

รายงานวิชา วป 523
การวิเคราะห์และปรับ
พฤติกรรม

Special points of interest:

- จะเปลี่ยนพฤติกรรมคน ทำได้หรือ และต้องทำอะไรบ้าง
- จะเริ่มปรับพฤติกรรม...ทำอย่างไรบ้าง
- ข้อเสนอแนะจากประสบการณ์ของผู้เขียน

เหตุเกิด...

เมื่อลูกไม่เก็บที่นอน...

อีวัตติ์ครับผู้อ่านทุกๆ ท่าน เห็นชื่อบทความนี้แล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้างครับ... การเก็บที่นอนสำหรับหลายๆคน อาจเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น เราก็แค่เข้ามานอนพักผ่อนเฉยๆ เช้าตื่นมาออกไปข้างนอก กลับมาดึกก็นอนแล้วไม่รู้ว่าเก็บไปทำไม เดี่ยวก็นอนอีกอยู่ดี แต่เชื่อไหมครับว่าการเก็บที่นอนง่ายๆ นี้แหละ ที่จะเป็นตัวตั้งต้นของการพฤติกรรมระเบียบวินัยของเด็กๆ ทั้งหลายกันเลยทีเดียว เพราะหากเด็กเคยชินกับการไม่รักษาความสะอาดเป็นระเบียบของห้องนอนแล้ว ย่อมไม่ให้ความสำคัญกับความสะอาดของห้องอื่นๆ ในบ้าน

จะเปลี่ยนพฤติกรรมคน ทำได้หรือ และต้องทำอะไรบ้าง...

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจกับการปรับพฤติกรรมกันก่อนครับ ประทีป จินฉิ่ง (2540: 9-10) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลให้มีความเหมาะสม โดยนำแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาต่างๆที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์มาประยุกต์ใช้ โดยเชื่อว่าคุณสมบัติ ความรู้สึก และ

และอาการรวมไปถึงที่โรงเรียน กลายเป็นความหนักใจของครู เช่น เหลาดินสอใส่ช่องเก็บกระเป๋าได้โต๊ะเรียน หรือทิ้งขยะลงพื้นห้อง และสุดท้าย อาจเลยเถิดไปถึงการทิ้งขยะลงพื้นในที่สาธารณะ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญของการรักษาความสะอาดของบ้านเมือง

และยังเป็นบ้านที่อบรมเลี้ยงดูแบบไทยๆ แล้ว ความสะอาดเป็นระเบียบนับเป็นสิ่งที่สำคัญไม่แพ้การมีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่เลยทีเดียว และเป็นที่แน่นอนว่าความเข้มขันย่อมมีแก่เด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย ดังนั้นหากเกิดพฤติกรรมการไม่เก็บที่

นอนให้เรียบร้อยขึ้นแล้ว ปัญหาต่างๆ ย่อมเกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องที่ต้องพูดกันไม่จบไม่สิ้น และเป็นฉนวนปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่กวนใจคนในบ้านได้



ถ้าท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “ วินัยไม่ใช่เผด็จการ แต่เป็นพื้นฐานของชีวิต ” แล้วละก็เรามาเริ่มหาวิธีแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมการเก็บที่นอนของเด็กๆ เพื่อให้เป็นพื้นฐานความมีวินัยกันดีกว่าครับ

พฤติกรรม มีผลซึ่งกันและกัน หากสามารถคุมสภาพแวดล้อมได้ ก็สามารถทำการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมได้โดยตรง แต่หากไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ ก็ต้องเปลี่ยนที่ความรู้สึก หรือการรู้จัก ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมนั้นเปลี่ยนได้ในที่สุด วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลนั้นมีหลายวิธี ในที่นี้จะขอกกล่าวถึง

วิธีทั่วไปที่เหมาะสมจะนำมาใช้กับพฤติกรรมที่ไม่มีความรุนแรงมากนัก อย่างเช่นพฤติกรรมการเก็บที่นอนนี้ ได้แก่ การให้เบียร์อรรถกร การให้ตัวแบบ และการเสริมแรงทางสังคม

การให้เบียร์อรรถกร (Token Economy) คือการให้เบียร์ ดาวหรือบัตรสะสมคะแนนเป็นตัวเสริมแรงโดยมีหลักว่า ถ้าทำ

“สิ่งที่สำคัญที่สุดในการ
ปรับพฤติกรรมก็คือ เรา
ต้องทำการนิยาม
พฤติกรรมนั้นๆให้ชัดเจน
ว่ามันคืออะไร ทำแค่
ไหนจึงถือว่าเกิด หรือไม่
เกิดพฤติกรรมนั้นๆ”

พฤติกรรมพึงประสงค์ก็จะได้รับ
เบี้ยอรรถกรตามจำนวนที่ได้กำ
หนดไว้ (พัฒนานุสรณ์ สถาพร
วงศ์. 2538)

การให้ตัวแบบ (Modeling)
คือการเสนอตัวแบบเพื่อให้
บุคคลเกิดการสังเกต ฟัง หรือ
อ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของ
บุคคล หรือสัญลักษณ์แทน
บุคคลทั้งนี้ คนที่เป็นตัวแบบ
ต้องมีความน่าเชื่อถือ ถือและดึงดูด
ความสนใจได้ รวมทั้งตัวแบบที่
เป็นสิ่งอื่นๆ ต้องชัดเจนไม่มี
ความซับซ้อนเกินไป ซึ่งจะทำ
ให้เลียนแบบได้ง่าย

การเสริมแรงทางสังคม
(Social Reinforcement) คือการ
แสดงออกโดยใช้คำพูดหรือ
ท่าทางกับบุคคล หลังจากที
บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย
แล้ว อันมีผลให้บุคคลนั้นแสดง
พฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น
(ประทีป จินฉิ่ง. 2540: 9-10) ซึ่งก็
คือการกล่าวชมเชยนั่นเอง

จะเริ่มปรับพฤติกรรม...ทำอย่างไรบ้าง

อันดับแรก คือการสังเกตข้อ
มูลพื้นฐาน (Bass line) เสียก่อน
การเก็บข้อมูลพื้นฐาน จะทำให้
เราได้สังเกตว่าพฤติกรรมนั้นมี
ความคงที่พอที่จะทำการเริ่มให้
การปรับแต่งหรือยัง ผู้เขียนได้

เนื่องจากพฤติกรรมการเก็บที่
นอนให้เป็นระเบียบนี้ไม่ได้ยาก
หรือซับซ้อนมากเทคนิคดังที่
กล่าวมาก็สามารถทำได้อย่างง่าย
เหมาะกับการปรับพฤติกรรมนี้

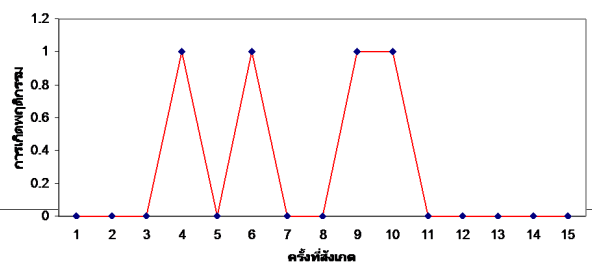
ผู้เขียนจะขอเสนอตัวอย่างใน
การปรับพฤติกรรมการเก็บที่
นอนนี้ จากการทำการทดลองใช้
เทคนิคดังกล่าวกับตัวอย่าง
บุคคลหนึ่งจนได้รับผลเป็นที่น่า
พอใจ โดยการปรับพฤติกรรมนี้
เราต้องเริ่มจากการเก็บข้อมูล
ก่อนว่า พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น
มากน้อย และมีความถี่เพียงใด
แล้วจึงเริ่มใช้เทคนิคต่างๆ

สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การ
สังเกตและบันทึกพฤติกรรม ใช้
เพื่อการวัดและประเมินในการ
ปรับพฤติกรรมนั้น ครั้งนี้ผู้เขียน
ใช้การวัดที่ผลของพฤติกรรม
คือการบันทึกจากการดูผลของ
พฤติกรรมนั้นๆ ว่ามีลักษณะ
อย่างไร ในกรณีนี้เราจะดูว่า

หรือไม่ เราก็ดูจากสภาพที่นอน
หลังจากที่ตื่นแล้วเป็นต้น

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรับ
พฤติกรรม คือ การนิยามพฤติ
กรรม เช่นในครั้งนี้ได้นิยามว่า
พฤติกรรมการเก็บที่นอนให้
เรียบร้อย หมายถึง การจัดเก็บ
หมอน หมอนข้าง ตุ๊กตา และ
ผ้าห่มให้เรียบร้อย แล้วจึง
คลุมด้วยผ้าคลุมเตียง รวมทั้งไม่
นำสิ่งของอื่นๆ ที่ไม่ใช่เครื่อง
นอนมาวางทิ้งไว้บนเตียงเช่น
หนังสือ ปากกา ดินสอ หรือ
เสื้อผ้าและของใช้อื่นๆ ดังนั้น
หากเกิดพฤติกรรมย่อยต่างๆ ไม่
ครบถ้วน เราก็จะถือว่าไม่เกิด
พฤติกรรมการเก็บที่นอน สิ่งที่
ต้องระวังมากในการนิยามคือ
คำตีตรา ที่อาจมีพฤติกรรมย่อย
มากมาย

ทำการบันทึกการเก็บข้อมูลเส้นฐานด้วยกราฟ ที่กำหนดให้เลข 0
คือการไม่เก็บที่นอน และเลข 1 คือการเก็บที่นอน และทำการเก็บ
ข้อมูล 15 ครั้ง ด้วยการสังเกตหลังจากการตื่นนอนของตัวอย่
นั่นเอง สรุปว่า ใน 15 ครั้งเกิดการเก็บที่นอนเพียง 4 ครั้งเท่านั้น



ซึ่งแสดงว่า พฤติกรรมการไม่เก็บที่นอนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเหมาะแก่การจัดกระทำต่างๆ ได้แล้ว

ขั้นต่อมาคือการบอกข้อตกลงในการเสริมแรงต่อการเก็บที่นอน ทั้งนี้ ผู้เขียนได้ใช้วิธีการให้เบียร์รถกร ที่ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรงทุกขงุมิ คือ คะแนนนี้สามารถนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องการได้อีกทอดหนึ่ง โดยมีการกำหนด

ระดับคะแนนและของรางวัลจากการนิยามพฤติกรรม โดยให้คะแนน 2 คะแนน ต่อพฤติกรรมย่อยต่างๆ ทั้งหมด 5 พฤติกรรมย่อยคือเก็บหมอน หมอนข้าง ตุ๊กตา อย่างเป็นระเบียบ ให้ 2 คะแนน พับผ้าห่มเรียบร้อย ให้ 2 คะแนน คลุมผ้าคลุมเตียงให้ 2 คะแนน ไม่นำของอื่นๆ มาไว้บนเตียงให้ 2 คะแนน และความสะอาดโดยรวมให้อีก 2 คะแนน ดังนั้น ในแต่ละวันจะมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน รวมทั้งหมดตลอดการสังเกต 15 วัน เต็ม 150 คะแนน และมีเกณฑ์การนำคะแนนมาแลกเปลี่ยนรางวัล คือตั้งแต่ 50—110 คะแนน ได้ชอคโกแลตโฟรโร แพค 3 ชิ้น 111—130 คะแนน ชอคโกแลต และ

พาไปซื้อของที่อยากได้ ไม่เกิน 150 บาท 131—140 คะแนน พาไปซื้อของที่อยากได้ไม่เกิน 300 บาท และมากกว่า 141 คะแนนขึ้นไป พาไปกินอาหารญี่ปุ่น 1 มื้อ และทำงานบ้านแทน 3 วัน

จุดสำคัญที่จะทำให้รางวัลมีความน่าสนใจและใช้ผล คือ ต้องกำหนดร่วมกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม และผู้ถูกปรับพฤติกรรม เพื่อให้ได้รางวัลที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องการจริงๆ มิฉะนั้น รางวัลใดๆ ก็ไร้ประโยชน์

หลังจากที่ทำการแจ้งคะแนน และตกลงรางวัลกันแล้ว ขั้นต่อมาคือเราทำการเป็นตัวแบบที่ดี จัดเก็บห้องนอนของเราเองให้เป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ ว่าเราเองก็ทำของเราดีแล้ว จึงไปสอน ไปปรับคนอื่น นอกจากนั้นยังมีตัวแบบที่เป็นรูปภาพการออกแบบห้องนอนสวยงามต่างๆ เพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อความสวยงามของห้องนอน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการคิด

นอกจากการให้คะแนน ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวก และการทำตนเป็นแบบอย่างแล้ว ผู้เขียนได้เลือกใช้การให้การเสริมแรงทางสังคม ด้วยการชมเชย อีกหนึ่งให้ผู้อื่นร่วมทำการชมเชย เพื่อให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกิดความภูมิใจ และ

เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำพฤติกรรมนั้นๆ เพิ่มขึ้นได้อีก

ต่อไปนี่จะเป็นกราฟแสดงการเกิดพฤติกรรมเก็บที่นอนในช่วงที่มีการให้เทคนิคต่างๆ ซึ่งผลที่ออกมาค่อนข้างรสน่าพอใจ ลองดูนะครับ 1 คือเกิดพฤติกรรมเก็บที่นอนครบตามนิยามพฤติกรรม และ 0 คือเกิดพฤติกรรมย่อยไม่ครบตามนิยาม หรือไม่เกิดพฤติกรรมเก็บที่นอน



จากกราฟนี้ จะเห็นว่าเกิดพฤติกรรมเก็บที่นอนถึง 12 ครั้ง จาก 15 ครั้ง หรือเท่ากับร้อยละ 80 ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จอย่างดี

สรุปผลการปรับพฤติกรรมการเก็บที่นอนครั้งนี้

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการเสริมแรงด้วยเบียร์รถกร การแสดงตัวแบบ และการเสริมแรงทางสังคมครั้งนี้ ได้ผลดี เนื่องจากตัวเสริมแรงประเภทเบียร์รถกรนี้ ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย คือนำไปแลกเปลี่ยนรางวัลอื่นๆ ได้โดยมีการตกลงร่วมกันถึงรางวัล



รูปภาพ ก็เป็นตัวแบบชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาช่วยในการปรับพฤติกรรมได้

“จุดสำคัญที่จะทำให้รางวัลมีความน่าสนใจและใช้ผล คือ ต้องกำหนดร่วมกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม และผู้ถูกปรับพฤติกรรม เพื่อให้ได้รางวัลที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องการจริงๆ มิฉะนั้น รางวัลใดๆ ก็ไร้ประโยชน์”



สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23, กรุงเทพฯ 10110
Tel (662) 649-5000 ,
Fax (662) 258-4007

ที่จะแลกได้ ทำให้เป็นรางวัลที่ตัวผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องการ จึงเป็นแรงจูงใจที่ดี และการให้การเสริมแรงทางสังคมก็ทำให้เกิดกำลังใจมากขึ้น รวมทั้งการแสดงตนเป็นตัวแบบ ก็ทำให้เห็นว่า ผู้ให้การปรับพฤติกรรมเองน่าเชื่อถือ เพราะก็ทำเช่นนั้น เป็นปกติเช่นกัน อีกทั้งการให้คุณภาพ การออกแบบห้องนอนสวยงามก็เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อความเป็นระเบียบ สวยงามของห้องนอนด้วย

ข้อเสนอแนะจากประสบการณ์ของผู้เขียน

ในการทำการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ ยังคงมีข้อผิดพลาดที่ควรแก้ไขอยู่บ้าง ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเขียนไว้เพื่อผู้อ่านจะได้นำไปพัฒนาต่อเพื่อให้ได้คุณภาพที่มากขึ้น คือ

1. การให้คะแนน ไม่ควรให้คะแนนเป็นรายชื่อของพฤติกรรมย่อย เพราะจะทำให้เด็กสามารถเลือกได้ว่าจะทำ หรือไม่ทำพฤติกรรมใด ทำให้การปรับพฤติกรรมนั้นอาจไม่ได้ผลที่ควร แต่ในครั้งนี้อย่างมีข้อดีที่ผู้เขียนได้เลือกกำหนดคะแนนขั้นต่ำเป็น 50 คะแนน ทำให้อย่างน้อยต้องทำให้ผ่านขั้นต่ำก่อน จึงมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมนั้นต้องเกิดขึ้นแน่นอน

2. ในการให้การเสริมแรงนี้ ผู้เขียนได้ทำการให้การเสริมแรงทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรม ทำให้เมื่อหมดระยะทดลองแล้ว พฤติกรรมนั้นก็กลับลดลง เนื่องจากไม่มีความคงทน หากจะให้พฤติกรรมนี้คงอยู่ ควรเริ่มจากการปรับเจตคติให้มาก เพิ่มช่วงเวลาในการทดลองให้มากขึ้น (ครั้งนี้เพียง 15 วันเท่านั้น) และการให้การเสริมแรงแบบครั้งคราว จะให้ผลที่ดีต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมมากกว่า