

จิตวิทยาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชั้นเรียน
Psychology Theory Concept in a Study of Behavioral
Modification in the Classroom

พระคัมภีร์เทพ ธมมิโก

Phra Kampthep Dhammoko

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: kampfthep@gmail.com

Retrieved July 28, 2019; Revised August 26, 2019; Accepted December 31, 2019

บทคัดย่อ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่นำมาประยุกต์เพื่อนำมาใช้ในห้องเรียน ซึ่งเป็น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนในห้องเรียน ซึ่งมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ในแต่ละบุคคล เหมือนอาจจะดูง่าย ๆ หากมีการศึกษา วิเคราะห์ แล้วเป็นอะไรที่เข้าใจยากจริง ๆ จะมีความเห็นที่แตกต่างกันได้อย่างชัดเจนในแต่ละบุคคล จึงต้องมีเทคนิคทางจิตวิทยาเป็นทฤษฎีพื้นฐานเพื่อปรับเปลี่ยนและแก้ไขจากตัวบุคคล เพื่อแก้ไขบุคลิกภาพที่เหมาะสมและไม่เป็นการ รบกวนผู้อื่น ๆ จึงทำให้ผู้เรียนอื่น ๆ มีสมาธิในการเรียนได้ดีขึ้น

คำสำคัญ : จิตวิทยา, ทฤษฎี, การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



Abstract

The Behavior Modification Applied In The Classroom, Which Is To Change The Inappropriate Behaviors Of Students In The Classroom That Are Individually Different, Seems To Be Simple. However, If It Is Analytically Studied, It Is Really Difficult To Understand With Clearly Different Opinions From Each Person. Therefore, It Must Have A Psychological Technique As A Basic Theory To Modify And Improve From Individual For Appropriate Personality And Not Interfering Other Students, Causing Other Students Have Better Concentration In Learning.

Keywords: Psychology, Theory, Behavior Modification

บทนำ

จิตวิทยา จิตวิทยาเป็นการศึกษาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ผู้ศึกษาจิตวิทยาจะได้นำความรู้มาใช้ในการวิจัย เพื่อค้นคว้าในความต้องการของมนุษย์ เพื่อต้องการความต้องการในการซื้อในการขาย หรือทางด้านการศึกษาในห้องเรียน จะเป็นครอบครัว บริษัท หรือสถานการศึกษาตลอดจนวิชาชีพต่างๆก็ต้องใช้จิตวิทยา ที่สามารถนำไปใช้ประยุกต์ในการประกอบสัมมาอาชีพ ที่มีความเกี่ยวข้องเนื่องกับชีวิตและการทำงานของมนุษย์ จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา กับทางด้านจิตวิทยา และการอยู่ร่วมกันของสังคม อาจไม่เข้าใจกันกับการสื่อสาร จิตวิทยาก็จะช่วยให้ความเข้าใจในมนุษย์ ซึ่งกันและกันมากขึ้นด้วย ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากันได้อย่างสมบูรณ์และประกอบชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีพัฒนาการของมนุษย์ตามแนวทัศนะ ของนักจิตวิทยา เป็นพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออก ที่มีบุคคลิกที่แตกต่างกัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีแนวความคิดคัดค้านกับแนวคิดกลุ่มศึกษาด้วยวิธีการตอบสนองตนเอง เพราะยังไม่เห็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีแนวโน้มทางพฤติกรรมที่เป็นส่วนตัว ส่วนตน ไปทางใดทางหนึ่ง แล้วแต่ความรู้สึกของผู้ศึกษานั้นเอง เน้นว่าพฤติกรรมทุกอย่างต้องมีมูลเหตุ ในรูปแบบสิ่งเร้าที่มากกระทบอินทรีย์ จึงทำให้มีพฤติกรรมที่ตอบสนอง และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (ดร.ยุราวุธ เนื่องโนราข 2558:10)

จิตวิทยาการศึกษาพฤติกรรม ความหมายของจิตวิทยาและพฤติกรรม

จิตวิทยา Psychology นิยามของอาชีพนักจิตวิทยา

นิยามปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทุกๆด้าน ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตอย่างมากเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ และจิตวิทยาก็เข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตมนุษย์มากขึ้นด้วยเพราะจะช่วยให้มนุษย์เข้าใจถึงความต้องการทัศนคติ ปฏิกริยาและพฤติกรรมของบุคคลอื่นช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ความหมาย (เสริมเกียรติ พรหมผุย 2545 :5)



จิตวิทยา หรือ Psychology มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Psyche หมายถึง Mind (จิต) หรือ Soul (วิญญาณ) กับ Logos หมายถึง Science (ศาสตร์, วิชา) หรือ Study (ศึกษา) เมื่อนำสองคำมารวมกันจึงหมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิตใจ ซึ่งวัตสัน (John B. Watson) ให้แนวคิดว่า การแสดงออกที่ เรียกว่า พฤติกรรม พฤติกรรมเป็นการสะท้อนให้เห็นจิตบุคคล ฉะนั้นเมื่อต้องการศึกษาเรื่องจิตก็ควรศึกษา เรื่องพฤติกรรม ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาเป็นการศึกษาที่เป็นระบบระเบียบตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการของจิต วัตถุประสงค์สำคัญอยู่ที่ความพยายามที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล พยายามที่จะศึกษาว่ามีตัวแปรและสถานการณ์ใดที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดพฤติกรรม (อาร์ พันธ์มณี 2534 : 15) จะสามารถคาดคะเนเพื่อพยากรณ์ไว้ได้ล่วงหน้าและช่วยให้สามารถควบคุมพฤติกรรมนั้น ๆ รวมทั้งทำให้เกิดขึ้นในทิศทางที่ต้องการได้

พื้นฐานที่มาของพฤติกรรม

1. รู้จัก เข้าใจ และยอมรับธรรมชาติของตนเอง และผู้อื่นทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อจะได้คาดคะเนหรือพยากรณ์ล่วงหน้าและควบคุมการเกิดและไม่ให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ

นอกจากนี้จิตวิทยามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้นำหรือบังคับบัญชา ซึ่งจะต้องมีความสามารถในการบังคับบัญชา จูงใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชาสามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ มีความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน ยอมรับนับถือผู้บังคับบัญชาอย่างจริงใจ ผู้นำจะต้องมีความเข้าใจหลักจิตวิทยาในการปกครอง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชา แก้ปัญหาในการทำงานของผู้ใต้บังคับบัญชาพัฒนาผู้ใต้บังคับบัญชาตลอดจนบำรุงรักษาผู้ใต้บังคับบัญชาให้อยู่ในหน่วยงาน

พฤติกรรมของมนุษย์ลักษณะของจิตมนุษย์

จิตใจ เป็นคำที่มีความหมายหลาย ๆ ด้านตามแนวคิดของกลุ่มนักจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงจิตใจตามวิเคราะห์ ฟรอยด์(Freud) เชื่อว่าจิตของมนุษย์แบ่งเป็น 3 ระดับ (Three Levels of Consciousness) เปรียบเทียบเสมือนก้อนน้ำแข็งลอยอยู่ในทะเล คือ

1. จิตสำนึก (Conscious) คือสภาวะที่มีสติรู้ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่หรือกำลังจะทำอะไร รู้จักตัวเองว่าเป็นใคร ต้องการอะไร ทำอะไรอยู่ที่ไหน กำลังรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งใด การแสดงอะไรออกไปที่แสดงไปตามหลักเหตุผลเปรียบได้กับส่วนของก้อนน้ำแข็งที่โผล่ผิวน้ำขึ้นมา มีจำนวนน้อยมาก

2. จิตใต้สำนึก (Subconscious) หรือ จิตก่อนสำนึก (Preconscious) คือสภาพที่ไม่รู้ตัวในบางขณะ เช่น กระจกแตก ผิวปาก ฮัมเพลงโดยไม่รู้ตัว ยิ้มคนเดียวโดยไม่รู้ตัว พุดอะไรออกมา



โดยไม่ได้ตั้งใจ และประสบการณ์ต่างๆที่เก็บไว้ในรูปของความทรงจำ เช่น ความประทับใจในอดีตถ้าไม่นึกถึงก็ไม่รู้สึกอะไรแต่ถ้าทบทวนเหตุการณ์ที่ไรก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เปรียบได้กับส่วนของก้อนน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำ

3. จิตไร้สำนึก (unconscious) เป็นส่วนของจิตที่ใหญ่ที่สุด และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นส่วนที่ไม่รู้สึกตัวเลย อาจมาจากเจ้าตัวยยายามเก็บกดเอาไว้ เช่น เกลียดครู หรือพยายามที่จะลืม แล้วในที่สุดก็ลืมๆ ไปดูเหมือนไปจริงๆ แต่ที่จริงไม่ได้หายไปไหน ยังอยู่ในตัว ลักษณะจิตไร้สำนึก และจะแสดงออกมาในรูปความฝัน การละเมอ เปรียบได้ส่วนของน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำนอกจากนี้ فروยด์ ได้ศึกษาองค์ประกอบของจิต พบว่า โครงสร้างของจิตประกอบด้วย(The Components of Mind) ไว้ 3 ส่วนคือ

สิ่งที่กำหนดพฤติกรรม

1. อิด (ID) หมายถึง ตัณหา หรือ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งที่ยังไม่ขัดเกลา ซึ่งทำให้มนุษย์ทำทุกอย่างเพื่อความพึงพอใจ หรือทำงานตามความพึงพอใจ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งใด เปรียบเสมือนสันดานดิบของมนุษย์ ซึ่งแบ่งออกเป็นสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (LIEF INSTINCT) เป็นความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย และสัญชาตญาณแห่งการตาย (DEATH INSTINCT) เช่น ความต้องการก้าวร้าว หรือการทำอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

2. อีโก้ (EGO) หมายถึง ส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการของ ID โดยอาศัยกฎเกณฑ์ทางสังคม และหลักแห่งความเจริญมาช่วยในการตัดสินใจ ไม่ใช่แสดงออกมาความพึงพอใจของตนเองเพียงอย่างเดียวแต่ต้องคิดและแสดงออกอย่างมีเหตุผล

3. ซุปเปอร์อีโก้ (SUPEREGO) หมายถึง มโนธรรมหรือจิต ส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจากประสบการณ์ การอบรมสั่งสอน หรือ กระบวนการทางสังคมประกิต โดยอาศัยหลักของศีลธรรม จรรยา ขนบธรรมเนียมประเพณี และค่านิยมต่างๆในสังคมนั้น SUPEREGO จะเป็นตัวบังคับและควบคุมความคิดให้แสดงออกในลักษณะที่เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

โครงสร้างจิตนี้มีความสัมพันธ์กัน ถ้าทำงานสัมพันธ์กันดีการแสดงออกหรือบุคลิกภาพก็เหมาะสมกับตน แต่ถ้าโครงสร้างทั้ง 3 ระบบ ทำหน้าที่ขัดแย้งกัน บุคคลก็จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

การเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ คนโดยทั่วไป ถ้ามองหยาบๆจะมีวิวัฒนาการเหมือนกัน มีปฏิกิริยาตอบสนองธรรมชาติเหมือนกัน แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจริงๆ จะเห็นว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันไม่มากนักน้อย ดังนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้คนที่ดีในการที่ต้องเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลก่อน



กระบวนการรับรู้ที่เกิดพฤติกรรม

ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเข้าใจธรรมชาติของคนเราสามารถแบ่งความแตกต่างระหว่างบุคคลออกเป็น 4 ด้านใหญ่ๆ คือ

1. ทางกาย (Physical) เช่น หน้าตา ท่าทาง โครงกระดูก ผิว ผม ลักษณะของกล้ามเนื้อ อ้วน ผอม แข็งแรง ฯลฯ ซึ่งความแตกต่างทางกายภาพนี้ หมายถึงรูปร่างที่เห็นได้จากภายนอกนั่นเอง ความแตกต่างทางกายภาพนี้อาจมีอิทธิพลไปสู่ความแตกต่างด้านอื่นๆอีก เช่น ร่างกายอ้วนมากๆ หรือผอมมากๆย่อมไม่ค่อยถนัดกิจกรรมเหมือนคนแข็งแรง ไปไหนมาไหนคนมักจะชอบล้อเลียนชอบกระช้ำทำให้เกิดปมด้อยในการเข้าสังคมแม้ด้านอารมณ์ (Emotion) ก็อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือต้องปรับปรุง ซึ่งผิดไปจากบุคคลธรรมดาเป็นต้น นอกจากนี้ ความแตกต่างทางกายยังรวมถึงความสามารถอันเกิดจากการกระทำหรือการแสดงออกของร่างกายด้วย เช่น คนหนุ่มคนสาวย่อมแสดงออกเชิงพลังได้ดีกว่าคนสูงอายุหรือเด็ก คนวัยเดียวกัน ถ้าร่างกายได้รับการฝึกฝนดีก็ย่อมจะดีกว่าคนที่ไม่ได้รับการฝึกฝนหรือฝึกฝนน้อย เป็นต้น

2. ทางอารมณ์ (Emotion) หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉา ลำเอียง ก้าวร้าว ขบขัน ฯลฯ ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์นี้ย่อมมีความมากน้อยไม่เท่ากัน และแสดงออกมาไม่เหมือนกันการควบคุมทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน คนเรามีความแตกต่างกัน บางคนสามารถควบคุมได้ดีแต่บางคนไม่สามารถควบคุมได้ ปล่อยให้ไปไปตามอารมณ์ที่เกิดอารมณ์นี้จะได้รับอิทธิพลมาตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา

3. ทางสติปัญญา (Intelligence) หมายถึง เรื่องของความคิดหรือความแตกต่างกันในการแก้ปัญหาคนปัญญาดี หรือเรียกว่า IQ สูง (ตั้งแต่ 100 ขึ้นไป) จะคิดได้หลายแง่หลายมุมละเอียดอ่อน แก้ปัญหาได้มากกว่าทั้งชีวิตประจำวันและครอบครัว แต่คนปัญญาด้อย หรือเรียกว่า IQ ต่ำ (ตั้งแต่ 90 ลงไป) จะคิดได้น้อยลงอยู่ในกรอบความคิดที่ไม่กว้างนัก ยึดมั่นในสิ่งแคบๆ ถ้าเข้าเรียนหนังสือก็อาจจะไม่จบหรือออกกลางคัน การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะประสบความสำเร็จได้ยากกว่า

4. ทางสังคม (Social) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกในหมู่คนหรือระหว่างคนซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าแม้จะมีสติปัญญาพอๆกัน แต่ความสามารถในการเข้าสังคมย่อมมีได้ไม่เหมือนกันคนที่เข้าสังคมได้ดีกว่าเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน ทั้งผู้บังคับบัญชา เพื่อนฝูงระดับเดียวกันหรือผู้ใต้บังคับบัญชา ย่อมนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าได้ดีกว่าคนที่เข้าสังคมได้ไม่ดี หรือมีอุปสรรคในกิจการงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัด (ผศ.ดร.เต็มศักดิ์ คทวณิช 2559: 309-327)

แนวคิดปัจจัยที่มีผลต่อความแตกต่างระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล

สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันมีหลายประการ คือ

1. พันธุกรรม (Heredity) หมายถึง สิ่งที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดจากสายเลือดของบิดามารดาและปู่ย่าตายาย โดยมียีน (Gene) เป็นตัวทำหน้าที่สืบทอดลักษณะ ลักษณะต่างๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษทางพันธุกรรม จะทำให้คนเราแตกต่างกัน ดังนี้ เชื้อชาติ (Race) เช่น ไทย



ฝรั่ง นิโกร จีน ฯลฯ ย่อมมีลักษณะเฉพาะชาติของตนเองแตกต่างจากชาติอื่นๆ ลักษณะรูปร่างโครงกระดูก ขนาดร่างกาย หน้า ตา ผิวพรรณ สีส้ม สำเนียงภาษา เพศ (Sex) โดยธรรมชาติจะมี 2 เพศ คือ หญิงกับชายซึ่งมีลักษณะประจำเพศแตกต่าง เช่น เพศชายจะรูปร่างแข็งแรง ไหล่ผายออกกว้าง มีหนวด เพศหญิงจะมีรูปร่างกลมกลืน ตะโพกพวย เป็นต้น ชนิดของกลุ่มเลือด โดยลูกจะมีเลือดกลุ่มเดียวกับพ่อหรือแม่ เช่น พ่อเลือดกลุ่ม O แม่เลือดกลุ่ม B ลูกมีโอกาสเป็น O ความบกพร่องทางร่างกาย และโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เช่น ตาบอดสี ศีรษะล้าน โรคเบาหวาน โรคลมชัก ผิวเผือก ลักษณะรูปทรงของร่างกาย โดยมีนักจิตวิทยากล่าวถึงแบบของร่างกายของคนไว้ดังนี้ Krestschmer นักจิตวิทยาชาวเยอรมันได้แยกความแตกต่างทางกายภาพของคนออกเป็น 4 แบบ

1. Asthenic or Leptosome Type พวกผอมสูง ตัวยาว (Long –thin Type) แขน-ขา ยาวพวกนี้มีแนวโน้มเป็นคนเจี๊ยบเหงาช่างคิด เจ้าอารมณ์ มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว
2. Pyknic's Type รูปร่างอ้วน เตี้ย หนา (Short-Thick Types) คอใหญ่ ท้องพลุ้ย พวกอารมณ์เปลี่ยนแปลงอ่อนไหวง่าย เดี่ยวสดชื่น ร่าเริง เดี่ยวเศร้า ซึม กลับไปมาระหว่างความร่าเริงและความเศร้าเป็นพวกที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว
3. Athletic Type มีลักษณะระหว่าง Pyknic's และ Leptosome รูปร่างแข็งแรง กล้ามเนื้อมากเป็นแบบนักกีฬา ชอบออกกำลังกาย หรืองานกลางแจ้ง ชอบสนุกสนาน
4. Dysplastic Type or Mixed Type บุคคลที่สัดส่วนของร่างกายไม่สอดคล้องกันมักมีรูปร่างสูงใหญ่ผิดปกติธรรมดา สติปัญญาต่ำ ขี้โรค

พฤติกรรมส่วนบุคคล

สติปัญญา คือ ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆซึ่งเป็นที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม ได้แก่ ความคิด ความจำ เซวน์

ความสามารถที่มีมาแต่กำเนิดหรือความถนัด (Aptitude) เฉพาะตัวหรือพรสวรรค์ แต่ละคนรับถ่ายทอดมาจากผู้ให้กำเนิด

สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆตัวเราและทำให้คนเราแตกต่างกัน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การคบเพื่อน การสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ดินฟ้าอากาศ ที่อยู่อาศัยและอาหาร ลำดับการเกิด สื่อมวลชน ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้คนเราแตกต่างกัน ดังนั้น สภาวะขณะอยู่ในครรภ์ มีผลต่อบุคลิกภาพมาก เช่น ถ้ามารดาบริโภคอาหารที่มีคุณค่าสูงมดลูกที่อยู่สภาพสมบูรณ์มีน้ำหล่อเลี้ยงดีเด็กเจริญเติบโตแข็งแรงดีถ้ามารดาสุขภาพไม่ดีมีโรคแทรกเด็กจะมีร่างกายและพละนาถยไม่สมบูรณ์โรคบางชนิด เช่น ถ้าแม่อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด โกรธ กลุ่มใจ วิตกกังวล หวาดกลัว เด็กก็จะได้รับความกระทบกระเทือนด้วย เจตคติที่พ่อแม่มีต่อเด็กก็เป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ที่อยากมีลูกก็จะชื่นชมตั้งใจเลี้ยงดูเอาใจใส่ทะนุถนอมอย่างดี การเลี้ยงดูของบิดามารดาอาหารดี มีคุณภาพ อนามัยดี บำรุงรักษา ให้สุขภาพแข็งแรง ความอบอุ่นจะทำให้เด็กเจริญเติบโตทั้งทางกาย อารมณ์ คนที่รู้จักกินอาหารดีมีประโยชน์ร่างกายย่อมมีความสมบูรณ์แข็งแรง ประสบการณ์



และการเรียนรู้ของแต่ละคน ประสบการณ์ กับการเรียนรู้ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แยกออกจากกันไม่ได้ ประสบการณ์เป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และในเวลาเดียวกันนั้นผลจากการเรียนรู้ทำให้คนมีความรู้ ทักษะ เจตคติ แต่ต้องอาศัยการจัดประสบการณ์ที่ดีพอจึงจะทำให้ (ดร.ยุราวัต เนื่องโนราช 258: 217)

สภาพทางภูมิศาสตร์ ดินฟ้าอากาศของแต่ละท้องถิ่น อิทธิพลที่ทำให้ท้องถิ่นมี ความสะดวกหรือร้นมีความคิดสร้างสรรค์ทำทนายใช้สติปัญญาคอสภาพภูมิศาสตร์ที่ไม่สมบูรณ์ ระบบของ สังคมและวัฒนธรรมของแต่ละชาติ ประเพณีของแต่ละท้องถิ่น นาฏศิลป์ประจำชาติ มารยาทใน สังคม อาหารการกิน ที่อยู่อาศัย การใช้ภาษา ฯลฯ มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต แนวความคิดและอุดมคติ ทำให้พฤติกรรมของแต่ละสังคมแตกต่างกัน

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic human Needs)

ความต้องการพื้นฐาน เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของความแตกต่างระหว่างบุคคล มาสโลว์ (Maslow) กล่าวว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสัจชาตญาณที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดมีอยู่ 5 ขั้นตอน เริ่มจากต่ำสุดไปสูงสุด โดยที่มนุษย์จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดจนเป็นที่พอใจก่อนที่ความต้องการขั้นสูงความต้องการของมนุษย์แต่ละคนจะแตกต่างกันไป และพฤติกรรมหนึ่งก็สามารถตอบสนองความต้องการหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Basic Physiological Need) เป็นความต้องการเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม การพักผ่อน การขับถ่าย เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safe and Security Need) เป็นความต้องการความปลอดภัยมั่นคง ความคุ้มครองปกป้อง ความต้องการความมั่นคงทางวัตถุปัจจัยภายนอก ความปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล อันตรายและความเจ็บปวดต่าง ๆ

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Need) หมายถึงความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการความรัก อยากให้ตนเป็นที่รักได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

4. ความต้องการการยอมรับนับถือ (Esteem Need) หมายถึง ความต้องการความเคารพนับถือจากผู้อื่น (respect from others) บางทีเรียกว่า Self Esteem

5. ความต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดแห่งตน (Self-Actualization Need) เป็นความต้องการสูงสุดของบุคคล ที่จะต้องพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างตามความเหมาะสมและความสามารถของตนเองในทางที่สร้างสรรค์ดีงาม



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในห้องเรียน

ในการจัดห้องเรียนการสอน ผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการแก้ไขปัญหา คือ ครูผู้สอน โดยเฉพาะพฤติกรรมทางด้านการเสริมแรงเชิงบวก และวิธีการอื่น ๆ ไม่ให้มีการลงโทษใดทั้งสิ้น มีแต่คำชมเชยให้การสร้างความดี และก็ชมเชยให้แก่ในส่วนที่ต้องแก้ไข ไม่ใช้การดูหรือด่าเด็ก ๆ นักเรียน ห้ามเป็นอันขาด ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมในการเสริมแรงบวกไม่ได้ผล ไม่สามารถแก้ไขพฤติกรรมได้ (ดร.ยุราวดี เนื่องโนราช 2558: 237) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมที่มุ่งเน้นแรงเสริม

แนวทางในการปรับพฤติกรรมในห้องเรียน

1. การจัดบรรยากาศในชั้นเรียน

2. การใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (เมอมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล 2558: 91) ได้กล่าวไว้ว่าคุณต้องหาจุดยืนของตัวเองให้ได้ก่อน รู้ว่าจุดแข็งจุดอ่อนเป็นอย่างไร

แนวทางที่ 1 ในการจัดบรรยากาศในห้องเรียน ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา พุทธธรรมตามคำสอนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ความ “กัลยาณมิตร” 7 มีดังนี้

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ คุณสมบัติของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม 7) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2556: 204

1. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม

2. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้ความรู้สึกรอบอุ้มใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

4. วตฺตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนฺทสโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่นุญเฉียว

6. คมภีรญจ ถึก กตฺตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาณ คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

แนวทางทางที่ 2 ในการใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานการเรียนรู้ อยู่ในรูปแบบต่างๆ เช่น

1. การให้การเสริมแรง การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไข ของสกินเนอร์ ช่วยแก้ไขพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมแรงในคำชม ให้การส่งเสริมในด้านกิจกรรม ให้นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็น ในกิจกรรมที่นักเรียนชอบ หรือมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ก่อนจะหมด



เวลาในห้องเรียน เมื่อได้รับการเสริมแรงนักเรียนก็จะสนใจมากขึ้น และก็ทำให้นักเรียนมีผลคะแนนมากขึ้นตามลำดับ (ดร.ยรรวดี เนื่องโนราช 2558: 237) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมที่มุ่งเน้นแรงเสริม

2. การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แก้ไขความกลัวและความกังวล ซึ่งจะประกอบได้กับทักษะทางสังคม และเทคนิคต่าง ๆ การแสดงสมมุติฐาน เพื่อให้เกิดการแสดงออก ตามธรรมชาติที่แท้จริง ในการพูดในการคิด หรือการแสดงกิริยามารยาท ที่เป็นกระบวนการแสดงออกมา ตามสิทธิด้วยความมั่นใจ ตรงต่อทักษะคติหลักธรรมและคำสอน

3. การเตือนสติตนเอง เป็นเทคนิค เพื่อช่วยให้เด็กหรือบุคคล ที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สังเกต ในสถานการณ์ และรายงานผู้ปกครองหรือครูที่ปรึกษาให้ทราบ เพื่อจะได้ดำเนินการและสามารถแก้ไขปัญหาดังต่อไป คือการจดบันทึกสังเกตพฤติกรรมตนเองในความผิดปกติ เป็นการควบคุมภายใน แต่ภายนอกครูก็จะเป็นผู้เสริมแรงบวก

4. การชี้แนะแนวทาง เป็นการกระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการออกมา เป็นเครื่องเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ พฤติกรรมทางสังคม แก่โดยอาศัยเครื่องช่วยชี้แนะแนวทาง เช่น การพูดกระตุ้น การใช้กิริยาท่าทาง เป็นต้น

5. การฝึกตอบสนองตนเอง ศึกษาถึงพัฒนาการสัมพันธ์ ความคิดและกิริยาท่าทาง การควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นสภาวะแวดล้อมทางสังคมพัฒนาไปสู่การตอบสนองตนเอง (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอชิป จิตตฤกษ์ 2556: 165)

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่นำมาใช้ในชั้นเรียน

เมื่อครูเข้าใจลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข ก็สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้

1. เลือกพฤติกรรมที่ต้องแก้ไข เลือกพฤติกรรมตามเป้าหมาย เราต้องเน้นพฤติกรรมที่ต้องการสำรวจดูว่าจะแก้ไขพฤติกรรมอะไร หรือเรียกอีกอย่างว่า พฤติกรรมเป้าหมาย หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น (สิทธิโชค วรานุสยติกุล 2556: 83) ได้กล่าวไว้ว่าควรมุ่งเน้นไปที่อนาคต

2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข คือ การจำแนกกลุ่มพฤติกรรมออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ที่สังเกต และจำนวนปริมาณ

3. เลือกเทคนิคต่างๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นั้นต้องเลือกให้เหมาะสม เช่น ต้องการลดพฤติกรรมในด้านใด ใช้เทคนิคจริงที่อยู่ในห้องเรียน หรือจากสถานการณ์จริงๆ อยู่ในรูปกิจกรรม และเสริมแรงบวก

4. ประเมินผลปรับพฤติกรรม สังเกตการณ์ เปรียบเทียบ ดูพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง



สรุป

จิตวิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ เพื่อให้ได้มาซึ่งพฤติกรรม ความชอบ ความไม่ชอบ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือการทดสอบทางทฤษฎี ในการศึกษา

ในการศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชั้นเรียน ก็จะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติในการเปลี่ยนแปลงและความต้องการ นักเรียนอาจจะแสดงออกที่มีความสลับซับซ้อนที่แตกต่างกัน ก็จะสามารถสร้างปัญหาในชั้นเรียนได้ตลอดเวลา ถ้าเข้าใจถึงสาเหตุ ก็จะทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปในทางที่ดีก็จะได้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งส่วนตัวและสังคม

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต).(2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่

25. กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาธรรมสภา.

เดิมศักดิ์ คทวนิช ผศ.ดร.. (2559). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ยุราวดี เนื่องโนราช ดร..(2558). *จิตวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สิทธิโชค วรานุสสัยติกุล รศ.ดร..(2556). *เปลี่ยนความคิดด้วยจิตวิทยา* เชิงบวก. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอริป จิตตฤกษ์ แปล. (2556). *ทักษะแห่งอนาคต การศึกษาทศที่ 21*.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ open worlds.

ณอมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล.(2558). *จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณเหนือคน*. Chatuchak: DOUBLE DAYS Publishing.