

BEHAVIOR MODIFICATION

การเพิ่มพฤติกรรมการใช้ Search Engine เพื่อแก้ปัญหาใช้ Internet เพื่อความบันเทิงเป็นเวลานาน

คุณเคยต้องการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของคนใกล้ตัว แล้วไม่รู้อะไรใหม่ ปัจจุบันในชีวิตประจำวันของเรามีการนำแนวคิด การปรับพฤติกรรมเข้าไปประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลาย และสามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ ของสังคมได้ แต่การนำการปรับพฤติกรรมไปใช้ให้ได้ ประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ใช้จะต้องคำนึงถึงสิทธิของบุคคล ที่จะปรับพฤติกรรม โดยพิจารณาว่าตัวผู้ปรับพฤติกรรมมีสิทธิจะปรับ พฤติกรรมหรือไม่ เช่น เป็นพ่อแม่ ครู พี่สาว ของผู้ถูกปรับพฤติกรรม อีกทั้งผู้ปรับพฤติกรรมต้องมีความรู้ในเรื่องการปรับพฤติกรรมดีพอ และ คำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับว่าเพื่อตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่ใช่เพื่อประโยชน์ ของผู้ปรับพฤติกรรม

การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็น กระบวนการที่ผสมผสาน องค์ความรู้ต่างๆ ในเรื่องการ ปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรม เป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดย Kalish (1981 อ้างถึง ใน ประทีป จินฉ่ำ, 2540: 9) ได้ให้ความหมายของการปรับ พฤติกรรม ว่าเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principle) มาประยุกต์เพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมอย่างเป็นระบบ

"บอย...เมื่อไร จะเริ่มค้นคว้าข้อมูล ทำงานวิจัย มั่วแต่เล่น Internet อยู่ได้ทุกเย็น ชั้นจะอย่างไร กับเธอดี"



มาปรับพฤติกรรมกันเถอะ
 บทความฉบับนี้อายากเชิญชวนคุณมาเรียนรู้ขั้นตอนการดำเนินการตาม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมไปพร้อมๆ กับการนำเสนอตัวอย่างโปรแกรม การปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นการสร้างโปรแกรมเพิ่มพฤติกรรมการใช้ Search Engine ในการสืบค้นข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัยเพื่อแก้ปัญหา การใช้ Internet เพื่อความบันเทิงเป็นเวลานาน

INSIDE THIS ISSUE:

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรม	2
ขั้นที่ 1-3	2
ขั้นที่ 4-6	3
ขั้นที่ 7-8	4
ขั้นที่ 9-10	5
จุดเด่น	6
ข้อเสนอแนะ	6

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรม

Search Engine เป็นเครื่องมือหรือโปรแกรมในการค้นหาเว็บต่างๆ โดยมีการเก็บรายชื่อเว็บไซต์และข้อมูลที่เกี่ยวข้องต่างๆ ของเว็บไซต์และนำมาจัดเก็บไว้ใน server เพื่อให้สามารถค้นหาและแสดงผลได้สะดวก และรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ตัวอย่าง Search Engine ที่มีชื่อเสียงทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เช่น sanook.com, google.com, yahoo.com, msn.com, altavista.com, search.com เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ในการใช้ Search Engine คือสามารถค้นหาข้อมูลได้รวดเร็ว และสามารถค้นหาได้หลากหลายรูปแบบ



ขั้นที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่สมควรจะต้องปรับพฤติกรรม

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา
ใช้เวลาว่างในการเล่น Internet เพื่อความบันเทิงมากเกินไป

ขั้นที่ 2 พิจารณาว่าพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร

ขั้นตอนนี้เป็นการพิจารณาว่าปัญหาที่บุคคลแสดงนั้นเกิดจากอะไร ซึ่งในกรณีนี้เป็นปัญหาทุกๆ ไป แต่เมื่อเกิดแล้วทำให้เกิดการสูญเสียโอกาสในการใช้เวลาว่างทำงานวิจัย

ขั้นที่ 3 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นตอนนี้เป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและนิยามพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน โดยต้องเป็นพฤติกรรมที่วัดได้ สังเกตได้ตรงกัน มีความชัดเจน และมีขอบเขตการแสดงพฤติกรรมอย่างชัดเจน

พฤติกรรมเป้าหมาย

เพิ่มพฤติกรรมการใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัย

นิยามพฤติกรรมเป้าหมาย

พฤติกรรมการใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัย หมายถึง การที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้เวลาระหว่าง 18.00 – 19.00 น. ของวันจันทร์ – วันศุกร์ โดยใช้เวลาต่อเนื่องวันละ 30 นาที ที่ห้องพักส่วนตัวของผู้ถูกปรับพฤติกรรม ในการใช้โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัยบนอินเทอร์เน็ต



ขั้นที่ 4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

เป็นขั้นตอนรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการปรับ ซึ่งผู้ปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง โดยไม่บอกวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการสังเกตพฤติกรรม ใช้แบบบันทึกแบบความยาวนานของพฤติกรรม ดังตารางแบบบันทึกความยาวนานของเวลาพฤติกรรมเป้าหมาย

วัน-เดือน-ปี	เวลาเริ่มต้น-สิ้นสุด ในการใช้ Search Engine	ระยะเวลาในการใช้ Search Engine (นาที)	การเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ✓ - เกิด(ใช้ระยะเวลาติดต่อกัน≥30นาที) ✗ - ไม่เกิด(ใช้ระยะเวลาติดต่อกัน<30นาที)

ขั้นที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรม

ขั้นตอนนี้เป็นการทำความเข้าใจว่าพฤติกรรมปัญหานั้นเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด โดยใช้การวิเคราะห์พฤติกรรมด้วย ABC Model ตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ดังนี้

- A (เงื่อนไข) : เปิดใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ทุกเย็น ระหว่างเวลา 18.00 – 19.00 น.
- B (พฤติกรรม) : ใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัย
- C (ผลกรรม) : ได้รับการชื่นชม

พิจารณาว่าผลกรรม (C) ที่ได้รับเป็นการเสริมแรงทางบวก (C⁺) เพราะเมื่อเงื่อนไข (A) คือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมเปิดใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ระหว่างเวลา 18.00 – 19.00 น. เมื่อเกิดพฤติกรรม (B) การใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลมาใช้ในการทำงานวิจัยแล้วได้รับการชื่นชม (C) ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมก็อยากจะทำ การสืบค้นข้อมูลต่อ

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมโดยพิจารณาใน 2 ด้านคือ ด้านความสามารถของบุคคลและด้านความต้องการของบุคคลพบว่าผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม ทำได้ – อยากทำ จึงมีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมโดยให้การเสริมแรง สนับสนุนให้ทำ



ขั้นที่ 6 เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม

ขั้นตอนนี้เป็นการเลือกเทคนิคให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการปรับพฤติกรรม ในกรณีนี้เป็นการนำเทคนิคการควบคุมจากภายนอกบุคคล (External Control) ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) มาใช้ในการปรับพฤติกรรม ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงเลือกใช้ 2 เทคนิค คือ

- 1 เทคนิคการชี้แนะ (Prompting) เป็นการชี้แนะด้วยวิธีการพูด เพื่อกระตุ้นให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกระทำพฤติกรรมที่ต้องการเทคนิคนี้เป็นการจัดกระทำที่เงื่อนไขนำ (Antecedent) เพราะใช้ในกรณีที่บุคคลยังไม่เคยมีพฤติกรรมเป้าหมาย ผู้ปรับพฤติกรรมต้องการจะทำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายขึ้นมา
- 2 เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) เพื่อจัดกระทำที่ผลกรรม (Consequence) เมื่อแสดงพฤติกรรมเป้าหมายก็จะได้ใช้การเสริมแรง (Reinforcement) ในแต่ละขั้นตอนย่อยๆ เมื่อทำตามสัญญา โดยเป็นเทคนิคที่เป็นการตกลงร่วมกันระหว่างผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมกับผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การเสริมแรงและการลงโทษอย่างชัดเจนพร้อมทั้งร่างขึ้นเป็นสัญญา

การออกแบบโปรแกรมการปรับพฤติกรรม

ใช้การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design) โดยรูปแบบการทดลองแบบ ABF มีลำดับขั้นตอนดังนี้

ระยะเส้นฐาน (Base Line or A) เป็นระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนที่จะเริ่มใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมซึ่งในระยะเส้นฐานนี้ผู้ปรับพฤติกรรมจะเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายของผู้ถูกปรับพฤติกรรมติดต่อกันไปจนเห็นว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นคงที่สม่ำเสมอจึงจะเริ่มเข้าสู่ระยะทดลองโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมต่อไป

ระยะการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม (Treatment or B) เป็นระยะดำเนินการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่องจนพบว่าพฤติกรรมเป้าหมายได้เปลี่ยนแปลงไปจนถึงระดับหนึ่งและคงที่แล้วจึงถอดถอนการเสริมแรงและยุติการทดลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม

ระยะติดตามผล (Follow up or F) สัปดาห์ที่ห้า เป็นระยะติดตามผลของเทคนิคการปรับพฤติกรรมหลังยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองว่ายังเกิดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่



ขั้นที่ 7 การกำหนดเงื่อนไขของการปรับพฤติกรรม

เป็นการกำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรม ซึ่งในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ คือ

- ❶ บอกพฤติกรรมเป้าหมายให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมทราบ คือให้ใช้เวลาระหว่าง 18.00 – 19.00 น. ในวันจันทร์ – วันศุกร์ ที่ห้องพักส่วนตัว เพื่อใช้ Search Engine สืบค้นข้อมูลในการทำวิจัย
- ❷ วิธีการชี้แนะด้วยวิธีการพูด ด้วยการบอกแนะนำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้ Search Engine สืบค้นข้อมูลในการทำวิจัย ได้แก่ google.com, sanook.com, yahoo.com, msn.com และเว็บ ThaiLIS โดยกำหนดคำค้นสั้นๆ ของข้อมูลที่จะนำมาใช้ โดยข้อมูลที่ได้อาจอยู่ในรูปแบบของเว็บไซต์ ไฟล์เอกสาร ไฟล์รูปภาพ หรือรูปแบบอื่นๆ
- ❸ ผู้ปรับพฤติกรรมทำการตกลงร่วมกันกับผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เกณฑ์การเสริมแรงและการลงโทษอย่างชัดเจน พร้อมทั้งจัดทำสัญญาเงื่อนไขเป็นลายลักษณ์อักษร แล้วลงชื่อรับทราบและเก็บสัญญาไว้ทั้งสองฝ่าย

ขั้นที่ 8 ดำเนินการตามโปรแกรม

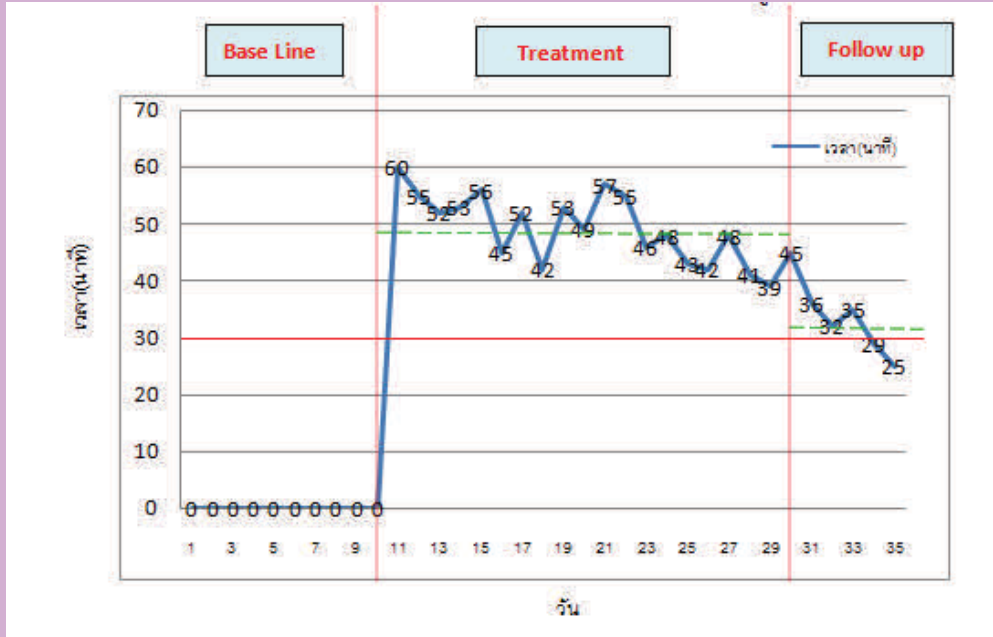
เป็นขั้นดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยพิจารณาว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้หรือไม่ แล้วได้รับการเสริมแรง การลงโทษตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยดำเนินการดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้ปรับพฤติกรรมใช้เทคนิคการชี้แนะ (Prompting) ด้วยวิธีการพูด เพื่อกระตุ้นให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกระทำพฤติกรรมที่ต้องการ ด้วยการบอกแนะนำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้ Search Engine สืบค้นข้อมูลในการทำวิจัย ได้แก่ google.com, sanook.com, yahoo.com, msn.com และเว็บ ThaiLIS โดยกำหนดคำค้นสั้นๆ ของข้อมูลที่จะนำมาใช้ ร่วมกับการใช้เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) เมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมายก็ให้การเสริมแรง เมื่อไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายก็ลงโทษตามเงื่อนไขที่กำหนด

สัปดาห์ที่ 2-4 ผู้ปรับพฤติกรรมถอดเทคนิคการชี้แนะ (Prompting) เหลือเพียงเทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts)

ขั้นที่ 9 การประเมินผลโปรแกรม

เป็นขั้นตอนการประเมินผลโปรแกรมเพื่อดูว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก่อนการดำเนินโปรแกรมนี้กับช่วงดำเนินการตามโปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยนำเสนอในรูปกราฟ ได้ดังนี้



ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรม พบว่า ในระยะเส้นพื้นฐาน (Baseline) ไม่มีพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น คิดเป็น 0% ส่วนในระยะการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม (Treatment) พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถเกิดพฤติกรรมเป้าหมายได้ จากที่ไม่เคยเกิดขึ้น โดยใช้เวลาเฉลี่ยในการทำพฤติกรรมเป้าหมายคิดเป็น 49.1% สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ นั่นคือ เมื่อดำเนิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการชี้แนะ (Prompting) ร่วมกับเทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) ทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกิดพฤติกรรมการใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลในการทำวิจัยเพิ่มขึ้น ส่วน ในระยะติดตามผล (Follow up) เป็นระยะเวลาที่ยุติการให้ treatment ใช้เวลาการติดตามผล 5 วัน พบว่า ตัวผู้ถูกปรับ พฤติกรรมยังคงเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งแม้มีแนวโน้มของเวลาที่ใช้ Search Engine เพื่อการสืบค้นข้อมูลในการทำวิจัย ลดลง แต่เวลาเฉลี่ยในภาพคิดเป็น 31.4% ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์การเกิดพฤติกรรมที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 10 การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่

เป็นขั้นตอนที่เมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมายแล้วจะต้องทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ ซึ่งในกรณีนี้แผนการทดลองเป็นเพียงระยะการติดตามผล หากต้องการให้พฤติกรรมนั้นดำรงอยู่ จะต้องเปลี่ยนเป้าหมายของพฤติกรรมโดยการตั้งประเด็นงานวิจัยเพิ่มเพื่อให้ผู้ถูกปรับ พฤติกรรมยังคงเกิดพฤติกรรมนี้ต่อไป



จุดเด่นของโปรแกรม

1. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมนี้ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเข้ารับโปรแกรมด้วยความสมัครใจ และได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การวัดผลสำเร็จของพฤติกรรมเป้าหมาย และเงื่อนไขการเสริมแรง ทำให้การใช้โปรแกรมเกิดประโยชน์และเกิดความพึงพอใจในการปรับพฤติกรรมต่อผู้ปรับพฤติกรรมอย่างแท้จริง
2. การใช้เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไขสามารถเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นเกณฑ์เงื่อนไขได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ และการที่สัญญาได้กำหนดเงื่อนไขที่ชัดเจนทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรู้ว่าควรจะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไร

ข้อเสนอแนะ

ในกรณีนี้ พฤติกรรมเป้าหมายมีลักษณะเป็นพฤติกรรมแค่บางช่วง อาจทำให้การดำเนินงานปรับพฤติกรรมในขั้นสุดท้ายคือการทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่นั้นไม่ชัดเจนนัก เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ Search Engine ในช่วงที่ไม่ได้ทำงานวิจัยอาจลดลงมากกว่าช่วงที่ทำวิจัย ดังนั้นการจะพิจารณาว่าพฤติกรรมใดที่เป็นปัญหาสมควรต้องปรับพฤติกรรม อาจต้องใช้เกณฑ์หลายข้อร่วมกันพิจารณา

เอกสารอ้างอิง

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

