การปรับพฤติกรรมเพื่อความอยู่ดีมีสุขในครอบครัว

รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ[๑]

การปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้ในการสร้างให้มีพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมพึงปรารถนาที่มีอยู่เดิมให้มีความเหมาะสมมากขึ้นหรือมีเพิ่มมากขึ้น การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลง หรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป

ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานมี ๒ ทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant conditioning theory) และทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social cognitive theory)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำ

ผู้นำของทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำคือ เบอร์รัส เฟรดเดอริก สกินเนอร์ (Burrhus Frederic Skinner) แนวคิดพื้นฐานที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมคือ **การเสริมแรง** (Reinforcement) และ**การลงโทษ** (Punishment)

การเสริมแรง หมายถึงกระบวนการที่เมื่ออินทรีย์ทำพฤติกรรมหนึ่งแล้วมี**ตัวเสริมแรงทางบวก** (Positive reinforcer) เกิดตามหลัง หรือกระบวนการที่เมื่ออินทรีย์ทำพฤติกรรมหนึ่งแล้วสามารถไปหยุด**ตัวเสริมแรงทางลบ** (Negative reinforcer) ได้ และทั้ง ๒ กรณีส่งผลให้พฤติกรรมนั้นมีความน่าจะเป็นในการเกิดขึ้นอีกในวันข้างหน้า ในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ในทางทฤษฎีเรียกกระบวนการแรกว่า**การเสริมแรงทางบวก** (Positive reinforcement) และกระบวนการหลังเรียกว่า**การเสริมแรงทางลบ** (Negative reinforcement) อินทรีย์ข้างต้น หมายถึงมนุษย์และสัตว์

ในกระบวนการเสริมแรงทางลบ พฤติกรรมที่สามารถไปหยุดตัวเสริมแรงทางลบได้ เรียกว่าพฤติกรรม**การหลีกหนี** (Escape) ส่วนในโอกาสหน้า หากอินทรีย์แสดงพฤติกรรมก่อนที่จะเกิดตัวเสริมแรงทางลบ ส่งผลให้ไปป้องกันหรือลดความระคายเคืองของตัวเสริมแรงทางลบลง เรียกพฤติกรรมนี้ว่า**การหลบหลีก** (Avoidance) ตัวอย่างเช่น วันหนึ่งฝนฟ้าคะนอง มีเสียงฟ้าร้องและฝนสาดเข้ามาในบ้าน เจ้าของบ้านจึงเดินปิดหน้าต่างบ้าน ส่งผลให้เสียงฟ้าคะนองลดลง และไม่มีฝนสาดเข้ามาในบ้านมากขึ้นอีก การปิดหน้าต่างในกรณีนี้จัดเป็นพฤติกรรม**การหลีกหนี** วันต่อมามีฝนตั้งเค้ามา เจ้าของบ้านรีบเดินไปปิดหน้าต่างบ้าน เมื่อฟ้าคะนองและฝนตก ส่งผลในในบ้านมีเสียงฟ้าคะนองไม่มากนัก และฝนไม่สาดเข้ามาในบ้าน การปิดหน้าต่างในกรณีหลังนี้จัดเป็นพฤติกรรม**การหลบหลีก**

---

[๑] ภาคีสมาชิก สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ประเภทวิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม
กรรมการในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม
บรรยายในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๙/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ตัวเสริมแรงทางบวก หมายถึง สิ่งหรือสภาวะที่มีความหมายทางบวกสำหรับมนุษย์และสัตว์ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ สภาวะความสบายกาย แต่ที่จำกัดเฉพาะมนุษย์ก็มีตัวอย่าง เช่น เงิน คำชมเชย ความมีชื่อเสียง เกียรติยศ

ในกระบวนการเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบ หลายกรณีจะมี**สิ่งเร้าแสดงความแตกต่าง** (Discriminative stimulus) เกิดขึ้นก่อนการเสริมแรง เพื่อให้อินทรีย์แยกแยะได้ว่าเมื่อใดที่แสดงพฤติกรรมแล้ว จะได้รับตัวเสริมแรงทางบวกหรือไปหยุดตัวเสริมแรงทางลบ เช่น ในกระบวนการเสริมแรงทางบวก การสอนหนูให้กดคานเพื่อให้ได้อาหารมากิน ก็สามารถมีไฟสีเขียวดวงหนึ่งเปิดขึ้น หนูก็เรียนรู้ได้ว่าเมื่อมีไฟสีเขียวเปิดขึ้น ก็สามารถไปกดคาน ก็จะได้อาหารมากิน แต่ถ้าไฟสีเขียวไม่เปิด แม้ไปกดคานก็ไม่ได้อาหารมากิน ในผู้ใหญ่ตัวอย่างนี้ก็ได้แก่การที่จะไปหยอดเหรียญที่ตู้ขายเครื่องดื่มหรือไม่ ผู้ใหญ่ก็จะสังเกตว่าตู้ขายเครื่องดื่มนั้น ๆ มีไฟเปิดอยู่หรือไม่ ถ้ามีไฟเปิดอยู่ แสดงว่าตู้ทำงานได้ หยอดเงินไปแล้วมีโอกาสได้เครื่องดื่มที่ต้องการได้มาก แต่ถ้าไฟดับอยู่ ผู้ใหญ่ก็คงจะไม่หยอดเหรียญเพื่อซื้อเครื่องดื่ม เพราะมีโอกาสสูญเงินฟรีได้มาก เด็กก็เรียนรู้ในการสังเกตสิ่งเร้าแสดงความแตกต่างได้ เช่น พี่สอนน้องว่าถ้าจะขอเงินแม่ ให้ไปขอตอนที่แม่อารมณ์ดี ก็มีโอกาสที่จะได้เงินมากกว่าตอนที่แม่อารมณ์ไม่ดี หรือมีอารมณ์กลาง ๆ เนื่องจากพี่เรียนรู้ว่าความมีอารมณ์ดีของแม่เป็นสิ่งเร้าแสดงความแตกต่าง

ในทางกลับกันสิ่งเร้าที่แสดงความแตกต่างในกรณีกระบวนการเสริมแรงทางลบ จากตัวอย่างฝนฟ้าคะนองข้างต้น ถ้าบุคคลเห็นฟ้ามืดคลื้มมาซึ่งจัดเป็น**สิ่งเร้าแสดงความแตกต่าง**ได้ จึงเดินไปปิดหน้าต่าง เพื่อลดเสียงฟ้าคะนองเมื่อฝนตก และป้องกันไม่ให้ฝนสาดเข้าในบ้าน

ตัวเสริมแรงทางลบ หมายถึง สิ่งหรือสภาวะที่มีความระคายเคืองสำหรับมนุษย์และสัตว์ เช่น ความเจ็บปวด เสียงดัง ความร้อน ความหนาวเย็น แสงสว่างจ้า แต่ที่จำกัดเฉพาะมนุษย์ก็มีตัวอย่าง เช่น การอยู่ในภาวะที่อับอายขายหน้า การถูกตำหนิหรือบ่นจากคนอื่น การตำหนิตนเอง

การลงโทษ หมายถึง กระบวนการที่เมื่ออินทรีย์แสดงพฤติกรรมเป้าหมายก็มีการเสนอตัวเสริมแรงทางลบให้แก่อินทรีย์ หรือ มีการถอนตัวเสริมแรงทางบวกออกมา (สกินเนอร์, ๑๙๕๓, น. ๗๓, ๓๓๗) ตัวอย่างของกรณีแรก เช่น ลูกเล่นซนส่งผลให้แม่ตำหนิลูก ส่วนกรณีหลัง เช่น ลูกเปิดโทรทัศน์เสียงดัง แม่บอกให้ลดเสียงลง ก็ไม่ยอมลด แม่เลยปิดโทรทัศน์ และนำรีโมตคอนโทรลไปใส่ตู้ ล็อกกุญแจไว้ ในนิยามนี้มีการใช้คำที่อาจทำให้เกิดความสับสนได้ คือ คำว่า “**ตัวเสริมแรงทางลบ**” ซึ่งสกินเนอร์ใช้ในความหมายคล้ายกับ “**สิ่งเร้าที่ระคายเคือง**” และไม่ผูกติดกับคำหรือนำไปสู่ “**การเสริมแรงทางลบ**” เสมอไป

ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม พัฒนาโดยอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎี**การเรียนรู้ทางสังคม** (Social learning theory) อีกทอดหนึ่ง แนวคิดหลักเน้นที่**การเรียนรู้จากการสังเกต** (Observational learning) แหล่งของการเรียนรู้อาจเป็น การกระทำ การพูด การเขียนข้อความ หรือการวาดภาพโดยตัวแบบจริง ตัวแบบในภาพยนตร์ ตัวแบบในรายการโทรทัศน์ ตัวแบบในสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ผนังโบสถ์ ผนังถ้ำ ทั้งนี้ตัวแบบอื่นในทฤษฎีนี้หมายความรวมถึงบุคคล ตัวการ์ตูนหรือภาพแอนิเมชั่นที่เป็นภาพแทนผู้ใหญ่ วัยรุ่น เด็ก หรือสัตว์ เช่น ตัวการ์ฟิลด์ โดราเอมอน แบนดูรานิยาม **ตัวแบบ** (Model) ว่าหมายถึง “**กระบวนการทำให้เหมือนทางจิตใจ**” (Psychological matching processes) (แบน

ดูรา, ๑๙๘๖, น. ๔๙) ซึ่งมีความหมายกว้างกว่า**การเลียนแบบ** (Imitation) เพราะบุคคลสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้ โดยไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันที เพียงแต่จดจำการกระทำของตัวแบบไว้ได้ แล้วอาจนำมากระทำในภายหลัง ก็เรียกว่าเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตแล้ว

จากนิยามของการปรับพฤติกรรมข้างต้นจะขอนำเสนอแนวคิดพื้นฐานของการปรับพฤติกรรม และกระบวนการแต่ละกระบวนการที่อยู่ในนิยาม

แนวคิดพื้นฐานของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับ ๓ กระบวนการย่อย คือ **สถานการณ์ก่อนการเกิดพฤติกรรม** (Antecedents) **พฤติกรรม** (Behaviors) และ**สถานการณ์หลังการเกิดพฤติกรรม** (Consequences) หลายคนจึงเปรียบเทียบกระบวนการการปรับพฤติกรรมโดยรวมว่าเป็นกระบวนการ **เอ-บี-ซี** (A-B-C)

การปรับพฤติกรรมที่สถานการณ์ก่อนการเกิดพฤติกรรม (เอ)

กระบวนการนี้อาจเข้าใจได้ยากกว่าการปรับที่ตัวพฤติกรรมเอง และการปรับที่สถานการณ์หลังการเกิดพฤติกรรม จึงขอนำตัวอย่างมาเสนอก่อน ส่วนกระบวนการบีและซี จะนำมาเสนอพร้อมกับแนวคิดอื่น ๆ ที่จะต้องนิยามแนวคิดก่อน

การปรับพฤติกรรมที่สถานการณ์ก่อนการเกิดพฤติกรรมมีได้เมื่อบุคคลพิจารณาสถานการณ์ก่อนการเกิดพฤติกรรมว่าส่วนใดสามารถปรับเปลี่ยนได้ แล้วจะส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลเป้าหมายเปลี่ยนไป เช่น นักศึกษาที่อาศัยอยู่ในห้องพักเดียวกับนักศึกษาอื่นอีก ๒ คน เมื่อนักศึกษากลับมาจากการเรียน แล้วแวะไปนำจดหมายมาจากตู้จดหมาย เมื่อมีจดหมายของเพื่อนที่พักห้องเดียวกัน ก็นำไปวางไว้ที่ม้านั่งส่วนกลางในห้อง เมื่อเจ้าของจดหมายกลับมาเห็นจดหมาย ก็ลงนั่งที่ม้านั่งส่วนกลาง แล้วถอดรองเท้าและถุงเท้ากองไว้ตรงนั้น โดยไม่มีความตระหนักถึงพฤติกรรมที่ทำว่าดูไม่ดีหากมีคนอื่นแวะมาเยี่ยมที่ห้องพัก วันต่อมานักศึกษาที่นำจดหมายขึ้นมาให้เพื่อน ก็นำจดหมายไปวางไว้ที่ชั้นวางรองเท้า ส่งผลให้นักศึกษาเจ้าของจดหมายไปถอดรองเท้าและถุงเท้ากองไว้ตรงชั้นวางรองเท้า ซึ่งอย่างน้อยก็ไม่ได้กองไว้ที่ม้านั่งส่วนกลางอีก และก็ไปอยู่ใกล้กับชั้นวางรองเท้า

การสร้างให้มีพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น (บี)

พฤติกรรมใหม่ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลไม่เคยทำหรือทำไม่เป็นมาก่อน เช่น เด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่เคยได้ยินการพูดโดยใช้คำ “มึง” “กู” มาก่อน แต่มาวันหนึ่งพ่อแม่พาไปเที่ยวศูนย์การค้า ก็ไปได้ยินวัยรุ่นพูด “มึง” “กู” เด็กก็เรียนรู้ความหมายได้ และสามารถพูดตามได้ แต่ด้วยการอบรมเลี้ยงดูที่ดีของพ่อแม่ เด็กก็ไม่เคยได้ยินคนในบ้านพูด ๒ คำนี้มาก่อน

การปรับพฤติกรรมโดยการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือการให้เด็กได้ประสบกับตัวแบบที่แสดงพฤติกรรม และจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากตัวแบบนั้นได้รับตัวเสริมแรงทางบวกตามหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น ตัวอย่างของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น พ่อต้องการให้ลูกชายอายุ ๓ ขวบล้างมือก่อนกินอาหาร วันแรก ๆ พ่อก็ไปที่อ่างล้างหน้าพร้อมกับชวนลูกชายไปดูด้วย แล้วล้างมือให้ลูกดูก่อน พร้อมกับสอนว่า

ก่อนกินอาหารทุกครั้ง ต้องล้างมือก่อน ถ้ามีสบู่ก็ใช้สบู่ด้วย เพื่อป้องกันการรับเอาเชื้อโรคเข้าร่างกายตอนกินอาหาร วันต่อมาพ่อก็ช่วยจับมือลูกเพื่อช่วยล้างด้วย และในที่สุดก็ให้ลูกล้างด้วยตนเอง หลังจากลูกล้างมือแล้ว พ่อและแม่ก็ให้คำชมว่าที่ลูกล้างมือก่อนกินอาหารเป็นสิ่งที่ดี บางกรณีอาจทำ**กระบวนการเสริมแรงพฤติกรรมที่เข้าใกล้พฤติกรรมเป้าหมาย** (Successive approximation) ได้ เช่น การสอนลูกล้างมือข้างต้น ครั้งแรก ๆ ลูกอาจทำได้ไม่สมบูรณ์ แต่พ่อก็เสริมแรงทางบวกทุกครั้งที่ลูกทำได้ใกล้เคียงพฤติกรรมเป้าหมายเข้าไปทุกที

การทำให้บุคคลทำพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมคงไว้หรือทำบ่อยขึ้น (ซี)

การทำให้บุคคลทำพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมคงไว้หรือทำบ่อยขึ้น ทำได้โดยการให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อบุคคลเป้าหมายแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น พ่อแม่ที่สอนลูกให้สามารถนำจานข้าวของตนไปวางในอ่างล้างจานหลังจากกินอาหารเสร็จ ก็สามารถให้คำชมลูกว่าได้ทำสิ่งที่ดี การใช้คำชมนี้ก็คือ การให้ตัวเสริมแรงทางบวกนั่นเอง แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ลูกแสดงพฤติกรรมตามการเสริมแรงทางบวกตลอดไป ควรพัฒนาให้ลูกสามารถควบคุมตนเองได้

การพัฒนาให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ (ซี)

จากตัวอย่างย่อหน้าก่อนพ่อแม่สามารถพัฒนาให้ลูกสามารถควบคุมตนเองได้โดยการแสดงตัวแบบในการทำพฤติกรรมเป้าหมาย จากตัวอย่างข้างต้นพ่อแม่สามารถพูดเตือนตนเองขณะทำพฤติกรรมที่ต้องการสอนให้ลูกทำ เช่น “เรากินข้าวเสร็จแล้ว มีหน้าที่ต้องนำจานไปวางในอ่างล้างจาน” พ่อแม่ควรพูดเตือนตนเองอยู่ระยะหนึ่ง ต่อมาก็หยุด เมื่อเห็นว่าหลังกินข้าวเสร็จลูกสามารถนำจานไปวางในอ่างล้างจานได้โดยไม่ต้องได้รับคำชมจากพ่อแม่ แสดงว่าลูกได้เรียนรู้วิธีการเตือนตนเองไปแล้ว

การลดหรือขจัดพฤติกรรมเป้าหมาย

มีหลายกรณีที่พฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์สำหรับพ่อแม่ เช่น พาลูกไปเที่ยวศูนย์การค้า ลูกไปพบของเล่นที่ชอบ ก็ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นนั้นให้ พ่อแม่เห็นว่าของเล่นนั้นแพงเกินไป ก็ไม่ต้องการซื้อให้ลูก แต่ลูกร้องไห้จะให้ซื้อของเล่นนั้นให้ได้ ถ้าหากพ่อแม่ใจอ่อน ซื้อของเล่นนั้นให้ลูก ก็จะกลายเป็นว่าพ่อแม่ไปเสริมแรงทางบวกเมื่อลูกร้องไห้จะให้ซื้อของให้ กรณีเช่นนี้พ่อแม่ควรขอให้ลูกหยุดร้องก่อน แล้วอธิบายให้ฟังว่าของเล่นมีราคาแพง ถ้าลูกอยากได้จริง ๆ ก็ให้ช่วยงานบ้านเพิ่มขึ้น เพื่อว่าแม่จะได้คิดเงินให้จากการช่วยงานบ้าน เมื่อได้เงินครบแล้ว จึงจะนำมาซื้อได้

การรับรู้ห่วงโซ่ของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นไปอีก เพราะในห่วงโซ่ของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ มนุษย์อาจมีการรับรู้ที่แตกต่างกันได้ เช่น ตัวอย่างของสามี-ภรรยาคู่หนึ่ง

สามี : กลับจากทำงาน มาถึงบ้าน ก็ลงนั่งและหยิบหนังสือพิมพ์มาอ่าน

ภรรยา : เดินเข้ามาหาพร้อมกับบ่นว่า อากาศร้อนมากอย่างนี้ มัวแต่มานั่งอ่านหนังสือพิมพ์ ต้นไม้จะตายหมดแล้ว คุณควรไปรดน้ำต้นไม้ ก่อนที่จะมาอ่านหนังสือพิมพ์นะ

สามี : วางหนังสือพิมพ์ลง แล้วลุกขึ้นไปรดน้ำต้นไม้ เสร็จแล้วกลับมาลงนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ต่อไป

ภรรยา : เดินมาหาสามี และขอบคุณที่ไปช่วยรดน้ำต้นไม้ให้

จากห่วงโซ่ของพฤติกรรมข้างต้น สามารถตีความได้เป็นท่อน ๆ ขึ้นอยู่กับว่าสามีและภรรยาจะรับรู้ท่อนใดของห่วงโซ่

เริ่มตั้งแต่ เมื่อภรรยาเห็นสามีนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ในขณะที่ยังไม่ได้รดน้ำต้นไม้ การเห็นนี้จัดเป็นสิ่งเร้าที่ระคายเคืองหรือตัวเสริมแรงทางลบสำหรับภรรยา ภรรยาจึงบ่น ผลจากการบ่นทำให้สามียอมวางหนังสือพิมพ์ลง และลุกขึ้นไปรดน้ำต้นไม้ พฤติกรรมของสามีในการลุกขึ้นไปรดน้ำต้นไม้เป็นพฤติกรรม**การหลีกหนี** และเป็นตัวเสริมแรงทางบวกสำหรับการบ่นของภรรยา

ในมุมมองของสามี การบ่นของภรรยาเป็นเหมือนสิ่งเร้าที่ระคายเคืองหรือตัวเสริมแรงทางลบสำหรับสามี ส่วนการวางหนังสือพิมพ์ลงและลุกขึ้นไปรดน้ำต้นไม้ สามารถหยุดการบ่นของภรรยาได้ จึงเท่ากับว่าพฤติกรรมการวางหนังสือพิมพ์ลงและลุกขึ้นไปรดน้ำต้นไม้ ไปหยุดสิ่งเร้าที่ระคายเคืองหรือตัวเสริมแรงทางลบ ซึ่งก็เป็นกระบวนการเสริมแรงทางลบ

เมื่อสามีรดน้ำต้นไม้เสร็จ ภรรยาเข้ามาขอบคุณที่สามีไปช่วยรดน้ำต้นไม้ให้ การขอบคุณนี้จัดเป็นตัวเสริมแรงทางบวกสำหรับสามี

ปฏิสัมพันธ์ของสามีภรรยาคู่นี้อาจเกิดขึ้นวันแล้ววันเล่า หากสามีไม่เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตน กรณีนี้สามีอาจปรับพฤติกรรมของตนเองได้ โดยเมื่อกลับมาถึงบ้านแล้ว ก็ไปรดน้ำต้นไม้ก่อนจะมาลงนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ การทำเช่นนี้ของสามีคือ**การหลบหลีกนั่นเอง** เช่นนี้สามีก็ไม่ได้สร้างสิ่งเร้าที่ระคายเคืองสำหรับภรรยา ซึ่งก็คือ การลงนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ทั้งที่ยังไม่ได้รดน้ำต้นไม้

หากทำความเข้าใจกับหลักการปรับพฤติกรรมที่นำมาเสนอนี้ให้ชัดเจน แม่นยำ และนำไปปรับใช้ ก็จะทำให้เกิดความอยู่ดีมีสุขในครอบครัวได้

การปรับพฤติกรรมเต็มรูปแบบมีกระบวนการที่ซับซ้อนมากกว่าระดับพื้นฐานที่นำมาเสนอในที่นี้ เรื่องการปรับพฤติกรรมนี้มีการสอนกันในมหาวิทยาลัยเป็นรายวิชาโดยเฉพาะ และถ้าไปถึงขั้นการใช้บำบัดรักษาพฤติกรรมผิดปรกติจำนวนมาก ก็มีการสอนเป็นวิชาเอกถึงในระดับปริญญาเอก

บรรณานุกรม

ธีระพร อุวรรณโณ. (๒๕๒๖). การสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยด้านจริยธรรม. ในเอกสารการสอนชุดวิชา *การสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา* (เล่มที่ ๒, หน่วยที่ ๙, หน้า ๓๕-๑๓๒). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธีระพร อุวรรณโณ. (๒๕๒๗). ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับจริยธรรม. ในเอกสารการสอนชุดวิชา *จริยศึกษา* (เล่มที่ ๑, หน่วยที่ ๔, หน้า ๑๗๑--๒๗๑). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธีระพร อุวรรณโณ. (๒๕๓๒). การพัฒนาจริยธรรมและค่านิยมของนักเรียนวัยรุ่น. ในเอกสารการสอนชุดวิชา *พฤติกรรมวัยรุ่น* (เล่มที่ ๒, หน่วยที่ ๑๒, หน้า ๕๓๕-๕๘๖). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธีระพร อุวรรณโณ. (๒๕๓๖). การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม. ในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตและคณะ *เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง การปรับพฤติกรรม* (หน้า ๔-๒๔). กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

ธีระพร อุวรรณโณ, & ปรีชา วิหคโต. (๒๕๓๒). ทฤษฎีและกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนวัยรุ่น. ในเอกสารการสอนชุดวิชา *พฤติกรรมวัยรุ่น* (เล่มที่ ๑, หน่วยที่ ๗, หน้า ๒๘๑-๓๖๐). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Leitenberg, H. (Ed.). (1976). *Handbook of behavior modification and behavior therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Mash, E. J., Hamerlynck, L. A., & Handy, L. C. (Eds.). (1976). *Behavior modification and families.* New York, NY: Brunner/Mazel.

Mash, E. J., Handy, L. C., & Hamerlynck, L. A. (Eds.). (1976). *Behavior modification approaches to parenting*. New York, NY: Brunner/Mazel.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior.* London: Free Press.

Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis.* New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

Ulrich, R., Stachnik, T., & Mabry, J. (Eds.). (1966). *Control of human behavior.* Glenview, IL: Scott, Foresman.

Ulrich, R., Stachnik, T., & Mabry, J. (Eds.). (1974). *Control of human behavior: Vol. 3, Behavior modification in education.* Glenview, IL: Scott, Foresman.