

โกรธโกรธ....

เมื่อมีพี่สาวซีโกรธจะทำ ยังไงดี ?????

ณัฐพร ศรีสวัสดิ์



คุณๆเคยมีสมาชิกจอมมั่วดีในบ้านกันบ้าง
รีเปลาเอ่ย คนที่เดี๋ยวๆวิน เดี่ยวๆเหวียง ให้อใจระทิก
กันได้ตลอด ถ้าคุณมีคนแบบนี้ในบ้านละก็ บทความ
นี้สามารถช่วยคุณได้ค่ะ!!!

เรื่องของเรื่องเกิดจากการที่ผู้เขียนได้เข้าไป
นั่งในชั้นเรียนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการ
ปรับพฤติกรรม ช่วงที่กำลังเรียนป.โทให้ปวดหัวเล่น
อ๊วย!! อาจารย์ประจำวิชาก็ใจดีใจดี ให้งานกลับมาทำ
...อีกแล้วสินะ... ซึ่งงานที่ว่าก็คือให้ทำโครงการปรับ
พฤติกรรมของใครก็ได้สักคนนึงเพื่อนำเสนอและส่ง
ในสิ้นเทอม งานเข้าแล้วสิคราวนี้ จะไปปรับ
พฤติกรรมใครดีละเนี่ย อยากระนั้นเลยจะไปหาคน
อื่นให้เสียเวลาไปทำไม เอาคนใกล้ตัวที่สาวสุดสวย
แต่ใจไม่ดีของเรากันดีกว่า (จ้ากกกกกเค้าขอโทษ!!!)
พอได้เหยื่อ เอ๊ย!! เป้าหมายในการทดลองแล้ว ขึ้น
ต่อไป ผู้เขียนก็ต้องมานั่งสังเกตพฤติกรรมคุณพี่ของ
ตัวเองว่ามีพฤติกรรมไหนน่าสนใจมั่งหว่า ปรากฏว่า
ไม่ต้องสังเกตให้ห้านาน พฤติกรรมมั่วดีซีโกรธง่ายของ
คุณพี่นี่ใจ มีให้เห็นอยู่ตำตา พุดอะไรซัดหู ทำอะไร
ซัดใจเข้าหน่อยเป็นไม่ได้ แวดๆกลับมาทุกทีเลย
TT^TT สรุปว่าพฤติกรรมนี้แหละเหมาะสมกับโครง
การนี้สุดๆ พอได้พฤติกรรมแล้วเราก็ต้องให้นิยาม
ของพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความชัดเจน ได้แก่

พฤติกรรมปัญหาคือพฤติกรรมที่เราต่อ

การทำให้หายไป ซึ่งก็คือ พฤติกรรมโกรธง่าย
หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์
อย่างทันทีทันใด เมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่ง
ที่ตนเองต้องการและคาดหวัง ไม่พอใจสิ่งที่ได้ยิน
หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำ
บางอย่าง

พฤติกรรมเป้าหมายคือพฤติกรรมที่

ต้องการสร้างให้เกิดขึ้น ได้แก่ พฤติกรรมการควบคุม
ความโกรธ หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุม
อารมณ์และพฤติกรรมเมื่อเกิดความไม่พอใจ ด้วย
การยืดระยะเวลาในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่
ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจออกไป รู้จักข่มอารมณ์
ไม่แสดงกริยาก้าวร้าว ไม่ใช่ถ้อยคำหรือน้ำเสียงที่
รุนแรง สามารถแสดงออกถึงการควบคุมความโกรธ
ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

หลังจากได้พฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว
ก็มาถึงขั้นตอนของการออกแบบวิธีการบันทึกและ
เก็บข้อมูลพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

วิธีการบันทึกและเก็บข้อมูล

ผู้เขียนใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกต โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมการบันทึกความยาวนานของเวลาก่อนการตอบสนอง (Latency Recording) เป็นการบันทึกความยาวนานของเวลาที่บุคคลใช้ก่อนการตอบสนองเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น

โดยการสังเกตใช้ผู้สังเกตจำนวน 1 คน ซึ่งก็คือผู้เขียนเอง ทำการบันทึกความยาวนานของเวลาที่บุคคลเป้าหมาย (subject) ใช้ในการตอบสนองตามจำนวนครั้งที่มีการสังเกตที่อาจทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเข้ามากระทบ โดยใช้การนับเลขภายในใจเป็นจังหวะเท่าๆกัน 1 2 3 4... โดยเริ่มต้นนับเมื่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นสิ้นสุดลง และยุติการนับเมื่อบุคคลเริ่มตอบสนองต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

ซึ่งสาเหตุที่ผู้เขียนเลือกใช้การบันทึกตามจำนวนครั้งที่เกิดพฤติกรรมแทนจำนวนวัน เนื่องจากใน 1 วัน มีการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายมากกว่า 1 ครั้ง หรือบางวันก็ไม่มีเหตุการณ์ที่อาจทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเข้ามากระทบ ทำให้คุณพี่สาวไม่ได้แสดงพฤติกรรมปัญหา/เป้าหมาย ดังนั้นผู้เขียนจึงเลือกใช้การบันทึกตามจำนวนครั้งในการบันทึกข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุด

หลังจากที่เราออกแบบวิธีการสังเกตและบันทึกข้อมูลได้แล้ว ก็เข้าสู่การสังเกตและบันทึกข้อมูลในระยะเส้นฐาน หรือที่เราเรียกกันว่า Baseline ซึ่งก็คือระยะที่เราทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยที่ยังไม่ได้เริ่มให้ทริตเมนต์หรือวิธีการที่จะสร้างให้มีพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการขึ้น โดยได้ผลดังนี้ คือ

ผลการบันทึกพฤติกรรมในช่วงระยะเส้นฐาน (Baseline Assessment)



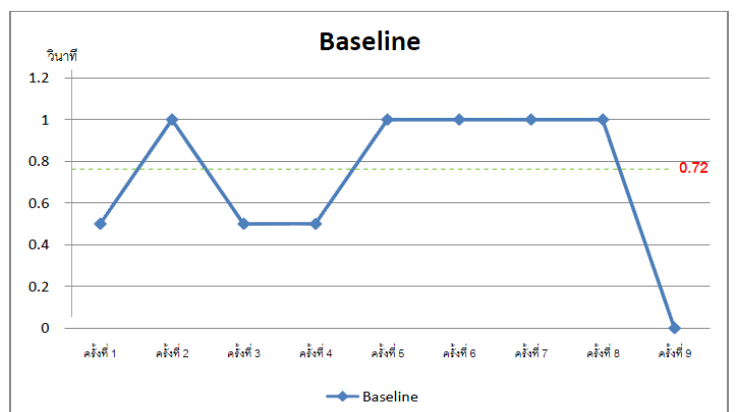
ผู้เขียนได้เริ่มทำการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมใน

ช่วงระยะเส้นฐาน คือช่วงก่อนการให้ทริตเมนต์ โดยการสังเกตความยาวนานของเวลาที่ผู้เขียนใช้ก่อนการตอบสนองเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเข้ามากระทบ โดยการนับเป็นจังหวะเท่าๆกันในใจ และทำการจดบันทึกตัวเลขที่นับได้โดยเร็วที่สุด โดยจุดสำคัญคือการมีสติในการนับเลขให้เป็นจังหวะเท่าๆกันทุกครั้ง ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เพื่อให้ได้ข้อมูลในช่วงระยะเส้นฐานที่ถูกต้องและแม่นยำที่สุด



แบบบันทึกพฤติกรรม	
ชื่อผู้สังเกต	น.ส.ชวารี ศรีสวัสดิ์
ชื่อผู้สังเกต	น.ส.ณรุพร ศรีสวัสดิ์
ช่วงเวลา	ระยะเส้นฐาน
พฤติกรรม	การควบคุมความโกรธ
	สภาพการณ์ บ้านพัก
ครั้งของการเกิดพฤติกรรม	เวลาที่ใช้ก่อนการตอบสนอง
1	0.5 วินาที
2	1 วินาที
3	0.5 วินาที
4	0.5 วินาที
5	1 วินาที
6	1 วินาที
7	1 วินาที
8	1 วินาที
9	0 วินาที *

* 0 วินาที คือยังสมทนทานไม่จบประโยคผู้สังเกตก็แสดงพฤติกรรมตอบสนองออกมา



เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ของสกินเนอร์ โดยผู้เขียนได้เลือกใช้

เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (social reinforcers) คือ การแสดงออกโดยใช้คำพูดหรือท่าทางกับบุคคล หลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว อันมีผลให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

วิธีดำเนินการในการให้การเสริมแรง

วิธีการที่ผู้เขียนใช้ในการให้การเสริมแรงทางสังคม คือ การเข้าไปกอดด้วยรอยยิ้ม พร้อมกับ การพูดชื่นชมและให้กำลังใจ ซึ่งมีวิธีการคือ เมื่อคุณ พี่สาวพฤติกรรมเป้าหมายคือการควบคุมความโกรธ หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจเข้ามากระทบ คุณพี่สาวก็ใช้ระยะเวลาก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆที่ยาวนานมากกว่าเวลาเฉลี่ยก่อนการให้การเสริมแรง คือ 0.72 วินาที (จากค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ก่อนการตอบสนองใน ระยะเส้นฐาน) และเมื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังกล่าวแล้ว ผู้เขียนจะรีบเข้าไปกอดคุณพี่สาวด้วย รอยยิ้ม พร้อมกับให้คำชื่นชมและกำลังใจ เช่น เฮียยยยไม่หงุดหงิดด้วย เก่งมากเลยพี่สาว เก่งสุดๆ น่ารักเวอร์ๆ ต้องอย่างนี้ซึ่!!! เป็นต้น



ซึ่งสาเหตุที่ผู้เขียนเลือกใช้วิธีการเสริมแรงทางสังคมในการปรับพฤติกรรม มาจากสาเหตุสำคัญ คือ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่คุณแม่ของเรา ชอบใช้เวลาที่ลูกทำในสิ่งที่ดีที่คุณแม่ชื่นชม โดยคุณแม่มักจะเข้ามากอดด้วยรอยยิ้มพร้อมกับ

ชื่นชมและให้กำลังใจเสมอ ซึ่งทำให้ผู้เขียนและพี่สาวตอบสนองต่ออ้อมกอดและคำชมดังกล่าวของคุณแม่ด้วยรอยยิ้ม มีความภาคภูมิใจ และพยายามแสดงพฤติกรรมที่คุณแม่ชื่นชอบอีกเพื่อให้ได้รับคำชมจากคุณแม่เพิ่มมากขึ้น เช่น การช่วยทำกับข้าว เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีการเสริมแรงพฤติกรรมที่ได้ผลที่ผู้เขียนสังเกตเห็นมาตั้งแต่ตอนเด็กๆ ดังนั้นผู้เขียนจึงเชื่อว่า วิธีการเสริมแรงทางสังคมน่าจะสามารถนำมาใช้ในโครงการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ได้อย่างได้ผลเช่นเดียวกัน



โดยในช่วงแรกเป็นช่วงที่ผู้เขียนต้องการสร้างพฤติกรรมการควบคุมความโกรธให้เกิดขึ้นเสียก่อน จึงให้วิธีการเสริมแรงแบบทุกครั้งหลังจากที่คุณพี่สาวแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการแล้ว หลังจากนั้นเมื่อคุณพี่สาวเริ่มมีพฤติกรรมการควบคุมความโกรธเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอแล้ว จึงเปลี่ยนมาใช้วิธีการให้การเสริมแรงตามจำนวนครั้งที่ไม่นอน หรือที่เรียกกันว่า VR ซึ่งย่อมาจาก Variable Ratio Schedules เพื่อดูว่าวิธีการเสริมแรงดังกล่าวใช้ได้ผลหรือไม่ และทำให้เมื่อยุติการให้การเสริมแรงแล้วพฤติกรรมการควบคุมความโกรธจะไม่ลดลงง่ายๆ

ซึ่งจากการที่คุณพี่สาวจอมมู้ดดีมีการตอบสนองต่อการเสริมแรงของผู้เขียนด้วยการยิ้ม หัวเราะ และใช้ระยะเวลาในการตอบสนองที่ยาวนานมากกว่าค่าเฉลี่ยในช่วง Baseline หลังจากได้

การเสริมแรง (Treatment) แล้ว ทำให้สามารถสรุปได้ว่า วิธีการเสริมแรงนี้ใช้ได้เป็นอย่างดีประสบความสำเร็จ

ผลของการปรับพฤติกรรมหลังจากการให้การเสริมแรง (Treatment & Follow-up)

ในช่วงดำเนินการปรับพฤติกรรมโดยการให้การเสริมแรงทางสังคม ผู้เขียนใช้วิธีการให้การเสริมแรงแบบทุกครั้งเป็นเวลา 15 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มเปลี่ยนเป็นวิธีการให้การเสริมแรงเป็นแบบตามจำนวนครั้งที่ไม่แน่นอน (VR) 10 ครั้ง (เริ่มตั้งแต่ครั้งที่ 16 - 25) โดยการให้การเสริมแรงตามจำนวนครั้งที่ไม่แน่นอน ผู้เขียนได้ให้การเสริมแรงในครั้งที่ 17, 20, 22 และ 25 โดยสาเหตุที่ผู้เขียนเปลี่ยนวิธีการให้การเสริมแรงแบบทุกครั้งมาเป็นแบบตามจำนวนครั้งที่ไม่แน่นอน ทั้งๆที่ผลการบันทึกของเวลาที่ใช้ก่อนการตอบสนองยัง ไม่มีความสม่ำเสมอเท่าที่ควร มาจากสาเหตุ 2 ประการคือ

1. จากการสังเกตและบันทึกเวลาที่คุณพี่สาวใช้ก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการตอบสนองแต่ละครั้งค่อนข้างแตกต่างกัน ไม่ได้มีแนวโน้มไปในทิศทาง

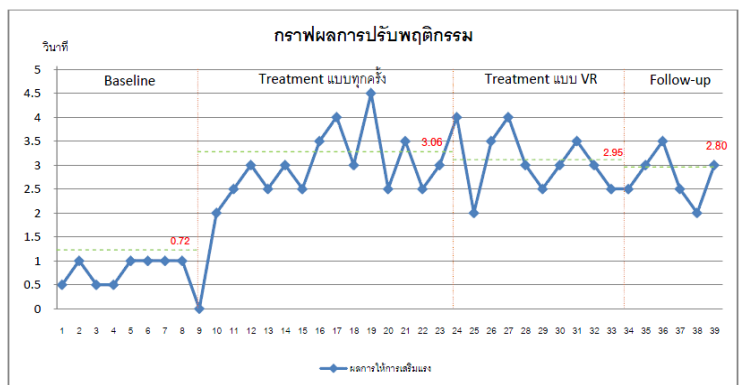
เดียวกัน เช่น เพิ่มขึ้นหรือลดลง แต่จะเป็นลักษณะขึ้นๆลงๆไม่เท่ากัน ดังนั้นหากจะรอให้เวลาที่บันทึกสม่ำเสมอเสียก่อนก็น่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก



2. ด้วยระยะเวลาในการทำโครงการที่มีค่อนข้างจำกัด หากจะรอโอกาสให้เวลาที่ได้ในช่วงที่ให้การเสริมแรงแบบทุกครั้งสม่ำเสมอ ก็เกรงว่าจะไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการทดลองปรับมาเป็นวิธีการเสริมแรงแบบ VR และการเก็บข้อมูลในช่วงติดตามผล ดังนั้น ผู้เขียนจึงตัดสินใจใช้วิธีการเสริมแรง

แบบ VR ในครั้งที่ 16 ของการให้การเสริมแรง เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่น่าจะมีความเหมาะสมที่สุด เพื่อให้การทำโครงการสำเร็จตามเวลาที่วางไว้

แบบบันทึกพฤติกรรม	
ชื่อผู้ถูกสังเกต	น.ส.ชวารี ศรีสวัสดิ์
ชื่อผู้สังเกต	น.ส.ณเรศ ศรีสวัสดิ์
ช่วงเวลา	ระยะให้การเสริมแรง และติดตามผล
พฤติกรรม	การควบคุมความโกรธ
สภาพการณ์	บ้านพัก
ครั้งของการเกิดพฤติกรรม	เวลาที่ใช้ก่อนการตอบสนอง
ให้การเสริมแรงแบบทุกครั้ง	
1	2 วินาที
2	2.5 วินาที
3	3 วินาที
4	2.5 วินาที
5	3 วินาที
6	2.5 วินาที
7	3.5 วินาที
8	4 วินาที
9	3 วินาที
10	4.5 วินาที
11	2.5 วินาที
12	3.5 วินาที
13	2.5 วินาที
14	3 วินาที
15	4 วินาที
เปลี่ยนเป็นการเสริมแรงแบบ VR	
16	2 วินาที
17	3.5 วินาที
18	4 วินาที
19	3 วินาที
20	2.5 วินาที
21	3 วินาที
22	3.5 วินาที
23	3 วินาที
24	2.5 วินาที
25	2.5 วินาที
ระยะติดตามผล	
26	3 วินาที
27	3.5 วินาที
28	2.5 วินาที
29	2 วินาที
30	3 วินาที



หมายเหตุ เส้นประสีเขียว หมายถึง ค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการตอบสนอง

สรุปผลการดำเนินการ

จากกราฟผลการปรับพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่า เมื่อคุณพี่สาวจอมมั่วได้ได้รับการเสริมแรงทางสังคมแล้วมีพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น คือ ใช้ระยะเวลาในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่อาจจะ

ทำให้เกิดความโกรธยาวนานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแสดงว่าค่ามีพฤติกรรมควบคุมความโกรธที่เพิ่มมากขึ้น โดยค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการตอบสนองในช่วงที่ได้รับการเสริมแรงคือ 3.06 วินาที ซึ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าช่วงระยะเส้นฐานก่อนให้การเสริมแรงถึง 2.34 วินาที (จากค่าเฉลี่ย 0.72 ในระยะBaseline) นอกจากนี้เมื่อผู้เขียนได้ปรับเปลี่ยนวิธีการให้การเสริมแรงแบบทุกครั้งมาเป็นการให้การเสริมแรงตามจำนวนครั้งที่ไม่นอน (VR) แล้ว คุณพี่สาวก็ยังคงรักษาพฤติกรรมเป้าหมายไว้ได้อย่างค่อนข้างสม่ำเสมอ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.95 วินาที และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในช่วงของการติดตามผลหลังจากยุติการให้การเสริมแรงไปแล้ว แม้ว่าจะระยะเวลาที่ใช้ก่อนการตอบสนองจะลดน้อยลงแต่ก็ยังคงอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ คือ 2.80 วินาที

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ผลการใช้เทคนิคการเสริมแรงในพฤติกรรมควบคุมความโกรธด้วยการเสริมแรงทางสังคม ทำให้คุณพี่สาวมีพฤติกรรมควบคุมความโกรธในอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่าที่ผู้เขียนได้คาดการณ์ไว้ จึงถือได้ว่า การนำเทคนิคการเสริมแรงทางสังคมมาใช้ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้คุณพี่สาวที่เริ่มไม่มุดดีก็ยังคงมีพฤติกรรมเป้าหมายอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจแม้ว่าจะได้ยุติการให้การเสริมแรงทางสังคมไปแล้วก็ตาม

ซึ่งจากความสำเร็จครั้งนี้อาจวิเคราะห์ได้ว่า มาจากความต้องการในการสนับสนุนทางสังคมของคุณพี่สาว ร่วมกับความตระหนักในเรื่องของการควบคุมความโกรธ ว่าเมื่อเค้าสามารถจัดการกับความโกรธของตัวเองได้ จะทำให้เค้าสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวไว้ได้ ซึ่งช่วยลดการทะเลาะเบาะแว้งที่เกิดขึ้น ทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น



ข้อค้นพบ ที่น่าสังเกตประการหนึ่งจากผล

การบันทึกข้อมูล ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่าบางครั้งคุณพี่สาวใช้เวลาก่อนการตอบสนองที่มากกว่าครั้งอื่น และบางครั้งที่ใช้เวลาก่อนการตอบสนองที่น้อยลง แม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาหลังจากที่ได้รับการเสริมแรงก็ตาม ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ เวลาที่คุณพี่สาวใช้ก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในครั้งที่ 19 (จากกราฟผลการปรับพฤติกรรม) ซึ่งใช้เวลาถึง 4.5 วินาที ซึ่งเป็นครั้งที่ใช้เวลาก่อนการตอบสนองที่ยาวนานที่สุดเพียงครั้งเดียว โดยไม่ทราบว่าจะเกิดจากสาเหตุอะไร หรือจากผลการบันทึกในครั้งที่ 25 (จากกราฟผลการปรับพฤติกรรม) ที่คุณพี่สาวใช้เวลาก่อนการตอบสนองต่อเหตุการณ์เพียง 2 วินาที ซึ่งถือเป็นเวลาที่น้อยที่สุดในช่วงของการให้การเสริมแรง ใดๆ ที่ก่อนหน้านั้นในครั้งที่ 24 ก็ได้รับการเสริมแรงทางสังคม ซึ่งไม่น่าทำให้การตอบสนองในครั้งที่ 25 เป็นไปเช่นนั้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ถึงแม้การเสริมแรงทางสังคมจะเป็นปัจจัยที่ทำให้คุณพี่สาวจอมมุดดีมีพฤติกรรมควบคุมความโกรธที่เพิ่มมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็อาจมีปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลต่อพฤติกรรมควบคุมความโกรธด้วย เช่น สถานการณ์ในที่ทำงาน หรือภาวะทางอารมณ์ในช่วงนั้นๆ เป็นต้น

หวังว่าผู้อ่านทุกคนจะได้รับความรู้จากการปรับพฤติกรรมในบทความครั้งนี้ะคะ คราวนี้ก็ลองไปแอบส่องดูซิว่าที่บ้านของคุณมีสมาชิกจอมมุดดีกันบ้างรึเปล่า ถ้ามีละก็ลองนำวิธีการปรับพฤติกรรมไปทดลองใช้กันเลยยย!!

