



# หลักการปรับปรุงพฤติกรรมมนุษย์

โดย

กองจิตวิทยาและการนำทหาร

กรมนักเรียนนายร้อย รักษาพระองค์  
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

๒๕๕๕

**ชื่อผลงาน :** หลักการปรับพฤติกรรมมนุษย์

**เจ้าของผลงาน/สังกัด :** กองจิตวิทยาและการนำอาหาร กรมนักเรียนนายร้อย รักษาพระองค์  
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

**ประเภทของผลงาน :** คู่มือการปฏิบัติงาน

**ข้อมูลเกี่ยวกับผลงาน**

กองจิตวิทยาและการนำอาหาร กรมนักเรียนนายร้อย รักษาพระองค์ ได้นำหลักการปรับพฤติกรรมมนุษย์ มาปรับใช้ในการเรียนการสอนนักเรียนนายร้อย ซึ่งที่ผ่านมาพบว่านักเรียนนายร้อยมีพฤติกรรมในการเรียนที่ดีขึ้น กล่าวคือ มีความกระตือรือร้นสนใจในเนื้อหาบทเรียนมากขึ้น ทำให้ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีเป็นส่วนใหญ่

**ลักษณะของผลงาน**

จัดทำคู่มือการใช้งาน/แนวทางการปรับพฤติกรรม ประกอบด้วย  
ความรู้หัวข้อต่างๆ ประกอบด้วย

1. นิยามศัพท์ คำจำกัดความ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และหลักการทางจิตวิทยา
  - ความหมายและความสำคัญของการปรับพฤติกรรมได้
  - ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมและการตีตรา
  - การปรับพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงทางบวกและวิธีการนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม
  - การปรับพฤติกรรมโดยใช้การลงโทษและวิธีการนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม
  - หลักการสร้างตารางบันทึกพฤติกรรม
  - หลักการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรม
2. ขั้นตอนการปรับพฤติกรรม
3. หลักการกำหนดกลุ่มผู้ต้องปรับพฤติกรรม
4. การกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
5. เครื่องมือในการปรับพฤติกรรม
6. การวัดและการประเมินผลพฤติกรรม

## สิ่งที่ต้องมี คือ

1. คู่มือการปรับพฤติกรรมมนุษย์
2. นักเรียนนายร้อยที่มีผลการศึกษาค้นตั้งแต่ 0 - 1.5 ของภาคการศึกษา
3. พฤติกรรมที่เป็นเป้าประสงค์/พฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. บุคลากร เช่น ครู อาจารย์ นายทหารปกครอง
5. ตารางการปรับพฤติกรรม
6. เบี้ยอรรถร เช่น คะแนน แต้ม รางวัล

## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การได้รับความร่วมมือจากคณะกรรมการจัดการความรู้ของหน่วยงานในการปฏิบัติและจัดทำคู่มือการปรับพฤติกรรมมนุษย์ รวมทั้งถ่ายทอด/อบรมขั้นตอนการปรับพฤติกรรมไปสู่คณาจารย์ นายทหารปกครอง และบุคลากรอื่นๆ ของกรมนักเรียนนายร้อย รักษาพระองค์ ให้เกิดความเข้าใจ และนำไปใช้งานได้จริงและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

### ความสัมฤทธิ์

คู่มือการใช้งาน/แนวทางการปรับพฤติกรรมมนุษย์ และกระบวนการสร้างพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของนักเรียนนายร้อย ซึ่งเป็นเครื่องมือของบุคลากรภายในหน่วยงาน

### ความภูมิใจ

1. บุคลากร/เจ้าหน้าที่/ข้าราชการ/นร. สังกัด รร.จปร. สามารถนำแนวทางการปรับพฤติกรรมมนุษย์ไปปรับใช้ในหน่วยงานได้
2. นักเรียนนายร้อย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานการผลิตนักเรียนนายร้อย ของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

ตรวจถูกต้อง

(ลงชื่อ) ร.ท.ภัทรพล นัยจิตร  
( ภัทรพล นัยจิตร)  
ผู้รับผิดชอบโครงการ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>ตอนที่ 1 แนวคิดและลักษณะการปรับพฤติกรรม</b>	
<input type="checkbox"/> แนวคิดการปรับพฤติกรรม	1
<input type="checkbox"/> การปรับพฤติกรรมและลักษณะของการปรับพฤติกรรม	4
<input type="checkbox"/> เทคนิคการปรับพฤติกรรม	6
<b>ตอนที่ 2 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน</b>	
<input type="checkbox"/> พฤติกรรมไม่รับผิดชอบในการเรียน	21
<input type="checkbox"/> พฤติกรรมผิดระเบียบวินัยของโรงเรียน	22
<input type="checkbox"/> พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน	25
<input type="checkbox"/> พฤติกรรมก้าวร้าว	26
<input type="checkbox"/> การบันทึกข้อมูล	27

# คู่มือ

## การปรับพฤติกรรมมนุษย์

### ตอนที่ 1 แนวคิดและลักษณะการปรับพฤติกรรม

- แนวคิดการปรับพฤติกรรม
- การปรับพฤติกรรมและลักษณะของการปรับพฤติกรรม
- เทคนิคการปรับพฤติกรรม

### ตอนที่ 2 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

- พฤติกรรมไม่รับผิดชอบในการเรียน
- พฤติกรรมผิดระเบียบวินัยของโรงเรียน
- พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- หลักการสังเกตพฤติกรรม
- การบันทึกข้อมูล

## แนวคิดและลักษณะการปรับพฤติกรรม

### 1. แนวคิดการปรับพฤติกรรม

แนวคิดในการปรับพฤติกรรม ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่พัฒนาโดย บี.เอฟ.สกินเนอร์ (Burrhus F. Skinner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเน้นการกระทำที่บุคคลต้องลงมือกระทำเอง (Emitted Behavior) สกินเนอร์เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดร่วมกันระหว่างตัวผู้แสดงพฤติกรรม (Genetic Endowment) และเงื่อนไขสิ่งแวดล้อม (Consequences) ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เรียกว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเอง (Emitted Response) ซึ่งผู้แสดงพฤติกรรมแสดงเอง และพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมโดยผลกรรม แนวคิดที่อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำมี 2 แนวคิด ดังนี้

1. แนวคิดในการให้แรงเสริม (Reinforcement) การให้แรงเสริมเป็นวิธีการปรับพฤติกรรม โดยอาศัยหลักการเรียนรู้ของสกินเนอร์ โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการให้แรงเสริมที่ว่า “การกระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่การกระทำใด ๆ ที่ไม่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไปในที่สุด” การให้แรงเสริมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การให้แรงเสริมบวก และการให้แรงเสริมลบ

1.1 การให้แรงเสริมบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้สิ่งเร้าที่ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น หรือการให้สิ่งที่คุณพอใจ สบายใจเมื่อคุณมีพฤติกรรมที่พึง

ประสงค์ สิ่งที่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้น เรียกว่า “ตัวแรงเสริมบวก” (Positive reinforcer) ได้แก่ ขนม ลูกกวาด อาหาร ของเล่น คำชมเชย กิจกรรมที่เด็กชอบ สิ่งเหล่านี้อาจจะเรียกว่า “รางวัล”

1.2 การให้แรงเสริมลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการขจัดสิ่งเร้าที่บุคคลไม่พึงพอใจออกไปทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือการที่พฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้นเพราะพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นสามารถลดทอนสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ(Aversive Stimulus)และแรงเสริมเชิงลบกับการลงโทษ(Punishment)นั้นคล้ายกันแต่ไม่เหมือนกัน ถ้าพูดกันโดยทั่ว ๆ ไป แล้วการลงโทษเป็นการทำให้เด็กเจ็บปวด เช่น การเขียนตี ดูด่า ในทางจิตวิทยานั้น การลงโทษหมายถึงการให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือประสบการณ์ที่เด็กไม่พึงปรารถนา แต่การให้แรงเสริมลบนั้น หมายถึงการที่เด็กพยายามขจัดสิ่งที่ทำให้เขาเจ็บปวดให้พ้นไป

2. แนวคิดในการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการระงับการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งให้ผลที่น่าพึงพอใจในปัจจุบัน แล้วแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับผลที่น่าพึงพอใจในปัจจุบัน และแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับผลที่น่าพอใจในอนาคต การควบคุมตนเองบนพื้นฐานการเรียนรู้ที่เกิดจากเงื่อนไขผลกรรมตามแนวคิดของ Skinner ซึ่งมีทัศนะว่าการควบคุมตนเองมีลักษณะเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงหน้าที่

### ตอนที่ 1 แนวคิดและลักษณะการปรับพฤติกรรม

ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมของตนเอง และ ผลกรรมทั้งทางบวกและลบที่เกิดจากพฤติกรรมทำให้เกิดพฤติกรรม 2 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมที่ควบคุมพฤติกรรม(Controlling behavior)

2) พฤติกรรมที่ถูกควบคุม(Controlled Behavior)โดยเน้นการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด หรือความไม่สบายกาย การบังคับควบคุมกล้ามเนื้อ แต่ไม่สนใจสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล การระงับพฤติกรรม (Restraint) อันเป็นวิธีการควบคุมตนเองจะได้ผลดี ถ้าได้รับโทษหรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ส่วนการเพิ่มพฤติกรรมจะได้ผลดีเมื่อได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ การควบคุมตนเอง มีหลักในการพิจารณาพฤติกรรม คือ พิจารณาพฤติกรรม 2 ลักษณะที่ตรงข้ามกัน ลักษณะแรกเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งบุคคลมักจะกระทำในระดับสูง อีกลักษณะหนึ่ง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งบุคคลมักจะกระทำในระดับต่ำ การฝึกควบคุมตนเองนั้น มักจะใช้การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่มีลักษณะตรงกันข้ามกันควบคู่ไปด้วย เช่น ลดพฤติกรรมซุกซนให้น้อยลง ในขณะที่เดียวกันก็เพิ่มพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนไปด้วย แนวทางในการควบคุมตนเอง มี 2 แนวทาง ดังนี้

2.1 การควบคุมสิ่งเร้า คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลแสดง

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นสิ่งเร้าใหม่มากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นับได้ว่าเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสภาพการณ์ใหม่ที่เหมาะสมโดยหลักการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม ทำให้บุคคลเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อนำสิ่งเร้านั้นออกไปพฤติกรรมที่เป็นปัญหาก็จะไม่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ใหม่กับพฤติกรรมที่เหมาะสมบุคคลก็จะจัดสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะสม การจัดสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่จึงเป็นการลดความแค้นของสัญญาณแฉะที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือบุคคลอาจจะหลีกเลี่ยงสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์ที่

เป็นสัญญาณแนะพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2.2 การควบคุมผลกรรม คือ การให้ผลกรรมตนเองหลังจากบุคคลได้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมแก่ตนเอง การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะกระทำได้ด้วยการให้แรงเสริมแก่ตนเองหรือการลงโทษตนเอง หลังจากเกิดพฤติกรรม หรือการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยการงดการเสริมแรงแก่ตนเอง หรือการลงโทษตนเอง วิธีการที่นิยมใช้ในการควบคุมตนเองส่วนใหญ่จะประกอบด้วยวิธีการหลายวิธีรวมกันเป็นกระบวนการของการควบคุมตนเอง เช่น การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง การประเมินตนเอง และการให้แรงเสริมตนเอง การใช้วิธีการต่างๆ รวมกันย่อมก่อให้เกิดประสิทธิวิธามากกว่าการใช้วิธีการเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์และพฤติกรรมของบุคคลด้วยว่าควรจะใช้เทคนิคใดในสภาพการณ์ใด หรือพฤติกรรมใดจึงจะเหมาะสม การควบคุมตนเองให้มีประสิทธิวิธามากขึ้นนั้นผู้ที่ควบคุมตนเองจะต้องทราบพฤติกรรมเป้าหมาย บุคคลจะต้องตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง เป้าหมายจะเป็นเกณฑ์เชื่อมโยงไปถึงการให้แรงเสริมด้วยตนเอง เพื่อให้บุคคลรู้ว่าต้องแสดงพฤติกรรมใด ในระดับใดจึงจะได้รับแรงเสริม การตั้งเป้าหมายจึงมีลักษณะการกำหนดเงื่อนไขการให้แรงเสริมตนเอง (Self-Determined Reinforcement) กระบวนการสำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายคือการเตือนตนเอง (Self-monitoring) ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-observation) ที่ช่วยให้บุคคลพิจารณาได้ว่าตนเองได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่ และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) ที่ทำให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรมและช่วยในการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation)

### วิธีการควบคุมตนเองที่บุคคลสามารถนำไปฝึกใช้ได้

1. สร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยการให้การเสริมแรงที่มีอำนาจเหนือกว่าตัวเสริมแรงของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อให้บุคคล กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นมากขึ้น และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นลง
2. ให้ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจแก่ตนเองต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเพื่อให้บุคคลลดพฤติกรรมนั้นลง และเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงผลกรรมนั้น
3. ลดขนาดหรือปริมาณของการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือยืดเวลาการเสริมแรงออกไป หรือเปลี่ยนเป็นการให้ผลกรรมทางลบหรือให้การเสริมแรงที่มีอำนาจน้อยกว่า การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เหมาะสม
4. เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมโดยการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
5. ให้การเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมที่เหมาะสม

วิธีการควบคุมตนเองด้วยวิธีการเตือนตนเอง (Self Monitor) ของบุคคลประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรมของตนเอง (Self-Recording) การสังเกตตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ การบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-Evaluation) ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จริงเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) ได้ทันทีหลังเกิดพฤติกรรม

## แนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างจิตใจพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน

1. การจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรม บุคคลจำเป็นที่จะต้องศึกษาว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการจะขจัดหรือพฤติกรรม ที่มาขัดขวางการเกิดพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของตน กล่าวคือบุคคลจะต้องมีการสังเกตตนเองว่าในสภาพใด เวลาอะไร และมีสิ่งใดมากระตุ้นที่ทำให้ตนกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้คือ

- (1) การจำแนกพฤติกรรม
- (2) การสังเกตพฤติกรรม
- (3) การลงบันทึก
- (4) การประเมินผล
- (5) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการปรับปรุงตนเอง
- (6) การให้สัญญาผูกมัดว่าจะกระทำ
- (7) การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม

2. การเกิดและการคงอยู่ของพฤติกรรม เมื่อใช้สภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมตามเป้าประสงค์แล้ว การจะเกิดพฤติกรรมได้บุคคลจะต้องฝึกฝนออกคำสั่งปฏิบัติให้แก่ตนเอง ฝึกแสวงหาแนวทางและแนะนำตนเองให้ปฏิบัติ นอกจากนั้นควรมีการฝึกปฏิบัติโดยตรงด้วยโดยอาจจะฝึกกระทำพฤติกรรมนั้นในสถานการณ์จำลอง จนบุคคลทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่เคอะเขินหรือติดขัด เช่น การฝึกการพูดที่สุภาพ ฝึกสร้างมนุษยสัมพันธ์ ฝึกทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนาแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นต้น นอกจากการฝึกกระทำจริงแล้ว บุคคลอาจจะฝึกสร้างมโนภาพว่าตนได้กระทำพฤติกรรม ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรือให้เก็บตัวแบบกระทำด้วยก็ยิ่งดี ในกรณีที่จะต้องงดการกระทำพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนาเป็นเวลานานหรือ รอคอยรางวัลควรหันเหความสนใจไปจากเหตุการณ์นั้น โดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ แทนเป็นการฆ่าเวลาและเกิดความเพลิดเพลินจะทำให้เกิดการงดเว้นได้นานหรือรอคอยได้นาน ส่วนการทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนานั้นซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาานานได้ ควรมีการให้รางวัลตนเองด้วย

3. ผลของพฤติกรรม พฤติกรรมที่น่าปรารถนาจะเกิดบ่อยๆได้ ควรเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลดีที่บุคคลต้องการ ถ้าในกรณีที่พฤติกรรมนั้นไม่ก่อให้เกิดผลดีจากภายนอก กล่าวคือไม่มีผู้คอยให้รางวัล ชมเชยหรือยกย่อง บุคคลก็ควรจัดการให้รางวัล ชมเชยหรือยกย่องตนเองได้ การให้รางวัลตนเองอาจทำได้ 2 แบบ คือให้ในสิ่งที่ตนต้องการ เช่น เวลาพักผ่อน อาหารที่ชอบ เสื้อผ้าสวย และรางวัลรูปแบบหนึ่งคือ การลดหรือขจัดสภาพที่ตนเองไม่ปรารถนา เช่น ขจัดสภาพความเจ็บเหงาด้วยเพลงเบา ๆ เปิดพัดลมไล่ความร้อนอบอ้าว

## 2. การปรับพฤติกรรมและลักษณะของการปรับพฤติกรรม

### 2.1 การปรับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำของบุคคลซึ่งเป็นการแสดงออกในการตอบสนองหรือการตอบโต้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งการแสดงออกหรือตอบสนองนั้นเกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การกิน การอ่านหนังสือ การคิด



พฤติกรรมที่เป็นปัญหา หมายถึง พฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ในโรงเรียนรวมไปถึงการฝ่าฝืนกฎระเบียบต่างๆของโรงเรียน ประพฤติในลักษณะที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification ) คือ การประยุกต์หลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีการประสมประสานกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตลอดทั้งการสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเน้นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้ และมีความเชื่อพื้นฐาน 2 ประการ คือ

1. พฤติกรรมปกติหรือพฤติกรรมผิดปกติ พัฒนามาจากหลักการเดียวกันคือจากหลักการเรียนรู้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่รวมถึงพฤติกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายและระบบประสาท

2. พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้โดยหลักการเรียนรู้เช่นเดียวกันหลักการปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ 3 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขสิ่งเร้า (Classical conditioning)
2. ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning)
3. ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการสังเกต (Observational conditioning)

สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสภาพการเรียนการสอนและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกลุ่ม มักจะใช้หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม ซึ่งเสนอโดย บี.เอฟ. สกินเนอร์ (Burrhus F. Skinner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน โดยมีแนวคิดพื้นฐานอยู่บนความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขการเสริมแรงและเงื่อนไขการลงโทษ ดังนั้น ในการปรับพฤติกรรม หากต้องการสร้างหรือเพิ่มพฤติกรรมใดก็ต้องจัดเงื่อนไขต่างๆ เพื่อให้ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น และหากต้องการลดหรือยุติพฤติกรรมใดก็ต้องจัดเงื่อนไขต่างๆ เพื่อให้ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นได้รับการลงโทษหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น อย่างไรก็ตาม ในการปรับพฤติกรรมนั้น นักปรับพฤติกรรมเสนอแนะว่าควรใช้เงื่อนไขการเสริมแรงมากกว่าเงื่อนไขการลงโทษ ทั้งนี้เพราะการลงโทษมักเกิดผลข้างเคียงตามมา

## 2.2 ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

1. มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง โดยที่พฤติกรรมนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้ และวัดได้ตรงกัน สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองหรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เช่น การร้องไห้ การเดิน การคิด การเต้นของชีพจร การอ่านหนังสือ เป็นต้น

2. ไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่น ก้าวร้าว ฉลาด โง่ เกเร ขี้เกียจ เก่ง เป็นต้นเพราะคำตีตราเหล่านี้มักจะเป็นคำที่มีความหมายกว้าง ๆ ที่รวมพฤติกรรมหลาย ๆ ลักษณะเข้าด้วยกัน จึงทำให้ไม่ชัดเจนยากแก่การสังเกตให้ตรงกัน เนื่องจากต่างคนต่างรับรู้คำตีตรานี้ต่างกันและยากแก่การจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้

3. พฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติหรือปกติก็ตาม ย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้

4. การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น แม้ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในอดีตก็ตาม แต่เงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้น จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลง ดังนั้นถ้าสามารถวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งเร้าและผลกรรมใดที่ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือลดลงในสภาพปัจจุบันก็จะสามารถทำให้ปรับสิ่งเร้า และผลกรรมนั้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวนั้นเปลี่ยนแปลง

ไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

5. การปรับพฤติกรรมนั้น จะเน้นที่วิธีการทางบวก มากกว่าที่จะใช้วิธีการลงโทษในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มขึ้น วิธีการทางบวกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าการใช้วิธีการลงโทษอีกด้วย

6. วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากมีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน การลงโทษวิธีหนึ่งอาจจะใช้ไม่ได้ผลกับคน ๆ หนึ่ง แต่อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลาย ๆ คนได้ ดังนั้นในการดำเนินการปรับพฤติกรรมจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย

7. วิธีการปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิภาพและได้ผล โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

## 2.3 เทคนิคการปรับพฤติกรรม

### 2.3.1 การเสริมแรง (Reinforcement)

การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การทำให้พฤติกรรมใดๆของอินทรีย์เพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น หรืออันเป็นผลมาจากการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ ผลกรรมที่อินทรีย์พอใจ การเสริมแรงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การเสริมแรงทางบวก(Positive reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ เช่น ฟ้าใสช่วยแม่ล้างจาน แม่จึงซื้อไอศกรีมให้รับประทาน

2. การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆสามารถถอดถอนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจออกได้ เช่น น้ำฟ้าอ่านหนังสือก่อนสอบเพื่อหลีกเลี่ยงการสอบตก

#### 2.3.1.1 ตัวเสริมแรง (Reinforcer)

ตัวเสริมแรง (Reinforcer) คือ สิ่งใดก็ตามที่ให้ภายหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้ความถี่ของพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น ตัวเสริมแรงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Primary Reinforcer) ได้แก่ ตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมด้วยตัวของมันเอง โดยไม่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้เนื่องมาจากว่ามันสามารถสนองความต้องการทางชีวภาพของอินทรีย์ หรือมีผลต่ออินทรีย์โดยตรงเช่น อาหาร น้ำ ความร้อน ความเจ็บปวด

2. ตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข (Secondary Reinforcer) ได้แก่ ตัวเสริมแรงที่ไม่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมด้วยตัวของมันเอง แต่เนื่องจากมันมีความสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขหรือตัวเสริมแรงอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงอยู่แล้ว จึงเป็นผลให้ตัวของมันมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้

#### 2.3.1.2 ประเภทของตัวเสริมแรง

ตัวเสริมแรงทางบวก แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ดังนี้

1. อาหารและสิ่งเสฟได้ เช่น ขนม เครื่องดื่ม

2. ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น การชมเชย การยกย่อง การพยักหน้ายอมรับ การสัมผัส
3. สิ่งของ ได้แก่ วัสดุ ของเล่นต่างๆ
4. กิจกรรม คือ การใช้กิจกรรมที่ผู้รับการปรับพฤติกรรมชอบมากที่สุดมาเสริมแรง วิธีการนี้ Premack เป็นผู้นำมาใช้ จึงเรียกตัวเสริมแรงชนิดนี้อีกชื่อหนึ่งว่า หลักของพรีเมคค(Premack's principle)
5. การให้ข้อมูลป้อนกลับ คือ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำว่าอยู่ในสถานภาพอย่างไร เป็นการทำให้อำนาจการกระทำเหมาะสมหรือไม่ การได้รับรู้ว่ากระทำสิ่งที่เหมาะสมย่อมเป็นแรงเสริมแก่บุคคลได้

6. เบี้ยอรรถกร (Token economy) ได้แก่ เบี้ย คะแนน ดาว เป็นต้นสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปแลกเปลี่ยนตัวเสริมแรงสนับสนุน(Back up Rein forcer) อื่นๆได้ เช่น นำไปแลกขนม สิ่งของหรือสิ่งใดๆที่ต้องการ เบี้ยอรรถกรเป็นตัวเสริมแรงทางบวกประเภทที่ต้องวางเงื่อนไขจากตัวเสริมแรงทางบวกทั้ง 6 ชนิด เบี้ยอรรถกรเป็นตัวเสริมแรงที่สามารถใช้ได้ง่ายและสะดวกในทุกโอกาสและสถานที่ ซึ่งตัวเสริมแรงชนิดอื่นๆ อาจจะไม่สามารถนำไปใช้ได้การเสริมแรงทางบวกสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. แรงเสริมทางสังคม (Social reinforcement) ได้แก่ คำชมเชย เช่นคำว่า “ดี” “ดีมาก” การยอมรับและการให้ความสนใจ เช่น พยักหน้า พูดคำว่า “อ้อ” ยิ้ม ตะลึงเบา ๆ แรงเสริมทางสังคมเป็นแรงเสริมที่ต้องวางเงื่อนไข และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งใช้ได้ง่าย สะดวกและประหยัด

2. แรงเสริมที่เป็นสิ่งของและสัญลักษณ์ที่นำไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการได้(Tangible and Token reinforcement ) เป็นแรงเสริมที่กินได้ จับต้องและมองเห็นได้ ได้แก่ ขนมอาหาร ตุ๊กตา กิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กพอใจ และสิ่งของเด็กนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งของที่ต้องการซึ่งขอเรียกว่า “สิ่งประสงค์”(Back – up rein forcers ) ได้แก่ ดาว กระดุก ท่อนไม้ เป็นต้น แรงเสริมนี้ เรียกว่า “แรงเสริมแลกเปลี่ยน” หรือ “เบี้ยอรรถกร”

3. แรงเสริมที่อยู่ภายในตัวบุคคล (Intrinsic reinforcement) เป็นแรงเสริมที่เกิดจากภายในตัวบุคคลหลังจากที่แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา หรือทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จในการนำการเสริมทางบวกไปใช้ นักจิตวิทยาและนักวิจัยบางท่านอาจจะมีการวางเงื่อนไขในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายควบคู่ไปด้วย การวางเงื่อนไขที่นิยมนำมาใช้ ได้แก่ การชี้แนะ การทำสัญญาเงื่อนไข และการวางเงื่อนไขกลุ่มการชี้แนะ(Prompting) คือ การให้การเสริมแรงทางบวกทันที เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ได้รับชี้แนะ การชี้แนะจะเป็นการใช้ควบคู่กับวิธีการอื่นๆการทำสัญญาเงื่อนไข(Contingency Contracting) คือ การทำข้อตกลงกันระหว่างผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงกับผู้ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สัญญาจะบอกถึงพฤติกรรมที่จะต้องกระทำและผลกรรมที่จะได้รับ ผลกรรมก็เป็นไปตามที่ผู้ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ส่วนพฤติกรรมนั้นก็จะเป็นไปตามความต้องการของผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง

**การวางเงื่อนไขกลุ่ม (Group contingency)** คือ วิธีการใช้การวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือของกลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มโดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงอันเป็นที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือบุคคลทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

### 2.3.1.3 ขั้นตอนการใช้การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

1. เลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะพัฒนา
2. เลือกตัวเสริมแรง โดยการสังเกตหรือสอบถามผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากนั้นจึงเลือกโดยพิจารณาถึง ตัวเสริมแรงนั้นจะต้องมีอยู่แล้ว สามารถใช้ได้ทันที ใช้ได้หลายครั้งโดยไม่เกิดการเบื่อ ไม่เสียเวลาในการใช้ และควรให้มีตัวเสริมแรงหลายๆอย่าง
3. การนำไปใช้ ควรบอกวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ให้แรงเสริมทันทีที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น ใช้คำพูดที่เจาะถึงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาทุกครั้งก่อนจะให้การเสริมแรง และพยายามให้คำชมเชยหรือการยกย่องบ่อยๆครั้ง
4. การถอดถอนโปรแกรม โดยการศึกษาวิธีที่ควรใช้ในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ได้รับการพัฒนาหรือปรับแล้ว

### 2.3.1.4 หลักการใช้เสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการการใช้การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีหลักการทั่ว ๆ ไป ดังนี้

1. การเสริมแรงทางบวกจะต้องให้หลังจากการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น การให้การชมเชยหรือให้สิ่งของก่อนการเกิดพฤติกรรมไม่ถือว่าเป็นการเสริมแรง
2. การเสริมแรงจะต้องกระทำทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น การเสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายอย่างทันทีทันนั้น จะทำให้ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด
3. การเสริมแรงควรจะให้อย่างสม่ำเสมอ นั่นคือควรให้การเสริมแรงทุกครั้ง หรือแทบทุกครั้งที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ไม่ควรขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรม การให้กาเสริมแรงไม่สม่ำเสมอ ทำให้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเกิดขึ้นได้น้อยมาก
4. ควรมีการบอกถึงเงื่อนไขการให้การเสริมแรง และเงื่อนไขในการแสดงพฤติกรรมไม่ควรสูงเกินไปจนทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมทำสำเร็จได้ยาก
5. ตัวเสริมแรงนั้น ควรจะมีปริมาณพอเหมาะที่จะเสริมแรงพฤติกรรมโดยไม่ก่อให้เกิดการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรง แต่ก็ไม่ควรจะให้เหนื่อยเกินไปจนไม่มีพลังพอที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา
6. ตัวเสริมแรงนั้นจะต้องเลือกให้เหมาะกับแต่ละบุคคล เนื่องจากคนเรามีความแตกต่างกัน ดังนั้นตัวเสริมแรงของแต่ละคนจึงอาจไม่เหมือนกัน อีกทั้งในบางโอกาสตัวเสริมแรงที่เคยเสริมแรงคน ๆ หนึ่งอาจจะไม่เสริมแรงคน ๆ นั้นในเวลาต่อมาก็ได้
7. ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ตัวเสริมแรงที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น เช่น การใช้กิจกรรมที่ชอบทำมากที่สุด หรือการเสริมแรงทางสังคม เป็นต้น
8. ควรมีการใช้ตัวแบบหรือการชี้แนะควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้วยเนื่องจากจะทำให้บุคคลเรียนรู้ได้เร็วขึ้นว่า ควรจะกระทำพฤติกรรมเช่นใด จึงจะได้รับการเสริมแรง
9. ควรมีการวางแผนการใช้ตารางการเสริมแรง หรือยึดเวลาการเสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้ว ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเสริมแรงเสียใหม่ ให้เป็นการใช้ตารางการเสริมแรงแทน หรืออาจจะใช้การยึดเวลาการเสริมแรงก็ได้ เพราะจะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคงอยู่ได้นานขึ้นแม้ว่าจะไม่ได้รับการเสริมแรงอีกเลยก็ตาม

### 2.3.1.5 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

### 1) การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcers)

ตัวเสริมแรงทางสังคม ได้แก่ การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอดหรือการมองตาเป็นต้น  
 แรงเสริมทางสังคมถือได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้คู่กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ และเมื่อแรงเสริมทางสังคมนี้มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแล้ว จะเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วอีกด้วย ตัวเสริมแรงทางสังคมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แรงเสริมทางสังคมที่แสดงออกโดยใช้คำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง เป็นต้น
2. แรงเสริมทางสังคมที่แสดงออกโดยใช้ท่าทาง เช่น การแตะตัว การกอด การมองตา การพยักหน้าแสดงการยอมรับ เป็นต้น

#### ข้อพิจารณาในการใช้แรงเสริมทางสังคม

1. สามารถได้ง่าย และสะดวกในการใช้เนื่องจากใคร ๆ ก็ใช้ได้ อีกทั้งไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
2. เมื่อใช้แล้วไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ อีกทั้งสามารถให้ได้ทันทีและผู้ที่ได้รับการเสริมแรงยังคงสามารถดำเนินพฤติกรรมที่ตนกำลังกระทำอยู่นั้นได้ต่อไป
3. ตัวเสริมแรงทางสังคม สามารถที่จะเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป เช่น เมื่อชมแล้วอาจจะมีการให้รางวัลหรือพาไปเที่ยว เป็นต้น จะทำให้แรงเสริมทางสังคมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. แรงเสริมทางสังคมถือได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อใช้แรงเสริมทางสังคมในการปรับพฤติกรรมแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องถอดโปรแกรม เพราะสิ่งที่ทำอยู่นั้นได้เกิดขึ้นอยู่ทุกวันในสังคม แรงเสริมทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่สมควรใช้อย่างยิ่ง แต่ไม่สามารถใช้เสริมแรงได้ทุกคน เนื่องจากแรงเสริมทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ดังนั้นในการใช้แรงเสริมทางสังคม ผู้ใช้ควรที่จะจัดประสบการณ์ในการให้แรงเสริมทางสังคมคู่กับแรงเสริมตัวอื่นๆ เสียก่อน เพื่อที่ว่าผู้ที่ได้รับการเสริมแรงจะได้มีประสบการณ์และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทางสังคมอีกด้วย

### 2) การเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforces)

ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของนั้นจะประกอบด้วย อาหาร สิ่งที่ได้และของใช้ต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ขนม บุหรี่ เหล้า หมากฝรั่ง น้ำหอม และเสื้อผ้า เป็นต้น ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของนี้จะใช้ได้ผลก็ต่อเมื่อบุคคลเกิดความขาดแคลนเท่านั้น เพราะถ้าใช้ในขณะที่ยุคคลมีทุกอย่างพร้อมแล้วก็มักจะไม่ไ้ผล โดยเฉพาะการใช้อาหารเป็นตัวเสริมแรง

#### ข้อพิจารณาในการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ

1. ควรจะใช้เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่ต้องการ
2. การใช้อาหารหรือสิ่งที่ได้ตลอดจนสิ่งของต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาของการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้ ถ้าให้มากเกินไปหรือให้ในเวลาที่ไม่เหมาะสม
3. ควรมีสิ่งของหรืออาหารให้เลือกมากชนิด เพราะยิ่งมากกว่าเท่าใดก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น

4. บุคคลแต่ละคนชอบอาหารหรือสิ่งของไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดขึ้นความยุ่งยากในการเตรียมตัวเสริมแรงเหล่านั้น ยิ่งทำกับคนเป็นจำนวนมากยิ่งมีความยุ่งยากมากขึ้น
5. บุคคลอาจจะเปลี่ยนใจได้ตลอดเวลา ผู้ดำเนินการจะต้องพร้อมกับความเปลี่ยนความต้องการของบุคคลเหล่านั้นด้วย
6. อาจเกิดปัญหาในการไม่สามารถให้การเสริมแรงได้ทันที โดยเฉพาะเรื่องของอาหารเนื่องจากไม่สามารถจะเตรียมได้ทันที
7. การใช้อาหารเป็นสิ่งเสริมแรงอาจทำให้เกิดการรบกวนกิจกรรมที่บุคคลกำลังกระทำอยู่ เนื่องจากมีข้อที่จะต้องพิจารณาและอุปสรรคในการดำเนินการหลายอย่างจึงทำให้การใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของไม่ค่อยจะได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตามอาหารหรือสิ่งที่เสพได้นั้นนับได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก ถ้าใช้กับเด็ก

### 3) การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรเป็นการให้แรงเสริมทางบวกวิธีหนึ่งจัดเป็นลักษณะหนึ่งของการให้แรงเสริมที่เรียกว่า “สัญญาที่ตกลงกันไว้” (Contingency Contracting) ซึ่งสัญญาที่ตกลงกันไว้จะมีลักษณะที่ชัดเจน และทำให้ทุกคนเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังในผลของพฤติกรรมที่แตกต่างกัน นักปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ทำข้อตกลงต่าง ๆ กับผู้เกี่ยวข้องตลอดจนการให้คำปรึกษาโปรแกรม การปรับพฤติกรรมที่มีการสัญญากันไว้ และใช้เบี้ยเป็นตัวเสริมแรง เรียกว่า “เบี้ยอรรถกร” ดังนั้น การให้แรงเสริมด้วยเบี้ยอรรถกรจึงประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นขั้นตอนที่ผู้เกี่ยวข้องมาทำสัญญาร่วมกันเกี่ยวกับปริมาณ และคุณภาพของพฤติกรรมที่จะได้รับเบี้ย

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรับพฤติกรรมนำเบี้ยไปแลกเป็นรางวัลตามรายการของการเสริมแรง ซึ่งมีให้เลือกมากมาย และสามารถนำไปใช้ได้หลายสถานการณ์

#### ข้อดีของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

1. สามารถคงไว้ซึ่งอัตราการแสดงพฤติกรรมในระดับสูงกว่าการใช้แรงเสริมชนิดอื่น ๆ เช่น การยอมรับ คำชมเชย หรือการให้ทำกิจกรรมที่ชอบ
2. สามารถให้ได้ทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ต้องการโดยไม่ขัดขวางหรือรบกวนพฤติกรรมนั้น
3. ไม่หมดภาวะการณมีประสิทธิภาพในการเสริมแรง เพราะสามารถแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของหรือกิจกรรมที่ต้องการได้มากมาย
4. เป็นแรงเสริมชนิดเดียวที่สามารถเสริมแรงบุคคลที่มีความต้องการและพึงพอใจต่างกัน
5. สามารถนำติดตัวไปง่าย และจำนวนของเบี้ยอรรถกรแสดงถึงอันตรายของการแสดงพฤติกรรมด้วย
6. ง่ายต่อการให้และสามารถให้อย่างยุติธรรม
7. สามารถใช้ได้ทุกสถาน เช่น เด็ก ๆ ได้รับเบี้ยทุกวัน เพื่อรักษาพฤติกรรมหรืออาจได้รับเบี้ยสำหรับรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ประจำวัน เช่น อนุญาตให้เข้านอนได้ครึ่งชั่วโมง และได้รับรางวัลใหญ่ในเวลาอื่น ๆ นอกเหนือจากนั้น

### ข้อจำกัดของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

1. การให้เบี้ยอรรถกรมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ฉะนั้นบุคคลจึงเรียนรู้ว่าเบี้ยอรรถกรเป็นสัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า พฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เมื่อถึงเวลาต้องดให้เบี้ยอรรถกร พฤติกรรมนั้นจึงลดลง ถ้าต้องการให้อัตราการแสดงพฤติกรรมนี้ยังคงเดิม จึงต้องใช้แรงเสริมตัวอื่นที่มีคุณค่า เช่น เกรด เงิน และคำชมเชยมาแทนเบี้ยอรรถกร หรืออาจใช้สภาพการณ์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น สิทธิพิเศษ กิจกรรม และแรงเสริมทางสังคมแทนได้

2. มีปัญหาในการเก็บและรักษาเบี้ย บางคนอาจได้เบี้ยมาโดยไม่ถูกต้องเช่น ขโมยของจากเพื่อน แทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งทำให้เบี้ยอรรถกรมีประสิทธิภาพน้อยลง วิธีป้องกันการขโมย ทำได้โดยการให้เบี้ยอรรถกรที่แตกต่างกัน สำหรับแต่ละบุคคล ส่วนการทำเบี้ยหายก็ให้ผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เสียสมาธิในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการด้วยนอกจากนั้น การคิดค้นวิธีการให้และแลกเปลี่ยนเบี้ยอรรถกรที่ยุ่ยากก็เป็นการเพิ่มงานให้แก่ นักปรับพฤติกรรม

### ขั้นตอนในการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร

1. กำหนดพฤติกรรมที่เป็นเป้าประสงค์ พร้อมทั้งนิยามลักษณะของพฤติกรรมให้ชัดเจนและวิธีวัดลักษณะพฤติกรรมนั้น
2. เลือกวิธีการทดลองที่สามารถประเมินผลการเสริมแรงได้
3. เลือกสิ่งที่จะนำมาใช้เป็นเบี้ย
4. เลือกตัวเสริมแรงที่ต้องนำมาแลกเปลี่ยน และกำหนดอัตราการแลกเปลี่ยนที่แน่นอน
5. กำหนดเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องที่พิเศษ (Specification Contingency)

### การเลือกเบี้ยอรรถกร

เบี้ยเป็นสิ่งที่ใช้เป็นตัวกลางสำหรับการแลกเปลี่ยน สิ่งที่นิยมใช้เป็นเบี้ยมีหลายชนิด เช่น ไฟ ตัวดาว คะแนนความถี่ของเครื่องนับครั้ง การเจาะรูบนกระดาษแข็ง เหรียญที่ผลิตเอง เหรียญต่างประเทศ บัตรเครดิตที่ทำด้วยพลาสติก บัตรคอมพิวเตอร์ และอื่น ๆ การเลือกชนิดของเบี้ย ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. เบี้ยต้องมีลักษณะพิเศษยากแก่การปลอมแปลง
2. สะดวกในการใช้พกติดตัวง่าย ๆ
3. มีลักษณะเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล เพื่อมิให้เกิดการขโมยหรือแลกเปลี่ยน พร้อมทั้งสะดวกในการให้และการตรวจสอบจำนวนพฤติกรรมและสิ่งแลกเปลี่ยนที่แต่ละคนพึงพอใจ

### การเลือกสิ่งแลกเปลี่ยน

การเลือกตัวเสริมแรงที่ต้องใช้เบี้ยมาเป็นตัวแลกเปลี่ยนในการเลือกสิ่งที่ต้องใช้เบี้ยมาแลกเปลี่ยน อาจทำได้ 2 วิธีคือ การสังเกตและการสอบถามเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการทั้งอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ และกิจกรรมที่ชอบมากที่สุด แต่จะต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมและเป็นไป

#### 4) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Informative Feedback)

การให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่บุคคลทำอยู่นั้นได้ผลเป็นอย่างไร จากการที่รู้ตัวว่าสิ่งที่ทำนั้นได้ผลเป็นอย่างไร จะทำให้เกิดเป็นแรงเสริมในการดำเนินกิจกรรมต่อไป

##### หลักในการใช้การให้ข้อมูลป้อนกลับ

1. ควรใช้ข้อมูลป้อนกลับที่เกี่ยวกับพฤติกรรมในทางบวก
2. ข้อมูลป้อนกลับที่ให้นั้นต้องชัดเจน และเป็นข้อมูลที่แท้จริงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
3. ควรให้ข้อมูลป้อนกลับที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. การให้ข้อมูลป้อนกลับในระยะเริ่มแรกต้องให้ข้อมูลป้อนกลับในทันทีและเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้ว จึงให้ข้อมูลป้อนกลับแบบยืดเวลา
5. ควรมีการบันทึกข้อมูลป้อนกลับไว้อย่างชัดเจนทุกครั้ง
6. ผู้ที่ให้ข้อมูลป้อนกลับจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเชื่อถือและได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความตั้งใจและจริงจังในการให้ข้อมูลป้อนกลับ
7. ควรอธิบายให้บุคคลเห็นความสำคัญของข้อมูลป้อนกลับเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น
8. ให้ผู้ที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับ กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนต้องการจะปรับปรุง
9. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงภายหลังจากให้ข้อมูลป้อนกลับนั้นควรจะเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน
10. การใช้ข้อมูลป้อนกลับ ควรใช้ควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก

#### 5) การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (Group Contingency) คือ วิธีการใช้การวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือของกลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่ม โดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงอันเป็นที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือบุคคลทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

##### วิธีการใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

1. โดยการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อความร่วมมือกันภายในกลุ่ม เช่น ครูต้องการปรับพฤติกรรมนักเรียนทั้งชั้นเรียนโดยตั้งเงื่อนไขว่า “ถ้านักเรียนไม่เล่นหยอกล้อกันในชั้นเรียน และตั้งใจเรียน นักเรียนจะได้สิทธิพิเศษ เช่น เล่นเกมส์ วาดรูป แต่ถ้านักเรียนคนใดเล่นกับเพื่อน ครูจะหักเวลาออกครึ่งละ 1 นาที” และภายหลังจากที่นักเรียนทราบเงื่อนไขของครู ก็จะทำให้นักเรียนทั้งห้องพยายามควบคุมกันเองซึ่งจะช่วยเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และขณะเดียวกันก็ช่วยลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย

2. โดยการวางเงื่อนไขการเสริมแรงกับนักเรียนทั้งชั้นต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนคนใดคนหนึ่งหรือในชั้นเรียน เช่น ครูต้องการปรับพฤติกรรม นนร.แดงให้พูดคุยกับเพื่อน ๆ น้อยลง



### ข้อดีของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

1. สะดวกในการจัดโปรแกรมและดำเนินการเพราะการเสริมแรงเป็นกลุ่มช่วยให้ผู้จัดโปรแกรมสามารถให้การเสริมแรงได้สะดวกและเร็วขึ้น
2. การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มเป็นการฝึกให้บุคคลตอบสนองต่อกลุ่มและฝึกการรับผิดชอบต่อผู้อื่น เพราะในชีวิตประจำวันมีพฤติกรรมจำนวนมากที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม ซึ่งน่าจะรับผิดชอบร่วมกันนอกจากนี้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มทำให้บุคคลเรียนรู้ผลของการกระทำของตนที่มีต่อกลุ่ม

### 6) การใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract)

การใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract) เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยการนำเทคนิคของการปรับพฤติกรรมแบบต่างๆ คือ การเสริมแรง การลงโทษ และการให้รางวัลพิเศษมาผสมผสานกันโดยทำเป็นสัญญาระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม เช่น ผู้ปกครอง ครู หรือ ผู้ทดลองกับผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม เช่น เด็ก นักเรียน หรือผู้ป่วย สัญญาที่ทำขึ้นนั้น จะต้องกระทำร่วมกันทั้งสองฝ่าย และมีความเข้าใจสัญญาตรงกัน และสัญญาจะระบุความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่กระทำและตัวเสริมแรงที่ได้รับ เช่น การทำสัญญาระหว่างครูกับนักเรียนในห้องเรียน โดยวางเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนสามารถทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จภายในเวลาที่ครูกำหนด ครูจะใช้เวลาว่างนักเรียนทำงานส่วนตัวหรือเลือกทำกิจกรรมเป็นเวลา 5 หรือ 10 นาที

### หลักของการใช้สัญญาเงื่อนไข

1. ในสัญญาจะต้องระบุรายละเอียดของเงื่อนไขที่แต่ละฝ่ายต้องกระทำและได้รับเมื่อทำตามสัญญาที่ได้ระบุไว้ เช่น ผู้ปกครองต้องการให้ลูกทำการบ้านและอ่านหนังสือเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันลูกต้องการได้เงินไว้ใช้เป็นพิเศษ หรือต้องการเวลาดีๆ ในการดูโทรทัศน์ เป็นต้น
2. จะต้องระบุพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาซึ่งได้สังเกตไว้แล้วและต้องการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน นอกจากนี้ยังต้องสำรวจและระบุตัวเสริมแรงที่จะให้เมื่อเด็กสามารถทำตามสัญญาได้
3. จะต้องระบุตัวเสริมแรง และอัตราที่ให้ ต้องระบุคะแนนที่ได้และให้การเสริมแรงตามที่ระบุไว้ การบอกคะแนนแก่เด็กตามที่ระบุไว้ นี้ เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Informative Feedback) ซึ่งเป็น การเสริมแรงที่ทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามสัญญาที่ระบุไว้
  1. จะต้องระบุโทษที่จะได้รับเมื่อเด็กไม่สามารถทำตามสัญญาที่กำหนดไว้โดยจะต้องทำอย่างเป็นระบบ วางแผนอย่างรัดกุม และเป็นความยินยอมของทั้งสองฝ่าย เพื่อเด็กจะได้ตระหนักว่าเขาจะ ได้รับผลกระทบที่ไม่พึงปรารถนาเมื่อไม่ทำตามสัญญา
  2. จะต้องระบุรางวัลพิเศษ (Bonus) ที่จะให้เมื่อเด็กสามารถกระทำตามสัญญาได้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งจะมีประโยชน์ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้ระยะเวลานาน ถ้าเด็กได้รับการเสริมแรงติดต่อกันนาน อาจจะทำให้ความซาบซึ้งต่อสัญญา การให้รางวัลพิเศษ จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้

### ข้อดีของการใช้สัญญาเงื่อนไข

1. ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการของโปรแกรมทำให้ความรู้สึกถูกบังคับน้อยลงและยินยอมที่จะปฏิบัติตามสัญญาเงื่อนไขได้ง่าย ซึ่งจะทำให้โปรแกรมได้ผลยิ่งขึ้น
2. ผลที่ได้รับจากสัญญาจะไม่เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดความไม่พึงพอใจมากนักเนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการกำหนดสัญญา ซึ่งเขาสามารถต่อรอง และเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมได้
3. สัญญาที่มีความยืดหยุ่นได้ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความไม่พอใจ ก็สามารถที่จะตกลงและแก้ไขใหม่ไม่มีการบังคับตายตัว
4. สัญญาระบุเงื่อนไขไว้อย่างชัดเจนโดยระบุพฤติกรรมและผลกรรมไว้อย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามสัญญาได้ง่ายขึ้น
5. การทำสัญญาเงื่อนไขมีประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมสำหรับข้อจำกัดของสัญญาเงื่อนไขนั้นมีไม่มากนัก แต่ที่เห็นได้ชัด คือ สัญญาเงื่อนไขนี้ใช้กับเด็กที่มีความพิการทางสมอง หรือเด็กที่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของการทำสัญญาเงื่อนไขไม่ได้

### 2.3.2 การควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะเป็นการกำหนดสิ่งแวดล้อมใหม่เช่นเดียวกันดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้มีลักษณะ 2 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่
2. เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ผลที่เกิดขึ้นคือทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วยดังนั้น ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเองคือบุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเองและมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น ในทางปฏิบัติการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้โดยหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ในกรณีที่ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการของกระบวนการควบคุมตนเอง

### กระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเอง

1. บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยอาศัยหลักการว่าเมื่อบุคคลเชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมได้แล้วสิ่งเร้าจะเป็นตัวแนะนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ถ้าไม่มีการเสนอสิ่งเร้าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นจะไม่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่

2. การควบคุมผลกรรม หมายถึงการให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งอาจเป็นการเสริมแรงตนเองหรือการลงโทษตนเองก็ได้ แต่การลงโทษตนเองนั้นมีลักษณะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเองได้ และบางครั้งก็เพียงแต่ช่วยระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้นอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาทางลบต่ออารมณ์ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่า

### ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย ( Goal Setting ) หมายถึงการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างเด่นชัดและยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจนสามารถให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามการตั้งพฤติกรรมเป้าหมายควรตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ดีก็จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การเตือนตนเอง ( Self Monitoring ) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง ว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยังประกอบด้วยการสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพ หรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินผลตนเอง ( Self Evaluation ) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ทำให้สามารถพิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง ( Self Reinforcement ) หมายถึงการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นโดยบุคคลเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย คือ มีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อนแล้วจึงมีการเสริมแรงตามมา ในการกำหนดเกณฑ์นั้นบุคคลผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมอาจจะกำหนดเองหรือให้ผู้อื่นกำหนด

### การฝึกการควบคุมตนเอง

1. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยขั้นแรกควรให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้

2. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักปรับพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ และฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่ต้องการจะเลียนแบบจากตัวแบบให้ได้เหมาะสม

3. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวัง และตั้งเป้าหมายไว้ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ จะต้องให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของตนเอง และเรียนรู้วิถีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนประสงค์

4. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการวางเงื่อนไขให้ตนเองเงื่อนไขบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเองและเงื่อนไขการลงโทษตนเองและในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวัง และบรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้แล้ว บุคคลนั้นจะให้แรงเสริมด้วยตนเองและแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเองจะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป

5. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการขัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้น ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องอยู่ภายใต้การควบคุมสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคลนั้น ที่จะต้องหาทางที่จะถอดถอนสิ่งเร้านั้นออกไป เช่นการบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจกับสิ่งเร้านั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้นจะเป็นสิ่งเร้าที่นำพึงประสงค์ก็ตาม แต่สิ่งเร้านั้น ๆ ก็ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าประสงค์ได้

6. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยาก ไม่เชิญชวนให้กระทำ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่า เป็นที่พึงพอใจมากกว่า ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปจากสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่เกิดความวอกแวก หลีกเลียงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

### ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกระทบท่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

2. การควบคุมตนเอง ทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา ( การคงอยู่ของพฤติกรรม )

3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมายและยังมีการให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลาเช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ดังนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองควบคู่กันไปการดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. การใช้การควบคุมตนเอง บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน
5. บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้แนะนำและชี้แนะเท่านั้น
7. การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้
8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

### ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมเป้าหมายควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริงไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้
2. วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมซับซ้อนเกินไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้
3. การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรงแนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง
4. การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
5. การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มีระดับสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้เชื่อในอัตลิติต และความสามารถในตนเอง

### 2.3.3 การหยุดยั้ง (EXTINCTION)

การหยุดยั้ง(Extinction) นี้สามารถนำไปใช้เพื่อการลดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะของปฏิกิริยาสะท้อนก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเทคนิคการหยุดยั้งที่ใช้นั้นมีพื้นฐานการพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทฤษฎีใดนั่นเองเทคนิคการหยุดยั้ง พัฒนามาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ 2 ทฤษฎีด้วยกันคือ ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ B.F. Skinner และทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ของ Pavlov เทคนิคการหยุดยั้งที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำนั้น จะเรียกชื่อเทคนิคที่พัฒนาขึ้นว่าเทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction) โดยตรง ส่วนเทคนิคการหยุดยั้งที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 เทคนิคใหญ่ ๆ ด้วยกันคือ เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ(Systematic Desensitization) Flooding และ Implosive Therapy การหยุดยั้งนอกจากจะสามารถใช้เพื่อลดพฤติกรรมได้ด้วยตัวของมันเองแล้ว ยังสามารถใช้ร่วมกับการเสริมแรง

### 2.3.3.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของการหยุดยั้ง

ในการที่จะใช้เทคนิคการหยุดยั้งเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ควรจะพิจารณาปัจจัยดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่ต้องการจะให้ลดลงนั้น ได้รับแรงเสริมแบบต่อเนื่องหรือแบบบางครั้งบางคราว การใช้วิธีการหยุดยั้งต่อพฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมแบบต่อเนื่อง จะทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นได้รับแรงเสริมแบบบางครั้งบางคราว การใช้การหยุดยั้งต่อพฤติกรรมนั้น จะทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงช้ามาก หรืออาจจะไม่ลดลงเลย

2. พฤติกรรมที่ต้องการจะให้ลดลงนั้น ได้รับแรงเสริมเป็นระยะเวลาสั้นเพียงใด และได้รับแรงเสริมมากเพียงใด พฤติกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรงมาเป็นระยะเวลาสั้นและได้รับแรงเสริมเป็นจำนวนมาก การใช้การหยุดยั้งต่อพฤติกรรมนั้นย่อมให้ผลช้ามากหรือมีผลน้อยมาก แต่ในขณะเดียวกัน พฤติกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรงในช่วงเวลาอันสั้น และได้รับแรงเสริมจำนวนน้อยย่อมที่จะได้ผลอย่างรวดเร็ว ถ้าใช้วิธีการหยุดยั้งต่อพฤติกรรมนั้น

3. พฤติกรรมบางพฤติกรรมได้รับแรงเสริมมากกว่า 1 ตัวขึ้นไป ดังนั้นในการที่จะใช้การหยุดยั้งให้ได้ผล จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้แหล่งของแรงเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นทุกตัว

4. ต้องรู้วิธีควบคุมแหล่งของแรงเสริมนั้นให้ได้ ถ้าควบคุมไม่ได้โปรแกรมการลดพฤติกรรมโดยใช้การหยุดยั้งย่อมจะไม่ได้ผล

5. จะต้องพิจารณาว่าพฤติกรรมที่จะใช้วิธีการหยุดยั้ง เป็นพฤติกรรมที่มีการเสริมแรงอยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้วหรือไม่ ซึ่งถ้าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่เสริมแรงอยู่ในตัวของมันเอง วิธีการหยุดยั้งย่อมไม่ได้ผล สมควรจะหาวิธีอื่นมาใช้

### 2.3.3.2 การดำเนินการเทคนิคการหยุดยั้ง

เทคนิคการหยุดยั้งดูเหมือนว่าจะเป็นเทคนิคที่ดำเนินการได้ง่ายที่สุด แต่ดูเหมือนว่าจะเป็นเทคนิคที่มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ยากมาก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นจำนวนมากได้รับตัวเสริมแรงที่มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป อีกทั้งมาจากแหล่งต่าง ๆ ด้วยกันซึ่งบางครั้งแม้ว่าเราจะวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องว่าพฤติกรรมดังกล่าวนั้นได้รับการเสริมแรงจากที่ใดและมีอะไรเป็นตัวเสริมแรงบ้าง แต่ก็อาจจะพบว่า เราไม่สามารถที่จะควบคุมแหล่งการให้การเสริมแรงนั้นได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวเสริมแรงที่มาจากตัวบุคคลที่แสดงพฤติกรรมนั่นเอง อย่างไรก็ตามแนวทางในการที่ดำเนินการเทคนิคการหยุดยั้งให้ มีประสิทธิภาพสูงสุดควรที่จะดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การหยุดยั้ง ควรจะใช้กับพฤติกรรมที่มีประวัติของการได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่อง
2. พฤติกรรมนั้น ควรเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงด้วยตัวเสริมแรงที่มีจำนวนไม่มากนัก อีกทั้งระยะเวลาที่พฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงนั้นควรจะเป็นระยะเวลาอันสั้น

3. ผู้ที่ใช้การหยุดยั้ง จะต้องรู้ว่าพฤติกรรมที่ตนเองจะใช้การหยุดยั้งนั้นได้รับการเสริมแรงจากที่ใดบ้าง
4. เมื่อรู้ถึงแหล่งที่มาของตัวเสริมแรงแล้ว จะต้องสามารถควบคุมแหล่งของการเสริมแรงนั้นให้ได้
5. ไม่ควรใช้การหยุดยั้งกับพฤติกรรมที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น
6. ผู้ที่ใช้การหยุดยั้งจะต้องมีความอดทนเพียงพอต่อพฤติกรรมนั้น ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่รุนแรงขึ้นก่อนที่จะลดลง
7. การหยุดยั้งควรจะได้มีการใช้ควบคู่ไปกับการเสริมแรงทางบวก

### 2.3.3.3 ข้อพิจารณาในการใช้การหยุดยั้ง

ก่อนที่จะตัดสินใจใช้หลักการหยุดยั้ง จำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะและปัญหาอันเนื่องมาจากการใช้การหยุดยั้งเสียก่อน ซึ่งลักษณะและปัญหาของการใช้การหยุดยั้ง ได้แก่

1. เมื่อใช้การหยุดยั้งต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้นจะค่อย ๆ ลดลงตามลำดับซึ่งจะไม่หยุดทันทีเหมือนการใช้การลงโทษ
2. ในการใช้การหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในระยะต้น ๆ นั้นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะเพิ่มขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว แล้วจะค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ ดังนั้นการที่จะใช้วิธีนี้จึงจำเป็นต้องเตรียมตัวเตรียมใจกับเหตุการณ์เช่นนี้ไว้ล่วงหน้า
3. พฤติกรรมที่ยุติลงด้วยวิธีการหยุดยั้งนี้สามารถที่จะกลับมาได้อีกครั้ง ถ้าพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงอย่างตั้งใจอีกครั้ง
4. การใช้การหยุดยั้งนี้อาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ เนื่องจากการหยุดยั้งนั้นเป็นเพียงแต่วิธีการที่บอกให้รู้ว่าสิ่งใดที่ไม่ควรทำ แต่ไม่ได้บอกว่าควรจะทำอย่างไรดังนั้นเมื่อจะใช้วิธีการหยุดยั้งนี้ ควรจะใช้คู่กับแรงเสริมทางบวกโดยการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่พึงปรารถนาที่เด็กแสดงออกทุกครั้ง ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในการที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

### 2.3.3.4 เทคนิคการใช้เวลานอก (Time Out)

เทคนิคการใช้เวลานอก เป็นการลงโทษที่ใช้การงดโอกาสที่บุคคลจะได้รับแรงเสริมบวกหรือระงับการให้แรงเสริมบวกที่เคยได้รับชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อเด็กหรือบุคคลแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดลงและหายไป ถ้าเป็นสภาพในห้องเรียนก็คือการนำเด็กออกนอกห้องเรียนที่มีบรรยากาศสนุกสนานหรือมีกิจกรรมที่เด็กชอบเมื่อมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม โดยนำไปไว้ในที่ซึ่งเด็กไม่ได้รับความสนใจจากครูและเพื่อน อาจจะเป็นหลังชั้นเรียนวิธีการนี้เป็นการแยกเด็กออกจากสังคม ทำให้เด็กหมดโอกาสได้รับแรงเสริม เทคนิคการใช้เวลานอกใช้ได้ผลมากกับเด็กสมองช้าที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบด่า และใช้ถ้อยคำหยาบโลน การใช้เทคนิคการใช้เวลานอกมักจะถูกนำมาเมื่อใช้คำพูดไม่ได้ผล และมักจะใช้เทคนิคนี้กับห้องเรียนพิเศษหรือใช้กับเด็กที่มีปัญหาพิเศษ ในสภาพการณ์ปกติครูไม่ชอบใช้เทคนิคการใช้เวลานอก เพราะเป็นการยากที่เด็กจะเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ เพราะบางครั้งเด็กจะขัดขืน การใช้เทคนิคการใช้เวลานอกให้ได้ผลนั้นครูควรใช้สัญญาณ เช่น การชี้ไปที่ตัวเด็ก โดยไม่ใช่คำพูด เนื่องจากคำพูดไม่ได้ผล แต่เด็กต้องเข้าใจสัญญาณที่ได้ตกลงกันไว้ในระยะแรก เด็กจึงไม่ควรขัดขืนหรือดื้อดึงสถานที่ที่เหมาะสมคือ ขนาด 2x3 ฟุต อาจจะทำเป็นฉากกั้นหรือกระดานป้ายสำหรับกั้นไม่ให้ครูและเพื่อนมองเห็นตัวเด็ก

### หลักการใช้เทคนิคการใช้เวลานอก มีดังนี้

1. การใช้เทคนิคการใช้เวลานอกนั้นจัดให้เด็กอยู่ในสภาพที่ไม่ได้รับแรงเสริมอย่างแท้จริง
2. โอกาสที่ไม่ได้รับแรงเสริมไม่ควรเกิน 5 นาที ในแต่ละครั้ง
3. ให้เหตุว่าทำไมเด็กจึงได้รับโทษ ทำไมเด็กต้องไปนั่งที่มุมห้อง
4. ควรให้เด็กเดินไปใสสถานที่สำหรับเวลานอกด้วยตนเอง ครูไม่ควรใช้กำลังลากหรือดึงตัวเด็กไปเมื่อเด็กขัดขืน แต่ควรบอกเด็กว่า ถ้าไม่รีบเดินไปเวลาที่จะต้องอยู่ในที่ที่จัดไว้จะเพิ่มขึ้น
5. เด็กจะต้องอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้จนกว่าจะครบกำหนดเวลา และถ้าหากมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่นๆ ควรเพิ่มเวลานอกขึ้นอีกพร้อมกับบอกเหตุผลของการเพิ่มเวลาให้เด็กทราบ
6. ควรใช้เทคนิคการใช้เวลานอกเมื่อเห็นว่าสภาพการณ์ในห้องเรียนเป็นสภาพการณ์ที่ได้รับการเสริมแรง เช่น สนุกสนาน น่าตื่นเต้น กับการทำกิจกรรม เป็นวิชาที่น่าสนใจของเด็กคนนั้น แต่ถ้าเป็นบรรยากาศหรือวิชาที่เด็กไม่ชอบ ก็ไม่ควรใช้เทคนิคนี้
7. เมื่อเด็กออกจากสถานที่ที่ใช้ลงโทษ กลับมานั่งที่เดิมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควรให้แรงเสริมทันที
8. ไม่ควรใช้เทคนิคเวลานอกถ้าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่ขัดขวางการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ของผู้อื่น

### 2.3.3.5 เทคนิค ดี อาร์ ไอ (DRI : Differential Reinforcement of Incompatible Behavior)

เทคนิค DRI เป็นการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยการเพิ่มพฤติกรรมที่ขัดกัน

( Incompatible) นั่นคือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะไม่สามารถเกิดขึ้นในขณะที่มีพฤติกรรมที่ขัดกันนั้นเกิดขึ้น เช่น การลดพฤติกรรมการส่งเสียงในชั้นโดยไม่ได้รับอนุญาตของนักเรียนโดยการเสริมแรงพฤติกรรมยกมือและรอกการอนุญาตให้พูด หรือการลดพฤติกรรมการลุกจากที่นั่งของเด็กโดยการเสริมแรงพฤติกรรมยกมือ และรอกการอนุญาตให้พูด หรือการลดพฤติกรรมการลุกจากที่นั่งของเด็กโดยการเสริมแรงพฤติกรรมการนั่งกับที่นิ่งเป็นต้น

### หลักในการใช้เทคนิคกระบวนการ ดีอาร์ไอ

1. การใช้เทคนิค DRI นั้น การเลือกพฤติกรรมที่ขัดต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ควรจะเป็นพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้น จึงควรเลือกพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้นให้มากที่สุด ถ้ามีพฤติกรรมหลายพฤติกรรมให้เลือกและมีความสำคัญพอกๆกันก็ควรเลือกพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกอยู่แล้วในสภาพการณ์นั้น
2. ควรมีการบันทึกข้อมูลเส้นฐานทั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และพฤติกรรมที่ขัดกันกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมทดแทน ทั้งนี้เพื่อที่ว่าจะได้ประเมินว่าโปรแกรมที่กำหนดไว้ได้ผลหรือไม่
3. ให้ใช้วิธีการเสริมแรงเช่นเดียวกับหลักการเสริมแรงทางบวกโดยทั่วไปนั่นคือในระยะแรกควรเสริมแรงแบบทุกครั้ง และเมื่อพฤติกรรมเกิดขึ้นสม่ำเสมอแล้วค่อยเปลี่ยนมาเป็นการเสริมแรงแบบครั้งคราว



4. เมื่อใดก็ตามที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นจะต้องให้การหยุดยั้งการให้การหยุดยั้งจะต้องทำให้สม่ำเสมอ

5. ในกรณีที่ดำเนินการ DRI ในชั้นเรียน ครูอาจจะใช้หลักของตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม นั่นคือ ครูควรจะให้การเสริมแรงเมื่อนักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนแสดงพฤติกรรมที่ขัดกันกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมทดแทนDRI นั้นสามารถนำไปปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลได้แทบทุกพฤติกรรม ซึ่งก็เหมือน ๆ กับการใช้การเสริมแรงทางบวกนั่นเอง เพราะว่า DRI นั้นนอกจากใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้วยังใช้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์อีกด้วย

## ตอนที่2 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

### 1. พฤติกรรมไม่รับผิดชอบในการเรียน

ความรับผิดชอบ หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความผูกพันพากเพียรและความละเอียดรอบคอบ ตั้งใจที่จะทำงานในหน้าที่ที่มีต่อตนเองและสังคม เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมายตามที่ตนได้พูดหรือได้ให้คำมั่นสัญญาไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเต็มใจ ไม่ว่าจะเป็ผลดีหรือผลเสีย โดยมีความรับผิดชอบและรับผิดชอบต่อภาระการกระทำของตนเอง ทั้งพยายามที่จะปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

### ลักษณะของนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ มีดังนี้

1. มีความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ได้แก่ การตั้งใจฟังขณะที่ครูสอนและมอบหมายงาน ไม่นำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนมาเล่นในขณะที่ครูสอน
2. ความเพียรพยายาม ได้แก่ ความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีการติดตามผลงานของตนเองที่นำไปแล้วเพื่อแก้ไขปรับปรุงงาน
3. การตรงต่อเวลา ได้แก่ การเข้าห้องเรียนให้ทันเวลา และการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันและส่งตามเวลาที่กำหนด

### ความรับผิดชอบแบ่งได้ 8 ด้านดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่ การรักษาป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายโรคร้ายไข้เจ็บ ร่างกายแข็งแรง บังคับควบคุมจิตใจไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลส
2. ความรับผิดชอบต่อการศึกษเล่าเรียน ได้แก่ ความขยัน อดทน เข้าห้องเรียนและส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด เมื่อมีปัญหาในการเรียนก็พยายามศึกษาค้นคว้าซักถามครู-อาจารย์จนเข้าใจ
3. ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ อดทน ขยันหมั่นเพียร ต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ พยายามปรับปรุงงานของตนให้ดียิ่งขึ้น
4. ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ได้แก่ การยอมรับการกระทำของตนทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย ไม่ปิดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนให้ผู้อื่น พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลดียิ่งขึ้น
5. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่ การช่วยตักเตือน แนะนำเมื่อเห็นเพื่อนกระทำผิด ช่วยเหลือเพื่อนตามความถูกต้องเหมาะสม ให้อภัยเมื่อเพื่อนกระทำผิด ไม่เอาเปรียบเพื่อน

6. ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน รักษาผลประโยชน์ชื่อเสียงเกียรติยศของโรงเรียน
7. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้แก่ การช่วยเหลืองานต่างๆภายในบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระหน้าที่ซึ่งกันและกันตามความสามารถของตน ช่วยแก้ปัญหาเมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจกัน ตลอดจนช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
8. ความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างของชุมชนและสังคม บำเพ็ญประโยชน์และสร้างความเจริญให้กับชุมชนและสังคมอย่างเต็มความสามารถ ตลอดจนช่วยคิดและแก้ปัญหาต่างๆของชุมชนและสังคม

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

### การปลูกฝังความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในเด็ก ทั้งนี้ เพราะเป็นคุณลักษณะอันพึงปรารถนาในสังคม แต่ความรับผิดชอบไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากต้องเรียนรู้ การฝึกความรับผิดชอบมีดังนี้

1. การฝึกความรับผิดชอบควรเริ่มตั้งแต่เด็กยังมีอายุน้อย ๆ
2. เด็กทุกคนควรได้มีโอกาสฝึกให้มีความรับผิดชอบ
3. การฝึกให้มีความรับผิดชอบและการจัดประสบการณ์ความรับผิดชอบควรให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
4. ควรให้เด็กทราบว่าผู้ใหญ่หวังอะไรจากตัวเขา
5. การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ผู้ใหญ่ต้องรู้จักยืดหยุ่นในการฝึกไม่เร่งรัดเกินไป
6. เด็กต้องการคำแนะนำจากผู้ใหญ่
7. เด็กต้องการความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เมื่อสามารถเรียนรู้ว่าส่วนใดควรอยู่ในความรับผิดชอบ
8. ทักษะคิดและพฤติกรรมต่อความรับผิดชอบของผู้ใหญ่ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรับผิดชอบของเด็ก
9. การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบมากเกินไป บางครั้งก็เป็นโทษต่อตัวเด็ก

## 2. พฤติกรรมผิดระเบียบวินัยของโรงเรียน

วินัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 วินัยภายนอก (External Authority Discipline) หมายถึง คุณลักษณะทางจิตหรือจิตลักษณะ และพฤติกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อตกลง เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม โดยได้รับการควบคุมดูแลจากผู้อื่น ผู้ที่มีวินัยภายนอกจะมีการแสดงออกซึ่งมองจากภายนอกว่าเป็นการกระทำที่บังเกิดผลดีต่อตนเอง ส่วนรวม และสังคม เช่น มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เชื่อฟัง และปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ คำสั่งหรือข้อตกลง พฤติกรรมที่ปรากฏเป็นผลจากการอบรมสั่งสอน บังคับหรือเสริมแรงแต่ผู้ที่มีวินัยภายนอกยังต้องได้รับการดูแลควบคุมอยู่เสมอ มิฉะนั้นอาจไม่ปฏิบัติตามวินัยที่กำหนดได้

2.2 วินัยในตนเอง ( Self Discipline) หมายถึง คุณลักษณะทางจิตหรือจิตลักษณะ และพฤติกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อตกลงเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

โดยไม่ต้องได้รับการควบคุมดูแลจากผู้อื่น เนื่องจากสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามที่มีหวังไว้ได้ ผู้ที่มีวินัยในตนเองจะมีการแสดงออกคล้ายกับผู้ที่ไม่มีวินัยภายนอก แต่ไม่ต้องถูกควบคุมจากภายนอก เพราะได้รับการแนะนำหรืออบรมสั่งสอนประกอบด้วยเหตุผลอย่างดีและมีบรรยากาศของความรักและความหวังดี ย่อมสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งในด้านอารมณ์และพฤติกรรมของตน เพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปตามที่มีหวังและไม่ขัดต่อระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมวางไว้ จึงเป็นการแสดงออกทางจริยธรรมและคุณธรรมที่เหนือกว่าการรู้ดีรู้ชั่ว หรือการกระทำดีกระทำชั่ว

### การปลูกฝังระเบียบวินัย

ลักษณะวินัยที่ดีที่ควรปลูกฝังไว้ดังนี้

1. ต้องอยู่บนรากฐานของการเสียสละ เพื่อมนุษยธรรม เช่น มีอิสรภาพความยุติธรรม และความเสมอภาคในหมู่ของคนที่หลาย
2. ต้องอยู่บนรากฐานแห่งการยอมรับนับถือศักดิ์ศรีและสิทธิของทุกคน
3. มีผลให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. ส่งเสริมให้เด็กมีลักษณะเป็นผู้นำ คือ พร้อมที่จะบริการและปฏิบัติงานร่วมกับหมู่คณะเป็นอย่างดี

5. วินัยควรกำหนดมาจากความเข้าใจว่าต้องทำหรือไม่ทำด้วยเหตุผลใด ดีกว่าวินัยที่ทำตามคำสั่งการพัฒนาวินัยที่ได้ผลและมั่นคง ที่ต้องการจะให้เกิดในตัวบุคคล คือวินัยในตนเองที่มีรากฐานมาจากการควบคุมภายในตนและภายนอกตน การควบคุมภายใน เช่น การอบรมเลี้ยงดูที่สม่ำเสมอ แต่การบังคับและการลงโทษ ซึ่งเป็นการควบคุมภายนอกจะช่วยปลูกฝังวินัยในตนเองได้เพียงเล็กน้อย

### วิธีการปลูกฝังวินัยในตนเองให้แก่เด็ก ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดู โดยครอบครัวและผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการให้การศึกษาควรให้การอบรมเลี้ยงดูที่ดีที่สุด คือ การให้ความรัก ความเข้าใจเป็นเครื่องสนับสนุน อีกทั้งมีการใช้เหตุผล การลงโทษทางจิตใจมากกว่าทางกาย รวมทั้งการควบคุมอย่างพอเหมาะ ไม่บังคับมากเกินไป นั่นคือควรใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

2. การฝึกอบรมเพิ่มเติม โดยการถ่ายทอดวินัยในตนเองให้แก่เด็ก ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ การให้ความรู้ คำแนะนำ การลงโทษ การให้รางวัลในพฤติกรรมต่างๆ อีกทั้งผู้ใหญ่จะต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่างสำหรับการเลียนแบบของเด็ก ดังนั้นการปลูกฝังเสริมสร้างและพัฒนาวินัยในตนเองแก่เด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำให้ถูกวิธี เพื่อสร้างจริยธรรมที่ดีของบุคคลที่จะเป็นพลเมืองดี ซึ่งจำเป็นมากสำหรับทุกสังคมการพัฒนาวินัยในตนเองจะต้องทำตั้งแต่วัยทารก ซึ่งเด็กควรได้รับความอบอุ่นในครอบครัว อันเป็นการสนองตอบความต้องการของเขา และทำให้เด็กเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ อันจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้อย่างมีเหตุผล สามารถใช้แรงจูงใจทางจริยธรรมมาเป็นแนวเสริมในการควบคุมตนเองหรือในการเกิดวินัยในตนเองอย่างมั่นคง ซึ่งการพัฒนาวินัยในตนเองนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายและทุกฝ่ายก็ควรจะต้องเข้าใจหลักจิตวิทยาและวิธีการของการพัฒนาวินัยในตนเองให้ถูกต้อง เพื่อนำไปใช้ให้ถูกต้อง อันจะทำให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และจะต้องใช้ระยะเวลาานพอควร

### ความสำคัญของการปลูกฝังระเบียบวินัย

การปลูกฝังระเบียบวินัยนั้น มีความสำคัญดังนี้

1. ช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นใจโดยบอกว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ
2. ช่วยให้นักเรียนหลีกเลี่ยงต่อความรู้สึกผิดหรืออับอายต่อสิ่งที่ผิด ความรู้สึกที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นี้ จะทำให้ไม่มีความสุขและทำให้เกิดการปรับตัวที่ยาก วินัยจะช่วยให้เด็กอยู่ในมาตรฐานของสังคม
3. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ การประพฤติตนที่จะเป็นแนวทางไปสู่การเป็นผู้นำที่น่ายกย่อง น่านับถือ เป็นข้อบังคับของความรักและการยอมรับที่สำคัญ คือการปรับตัวประสบความสำเร็จและมีความสุข
4. ช่วยรักษาแรงจูงใจในการเสริมแรงของตน ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กได้รับสิ่งที่เป็นความต้องการของเขา
5. ช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตสำนึก ศีลธรรมซึ่งเป็นแนวทางในการทำให้เด็กมีการตัดสินใจและควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง

### ความสำคัญของวินัยในโรงเรียน มีดังนี้

1. วินัยช่วยสร้างและรักษาไว้ซึ่งสภาพการณ์อันจำเป็นต่อความเจริญก้าวหน้าของโรงเรียน หากขาดวินัยเสียแล้วการดำเนินงานของโรงเรียนก็จะดำเนินไปด้วยความยากลำบาก
2. วินัยเป็นเครื่องเตรียมตัวนักเรียนสำหรับการดำเนินชีวิตในภายหน้า เมื่อนักเรียนเติบโตใหญ่ มีเสรีภาพเต็มที่ เสรีภาพในตอนเป็นผู้ใหญ่จะต้องผูกพันอยู่กับความรับผิดชอบ อย่างใกล้ชิด
3. วินัยเป็นเครื่องปลูกฝังการรู้จักควบคุมตัวเองที่ละน้อย การชี้ให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการรู้จักปกครองตนเองเป็นสิ่งที่ครูจะต้องเอาใจใส่ปลูกฝังอยู่เสมอจนเป็นนิสัยติดตัวไปในภายภาคหน้า

### พฤติกรรมทางวินัยที่เป็นปัญหา

โรงเรียนต่างๆประสบปัญหาด้านวินัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. ปัญหาการผิดวินัยในชั้นเรียน ได้แก่ การตอบโต้กับครู การไม่ตั้งใจเรียน การรบกวนคนอื่น การกินขนมในชั้น การชอบทำลายของ การพูดหยาบคาย การพูดปด และการทำร้ายคนอื่น
2. ความประพฤติผิดนอกชั้นเรียน ได้แก่ การต่อสู้กัน การทำลายสิ่งของ การสูบบุหรี่ การใช้ยาเสพติด การแต่งกายผิดระเบียบ การขโมย การเล่นเกมพนัน การทำบริเวณโรงเรียนสกปรก การต่อต้านครูและโรงเรียน และการเข้าไปในบริเวณหวงห้าม
3. การหนีโรงเรียน ได้แก่ การไม่เข้าชั้นเรียน การขาดโรงเรียน
4. ความเฉื่อยชา ได้แก่ การเข้าชั้นเรียนช้าบ่อยๆและการมาโรงเรียนสายบ่อยๆ

### ปัญหาการทำผิดวินัยของนักเรียนนั้นมีสาเหตุหลายประการ ซึ่งพอสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ตัวนักเรียนเอง เช่น ความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การเก็บตัว การฝ่าฝืนกฎระเบียบข้อบังคับ การทะเลาะวิวาท ปัญหาทางเพศ ลักขโมย ขาดความสามัคคี ขาดความเคารพ เชื่อถือ การสออตก ความรู้สึกขาดความมั่นคงในโรงเรียน เป็นนักเลงอันธพาล ไม่เอาใจใส่ในกิจกรรมของโรงเรียน มั่วสุมในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม
2. กลุ่มเพื่อน เช่น เพื่อนชักชวนก่อการทะเลาะวิวาท สร้างบรรยากาศตึงเครียด

3. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น การประพฤติปฏิบัติตนของครูต่อนักเรียนอารมณ์ของครู วิธีสอน การควบคุมนักเรียน บรรยากาศทั้งนอกและในห้องเรียน ระเบียบกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นหย่อนยานหรือตึงเกินไป

4. สภาพแวดล้อมทางครอบครัว เช่น พ่อแม่ยากจนหรือร่ำรวยมากเกินไป พ่อแม่รักลูกตามใจลูกเกินไป พ่อแม่แยกกันอยู่ ขาดคนเอาใจใส่ดูแลลูก พ่อแม่ประพฤติตนไม่ดีหรือไม่เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงตามวัยและเพศของเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมากหรือน้อยเกินไป ความเข้มงวดหรือหย่อนยานด้านวินัยมากเกินไป บ้านตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น แหล่งชุมชนแออัด แหล่งอบายมุข แหล่งสถานเริงรมย์

5. สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทั่วไป เช่น ภาพจากสื่อมวลชน การทุจริตประพฤติมิชอบ การฉ้อโกง ศูนย์การค้า

### 3. พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน

พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน คือ การพูดโดยไม่ได้รับอนุญาต การลุกจากที่นั่งเดินไปมา ลูกเปลี่ยนที่ ลุกออกจากห้อง ขว้างปาวัตถุสิ่งของ การทำเสียงดัง พูดหรือกระซิบกับเด็กอื่น หัวเราะตะโกนในห้องเรียน เล่นกับเพื่อนเสียงดัง เคาะโต๊ะในขณะที่ครูสอน

พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนไม่รวมพฤติกรรมก้าวร้าวร่างกายโดยตรง พฤติกรรมลักขโมย พฤติกรรมการแสดงออกที่มากเกินไป(Hyperactivity)

#### การแก้ไขพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน

1. ครูจะต้องไม่ให้ความสนใจพฤติกรรมที่ก่อกวนชั้นเรียนนอกเสียจากว่าเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
2. เมื่อมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก็ให้ความสนใจหรือให้สิ่งที่เด็กพอใจ
3. อาจจะมีให้นักเรียนควบคุมตนเองโดยการตั้งเกณฑ์ไว้ว่าควรจะมีพฤติกรรมก่อกวนได้กี่ครั้งในเวลาที่กำหนด
4. พฤติกรรมก้าวร้าวพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญญาณของการทำลายสู่ภายนอกเมื่อบุคคลสะสมความก้าวร้าวไว้ เขาก็จะพยายามแสดงความก้าวร้าวในรูปแบบต่างๆ เช่น ทำทางที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่นการข่มเหงรังแก ต่อต้านและไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆหรืออาจแสดงในรูปของการทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น เพื่อปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตก และความรู้สึกสิ้นหวังที่ตนเองมีอยู่ พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่นและส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรงยิ่งถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้รับการเสริมแรงมากเท่าใดก็มีแนวโน้มจะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหาย ทั้งที่

#### เจตนาและไม่เจตนาการแสดงออกของความก้าวร้าวมีได้หลายทาง คือ

1. ทางวาจา หรือคำพูด เช่น การพูดว่า พุดกรรโชก ข่มขู่
2. ทางการกระทำของร่างกาย เช่น การต่อสู้ ชกต่อย การตีรันฟันแทง การข่มขืน
3. การกระทำให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เช่น การทำลายข้าวของให้เสียหายทุบให้แตก จุดไฟเผา วางระเบิด

### ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายแม้จะทำให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหายบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความข้องคับใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์จัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ
2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry-aggression หรือ hostility aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตรายตัวกำหนดพฤติกรรมก้าวร้าวชนิดนี้ คือการได้รับโทษในอดีต และการถูกทำลายศักดิ์ศรีในปัจจุบัน

### สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ความไร้อำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่นและมีความรู้สึกที่ไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้บุคคลก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมา
2. บุคคลก้าวร้าวอาจเนื่องมาจากได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีตที่ต้องแสดงความก้าวร้าว เพราะความพ่ายแพ้ตนเอง และประสบการณ์ในอดีตนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีเหตุการณ์ในปัจจุบันที่คล้ายคลึงกับในอดีต บุคคลนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปดังเช่นที่ได้เคยกระทำไปแล้ว
3. ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว คือบุคคลมีความเชื่อว่า การแสดงความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่ใช้โต้ตอบบุคคลอื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ
4. บุคคลได้รับการเสริมแรงทางบวกจากทางบ้านหรือชุมชน เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้การที่บุคคลขาดการเรียนรู้ทักษะเพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่ออยู่ในสถานการณ์เฉพาะอย่าง อาจทำให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวได้

### นอกจากนั้นความก้าวร้าวของเด็กอาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. เป็นเด็กที่พ่อแม่ไม่ต้องการและเกลียดชังถูกทอดทิ้งจนทำให้เด็กรู้สึกว่าเหวโดดเดี่ยวและน้อยเนื้อต่ำใจ จนในที่สุดก็จะเกิดความรู้สึกเคียดแค้นชิงชัง
2. เป็นเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งหรือโดนรังแกมาก่อน
3. ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่และคนข้างเคียง
4. พ่อแม่เข้มงวดกวดขันและเจ้าอารมณ์ ใช้อำนาจข่มขู่เด็กมากเกินไป ทำให้เด็กกลัวและเก็บอารมณ์นั้นไว้
5. เป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่พี่น้องแตกความสามัคคี
6. ครูชอบใช้อำนาจเกินเหตุกับเด็ก
7. ครูไม่ยุติธรรมต่อเด็ก
8. เกิดจากการรบกวนหรือการต่อสู้อ
9. เกิดจากสัญญาติญาณทางการทำลาย
10. เกิดจากความไม่แน่ใจในเรื่องต่าง ๆ เข้าใจเรื่องราวไม่แจ่มชัดจึงเกิดความคับข้องใจซึ่งนำไปสู่ความก้าวร้าวได้
11. เด็กมีนิสัยขี้ขลาด ไม่ใช่ขี้กลัว

12. มีปมด้อย จึงทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างปมเด่น
13. พ่อแม่รัก ตามใจ และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรังแกผู้อื่น

#### 4. การบันทึกข้อมูล

การสังเกตพฤติกรรม จำเป็นจะต้องมีการบันทึกข้อมูลในลักษณะที่น่าเชื่อถือ การบันทึกข้อมูลขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่เรากำลังศึกษาว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะวัดด้วยวิธีใดจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด เช่น การลุกจากที่นั่งอาจใช้ความถี่ ช่วงของสมาธิอาจใช้นาทีเป็นต้น วิธีการบันทึกจากการสังเกตพฤติกรรม

4.1 การบันทึกเหตุการณ์ (Event Recording) เป็นการบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยการนับจำนวนพฤติกรรมเป้าหมายหรือนับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาสังเกต

4.2 การบันทึกระยะเวลา (Duration) ซึ่งมี 2 ลักษณะ

1) การบันทึกระยะเวลารวม วิธีการบันทึกระยะเวลารวม โดยการกดปุ่มนาฬิกาจับเวลาที่พฤติกรรมเป้าหมาย (target behavior) เกิดขึ้น และกดปุ่มนาฬิกาอีกครั้งเพื่อหยุดเวลาบันทึกเมื่อพฤติกรรมสิ้นสุดลง ไม่ต้องตั้งนาฬิกาใหม่เมื่อหมดพฤติกรรมที่ 1 แล้วเพราะจะต้องบันทึกพฤติกรรมต่อไปในลักษณะเดิมอีก เมื่อสิ้นสุดการสังเกตจะได้เวลารวมทั้งหมดสำหรับพฤติกรรมนั้น

2) การบันทึกระยะเวลาต่อหนึ่งพฤติกรรม วิธีการการบันทึกระยะเวลาต่อหนึ่งนาฬิกา โดยการ กดปุ่มนาฬิกาจับเวลาที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น และกดปุ่มนาฬิกาอีกครั้ง เพื่อหยุดการบันทึกเมื่อพฤติกรรมนั้นสิ้นสุดลง ให้บันทึกระยะเวลาลงในแบบฟอร์ม กดปุ่มตั้งนาฬิกาใหม่ และปฏิบัติเช่นเดิมอีก สำหรับพฤติกรรมครั้งต่อไป รวมเวลาที่สังเกตทั้งหมด

4.3 การบันทึกความรวดเร็วในการโต้ตอบ (Latency Recording) วิธีการบันทึกความรวดเร็วในการโต้ตอบ โดยการกดปุ่มนาฬิกาจับเวลาที่ครูให้แรงกระตุ้น เช่น ออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตาม หรือให้เด็กตอบคำถามและกดปุ่มนาฬิกาจับเวลาอีกครั้งเพื่อหยุดการบันทึกเมื่อเด็กเริ่มแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ โดยบันทึกข้อมูลลงในแบบฟอร์มกดปุ่มอีกครั้งเพื่อตั้งนาฬิกาใหม่ และปฏิบัติเช่นเดิมอีก

#### ขั้นตอนการบันทึกพฤติกรรม มีดังนี้

1. กำหนดลักษณะพฤติกรรมที่ถึงประสงค์จะสังเกตและบันทึกให้ชัดเจน เพื่อจะได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้นได้ถูกต้อง

2. เลือกแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยมุ่งให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา และจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ อาจเลือกการสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) หรือแบบสุ่มเวลา (Time Sampling)

2.1 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) เป็นการเลือกสังเกตเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เท่านั้น โดยการนับความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ถึงประสงค์จะศึกษาที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต

2.2 การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตแบ่งเวลาออกเป็นช่วง ๆ แล้วนับแล้วนับเฉพาะช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมที่ ประสงค์จะศึกษา

### บรรณานุกรม

- ผดุง อารยะวิญญู.** (2542). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. กรุงเทพฯ: แวนแก้ว.
- \_\_\_\_\_. (2546). การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว Single Subject Design. เอกสารประกอบการประชุมอบรมนักวิจัยร่วม เรื่อง การจัดการกับปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนตามโครงการวิจัย “สภาพการปรับพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.** (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.** (2549). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม = Theories and techniques in behavior modification. พิมพ์ครั้งที่ 5 ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สำนักพัฒนาการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เขตการศึกษา 6,** (2545). คู่มือการส่งเสริมการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้. ม.ป.ท.
- แสวง ทวีคุณ.** (2538). การฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาทในนักเรียนอาชีวศึกษา. ปริญญาโท วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
- Skinner, B.F.** (1938). The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. ISBN 1-58390-007-1, ISBN 0-87411-487-X.



## แผนการจัดการความรู้ (KM Action Plan)

ชื่อส่วนราชการ : กจตต.กรม นนร.รอ.

ประเด็นยุทธศาสตร์ : การพัฒนาประเทศ การช่วยเหลือสนับสนุนรัฐบาลและประชาชน ในการแก้ไขปัญหาสำคัญของชาติ

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์

องค์ความรู้ที่จำเป็น : ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและหลักการปรับพฤติกรรมของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาสำคัญของชาติ

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์

ตัวชี้วัด (KPI) ตามคำรับรอง : ระดับความสำเร็จของการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและการพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐

เป้าหมายของตัวชี้วัดตามคำรับรอง :

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ
๑	<p><b>การบ่งชี้ความรู้</b></p> <p>๑.๑ นิยามศัพท์ คำจำกัดความ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และหลักการทางจิตวิทยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของการปรับพฤติกรรมได้</li> <li>- ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมและการตีตรา</li> <li>- การปรับพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงทางบวกและวิธีการนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม</li> <li>- การปรับพฤติกรรมโดยใช้การลงโทษและวิธีการนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม</li> <li>- หลักการสร้างตารางบันทึกพฤติกรรม</li> <li>- หลักการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรม</li> </ul> <p>๑.๒ ขั้นตอนการปรับพฤติกรรม</p> <p>๑.๓ หลักการกำหนดกลุ่มผู้ที่ต้องปรับพฤติกรรม</p> <p>๑.๔ การกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p>		จำนวนครู/อาจารย์/น.ปกครอง/บุคลากรของหน่วย	อย่างน้อย ๒๐ คน	ครู/อาจารย์/น.ปกครอง/บุคลากรของหน่วย	การจัดเก็บความรู้และวิธีปฏิบัติในรูปแบบเอกสาร			

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ
	<p>๑.๕ เครื่องมือในการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>๑.๖ การวัดและการประเมินผลพฤติกรรม</p>								
๒	<p><b>การสร้างและแสวงหาความรู้</b></p> <p>๒.๑ รวบรวมจากเอกสาร/ตำรา</p> <p>๒.๒ ผู้เชี่ยวชาญ</p> <p>๒.๓ รวบรวมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒.๔ รวบรวมจากแหล่งข้อมูลเปิดทางระบบอินเทอร์เน็ต</p>		<p>จำนวนเอกสาร ตำรา</p> <p>จำนวนผู้เชี่ยวชาญ</p> <p>จำนวนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p> <p>จำนวนแหล่งข้อมูล</p>	<p>๔ เล่ม</p> <p>๓ คน</p> <p>๒ หน่วยงาน</p> <p>๓ แหล่ง</p>	<p>หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและแหล่งข้อมูลต่างๆ</p>	<p>เอกสาร/ตำรา/ผู้เชี่ยวชาญ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/แหล่งข้อมูลเปิด</p>			
๓	<p><b>การจัดความรู้ให้เป็นระบบ</b></p> <p>๓.๑ จัดทำเอกสาร/ตำรา</p> <p>๓.๒ จัดทำคู่มือการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>๓.๓ จัดทำข้อมูลเผยแพร่ในระบบอินเทอร์เน็ต</p> <p>๓.๔ จัดทำแผ่นพับเอกสารความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>๓.๕ เพิ่มประวัติข้อมูลกลุ่มผู้รับการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>๓.๖ เพิ่มสรุปผลการปรับปรุงพฤติกรรม</p>		<p>- ร้อยละของผู้เข้ารับการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>- จำนวนเพิ่มข้อมูลและคู่มือ</p>	<p>ไม่น้อยกว่า ๘๐% ของจำนวน นร.ที่มีผล การศึกษาเฉลี่ยอยู่ในช่วง ตั้งแต่ ๐ - ๒ ของภาค การศึกษา</p> <p>ไม่น้อยกว่า ๘๐% ของภาค การศึกษา</p>	<p>นร.ที่มีผล การศึกษาเฉลี่ยอยู่ในช่วงตั้งแต่ ๐ - ๒ ของภาค การศึกษา</p>	<p>ผู้เชี่ยวชาญ/ครู/อาจารย์/น.ปกครอง/บุคลากรของหน่วยงาน</p>			

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ
๔	<p><b>การประมวลและกลั่นกรองความรู้</b></p> <p>๔.๑ นำข้อมูลมารวบรวม วิเคราะห์ จัดทำเอกสารประกอบการปรับปรุงพฤติกรรม</p> <p>๔.๒ แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุคคลที่ต้องเข้ารับการปรับปรุงพฤติกรรม</li> <li>- พฤติกรรมที่เป็นปัญหา</li> <li>- พฤติกรรมที่พึงประสงค์</li> <li>- ประเมินผลพฤติกรรม</li> </ul>		- มีการจัดประชุมเพื่อพิจารณาและเรียบเรียงองค์ความรู้	มีการประชุมอย่างน้อย ๑ ครั้ง	ครู/อาจารย์/น. ปกครอง/บุคลากรของหน่วยและคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง	ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้คำแนะนำ/ระบบ อินทราเน็ต เอกสาร/ตำรา			
๕	<p><b>การเข้าถึงความรู้</b></p> <p>๕.๑ เผยแพร่ความรู้ในระบบ intranet ของหน่วย</p> <p>๕.๒ เอกสาร/ตำรา</p> <p>๕.๓ จัดอบรมภายในหน่วย</p>		จำนวนช่องทางการเข้าถึงความรู้	อย่างน้อย ๒ ช่องทาง	ครู/อาจารย์/น. ปกครอง/บุคลากรของหน่วย	ระบบ อินทราเน็ต เอกสาร/ตำรา/การอบรมภายในหน่วย			
๖	<p><b>การแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้</b></p> <p>๖.๑ ประชุมสัมมนาแลกเปลี่ยนแสดงความเห็น</p> <p>๖.๒ เผยแพร่คู่มือ ให้หน่วยต่างๆ</p>		จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม/สัมมนา	อย่างน้อย ๒๐ คน	ครู/อาจารย์/น. ปกครอง/บุคลากรของหน่วย	ระบบ อินทราเน็ต เอกสาร/ตำรา/การ			

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือ/ อุปกรณ์	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ	สถานะ
๗	<p><b>การเรียนรู้</b></p> <p>๗.๑ ร่วมกันเรียนรู้หลักการปรับพฤติกรรมของมนุษย์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เผยแพร่ตามช่องทางต่าง ๆ เช่น จัดทำข้อมูลแผ่นพับ จัดทำคู่มือ แจกจ่ายไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ลงข้อมูลใน Internet, Intranet</li> <li>- กำหนดวงรอบการประเมินผลการปฏิบัติ ของหน่วยที่มีหน้าที่รับผิดชอบ</li> </ul>		ครู/อาจารย์/น.ปกรอง/ บุคลากรของหน่วย	อย่างน้อย ๒๐ คน	ครู/อาจารย์/น. ปกรอง/ บุคลากรของ หน่วย	ระบบ อินทราเน็ต เอกสาร/ ตำรา/การ อบรมภายใน หน่วย/ แฟ้มข้อมูล ของผู้รับการ ปรับ พฤติกรรม			

คณะกรรมการ KM  
“หลักการปรับพฤติกรรมของมนุษย์”

๑. พ.ต. นิติ	จิรัฏฐิวิรุตุกตุลล์	ประธาน
๒. ร.ท. ภัทรพล	นัยจิตร	รองประธาน
๓. ร.ต. นวมินทร์	สวิระสฤษดี	เลขาฯ