



# การปรับพฤติกรรมกรรมการเข้าเรียนตรงเวลาของตนเอง

จิตอาสารรณ ลิขิตเลิศล้ำ

จป 523 การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม

## เกิดอะไรขึ้นกับตนเอง?

การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ผสมผสานองค์ความรู้ต่างๆ ในเรื่องการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไข และพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (ประทีป จินุ่ง 2540 : 273) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม ดังนี้

### ขั้นที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้น

จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมใดของตนเองเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งสมควรจะต้องปรับพฤติกรรมนั้น พบว่าความถี่ของ



นานเกินไป

การเกิดพฤติกรรมกรรมการเข้าเรียนสายของตนเองมีมาก และมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้สูญเสียโอกาสในการรับความรู้อย่างเต็มที่และขาดสมาธิในการเรียน ทั้งยังทำให้ขาดความน่าเชื่อถือจากบุคคลอื่นอีกด้วย

### ขั้นที่ 2 พิจารณาว่าพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร

จากการพิจารณาสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการเข้าเรียนสาย เกิดจากการตื่นสาย ไม่ตื่นทันที่ที่นาฬิกาปลุก ขาดการควบคุมตนเอง ใช้เวลาในการเข้าห้องน้ำ

## ก้าวต่อไปทำอย่างไร? . . . . .

### ขั้นที่ 3 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

เมื่อเราพบพฤติกรรมปัญหาของเราแล้ว นั่นคือ พฤติกรรมการเข้าเรียนสาย เราจึงควรกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของเรา ให้เป็นพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเพิ่มพฤติกรรม นั่นคือ พฤติกรรมการเข้าเรียนตรงเวลา หมายถึง การอยู่ภายในบริเวณห้องเรียนในเวลาเริ่มเรียนของแต่ละวิชาที่ถูกกำหนดขึ้น ดังนี้

รหัสวิชา	ชื่อวิชา	อ.ผู้สอน	เวลาเริ่มเรียน
จป 523	การวิเคราะห์และปรับพฤติกรรม	ผศ.ประทีป จินุ่ง	9.00
จป 511	สถิติวิเคราะห์	อ.ดร.จรัส อุบลศิริวัฒน์ อ.ดร.นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล	9.30
จป 581	การถ่ายทอดทางสังคม	รศ.งามตา วนิษฐานนท์ อ.ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สถ	9.00

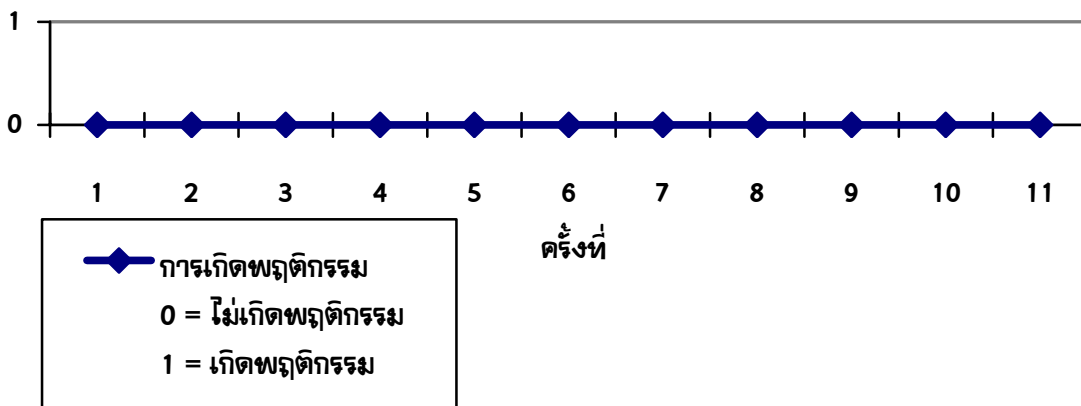
#### ขั้นที่ 4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

เมื่อผู้ปรับพฤติกรรมได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลของพฤติกรรมการเข้าเรียนตรงเวลาของตนเอง ซึ่งทำการสังเกตและบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ในช่วงวันที่ 22 ธันวาคม 2552° 21 มกราคม 2553 โดยสังเกตตนเอง และให้เพื่อนเป็นผู้สังเกตอีก 1 คน เพื่อป้องกันความลำเอียงหรือเข้าข้างตนเองที่จะเกิดขึ้น ได้ผลดังนี้

#### Baseline

ครั้งที่	วันที่	รหัสวิชา	เวลาเริ่มเรียน	บันทึกการสังเกตการเกิดพฤติกรรมการเข้าเรียนตรงเวลา	
				ผู้สังเกต 1	สังเกตตนเอง
1	22/12/2009	วป 523	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
2	23/12/2009	วป 511	9.30	ไม่เกิด	ไม่เกิด
3	24/12/2009	วป 581	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
4	5/1/2010	วป 523	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
5	6/1/2010	วป 511	9.30	ไม่เกิด	ไม่เกิด
6	7/1/2010	วป 581	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
7	12/1/2010	วป 523	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
8	13/1/2010	วป 511	9.30	ไม่เกิด	ไม่เกิด
9	14/1/2010	วป 581	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
10	19/1/2010	วป 523	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด
11	21/1/2010	วป 581	9.00	ไม่เกิด	ไม่เกิด

#### กราฟแสดง Base line



## ขั้นที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรม

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมปัญหา คือ พฤติกรรมการเข้าเรียนสาย ด้วย ABC Model ตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ ได้ดังนี้

- A : ตื่นสาย
- B : การเข้าเรียนสาย
- C : ไม่ได้ได้รับความรู้ตั้งแต่ต้น, ไม่มีสมาธิในการเรียน

เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของบุคคล โดยพิจารณาใน 2 ด้าน คือ ด้านความสามารถของบุคคล และด้านความต้องการของบุคคล พบว่า ทำได้ อยากทำ จึงมี **แนวทาง** แก้ไขพฤติกรรมโดย **ให้การเสริมแรง สลับสับเปลี่ยนให้ทำ**

### เทคนิคอะไรจึงจะเหมาะสม? . . . . .

#### ขั้นที่ 6 เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม

การเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้  
ได้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง

##### ช่วงที่ 1 เทคนิคที่ได้เลือกใช้คือ

- การควบคุมตัวเอง เทคนิคนี้เป็นการควบคุมตัวเอง เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้อย่างครบถ้วน โดยการตั้งนาฬิกาปลุก และตื่นทันที เพื่อให้มาเข้าเรียนตรงเวลา
- การเสริมแรงทางบวก เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยการให้รางวัลกับตนเองด้วยการไปรับประทานอาหารที่ชอบ เช่น โออิชิ, MK



##### ช่วงที่ 2 เทคนิคที่ได้เลือกใช้คือ

- การเสริมแรงทางบวก เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยการชมเชยตนเองที่หน้ากระจก เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- การเสริมแรงทางลบ เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยการตั้งเงื่อนไขกับตนเองว่า หากไม่เกิดพฤติกรรมการเข้าเรียนตรงเวลา จะต้องให้เงินแม่ครั้งละ 500 บาท
- การลงโทษตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการเข้าเรียนสาย โดยการให้เงินแม่ครั้งละ 500 บาท เมื่อเข้าเรียนไม่ตรงเวลา

### เงื่อนไขอะไรบ้างล่ะเนี่ย? . . . . .

#### ขั้นที่ 7 กำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรม

ในโปรแกรมปรับพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมได้กำหนดเงื่อนไขไว้ดังนี้

1. ควบคุมตนเองให้เข้าเรียนตรงเวลาทุกวิชาเรียน
2. เมื่อเข้าเรียนตรงเวลารอบ 3 ครั้ง ให้รางวัลกับตนเองด้วยการไปรับประทานอาหารที่ชอบ เช่น โออิชิ, MK
3. เกณฑ์การเข้าเรียนตรงเวลา คือ เข้าเรียนตรงเวลาอย่างน้อย 2 วิชา ในแต่ละสัปดาห์

## เริ่มกันได้เลย . . . . .

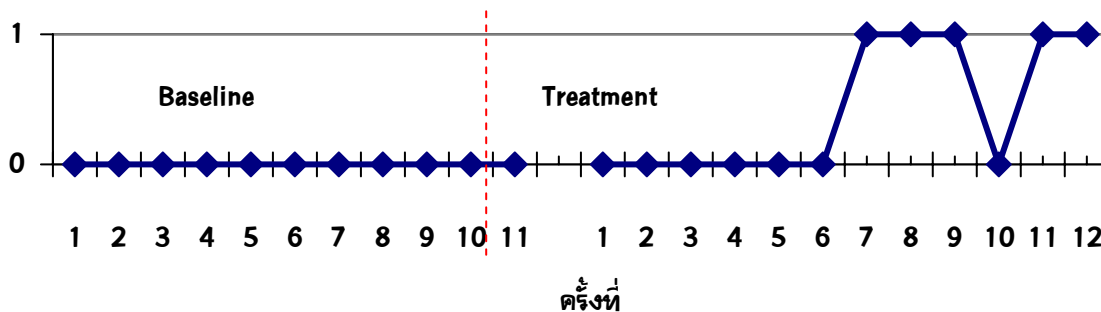
### ขั้นที่ 8 ดำเนินตามโปรแกรม

เมื่อได้วางแผนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแล้ว ก็เริ่มดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ ระยะเวลาในการดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ 26/1/2553 - 18/2/2553 ได้ผลการปรับพฤติกรรมดังนี้

#### Treatment

ครั้งที่	วันที่	รหัสวิชา	เวลาเริ่มเรียน	การเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย		เทคนิคการปรับพฤติกรรม		
				เกิด	ไม่เกิด	ควบคุมตนเอง	เสริมแรงตนเอง	ลงโทษตนเอง
1	26/1/2010	จป 523	9.00		✓	✓		
2	27/1/2010	จป 511	9.30		✓	✓		
3	28/1/2010	จป 581	9.00		✓	✓		
4	2/2/2010	จป 523	9.00		✓	✓		
5	3/2/2010	จป 511	9.30		✓	✓		
6	4/2/2010	จป 581	9.00		✓	✓	✓	
7	9/2/2010	จป 523	9.00	✓			✓	
8	10/2/2010	จป 511	9.30	✓			✓	
9	11/2/2010	จป 581	9.00	✓			✓	
10	16/2/2010	จป 523	9.00		✓			✓
11	17/2/2010	จป 511	9.30	✓			✓	
12	18/2/2010	จป 581	9.00	✓			✓	

### ขั้นที่ 9 การประเมินผลโปรแกรม



—◆— การเกิดพฤติกรรม 0 = ไม่เกิดพฤติกรรม 1 = เกิดพฤติกรรม

### ผลจากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการเข้า

เรียนตรงเวลาของตนเอง พบว่า ในช่วงแรกของการปรับพฤติกรรมนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้สร้างโปรแกรมจึงวิเคราะห์ที่ผลกรรม (C) ว่า การเสริมแรงไม่ได้ทำอย่างเฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม นั่นคือต้องให้การเสริมแรงเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว 3 ครั้ง แต่ในสภาพความเป็นจริง ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้รับการเสริมแรงจากบุคคลอื่นอยู่เสมอ แม้ไม่ได้เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ทำให้ตัวเสริมแรงเกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรง และในการเสริมแรงในช่วงแรก ควรเสริมแรงทันทีและเสริมแรงทุกครั้งเมื่อเกิดพฤติกรรม

### ผู้สร้างโปรแกรมจึงเปลี่ยนเทคนิคและเงื่อนไข

ของการปรับพฤติกรรม ให้เป็นการเสริมแรงทางลบ โดยมีเงื่อนไขว่า หากไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย จะต้องให้เงินแม่ 500 บาท จึงทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกิดพฤติกรรมหลักเล็ยง และเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ให้การเสริมแรงตนเอง ด้วยการชมเชยตนเองทันทีและเสริมแรงทุกครั้ง แต่เมื่อไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ลงโทษตนเองด้วยการให้เงินแม่ 500 บาท ผลการดำเนินโปรแกรม พบว่า เกิดพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้



## จุดเด่นของโปรแกรม . . . .

จากการดำเนินการปรับพฤติกรรมการเข้าเรียนตรงเวลาของตนเองในครั้งนี้ มีจุดเด่นดังนี้

### 1. การสังเกตและบันทึกผลการเกิด

พฤติกรรม มีการตรวจสอบพฤติกรรมไม่ให้เกิดความล่าช้าหรือเข้าข้างตนเอง เนื่องจากเป็น Self control โดยการให้เพื่อนเป็นผู้ร่วมสังเกตและบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมด้วย

2. การใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรม มีทั้งการใช้เทคนิคของการลงโทษตนเอง และเสริมแรงตนเอง เป็นการผสมผสานการใช้เทคนิค เพื่อให้พฤติกรรมเกิดขึ้นและคงอยู่

## ข้อเสนอแนะ . . . .

1. ในการสร้างโปรแกรมปรับพฤติกรรม ควรคำนึงถึงการเสริมแรงว่า ตัวเสริมแรงที่ไม่มีคุณสมบัตินั้นเพียงพอที่จะเป็นตัวเสริมแรงจริงหรือไม่ หรือเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นต้องการจริงหรือไม่ และในการเสริมแรงด้วยสิ่งของ อาหาร และสิ่งเล่นได้ อาจก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้ง่าย

2. ในบางครั้ง การใช้เทคนิคการเสริมแรงเพียงอย่างเดียว อาจยังไม่ช่วยให้เกิดพฤติกรรม การใช้เทคนิคการลงโทษควบคู่กัน ก็อาจจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมได้มากขึ้น



## เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฺง์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม.

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.