

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสม

เสริมวิทย์ สายวิวัฒน์*

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งนี้เกิดขึ้นจากปัญหาพฤติกรรมการนอนชมโทรทัศน์ของนายบอม (นามสมมติ) การนอนชมโทรทัศน์ของนายบอมทำให้เขาเกิดปัญหาสายตาเอียง และเมื่อผนวกกับปัญหาสายตาสั้นที่มีมาก่อนทำให้เขาเกิดปัญหาบุคลิกภาพตามมา เมื่อจะหยิบจับหรืออ่านหนังสือทุกครั้งจะต้องเพ่งสายตาแม้ว่าจะใส่แว่นตาแล้วก็ตาม ซึ่งน่าเป็นห่วงว่าในอนาคตสายตาของเขาจะมีปัญหามากขึ้นอีก โดยแพทย์ระบุว่าปัญหาสายตาเอียงเกิดจากการนอนชมโทรทัศน์ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ผู้เขียน) จึงมีแนวคิดให้นายบอมมีพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาบุคลิกภาพไม่ให้รุนแรงมากขึ้นไปอีก



ขั้นตอนแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้เขียนได้กำหนดนิยามของพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมไว้ว่าหมายถึง **“การนั่งชมโทรทัศน์โดยนั่งหันหน้าตรงไปยังโทรทัศน์ ตั้งลำตัวและคอตรง”** ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาสายตาตามมา จากนั้นก็ทำการฝึกผู้ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 1 คน ให้ร่วมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตามนิยามดังกล่าวกับผู้เขียนด้วย โดยทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในแบบ **ความยาวนานของเวลา (Duration recording)** แล้วนำข้อมูลที่ได้อมาหาค่า IOR พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.60

* นิสิตปริญญาโทสาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



การเก็บข้อมูลในระยะเส้นฐาน (Baseline) 7 ครั้ง

พบว่านายบอมมีพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมเฉลี่ยเพียงร้อยละ 24.28 เท่านั้น ซึ่งนับว่ามีพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมน้อยมาก จำเป็นต้องเพิ่มพฤติกรรมให้มากขึ้น ผู้เขียนจึงนำทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ หรือ Operant Conditioning Theory ของนักจิตวิทยาชื่อ สกินเนอร์ (Skinner) มาประยุกต์ใช้

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำเน้นว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากผลกรรมที่เขาได้รับจากการกระทำครั้งก่อนๆ ถ้าผลของการกระทำนั้นน่าพึงพอใจ บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้งมากขึ้น ส่วนผลของการกระทำที่ไม่น่าพึงพอใจ บุคคลก็จะหยุดพฤติกรรมนั้นไป โดยผลจากการกระทำที่น่าพึงพอใจนี้เรียกว่า “ตัวเสริมแรง (reinforcer)” เช่น เด็กที่กินข้าวหมดจานแล้วพ่อแม่ซื้อของเล่นชิ้นใหม่ให้ ต่อมาเขาก็จะกินข้าวหมดจาน เพื่อที่จะได้ของเล่นชิ้นใหม่อีก เป็นต้น ในกรณีนี้ตัวเสริมแรงก็คือของเล่นนั่นเอง ในทำนองเดียวกัน ถ้านายบอมนั่งตัวตรงชมโทรทัศน์แล้วได้รับตัวเสริมแรง เขาก็จะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก

แต่ว่าจะเลือกใช้อะไรเป็นตัวเสริมแรงดี ?

ตัวเสริมแรงนั้นมีหลายประเภท เช่น ตัวเสริมแรงที่เป็นวัตถุสิ่งของ (Material reinforcer) คือ วัตถุสิ่งของอะไรก็ตามที่ทำให้ผู้ที่ได้รับรู้สึกพอใจ เช่น เสื้อผ้า นาฬิกา ของเล่น ฯลฯ ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcer) เช่น คำชมเชย การสัมผัสตัว การยิ้มให้ เป็นต้น

ส่วนตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ เป็น**ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม** (Activity reinforcer) ซึ่งนักจิตวิทยาชื่อ เดวิด พรีเมค (David Premack) กล่าวไว้ว่า คนเรามักจะกระทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้มีโอกาสทำกิจกรรมอื่นที่ชื่นชอบมากกว่า เขาจึงเสนอว่า “กิจกรรมที่คนชื่นชอบ” หรือ “สิทธิพิเศษ” สามารถใช้เป็นตัวเสริมแรงได้ กรณีนี้ผู้เขียนเลือกใช้กิจกรรมไหลดบิตเป็นตัวเสริมแรง เพราะสังเกตเห็นว่านายบอมมักจะทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นประจำ แต่ละครึ่งก็ใช้เวลาทำต่อเนื่องกันนานมาก (อาจจะถึง 3-4 วันติดต่อกันเลยทีเดียว) ทำให้กระทบการใช้งานอินเตอร์เน็ตของสมาชิกในบ้านคนอื่น แม่

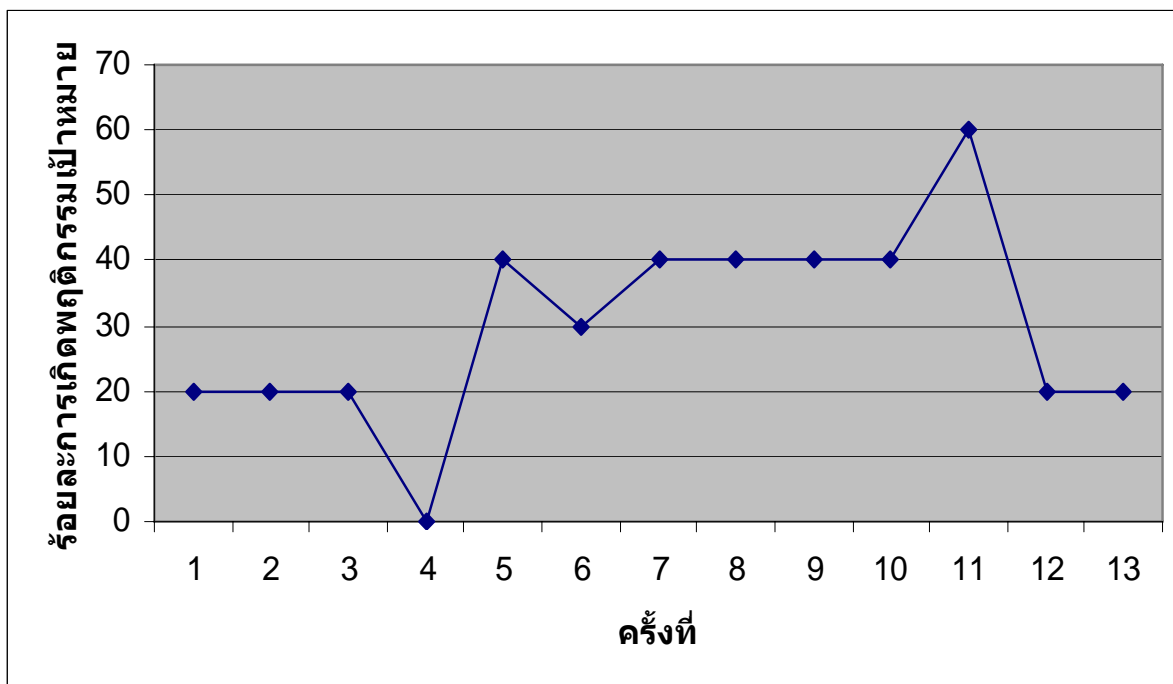
ของนายบอมจึงออกกฎให้เขาสามารถไหลดบิตได้ในคืนวันเสาร์ เวลาเที่ยงคืนถึงเจ็ดโมงเช้าของวันอาทิตย์ เท่านั้น นอกเหนือเวลาดังกล่าวไม่อนุญาตโดยเด็ดขาด

ผู้เขียนจึงตกลงกับนายบอมและแม่ว่า ถ้าในวันเสาร์และอาทิตย์ (ซึ่งเป็นวันที่นายบอมอยู่บ้าน ผู้เขียนสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนายบอมได้) นายบอมนั่งชมโทรทัศน์ได้อย่างเหมาะสมตามเงื่อนไขขำขันได้มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 50 ของเวลาที่ทำกรสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ผู้เขียนจะเพิ่มสิทธิในการไหลดบิตให้กับนายบอม คือ ให้ไหลดบิตในคืนวันอาทิตย์ถึงเช้าวันจันทร์ในเวลาเที่ยงคืนถึงเจ็ดโมงเช้าด้วย

แต่แม้ว่านายบอมจะรู้แล้วว่าถ้าเขานั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมได้ตามที่กำหนด เขาจะได้เวลาในการไหลดบิตมากขึ้น แต่เมื่อผู้เขียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมภายหลังจากนั้น (ระยะ treatment) นายบอมกลับมีพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมตามเกณฑ์ที่กำหนดเพียง 1 ครั้งจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม 6 ครั้ง

ทำให้เกิดคำถามตามมาว่า...

เทคนิคการปรับพฤติกรรมด้วย **“การเสริมแรงด้วยกิจกรรม”** ไม่มีประสิทธิภาพหรืออย่างไร ? ทำไมถึงใช้กับนายบอมไม่ได้ผล ? หรือว่าผู้เขียนผิดพลาดในเรื่องใด ? ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำใช้ไม่ได้ผลหรืออย่างไร ? เพราะใน 1 ครั้งที่นายบอมทำตามเงื่อนไขได้นั้น ผู้เขียนก็เสริมแรงแก่นายบอมตามที่กำหนดไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งก็น่าจะมีผลให้นายบอมเกิดความพึงพอใจและมีพฤติกรรมนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมซ้ำๆอีกตามทฤษฎีไม่ใช่หรือ ?



กราฟแสดงร้อยละการเกิดพฤติกรรมการนั่งชมโทรทัศน์อย่างเหมาะสมของนายบอม

ครั้งที่ 1-7 เป็นระยะเส้นฐาน ส่วนครั้งที่ 8-13 เป็นระยะการทดลอง

จะพบว่านายบอมมีพฤติกรรมเป้าหมายเพียงครั้งเดียวจากระยะการทดลอง 6 ครั้ง

แต่เมื่อผู้เขียนได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้เขียนจึงได้รู้ว่าตัวเองผิดพลาดในเรื่องของ “กิจกรรมที่ใช้เป็นตัวเสริมแรง” อย่างมาก เพราะกิจกรรมที่จะใช้เป็นตัวเสริมแรงอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น จะต้องมั่นใจว่าเป็นกิจกรรมที่บุคคลนั้นชอบจริงๆ ไม่ใช่เพียงแค่ “นึกว่าเขาจะชอบ”

นั่นคือจะต้องทำขั้นตอนที่เรียกว่า “การสำรวจตัวเสริมแรง” ก่อน เพราะจะทำให้รู้ว่ากิจกรรมใดที่เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลนั้นๆ ที่ถูกปรับพฤติกรรม (ในที่นี้ก็คือ นายบอม) ซึ่งทำได้โดยการถามเจ้าตัวโดยตรง เพราะจะทำให้ได้กิจกรรมที่ “ถูกใจ” หรือ “โดนใจ” ของบุคคลนั้นมากที่สุด แต่การถามก็ต้องระวังไม่ไปถามแบบปลายปิดที่ให้ตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เท่านั้น แต่ควรจะใช้คำถามที่เปิดกว้างให้เขาได้ตอบอย่างอิสระ เช่น “เธออยากทำอะไรมากที่สุด” หรืออาจจะให้เขาเขียนกิจกรรมที่อยากทำมาสัก 3-5 กิจกรรม แล้วตัวผู้เขียนค่อยมาเลือกตามความเหมาะสมเอาว่าจะใช้กิจกรรมใดเป็นตัวเสริมแรงดี

ส่วนการใช้การสังเกตพฤติกรรมในอดีตอย่างที่คุณเขียนทำนั้นจัดเป็นการสำรวจตัวเสริมแรงวิธีการหนึ่งก็จริง แต่ก็อาจจะทำให้ได้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อนได้ เพราะกิจกรรมที่คนชอบทำในอดีต ปัจจุบันเขาอาจจะไม่ชอบหรือไม่อยากจะทำแล้วก็ได้ หรือบางครั้งกิจกรรมนั้นอาจเป็นกิจกรรมที่เขาต้องการทำเป็นบางวันเท่านั้น ไม่ต้องการทำเป็นประจำทุกวันก็ได้ ยังไม่นับความอึดตัวที่กับกิจกรรมไหลดบิตของนาย

บอมอีก ความอึดตัวพุดง่ายๆก็คือความเบื่อหน่ายนั่นเอง ไม่ว่าจะกิจกรรมหรือวัตถุสิ่งของใด เมื่อคนเราได้ทำบ่อยๆหรือมีมากจนเกินความต้องการเกินไป ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อได้ทั้งนั้น เว้นแต่ว่าสิ่งของนั้นสามารถนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งอื่น ๆ ได้อีกตามความพอใจ อย่างนี้คนก็จะไม่เกิดความอึดตัว เช่น เงิน คุปอง สามารถเอาไปแลกเปลี่ยนค่าและบริการต่างๆได้มากมาย

นอกจากนี้ยังมีข้อแนะนำอื่นๆที่จะช่วยให้การเสริมแรงด้วยกิจกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีก เช่น ควรเปิดโอกาสให้คนได้เลือกทำกิจกรรมที่หลากหลาย ผู้เขียนควรจัดให้มีหลากหลายกิจกรรมให้นายบอมได้เลือกหากเขาสามารถทำตามเงื่อนไขได้ เช่น ถ้านายบอมสามารถทำตามเงื่อนไขได้ ก็จะทำให้สิทธิการไหลดบิตเพิ่มขึ้นหรือจะพาไปดูหนังอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น และกิจกรรมนั้นก็ควรเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตลอดเวลาตามความต้องการ เพราะบางกิจกรรมไม่สามารถทำได้ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กทำการบ้านเสร็จจะให้ออกไปเล่นเกมที่ร้านเกมส์ข้างบ้าน แต่เมื่อเด็กทำการบ้านเสร็จ ปรากฏว่าร้านเกมส์ปิดไปแล้ว เขาจึงอดเล่นทุกอย่างที่อุตสาหะตั้งใจทำการบ้าน ต่อไปเขาก็จะไม่อยากทำการบ้านอีกเพราะทำไปแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอะไรที่น่าพอใจ ส่วนกรณีของนายบอมก็ไม่ต้องคำนึงถึงจุดนี้มากนัก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่ต้องระบุให้ชัดเจนว่าจะให้เวลาไหลดบิตเพิ่มเติมในช่วงใด

ส่วนกิจกรรมที่ต้องทำเป็นกลุ่มจะต้องระวังให้มากขึ้นอีก ยกตัวอย่างคล้ายๆกรณีเดิม ถ้าเด็กทำการบ้านเสร็จแล้วจะอนุญาตให้ไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน แต่เมื่อเด็กทำการบ้านเสร็จก็เป็นเวลาที่เพื่อน ๆ กลับบ้านกันไปหมดแล้ว จึงไม่มีใครเล่นด้วย เป็นต้น

สิ่งสำคัญประการสุดท้ายคือ กิจกรรมที่จะนำมาใช้เป็นตัวเสริมแรงนั้น ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องมั่นใจว่าตนเองสามารถควบคุมไม่ให้ผู้ถูกปรับมีโอกาสไปทำที่อื่นที่นอกเหนือสายตาของเราได้ เช่น กรณีของผู้เขียนที่ใช้การไหลดบิตเป็นตัวเสริมแรง ก็ต้องมั่นใจว่านายบอมจะไม่สามารถไปทำกิจกรรมนี้ในที่อื่น ๆ ได้ เช่น ที่บ้านเพื่อน ที่โรงเรียน ที่ร้านเกมส์ ฯลฯ ถ้าควบคุมส่วนนี้ไม่ได้ กิจกรรมนั้นก็สมควรนำมาใช้เป็นตัวเสริมแรง เพราะนายบอมไม่จำเป็นต้องนั่งตัวตรงชมโทรทัศน์ เขาก็สามารถไปไหลดบิตในที่อื่นได้เอง รวมถึงต้องควบคุมให้เขาทำกิจกรรมนั้นๆตามเวลาที่กำหนดไว้ ไม่ให้ทำกิจกรรมเกินเวลานั้นเอง

ข้อคิดเหล่านี้มีประโยชน์อย่างมาก หากได้นำไปปรับปรุงแก้ไขในการปรับพฤติกรรมนี้แล้วก็จะทำให้นายบอมมีพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายได้อย่างแน่นอน และจากประสบการณ์นี้ทำให้ผู้เขียนเรียนรู้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำมีประโยชน์ในทางปฏิบัติมาก ประยุกต์ใช้ได้จริง และการปรับพฤติกรรมจะต้องทำเป็นกระบวนการที่มีระบบ มีขั้นตอนที่ชัดเจน หากข้ามขั้นตอนจะทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้แม้ว่าในขั้นตอนอื่นๆจะวางแผนและกระทำอย่างดีและรัดกุมที่สุดแล้วก็ตาม

บทความนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม
ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2552 ซึ่งบรรยายโดย ผศ.ประทีป จินนี่