

สร้างบุคลิกภาพที่ดี ด้วยการนั่งหลังตรง



บุคลิกภาพที่ดี มีความสง่า ความมั่นใจ สร้างได้ด้วย การนั่งหลังตรง เมื่อไปดูการแสดงดนตรี สิ่งที่เราเห็นบนเวทีคือ ความสง่า มีพลัง ความมั่นใจ ของนักดนตรีที่ทำการแสดง สิ่งที่เราได้เห็นถึงความสง่า ความมีพลัง ความมั่นใจนั้น ซึ่งจะเห็นได้จาก

ท่าทางในการนั่งในการแสดงดนตรี เป็นท่าที่นั่งที่หลังตรงเพื่อแสดงให้เห็นความมั่นใจ พลัง และความสง่าในตัวของผู้เล่น นอกจากนี้ ท่าที่นั่งหลังตรงไม่เพียงเฉพาะในนักดนตรีเท่านั้น

บุคคลทั่วไปเองจะมีบุคลิกภาพที่ดีนั้นมากกว่าท่าที่นั่งที่แสดงให้เห็นว่า มีความมั่นใจ มีความสง่า และเป็นตัวที่ส่งเสริมบุคลิกภาพของคนได้ เช่นเดียวกัน ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กก็ตามการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี เริ่มจากการนั่งหลังตรง

นิยามพฤติกรรม

พฤติกรรมนั่งหลังตรง เป็นการนั่งในท่าที่ตัวตรง แผ่นหลังตั้งตรง ไม่คดงอหรือโค้งขึ้น ไม่แอ่นไปข้างหน้า และหัวไหล่ไม่ยกขึ้น

การเก็บข้อมูลอย่างไร??

ในการเก็บข้อมูล ผู้รับพฤติกรรม ทำการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เนื่องจากผู้รับพฤติกรรมเป็นครูผู้สอน โดยทำการสังเกตข้อมูลเส้นฐาน (Baseline) จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ซึ่งในการเก็บข้อมูลแต่ละครั้งจะทำการสังเกตพฤติกรรมการนั่งหลังตรงของนักเรียน โดยใช้การบันทึกความยาวนานจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมพบว่า ไม่เกิดพฤติกรรมการนั่งหลังตรงนักเรียน

จะปรับพฤติกรรมได้อย่างไร??

การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนนั้น ยึดหลักพื้นฐานของ **ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ** ซึ่งทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลพวงเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งเทคนิคที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำนั้น ซึ่งสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ **เทคนิคที่จัดกระทำที่เงื่อนไขนำ (Antecedent) และเทคนิคจัดกระทำที่ผลกรรม (Consequence)** โดยการใช้เทคนิคที่จัด

กระทำที่เงื่อนไขนำ (Antecedent) ใช้ **วิธีการชี้แนะ (Prompting)** เป็นการให้สิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการชี้แนะสามารถทำได้หลายลักษณะ คือ การชี้แนะด้วยวิธีทางร่างกาย เป็นการจับมือให้ทำ, การชี้แนะด้วยวิธีการพูด เป็นการใช้คำพูด, การชี้แนะโดยการแสดงท่าทาง เป็นการใช้กิริยาท่าทางของบุคคล และการชี้แนะโดยใช้ป้ายสัญลักษณ์

โดยการปรับพฤติกรรมการนั่งหลังตรงนี้ จะใช้วิธีการชี้แนะโดยการชี้แนะด้วย **วิธีทางร่างกาย และวิธีการพูด** วิธีทางร่างกายจะใช้โดยการแตะที่ตัวนักเรียนเมื่อพบเห็นว่า นักเรียนนั่งหลังค่อม นอกจากการทางร่างกายแล้ว จะใช้วิธีการพูดเพื่อเตือนนักเรียนด้วย และเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมนั่งหลังตรงหลังจากที่ได้ทำการชี้แนะแล้ว มีการเสริมแรงร่วมด้วย เพื่อนที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยว่า ต้องนั่งหลังตรงในขณะที่เรียนเปียโน



หลักการชี้แนะอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการชี้แนะคือ **พฤติกรรมการนั่งหลังตรง**

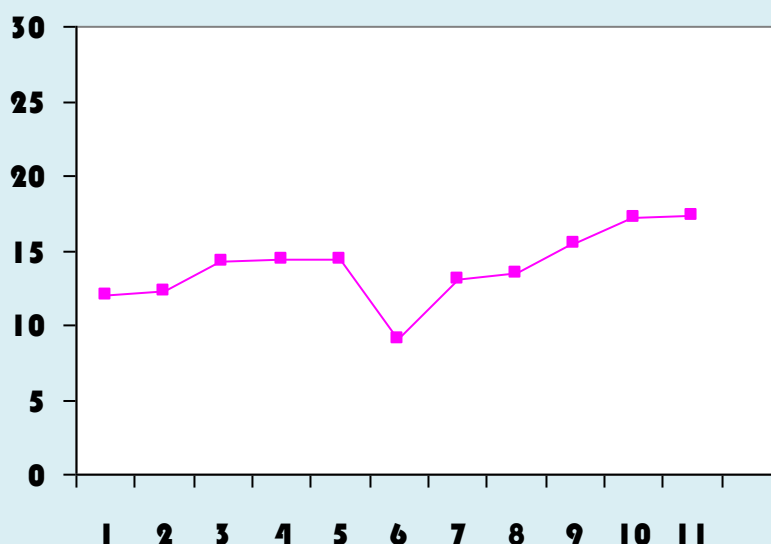
2. พิจารณาว่า **การชี้แนะแบบไหน**จึงจะเหมาะสมกับ**บุคคล** ในการปรับพฤติกรรมนั่งหลังตรงเลือกการชี้แนะด้วยวิธีการทางร่างกาย โดยการสัมผัสที่ตัวนักเรียนเมื่อพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมนั่งหลังค่อม และวิธีการ**ชี้แนะโดยวิธีการพูด** โดยบอกให้นักเรียนนั่งหลังตรงไปพร้อมกับ**การชี้แนะทางร่างกาย**และ**การชี้แนะด้วยการพูด**

3. กำหนด**ขั้นตอนการชี้แนะ**ให้ชัดเจน ซึ่งขั้นตอนการชี้แนะโดยการ**สัมผัส**ที่**ตัวนักเรียน และพูดไปพร้อมกัน**

4. เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมตามที่**ชี้แนะแล้วควรให้การเสริมแรง** ซึ่งการเสริมแรงในการปรับพฤติกรรมคือ **Sticker** ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวก

การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับสิ่งเร้าบางอย่าง หลังจากที่บุคคลได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยการเสริมแรงนี้จะเป็นการเสริมแรงด้วยสิ่งของ ซึ่งก็คือ **Sticker** ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนชอบมากที่สุด

ผลจากการใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรม กราฟแสดงผลการปรับพฤติกรรม



ผลการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมการนั่งหลังตรงของ ผู้ถูกปรับพฤติกรรม(นักเรียนเป็ยน) อายุ 7 ปี ซึ่งในชั้น การ สังเกต

พฤติกรรมผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่เกิดพฤติกรรมการนั่งหลังตรง ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงได้ทำการปรับพฤติกรรมการนั่งหลังตรง โดยการใช้นิตการปรับพฤติกรรมที่เงื่อนไขและผลกรรมโดยในเงื่อนไข ผู้ปรับพฤติกรรมใช้นิตการชี้แนะ โดยใช้วิธีการชี้แนะด้วยวิธีการพูดและการสัมผัสที่ร่างกายของผู้ถูกปรับพฤติกรรม และให้การเสริมแรงโดยการให้ Sticker

จากกราฟแสดงพฤติกรรม จะเห็นว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมการนั่งหลังตรงมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด แสดงให้เห็นว่า นิตการปรับพฤติกรรมโดยใช้นิตการชี้และการเสริมแรง มีผลทำพฤติกรรมนั่งหลังตรงมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น แต่เนื่องจากพฤติกรรมการนั่งหลังตรงนั้น อาจจะมาจากความเคยชินไปแล้ว ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลามากกว่าเวลาที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากพฤติกรรมนั่งหลังตรงเป็นพฤติกรรมที่เป็นความเคยชินแล้ว ซึ่งจะทำให้ต้องใช้เวลามากในการปรับพฤติกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจจะต้องเพิ่มมากกว่าจำนวน 11 ครั้งที่ได้ทำการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้

2. นอกจากนิตวิธีการชี้แนะแล้ว อาจจะใช้นิตการทำสัญญาเงื่อนไขได้ โดยการทำสัญญาถ้านั่งหลังตรงทุกเพลงที่เล่น จะให้การเสริมแรงเป็นสิ่งของเป็นต้น เพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนรับรู้ถึงสิ่งที่ต้องการปรับเปลี่ยน

3. นอกจากการเสริมแรงที่เป็น Sticker แล้วนั้น ควรที่จะหาตัวเสริมแรงอื่น ๆ ที่นอกเหนือจาก Sticker มาเป็นตัวเสริมแรง เพื่อที่จะทำให้มีความหลากหลายของตัวเสริมแรง และเนื่องจาก Sticker เป็นตัวเสริมแรงที่นักเรียนได้รับอยู่เป็นประจำ จึงอาจจะต้องใช้ตัวเสริมแรงอื่นเข้ามาเพิ่มในการเสริมแรง

เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฉวี. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา: การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นางสาวราพันธ์ ชะยะมัจฉะลา
53199120069