากการควบคุมด้วยคำพูดหรือภาษา ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมพัฒนาไปสู่การควบคุมตนเองโดยการที่เด็กใช้คำพูดภายนอก (พูดเสียงดัง) ต่อมาจึงพูดจากภายในใจตนเอง เขาจึงได้พัฒนาโปรแกรมการสอนตนเองขึ้นสอนเด็กที่มีลักษณะหุนหันพลันแล่น (Impulsive) โดยเริ่มให้เด็กดูตัวเขาจะทำอะไรแล้วให้เด็กพูดตามด้วยเสียงดัง จากนั้นค่อยๆ พูดให้เบาลง จนในที่สุดพูดกับตัวเองภายในใจ ซึ่งพบว่าได้ผลดี (Meichenbaum and Goodman 1971 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

9. วิธีพฤติกรรมบำบัด เป็นวิธีการที่มีคนนิยมใช้กันมากในคลินิกโดยอาศัยหลักการเรียนรู้ในห้องทดลอง มาใช้บำบัดคนเป็นโรคจิต โรคประสาทเพราะเชื่อว่า อาการของโรคจิต โรคประสาทนั้นเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ที่ไม่สมเหตุสมผลและขาดการปรับตัวที่ดีจึงทำให้คนไข้แสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่ผิดปกติธรรมดา



ขั้นตอนในการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมเป็นการปรับที่อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีระบบ มิใช่เกิดขึ้นตามแต่จะเป็นไปหรืออารมณ์ของบุคคลรอบข้าง แต่เมื่อก้าวถึงการปรับพฤติกรรมหลายคนมักจะกล่าวว่า ก็ได้ปฏิบัติอยู่แล้ว แต่ไม่ได้ผล ดังนั้นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมดังต่อไปนี้จากลักษณะของการปรับพฤติกรรม (สมพร สุทัศน์ีย์, 2544)

ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

1. เน้นการแก้ไขพฤติกรรมหรือกิริยาอาการที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน เช่น พูดเสียงดัง เดิน ตะโกน เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวสามารถมองเห็นได้ตรงกัน วัดได้เป็นรูปธรรม
2. ไม่ใช่คำที่ประนามหรือตีตรา เช่น คำว่า ชน ก้าวร้าว ดื้อ ขอบขโมย โทก เป็นต้น เพราะเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะของการประเมิน มีความหมายกว้างและซับซ้อน มีหลายพฤติกรรมรวมๆ กัน ยกแก่การสังเกตหรือสังเกตเห็นได้แต่ต่างคนต่างก็เข้าใจไม่ตรงกัน ทำให้ยากแก่การจัดโปรแกรมการปรับหรือแก้ไขพฤติกรรม
3. พฤติกรรมต่างๆ เกิดจากการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็เกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ฉะนั้น พฤติกรรมย่อมเปลี่ยนแปลงได้ โดยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมหรือการจัดสภาพแวดล้อมใหม่ที่เหมาะสม
4. การปรับพฤติกรรมเน้นสภาพการณ์ในปัจจุบันเท่านั้น แม้ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต แต่เงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพการณ์ปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือมีแนวโน้มที่จะลดลง ถ้าสามารถรู้วาลสิ่งเร้าหรือผลกรรมใดทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลงก็สามารถจัดสภาพการณ์สิ่งเร้าและผลกรรมนั้นได้เหมาะสม เพื่อให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปตามเป้าหมาย
5. การปรับพฤติกรรมเน้นการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการให้สิ่งที่เด็กพอใจหลังจากเด็กแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น มากกว่าการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการให้สิ่งที่เด็กไม่พอใจหลังการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เน้นวิธีการทางบวกมากกว่าการลงโทษ
6. วิธีการปรับพฤติกรรมแต่ละวิธีนั้นจะใช้ได้เหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัญหาแต่ละปัญหา เนื่องจากเด็กแต่ละคนย่อมมีภูมิหลังที่แตกต่างกัน การปรับพฤติกรรมจึงต้องตระหนักในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย
7. วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่มีระบบและขั้นตอนที่ได้รับการทดสอบแล้วว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่นำมาใช้ในชั้นเรียน

เมื่อครูเข้าใจลักษณะของการปรับพฤติกรรม ครูก็สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการปรับพฤติกรรมดังนี้ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2553)

1. เลือกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข หรือเลือกพฤติกรรมเป้าหมายก่อนที่จะจัดรายการการใช้เทคนิคในการแก้ไขพฤติกรรม หรือที่เรียกว่า “การปรับพฤติกรรม” (behavior modification) นั้น เราต้องสำรวจดูว่าพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่ต้องแก้ไข พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขเรียกว่า “พฤติกรรมเป้าหมาย” (target behavior) พฤติกรรมเป้าหมายดังกล่าวคือ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั่นเอง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข หมายถึง การจำแนกพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อย ที่บ่งบอกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัด และมีปริมาณหรือจำนวนบ่งบอกไว้



3. เลือกตัวแรงเสริมในการแก้ไขพฤติกรรม เมื่อทราบพฤติกรรมเป้าหมาย และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ขั้นตอนไปคือการเลือกตัวแรงเสริม แรงเสริมที่ต้องเลือกคือ “ตัวแรงเสริมบวก” ซึ่งมีมากมายดังกล่าวแล้วข้างต้น เหตุที่ต้องเลือกเพราะต้องการให้แรงเสริมนั้นเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

4. เลือกเทคนิคต่างๆ ในการปรับพฤติกรรม เทคนิคและวิธีการในการแก้ไขพฤติกรรมนั้นต้องเลือกให้เหมาะกับพฤติกรรมและทิศทางที่ต้องการ เช่น ต้องการลดพฤติกรรมหรือต้องการเพิ่มพฤติกรรม เทคนิคที่นำมาใช้ในสถานการณ์จริงของห้องเรียน อาจจะใช้ในรูปของกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นเทคนิคการให้แรงเสริมบวก

5. วัดพฤติกรรม หมายถึง การนับความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมหรือบันทึกระยะเวลาที่เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

6. ปฏิบัติตามขั้นตอนในการแก้ไข หรือปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน เมื่อครูทราบขั้นตอนในการแก้ไขและปรับพฤติกรรมแล้ว ก็สามารถดำเนินการตามขั้นตอนได้

7. ประเมินผลการปรับพฤติกรรม เมื่อครูทำการวัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในช่วงก่อนการให้แรงเสริมและช่วงของการให้แรงเสริมช่วงเวลาละ 30 นาทีแล้ว นำความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมาเปรียบเทียบกัน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงว่า พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงไปมากน้อยเพียงใด เป็นการประเมินว่า โปรแกรมการให้แรงเสริมได้ผลหรือไม่มากน้อยเพียงใด และเพื่อเป็นการยืนยันว่า โปรแกรมการให้แรงเสริมเชื่อถือได้

8. ติดตามผล เป็นการติดตามผลหลังจากโปรแกรมการแก้ไขพฤติกรรมสิ้นสุดลง เมื่อโปรแกรมการแก้ไขพฤติกรรมสิ้นสุดลงควรมีการตรวจสอบดูว่า พฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมนั้นคงที่ หรือกลับสู่สภาพเดิมหรือไม่ เพื่อจะได้เป็นข้อมูลหรือหลักฐานในการยืนยันว่าแรงเสริมชนิดนี้ใช้ได้ผลและเพื่อเป็นข้อมูลเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรับพฤติกรรมในครั้งต่อไป

สรุป

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ การศึกษาทางจิตวิทยาต้องอาศัยการสังเกต เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการสรุปเป็นกฎเกณฑ์ หรือทดสอบทฤษฎี การศึกษาพฤติกรรมในทางจิตวิทยาจึงต้องมีการสังเกตพฤติกรรม

การศึกษาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน จะช่วยให้เข้าใจในธรรมชาติความต้องการ และความซับซ้อนของพฤติกรรมที่แสดงออกของเด็กแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน และมีการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดปัญหาในชั้นเรียนได้ตลอดเวลา หากเข้าใจถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานร่วมกัน ของบุคคลรอบด้าน ซึ่งจะทำให้ประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัว และการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นให้เกิดขึ้นได้ในสังคม

รายการอ้างอิง

ตรรกพร สุขเกษม. (2554). การพัฒนาพฤติกรรมมารการกล้าแสดงออก โดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2/2554 ในบทเรียนเรื่อง “การกำหนดนโยบายสาธารณะ”. รายงานวิจัยในชั้นเรียน. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.

นพคุณ นิคมถณี. (2547). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ปรียาพร วงศ์อนุจรโรจน์. (2551). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือเสริมกรุงเทพฯ.



- พิมพ์วิสาข์ ดิงเคลือบ. (2555). การพัฒนาความสนใจ ในการเรียนวิชา BCS 121 การเขียนโปรแกรม ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะสารสนเทศศาสตร์โดยการใช้เทคนิคการเสริมแรง. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- วันดี จูเปี่ยม. (2554). การศึกษาผลของการใช้แรงเสริมทางบวกด้วยเบียร์รกรที่มีต่อพฤติกรรมความ รับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/5. วิจัยในชั้นเรียน. อัสสัมชัญแผนกประถม.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : ทริบเพิ้ลกรุ๊ป.
- ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์ และบุญยิ่ง ทองคุปต์. (2550). ผลสัมฤทธิ์ของการสอนด้วยวิธีการที่สอนน้องของนักศึกษาต่อการทำคลอตกติ และทำคลอตก และการรับรู้ความสามารถของตนในการทำคลอตกติ และการทำคลอตกตก. รายงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. (2544). **จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล พะยอมแย้ม. (2545). **จิตวิทยาอุตสาหกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรงค์ ไคว์ตระกูล. (2553). **จิตวิทยาการศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bandura, Albert. (1969). **Principle of Behavior Modification**. New York: Holt Rinehart and Winston.
- _____. (1977). **Social Learning Theory**. New Jersey : Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs.
- _____. (1986). **Social Foudations of Thoeght and Action**. NJ. : Englewood Cliff, Prentice-Hall.Haring, Norris G.; and Phillips, lakin E. (1972). *Analysis and Modification of Classroom Behavior*. New York: Prentice - Hall Inc; Englewood Cliffs.
- Haring, N.G. & Phillips, E. L. (1972). **Analysis and Modification of Classroom Behavior: How to achieve skill in managing behavior and provide effective instruction for all children in the classroom**. New York : Prentice-Hall.
- Ross, D.M. et.al (1971). The Modifacation of Extreme Social Withdrawal by Modeling with Guided Participation. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 2, 273-279.