



ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ความกลัวเป็นการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น การหายใจถี่ขึ้น และความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังลดลง อีกทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้ระบบประสาทส่วนกลางด้วย นอกจากนี้ยังมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกมีแนวโน้มที่จะหยุดนิ่งไม่พูด ส่วนลักษณะที่สองมีแนวโน้มที่จะร้องและวิ่งหนี¹ แต่ส่วนใหญ่ผู้ที่มีความกลัวมักจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์หรือวัตถุที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้น² ความกลัวมี 2 ประเภท คือ ความกลัวที่สามารถหาสาเหตุแห่งความกลัวได้ (Fear) และไม่สามารถหาสาเหตุแห่งความกลัวได้ (Phobia) ความกลัวอาจเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงหรือประสบการณ์ทางอ้อม ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กที่เขาไม่ซัดไฟมาจุดไฟเล่น แล้วไฟเกิดไหมโคนมือ ทำให้

¹Isac Marks, "Phobia and Obsessions: Clinical Phenomena in Search Laboratory," in Psychopathology : Experimental Models, ed. Jack D. Maser, Martin E. P. Seligman (Sanfrancisco: W.H Freeman and Company, 1977), p. 175.

²Fischer, Theories of Anxiety (New York: Harper & Row, 1970), p. 88.

เกิดความเจ็บปวด เป็นผลทำให้เด็กนั้นไม่กล้าจับไม้ขีดไฟอีก วัตสัน (1920) ได้ทำการทดลองเพื่อแสดงให้เห็นว่า ความกลัวเกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไข วัตสันทดลองกับเด็กอายุ 9 เดือน ชื่อ อัลเบิร์ต ซึ่งไม่เคยกลัวหนูขาวหรือกระต่ายสีขาวมาก่อน แต่หวาดกลัวและตกใจร้อง เมื่อได้ยินเสียงดังของเหล็กตีกัน วัตสันต้องการจะแสดงให้เห็นว่าอัลเบิร์ตสามารถเรียนรู้ความกลัวโดยการ เชื่อมโยงระหว่างเสียงดังกับหนูขาว จึงทำการทดลองโดยให้เด็กเล่นกับหนูขาว ในขณะที่กำลังเล่นอยู่นั้น วัตสันก็ทำเสียงดังโดยใช้เหล็กมาตีกัน ทำให้เด็กตกใจร้องและเมื่อใดที่เด็กจะจับหนู วัตสันก็ทำเสียงดังขึ้นอีก จนกระทั่งในที่สุด อัลเบิร์ตจะกลัวหนู แม้แต่เมื่อเห็นหนูวิ่งผ่าน นอกจากนี้เขายังกลัววัตถุอื่นที่มีสีขาว เช่น สำลีสีขาว กระต่ายสีขาวด้วย สำหรับเด็กบางคนพฤติกรรมความกลัวเกิดขึ้นจากประสบการณ์ทางอ้อม เช่น ประสบการณ์ที่ได้รับจากการสังเกตตัวแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากคนใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครองที่มีความกลัวในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจทำให้เด็กกลัวในสิ่งนั้น แม้ว่าเด็กจะไม่มีประสบการณ์ตรงมาก่อน

เอควาส ซิลเวสเลอร์ โอลีวีป (Agvas, Sylvesler, Oliveum, 1967) แฮกแมน (Hagman 1932)¹ เคนเนดี (Kennedy 1971)² ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวของผู้ปกครองและเด็ก พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความกลัวของผู้ปกครองและเด็ก



¹Isac Marks, Psychopathology: Experimental Models, p. 186.

²Danial K. O'Leary and Terence G. Watson, Behavior Therapy: Application and Outcome (New Jersey: Prentice Hall Inc., 1975), p. 64-65.

ความกลัวนั้นสามารถบำบัดได้โดยใช้เทคนิคของพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) เช่น ซิทะเมติก คือ เซนซิไทเซชัน (Systematic Desensitization) ซึ่งพัฒนาโดยโวลเป้ (Wolpe 1958) โวลเป้ ได้ตั้งกฎที่เรียกว่า การยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) ซึ่งกล่าวไว้ว่าในการที่มีสิ่งเร้ามาทำให้อินทรีย์เกิดความกลัว ถ้าเราสามารถทำให้อินทรีย์เก็บกดความกลัวได้บางส่วนหรือทั้งหมด ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและความกลัวนั้นอ่อนลง¹ โวลเป้ ได้เสนอวิธีการที่จะลดความกลัวโดยใช้วิธีการ 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ 1. กำหนดขั้นตอนลำดับของความกลัว 2. ผีการผ่อนคลาย 3. จินตนาการถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวขณะที่ผ่อนคลาย² ดังนั้นวิธีการบำบัดแบบนี้จึงมีขั้นตอนโดยย่อดังนี้ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวในระดับต่ำ เช่น อยู่ใกล้ตัวผู้รับการบำบัด และให้ภาพนั้นค่อย ๆ เข้าใกล้ผู้รับการบำบัด หากผู้รับการบำบัดรู้สึกกลัวสูงขึ้นมาก ผู้บำบัดจะให้หยุด และให้ผู้รับการบำบัดผ่อนคลายจนกระทั่งผู้รับการบำบัดสามารถทำขั้นตอนต่อไปได้โดยปราศจากความกลัว แล้วทำการวัดความก้าวหน้าของการบำบัดวิธีนี้ โดยนำผู้รับการบำบัดไปพบสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวจริง ๆ วิธีดังกล่าวนี้เรียกว่า อิมเมจินัล คือ เซนซิไทเซชัน (imaginal desensitization) เพราะเป็นการให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัว ต่อมาได้มีการพัฒนาวิธีการบำบัดแบบนี้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการให้ผู้รับการบำบัดเห็นภาพจริง แทนที่จะจินตนาการถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้น เพราะการที่ผู้รับการบำบัดได้เห็นภาพหรือวัตถุที่ก่อให้เกิดความกลัวจริง ๆ จะสามารถลดความกลัวได้ดีกว่า การจินตนาการ จึงเรียกรูปแบบนี้ว่า อินวิโว คือ เซนซิไทเซชัน (in vivo desensitization) การบำบัดความกลัว นอกจาก

¹Douglas A. Bernstein, "Anxiety Management," in Behavior Modification: Principle issue and applications, ed. Edward W. Graighead & Alan E. Kazdin, and Michae J. Mahoney (U.S.A.: Houghton Mifflin Company, 1976), p. 192.

²Richard R. Bootzin, Behavior Modification and Therapy: an introduction (U.S.A., Wintrop Publishers Inc., 1975), p. 80.

จะใช้ ชีวะเมคค คือเซนซิไทเซชัน แล้ว ยังสามารถใช้กลวิธีที่เรียกว่า ฟลัดดิ้ง และอิมพลูซีฟ เทลารี (Flooding & Implosive Therapy) ซึ่งกลวิธีนี้มีพื้นฐานจากหลักการยุติพฤติกรรม (Principle of Extinction)¹ โดยโทมัส แสตมป์ (Thomas Stampft) ผู้เริ่มต้นศึกษากลวิธีนี้ อธิบายว่า ถ้าความกลัวเกิดขึ้นจากการตอบสนองอย่างมีเงื่อนไข (CR) ความคิดและจินตนาการต่อเหตุการณ์ที่กลัวนั้น เป็นสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข (CS) ส่วนสิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (UCS) คือ ความเจ็บปวดที่ได้รับจากประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความกลัว ดังนั้นจึงย่อมจะสามารถยุติความกลัวได้ ด้วยการให้จินตนาการหรือเห็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัว (เสนอ CS) โดยที่ไม่ได้รับความเจ็บปวด (ไม่มี UCS)² ซึ่งตามปกติคนส่วนใหญ่มักจะหลีกเลี่ยงไม่คิดถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัว ดังนั้นในการบำบัดความกลัวโดยใช้กลวิธีนี้จึงต้องพยายามให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือคิดถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวสูง ๆ ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ และป้องกันไม่ให้ผู้รับการบำบัดหลีกเลี่ยงสถานการณ์นี้ในขณะที่รับการบำบัด โดยที่กลวิธีนี้จะไม่มีการฝึกการผ่อนคลายฟลัดดิ้ง และ อิมพลูซีฟ เทลารี มีความแตกต่างกันเล็กน้อยคือ การบำบัดโดยกลวิธีฟลัดดิ้งนั้น ผู้บำบัดได้ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือเห็นภาพ (in vivo) ซึ่งไม่หวาดกลัวมากนัก เช่น คนไข้ที่กลัวแมว ผู้บำบัดอาจให้เขาจินตนาการว่า ขณะนี้เขากำลังอยู่กับแมว 22 ตัว ส่วนอิมพลูซีฟ เทลารีนั้น ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงภาพซึ่งก่อให้เกิดความกลัวมากกว่า อันมีผลให้ผู้รับการบำบัดหวาดกลัวมาก เช่น ให้คิดภาพขณะที่เขากำลังอยู่ในห้องเล็ก ๆ ซึ่งไม่มีประตูหรือหน้าต่าง และทันทีทันใดนั้นเองแมวหลาย ๆ ตัวก็เข้ามาหาเขา...และทำร้ายเขา

¹Douglas A. Bernstein, "Anxiety Management," in Behavior Modification: Principle issue and application, p. 197.

²Richard Bootzin, Behavior Modification and Therapy: an introduction, p. 112.

เขาร้องอย่างเจ็บปวด ขณะที่แมวเหล่านั้นเริ่มจะฉีกเนื้อของเขา เลือดของเขาไหลเต็มพื้นไปหมด กลวิธีฟลัดคั้งและอิมพลีซีฟ เทลาปี นี้ นักพฤติกรรมบำบัดได้เคยมีคำถามว่า ผู้รับการบำบัดจะพอใจจากวิธีการเหล่านั้นหรือไม่¹ และนอกจากกลวิธีนี้ ยังเน้นในเรื่องการยุติความวิตกกังวล โดยที่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงเป็นผลให้กลวิธีนี้ไม่สมบูรณ์นัก และมีประโยชน์น้อยกว่ากลวิธีอื่น ๆ² กลวิธี ซัทเทเมติก คือ เซนซิไทเซชัน ฟลัดคั้ง อิมพลีซีฟ เทลาปี นี้ ผู้บำบัดจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในค่านั้น³ อีกทั้งต้องใช้เวลานานในการบำบัด นอกจากวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งคือ กลวิธีการใช้ตัวแบบ (Modeling) แบนดูรา (Bandura) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์สามารถเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น ดังนั้น พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงมีอิทธิพลมาจากการสังเกตพฤติกรรมและผลของการแสดงพฤติกรรมจากบุคคลอื่น⁴ ในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวล จึงสามารถทำได้ด้วยการจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ โดยมีบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเป็นตัวแบบ (models) แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ซึ่งแสดงถึงการปะทะสัมพันธ์ระหว่างตัวแบบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้น และให้ตัวแบบได้รับแรงเสริมทางบวก จากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ กลวิธี การใช้ตัวแบบนี้สามารถใช้ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (Live models) หรือตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (symbolic models) การใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ มีข้อได้เปรียบ

¹ Berstein, "Anxiety Management," in Behavior Modification: Principle issue and application, p. 198.

² Ibid.

³ Ibid, p. 192.

⁴ Albert Bandura, Social Learning Theory (New Jersey: Prentice Hall Inc., 1977), p. 12.

กว่าตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง คือ ผู้นำมักมีโอกาสสร้างสถานการณ์ หรือควบคุมตัวแบบให้เหมาะสมใดก่อนที่จะนำไปใช้ และสามารถใช้ตัวแบบได้มากกว่า 1 คน อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้กับบุคคลอื่นที่มีปัญหาอย่างเดียวกันได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้นำมาใช้กับการบำบัดได้มากขึ้น¹

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า กลวิธีการใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบภาพยนตร์ (Film Modeling) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์อีกทั้งยังมีได้แพร่หลายในประเทศไทย ดังนั้นในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงนำเอา ตัวแบบภาพยนตร์มาใช้เป็นกลวิธีในการบำบัดความกลัว เพื่อที่จะศึกษาว่า วิธีดังกล่าวนี้จะมีผลในการช่วยลดความกลัวของเด็กวัยรุ่นไทยใดหรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้ตัวแบบภาพยนตร์ที่มีต่อการลดความกลัวของเด็กวัยรุ่นไทย

ปัญหาในการวิจัย

ตัวแบบภาพยนตร์ จะสามารถลดความกลัวของเด็กวัยรุ่นไทยใดหรือไม่

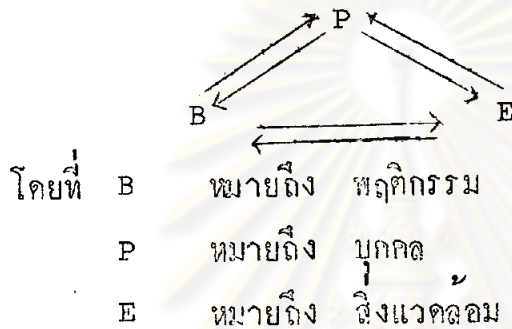
สมมุติฐาน

เด็กวัยรุ่นไทยที่มีความกลัวสูง เมื่อนำมาบำบัดโดยการดูตัวแบบภาพยนตร์จะมีความกลัวลดลงมากกว่า เด็กวัยรุ่นไทยที่มีความกลัวสูง แต่ไม่ได้ดูตัวแบบภาพยนตร์

¹ Mark H. Thelen, Richard A. Fry, Peter A. Fehrenbach and Nanette M. Frantschi, "Therapeutic Videotape and Film Modeling: A Review," Psychological Bulletin, 86 (1979), p. 701.

ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิจัยนี้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura 1977) ซึ่งไดกลาวไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมมีการปะทะสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถเขียนเป็นความสัมพันธ์ได้ดังนี้



ทฤษฎีนี้ไดกลาวถึงการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ (Learning Through Modeling) โดยที่แบนดูราไดกลาวว่า การเลียนแบบ เป็นขบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ อันเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้ ทำให้ไม่ตองลองผิดลองถูก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้มาก ตัวอย่างเช่น การเรียนขับรถ การเรียนว่ายน้ำ การเรียนศัลยกรรมของนักศึกษาแพทย์ นั้นจะตองอาศัยการเรียนรู้ โดยการเลียนแบบมากกว่าที่จะใช้วิธีการลองผิดลองถูก การเลียนแบบนี้มีทั้งหมด 4 ขบวนการด้วยกัน คือ

1. ขบวนการดึงดูดความสนใจ (Attentional Process)

เป็นขบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญในการเลียนแบบ เพราะคนเราไม่สามารถเรียนรู้โดยการสังเกตได้ ถ้าขาดความสนใจ ขาดการรับรู้อย่างถูกต้อง

¹Bandura, Social Learning Theory, p. 10.

รวมหนึ่งไม่เห็นความสำคัญในพฤติกรรมของตัวแบบ ขบวนการดึงดูคความสนใจนี้จะขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ (modeled activity) เช่น ถ้าพฤติกรรมซับซ้อนมาก จะทำให้เกิดการเลียนแบบไคยากขึ้น นอกจากนี้ ถ้ากิจกรรมของตัวแบบและลักษณะของตัวแบบมีความสำคัญหรือเกี่ยวข้องกับผู้สังเกต ย่อมทำให้เกิดการเชื่อมโยง (association) อันจะช่วยดึงดูคความสนใจของผู้สังเกต และทำให้เกิดการเลียนแบบงายขึ้น และสิ่งที่ช่วยดึงดูคความสนใจแก่ผู้สังเกตไคงายไคแก่ ภาพยนตร์ ที่วี

2. ขบวนการคงไว้ (Retention Process)

เป็นขบวนการที่ผู้สังเกตคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เขาไคสังเกตเห็น อันเกิดจากการประมวลสิ่งที่สังเกตเห็นไว้ในความจำในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic coding) โดยมีสัญลักษณ์เป็น 2 ลักษณะ คือ การสร้างภาพพจน์ (imaginal) และภาษา (verbal) การประมวลสิ่งที่สังเกตเห็นในลักษณะของภาพพจน์ (imaginal coding) จะงายเขาเมื่อมีสิ่งเรามาแสดงให้เห็นมอย ๆ ส่วนการประมวลสิ่งที่สังเกตเห็นในลักษณะของภาษา (verbal coding) เป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาใจ และจัดระเบียบของพฤติกรรมงายเขา นอกจากนี้ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงข้อมูลจากภาพพจน์มาเป็นภาษา จะช่วยให้งายขึ้น

3. ขบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process)

เป็นขบวนการที่ผู้สังเกตเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปความจำจากขบวนการคงไว้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสม ควบคุมการไขกลไกของความคิด โดยที่ผู้เรียนจะรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ตนสังเกตเห็นให้เป็นรูปแบบขึ้นมาใหม่ตามที่ตนสังเกตเห็นและแสดงออกมา แต่ผู้สังเกตจะแสดงพฤติกรรมไคครบถ้วนตามที่เขาสังเกตหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับระดับความคิด (cognitive level) และความซับซ้อนของพฤติกรรม คือ ถ้าพฤติกรรมซับซ้อนมากก็ย่อมมีผลให้จดจำองค์ประกอบหรือลักษณะไม่ครบถ้วน พฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่ยอมผิดแผกไป

4. ขบวนการจูงใจ (Motivational Process)

เป็นขบวนการที่ทำให้พฤติกรรมของผู้สังเกตซึ่งได้แสดงออกนั้นสามารถคงอยู่ได้โดยการให้การเสริมแรง (Reinforcement) และการป้อนกลับ (feedback) เนื่องจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นโดยบ่อยขึ้น ถ้าหากว่าได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่มากกว่าไม่ได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ

✓ พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลอื่นซึ่งเป็นตัวแบบ อันเป็นผลใหญ่สังเกตเกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ จึงประมวลข้อมูล (code information) ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมนั้น ๆ ไว้ในความจำในลักษณะของสัญลักษณ์แทนกิจกรรมที่เลียนแบบ (symbolic representation of modeled activity) ซึ่งเป็นลักษณะของการสร้างภาพพจน์ (imaginal) และภาษา (verbal) อันเป็นแนวทางใหญ่สังเกตสร้างแบบแผน (pattern) ของพฤติกรรมขึ้นมาใหม่ ถ้าพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรงก็ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดบ่อยขึ้น

การเสริมแรงทางบวกตัวแบบนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นรีบเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรมของตัวแบบง่าย ๆ ซึ่งจะทำได้เมื่อตัวแบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้เลียนแบบนั้นได้ อย่างเช่น เด็กอายุ 7 ขวบที่ซื่ออายุ ไมกลาเขาสังคม โคคูเด็กคนอื่นแสดงพฤติกรรมทางสังคมกับเพื่อน ๆ และได้รับแรงเสริมทางบวกจากผู้ใหญ่ เมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ก็จะทำให้เด็กที่ซื่ออายุนี้กล้าแสดงพฤติกรรมทางสังคมมากกว่าที่ได้สังเกตตัวแบบที่ไม่ได้รับแรงเสริม¹

¹Garth J. Blackman and Adalph Silberman, Modification of Child and Adolescent Behavior (Belmont California: Wadsworth Publishing Company Inc., 1975), p. 57.

ในการนำทฤษฎีของแมนดูรานี้ไปใช้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการ เลียนแบบ พฤติกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นนั้น ในทางปฏิบัติทำได้ดังนี้¹

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตได้เรียนรู
2. มีตัวแบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรูอย่างเหมาะสม
3. ให้แรงเสริมกับตัวแบบ เมื่อตัวแบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ ผู้สังเกตเรียนรู
4. ให้แรงเสริมกับผู้สังเกตเมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้ อย่างถูกต้อง

ได้มีผู้นำทฤษฎีนี้ไปใช้ในรูปแบบของกลวิธีการใช้ตัวแบบ (modeling Technique) เพื่อใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในค่านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมทางสังคม พฤติกรรมความกลัว โดยให้ผู้รับการบำบัดสังเกตตัวแบบที่แสดง ลักษณะของพฤติกรรมที่ผู้บำบัดต้องการ และตัวแบบได้รับแรงเสริมจากการแสดง พฤติกรรมนั้น ๆ โดยตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมนั้น อาจมีหลายลักษณะได้แก่

- ก. ตัวแบบที่มีชีวิต (Live models)
- ข. ตัวแบบภายใน (Covert medels)
- ค. ตัวแบบที่อยู่ในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic models)

การใช้ตัวแบบที่มีชีวิต

เป็นวิธีการที่ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสังเกตตัวแบบซึ่งเป็นบุคคลอื่น แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้บำบัดต้องการให้แสดง ในลักษณะของการปะทะสัมพันธ์ ระหว่างตัวแบบนั้นกับสิ่งเร้าที่ผู้บำบัดกำหนดให้ การแสดงพฤติกรรมของตัวแบบนี้ ควรได้รับแรงเสริมทางบวกด้วย ตัวอย่างเช่น ในการปรับพฤติกรรมความกลัวสัตว์ ของเด็กนั้น ผู้บำบัดจะจัดให้เด็กที่มีความกลัวได้สังเกตตัวแบบที่แสดงการปะทะ

¹Ibid.

สัมพันธ์กับสัตว์ที่ผู้รับการบำบัดกลัว โดยตัวแบบจะเริ่มเข้าใกล้สัตว์นั้น และสามารถเล่นกับสัตว์นั้นได้โดยไม่มีอันตราย แบนดูรา กูเซ็ค แบนลอฟ (Bandura & Grusec & Menlove 1967)¹ ได้ทำการทดลองเพื่อปรับพฤติกรรมด้วยกลวิธีการใช้ตัวแบบ (modeling technique) กับเด็กที่มีความกลัวสุนัข โดยแบ่งเด็กออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดูตัวแบบที่เล่นกับสุนัขในงานวันเกิด (positive context) กลุ่มที่ 2 ให้ดูตัวแบบที่เล่นกับสุนัขในบรรยากาศปกติ (neutral context) กลุ่มที่ 3 ให้ดูสุนัขที่อยู่ในงานวันเกิด โดยไม่มีตัวแบบ (dog-positive context) ส่วนกลุ่มที่ 4 ให้ดูบรรยากาศในงานวันเกิดโดยไม่มีสุนัขและตัวแบบ การติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือน ปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 1 และ 2 ซึ่งได้ดูตัวแบบที่แสดงการปะทะสัมพันธ์กับสุนัขในบรรยากาศงานเลี้ยงและปกติ จะมีความกลัวลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดูตัวแบบ กล่าวคือ 67 % ของเด็กเหล่านั้นสามารถอยู่ตามลำพังกับสุนัข สำหรับเด็กที่ดูตัวแบบเล่นกับสุนัขในสถานการณ์งานเลี้ยง จะมีความกลัวลดลงกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบเล่นกับสุนัขในบรรยากาศปกติเล็กน้อย

การใช้ตัวแบบภายใน

เป็นวิธีการที่ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดนึกจินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงในสถานการณ์ต่าง ๆ ตามคำสั่งของผู้บำบัด วิธีการนี้ โจเซฟ อาร์ คิวเทลลา (Joseph R. Cautela 1971) ซึ่งสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขภายใน (Covert conditioning) เป็นผู้เริ่มค้นทำการศึกษาเป็นคนแรกโดยมีจุดเริ่มต้นจากการที่ผู้รับการบำบัด เสนอว่า เขาไม่สามารถจินตนาการว่าตนเองกำลังแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ แต่

¹Albert Bandura, Joan E. Grusec and Frances L. Menlove, "Vicarious Extinction of Avoidance Behavior," Journal of Personality and Social Psychology, 5 (January 1967): 16-23.

เขาสามารถจินตนาการว่าผู้อื่นแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นได้¹ วิธีการใช้ตัวแบบภายในนอกจากมีความคล้ายคลึงกับการใช้ตัวแบบที่มีชีวิตและตัวแบบในรูปสัญลักษณ์แล้วก็ยังมีประสิทธิภาพพอ ๆ กันด้วย คิวเทลลา ฟลานเนรี และเฮนเลย์ (Cautela, Flannery and Hanley 1974)² ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ตัวแบบภายในและตัวแบบภายนอก โดยใช้หนังสือหญิงจำนวน 30 คนที่มีความกลัวหนู แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่แสดงการปะทะสัมพันธ์กับหนู ซึ่งเป็นวิธีการใช้ตัวแบบภายนอกในการบำบัด กลุ่มที่ 2 ให้จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตบุคคลอื่นซึ่งแสดงการปะทะสัมพันธ์กับหนู ซึ่งเป็นวิธีการใช้ตัวแบบภายในในการบำบัด ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการบำบัดแต่อย่างใด ผลปรากฏว่า การใช้ตัวแบบภายในมีประสิทธิภาพพอ ๆ กับการใช้ตัวแบบภายนอก และจากการศึกษาของคาสดิน (Kazdin 1973)³ โดยเปรียบเทียบลักษณะของตัวแบบภายในที่มีต่อการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง โดยใช้หนูถูกทดลองที่

¹ Joseph R. Cautela, "The Present Status of Covert Modeling," in Covert Conditioning, ed. Dennis Upper and Joseph R. Cautela (U.S.A.: Pergamon Press Inc., 1979), p. 190.

² Joseph R. Cautela, Raymond R. Flannery and Stephen Hanley, "Covert Modeling: An Experimental Test," in Covert Conditioning, ed. Dennis Upper and Joseph R. Cautela (U.S.A.: Pergamon Press Inc., 1979), pp. 195-203.

³ Alan E. Kazdin, "Covert Modeling and the Reduction of Avoidance Behavior," in Covert Conditioning, ed. Dennis Upper and Joseph R. Cautela (U.S.A.: Pergamon Press Inc., 1979), pp. 205-217.

กลัว จำนวน 64 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน ให้กลุ่มที่ 1 จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตเห็นตัวแมงที่มีอายุและเพศเดียวกับตน แสดงการปะทะสัมพันธ์กับงู โดยที่ตัวแมงเริ่มตนไม่กล้าจับงู ต่อมากอมีความกล้าจนสามารถจับงูได้ (Covert coping model) กลุ่มที่ 2 ให้จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตเห็นตัวแมงที่มีอายุและเพศเดียวกับตน แสดงการปะทะสัมพันธ์กับงู โดยที่ตัวแมงมีความชำนาญในการจับงู (Covert mastery model) กลุ่มที่ 3 ให้จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตเห็นงูโดยที่ไม่มีตัวแมง (No model scene control) และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยกลวิธีต่าง ๆ แต่อย่างใด (Delayed-Treatment Control) ผลการทดลองนี้ ปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองกลุ่มที่ 1, 2 ซึ่งใช้วิธีการใช้ตัวแมงภายใน มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงของงูลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มที่ 1 ซึ่งได้จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตเห็นตัวแมงที่เริ่มต้นมีความกลัวจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงลดลงกว่ากลุ่มที่ 2 ซึ่งได้จินตนาการว่าตนเองได้สังเกตเห็นตัวแมงที่เป็นผู้ชำนาญในการจับงู

การใช้ตัวแมงในรูปแบบสัญลักษณ์

เป็นวิธีการที่ผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดสังเกตเห็นตัวแมงที่เป็นคนหรือกลุ่มคนในภาพยนตร์หรือวีดิโอเทป ซึ่งแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้บำบัดต้องการให้แสดงการใช้ตัวแมงภาพยนตร์ (film modeling) เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะดึงดูดความสนใจของผู้รับการบำบัดได้มาก เนื่องจากภาพและเสียง เป็นสิ่งที่ช่วยในการดึงดูดความสนใจ ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดกระบวนการดึงดูดความสนใจ (Attentional Process) ในการเลียนแบบ และนอกจากนี้ภาพยนตร์ยังมีอิทธิพลต่อเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งในแง่การตอบสนองทางอารมณ์และการเกิดพฤติกรรมใหม่ ซึ่งแมนดูรา

โรสและโรส (Bandura & Ross & Ross 1961)¹ ฮิค (Hick 1965)² ได้ทำการวิจัยและได้ผลปรากฏว่า เด็กเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ภายหลังจากการชมภาพยนตร์ที่มีบุคคลอื่นที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

การใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์นี้ สามารถใช้ในการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมของเด็กเล็กที่แยกตนเอง พฤติกรรมความกลัว พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โอ คอร์เนอร์ (O'Connor 1969)³ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมที่แยกตนเองด้วยการทำการทดลองกับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนที่แยกตนเอง โดยแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตภาพยนตร์ที่มีตัวแบบที่แสดงการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน และได้รับแรงเสริมทางบวกจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ทำให้ตัวแบบแสดงพฤติกรรมการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ดูภาพยนตร์อื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ผลปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในการปะทะสัมพันธ์ทางสังคม ต่อมา โอ คอร์เนอร์ (O'Connor 1972)⁴

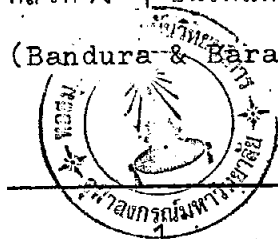
¹Albert Bandura, Dorathea Ross and Sheila A. Ross, "Imitation of Film-Mediated Aggressive Models," in Child Development and Behavior, ed. Freda Rebelsky and Lynn Dorman (New York: Alfred A. Knapp 1970), : 243-253.

²Hick, "Imitation and Retention of Film-Mediated Aggressive Peer and Adult Models," Journal of Personality and Social Psychology, 2 (July 1965): 97-100.

³Robert D. O'Connor, "Modification of Social Withdrawal Through Symbolic Modeling," Journal of Applied Behavior Analysis 2 (1969): 15-22.

⁴Robert D. O'Connor, "Relative Efficacy of Modeling, Shopping and The Combined Procedures for Modification of Social Withdrawal," Journal of Abnormal Psychology 79 (June 1972): 327-334.

ได้ทำการทดลองอีกครั้ง โดยใช้เด็กเล็กก่อนเข้าโรงเรียนที่แยกตนเองเช่นเดียวกัน ผลปรากฏว่า การใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ ทำให้เด็กเปลี่ยนแปลงเป็นคนที่ไม่แยกตนเองได้รวดเร็วกว่าขบวนการเซพिंग (shaping) ของครูในชั้นเรียน แจคคิบชุก และสเมอริกลิค (Jackibchuk & Smeriglic 1976)¹ ก็ได้วิจัยพบเช่นเดียวกันว่า การใช้ตัวแบบภาพยนตร์จะช่วยให้เด็กที่แยกตนเองมีการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ก็ยังมีผู้นำตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความกลัวอย่างกว้างขวาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ในการลดพฤติกรรมความกลัวต่าง ๆ อันได้แก่ ความกลัวสุนัข (Bandura & Menlove 1968)² (Bandura & Barab 1973,³ Meichenbaum 1971,⁴ etc.) แมงมุม (Denney &



Jackibhuk and Smeriglic, "The Influence of Symbolic Modeling on Social Behavior of Pre-School Children with low Levels of Social Responsiveness," Child Development 47 (September 1976): 838-841.

²Albert Bandura & Menlove, "Factors Determing Vicarious Extinction of Avoidance Behavior through Symbolic Modeling," Journal of Personality and Social Psychology 8 (February 1968): 99-108.

³Albert Bandura and Peter G. Barab, "Process Governing Disinhibitory Effect Through Symbolic Modeling," Journal of Abnormal Psychology 82 (August 1973): 1-9.

⁴Donald H. Meichenbaum, "Examination of Model Characteristics in Reduction Avoidance Behavior," Journal of Personality and Social Psychology 17 (March 1971): 298-307.

Sullivan 1975)¹ ความกลัวการสอบ (Carlson 1972², Andrew 1973)³ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงลักษณะต่าง ๆ ของตัวแบบซึ่งเป็นผลทำให้การใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์นั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ตัวแบบภาพยนตร์เพื่อลดความกลัว

การใช้ตัวแบบภาพยนตร์เพื่อลดความกลัวนั้น มีหลักการ เช่นเดียวกับการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งตัวแบบภาพยนตร์ควรมีเนื้อหาสาระอย่างน้อย 2 องค์ประกอบ คือ⁴

ก. จัดเป็นข้อมูลให้แก่วิวการบำบัด เช่น ในการบำบัดผู้กลัวสุนัข ผู้บำบัดก็จัดให้ดูการบำบัดสังเกตตัวแบบซึ่งเป็นบุคคลอื่นเล่นกับสุนัข เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้พฤติกรรมของสุนัขและพฤติกรรมที่คนแสดงต่อสุนัข

¹Douglas R. Denney and Bernard J. Sullivan, "Desensitization and Modeling Treatment of Spider Fear Using Two Types Scenes," Journal of Consulting and Clinical Psychology 44 (August 1976): 573-579.

²Peter G. Jaffe and Peter M. Carlson, "Modeling Therapy for Test Anxiety: the Role of Model Effect and Consequences," Behavior Research and Therapy 10 (November 1972): 329-339.

³Andrew, "A Study of The Effects of a Filmed, Vicarious, Desensitization Procedure in the Treatment of Manifest Anxiety and Test Anxiety in Community Colledge Student," Dissertation Abstracts International 33 (April 1973); 5399 A-5400 A.

⁴Douglas A. Bernstein, "Anxiety Management," in Behavior Modification: Principle; issue and application, p. 195-197.

ข. แสดงให้เห็นถึงแรงเสริมทางบวกที่ได้รับเมื่อเข้าใจสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้น และประสบการณ์ที่เขาได้รับจากภาพยนตร์ควรทำให้เขายิ้ม หัวเราะอย่างมีความสุข และแน่นอนที่สุด จะต้องก่อให้เกิดการลดความกลัวต่อสิ่งนั้นด้วย

องค์ประกอบทั้ง 2 นี้ จะทำให้ผู้รับการบำบัดลดความคิดเกี่ยวกับการกลัวในสิ่งที่กลัวนั้น ซึ่งการลดความคิดนี้ ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าใจสิ่งเร้าที่เขากลัว และแสดงพฤติกรรมใหม่ตามตัวแบบที่เขาสังเกตได้ นอกจากนี้เนื้อหาสาระ 2 องค์ประกอบนี้แล้วยังต้องคำนึงถึง สภาพของตัวแบบ และผู้สังเกต ซึ่งจะมีผลต่อการลดพฤติกรรมความกลัวดังต่อไปนี้

ก. อายุ

ตัวแบบที่แสดงในภาพยนตร์ ควรมีอายุน้อยกว่าผู้สังเกต ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบในเรื่องของความกลัวได้ดีกว่าตัวแบบที่มีอายุมากกว่าผู้สังเกต ซึ่งมีผู้วิจัยในเรื่องนี้ได้แก่ แบนดูราและบาราฟ (Bandura & Barab 1973)¹ ได้ทำการศึกษา โดยใช้ผู้ถูกทดลองที่กลัวงู อายุตั้งแต่ 16 ปีถึง 54 ปี ซึ่งมีอายุโดยเฉลี่ย 28 ปี จำนวน 66 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ดูตัวแบบที่เป็นเด็กชายและเด็กหญิง แสดงการปะทะสัมพันธ์กับงูโดยไม่หวาดกลัว กลุ่มที่ 2 ให้ดูตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิง แสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการบำบัดแต่อย่างใด จากผลการวิจัย ซึ่งถ้าพิจารณาจากพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง ปรากฏว่า กลุ่มที่ 1, 2 ซึ่งได้ดูตัวแบบภาพยนตร์ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงลดลงกว่ากลุ่มควบคุม แต่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลการวัดทัศนคติ ปรากฏว่า กลุ่มที่ 1 ซึ่งได้สังเกตตัวแบบที่เป็นเด็กจะมีทัศนคติที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ 2 ซึ่งได้สังเกตตัวแบบ

¹ Albert Bandura and Peter G. Barab, "Process Governing Disinhibitory Effects Through Symbolic Modeling," Journal of Abnormal Psychology 82 (August 1973): 1-9.

ที่เป็นผู้ใหญ่และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย วิสบริดและไบรแอนด์ (Weissbrod & Bryan 1973) ได้ศึกษาโดยการไขว้ถูกทดลองเป็นเด็กที่กลัวแมงเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ให้ดูตัวแมงที่เป็นกลุ่มเพื่อนรวบรวมเกี่ยวกับถูกทดลอง แสดงการปะทะสัมพันธ์กับดู ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งให้ดูตัวแมงที่มีอายุน้อยกว่าดูสังเกต ผลปรากฏว่า พฤติกรรมกลัวที่ลดลงของทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การศึกษาของ 2 ทานที่กล่าวมานี้ มิได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแมงที่มีอายุมากกว่าดูสังเกต คอฮาร์เบอร์และสโครเดอร์ (Kornhaber & Schroeder 1975)¹ ได้ทำการศึกษาโดยไขว้ถูกทดลองซึ่งเป็นเด็กที่กลัวงู จำนวน 42 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตตัวแมงภาพยนตร์ที่มีตัวแมงเป็นผู้ใหญ่ แสดงการปะทะสัมพันธ์กับดูโดยไม่มี ความกลัว กลุ่มที่ 2 ให้สังเกตตัวแมงที่เป็นผู้ใหญ่ แสดงการปะทะสัมพันธ์กับดูอย่างหวาดกลัว กลุ่มที่ 3 ให้สังเกตตัวแมงที่เป็นเด็ก แสดงการปะทะสัมพันธ์กับดูโดยไม่มี ความกลัว กลุ่มที่ 4 ให้สังเกตตัวแมงที่เป็นเด็ก แสดงการปะทะสัมพันธ์กับดูอย่างหวาดกลัว และกลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการบำบัดด้วยกวีซีเค ในการทดลองนี้วัดความกลัวจากพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและคำรายงาน ผลปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองที่สังเกตตัวแมงที่เป็นเด็กมีความกลัวลดลงมากกว่าผู้ถูกทดลองที่สังเกตตัวแมงที่เป็นผู้ใหญ่ และผู้ถูกทดลองที่สังเกตตัวแมงที่เป็นผู้ใหญ่ไม่มีความกลัวลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงชี้ให้เห็นว่า ความคล้ายคลึงในแง่อายุเป็นตัวแปรที่สำคัญ โดยตัวแมงที่เป็นกลุ่มเพื่อนหรือที่มีอายุต่ำกว่าผู้ถูกทดลองจะมีประสิทธิผลในการลดความกลัวมากกว่าตัวแมงที่มีอายุมากกว่า

¹Kornhaber and Schroeder, "Importance of Model

Similarity on Extinction of Avoidance Behavior," Journal of

Consulting and Clinical Psychology 43 (October 1975): 601-607.

ดังนั้น สำหรับผู้ถูกทดลองที่เป็นผู้ใหญ่ พบว่า ถ้าสังเกตตัวแบบที่มีอายุเท่ากัน หรือตัวแบบที่เป็นเด็ก จะทำให้มีความกลัวลดลง เช่นเดียวกับ ผู้ถูกทดลองที่เป็นเด็กจะมีความกลัวลดลงเมื่อเห็นตัวแบบที่เป็นกลุ่มเพื่อนหรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่าตน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวแบบที่เป็นเด็กกว่า ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรม ด้วยความคิดที่ว่า เด็กทำได้ ผู้ใหญ่ก็ควรทำได้ (Bandura & Barab 1973)¹

ซ. ลักษณะของตัวแบบ

ลักษณะของตัวแบบที่เริ่มต้นแล้ว มีความดังเลที่จะแสดงพฤติกรรม แต่ต่อมาสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ (coping model) จะมีอิทธิพลต่อการลดความกลัวมากกว่าตัวแบบที่เป็นผู้ชำนาญ สามารถแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Mastery model) ไมเซนเบม (Meichenbaum 1971)² ได้ทำการศึกษาดัง ประสิทธิภาพของตัวแบบที่เริ่มตนมีความกลัวกับตัวแบบที่เป็นผู้ชำนาญ โดยใช้นิสิตที่มีความกลัวจำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตตัวแบบภาพยนตร์ที่มีตัวแบบเป็นผู้ชำนาญในการจับงู กลุ่มที่ 2 ให้สังเกตตัวแบบภาพยนตร์ที่มีตัวแบบเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่ตัวแบบจะมีการพูดกับตนเองขณะแสดงพฤติกรรม กลุ่มที่ 3 ให้สังเกตตัวแบบภาพยนตร์ที่มีตัวแบบที่เริ่มตนมีความกลัว แล้วให้แสดงการหายใจลึกและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในที่สุดตัวแบบนี้จะสามารถแสดงการปะทะสัมพันธ์กับงูได้ กลุ่มที่ 4 ให้ดูตัวแบบเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 3 แต่ตัวแบบจะมีการพูดกับตนเองขณะแสดงพฤติกรรม ผลปรากฏว่า

¹Albert Bandura & Peter G. Barab, "Process Governing Disinhibitory Effect through Symbolic Modeling," Journal of Abnormal Psychology 82 (August 1973): 1-9.

²Donald D. Meichenbaum, "Examination of Model Characteristic in Reducing Avoidance Behavior," Journal of Personality and Social Psychology 17 (March 1971): 298-309.

ผู้ถูกทดลองตัวแบบที่เริ่มต้นมีความกลัว สามารถลดความกลัวได้มากกว่า ผู้ถูกทดลองที่ได้สังเกตเห็นตัวแบบที่เป็นผู้ชำนาญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อมา เอทกิน (Etkin 1975)¹ ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ที่มีต่อความกลัวของนิสิตอายุ 19-28 ปี จำนวน 48 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้อุบายตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่เพศชาย ที่มีความชำนาญในการจับงู กลุ่มที่ 2 ให้อุบายตัวแบบเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 หลังจากนั้นจึงให้ฝึกบทบาทสมมุติ (role playing) กลุ่มที่ 3 ให้อุบายพันธุกรรมเกี่ยวกับงูโดยที่ไม่มีตัวแบบ ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยปรากฏว่าผู้ถูกทดลองที่ดูตัวแบบที่เป็นผู้ชำนาญไม่มีผลในการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดเลย โคลฮาเบอร์และสโครเอเดอร์ (Kornhaber & Schroeder 1975)² ได้ศึกษาผู้ถูกทดลองที่เป็นเด็กกลัวงู จำนวน 42 คน ให้อุบายตัวแบบที่เป็นเด็กแสดงการปะทะสัมพันธ์กับงูอย่างหวาดกลัว และไม่หวาดกลัว ปรากฏว่าผู้ถูกทดลองที่ดูตัวแบบซึ่งเป็นเด็กแสดงการปะทะสัมพันธ์กับงูอย่างหวาดกลัวมีทัศนคติที่ดีต่องูมากกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบเป็นเด็กแสดงการปะทะสัมพันธ์กับงูอย่างไม่หวาดกลัว แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการวัดเกี่ยวกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาลักษณะของตัวแบบที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบอีกด้วย แจฟฟ์และคาร์ลสัน (Jaffe & Carlson 1972)³

¹Lira F. & Nay N. McCullough Pand Etkin W., "Relative Effect of Modeling and Role Playing in the Treatment of Avoidance Behavior," Journal of Consulting and Clinical Psychology 43 (October 1975): 608-618.

²Kornhaber and Schroeder, "Importance of Model Similarity on Extinction of Avoidance Behavior," Journal of Consulting and Clinical Psychology 43 (October 1975): 601-607.

³Peter G. Jaffe and Peter M. Carlson, "Modeling Therapy for the Test Anxiety: the Role of Model Affect and Consequences," Behavior Research and Therapy 10 (November 1972): 329-339.

ได้ศึกษาถึงบทบาทของตัวแบบที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการสอบ โดยใช้นิสิต 30 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ให้อ่านตัวแบบจากวีดิโอเทป ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะรับคำชมเชย กลุ่มที่ 2 ให้อ่านตัวแบบจากวีดิโอเทป ซึ่งมีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะรับคำชมเชย กลุ่มที่ 3 ให้อ่านตัวแบบจากวีดิโอเทป ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะได้รับการว่ากล่าว กลุ่มที่ 4 ให้อ่านตัวแบบจากวีดิโอเทป ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลในการสอบและภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะได้รับการว่ากล่าว กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการบำบัดด้วยกลวิธีใดเลย ผลปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองทั้ง 4 กลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และถ้าพิจารณาจากคะแนนการเขียน ปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองที่ได้ดูตัวแบบที่มีความวิตกกังวล จะมีคะแนนการเขียนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบที่ไม่มีความวิตกกังวล

✓ ค. จำนวนตัวแบบ

ตัวแบบหลาย ๆ ตัวแบบ (multiple models) จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการได้ดีกว่า ตัวแบบคนเดียว (single model) เพราะผู้สังเกตสามารถเลือกพฤติกรรมที่ตนสังเกตจากตัวแบบได้มากกว่า 1 แบบ จึงเกิดการเลียนแบบได้ง่ายเช่น แบนดูราและแมนลอฟ (Bandura & Menlove 1968)¹ ได้ทำการศึกษา องค์ประกอบที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงด้วยการใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ โดยใช้เด็กที่กลัวสุนัขอายุ 3-5 ปี จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้อ่านตัวแบบคนเดียว เพศชาย ที่แสดงการปะทะสัมพันธ์กับสุนัข กลุ่มที่ 2

¹Albert Bandura & Menlove F., "Factors Determining Vicarious Extinction of Avoidance Behavior through Symbolic Modeling," pp. 99-108.

ให้สังเกตตัวแบบหลาย ๆ ตัวแบบ แสดงการปะทะสัมพันธ์กับสุนัขหลาย ๆ ตัว ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งให้สภาพแวดล้อมที่ไม่เกี่ยวข้อง ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ 1, 2 ที่โคดูตัวแบบแสดงการปะทะสัมพันธ์กับสุนัขมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนอกจากนี้ ผู้ถูกทดลองที่โคดูตัวแบบหลาย ๆ ตัวแบบ ยังมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงลดลงมากกว่าผู้ถูกทดลองที่สังเกตตัวแบบคนเดียว

ง. เนื้อเรื่อง

เนื้อเรื่องนี้จะทอแงายพอที่จะทำให้เกิดความสนใจต่อพฤติกรรมของตัวแบบ และควรจะมีคำแนะนำเพื่อให้ผู้ถูกทดลอง เกิดขั้นตอนในการคิด (Cognitive Stragies) โดยตัวแบบอาจมีคำพูดควยตนเอง ซึ่งการพูดควยตนเองทำให้พฤติกรรมที่ยุงยากซับซ้อนงายเขา ไมเซนเบม (Meichenbaum 1971)¹ พบว่าประสิทธิผลของ ตัวแบบที่เริ่มต้นมีความกลัวจะเพิ่มขึ้น เมื่อตัวแบบได้มีการพูดควยตนเองขณะที่เขากำลังแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น ตัวแบบคนหนึ่งอาจพูดกับงูว่า "ฉันกำลังยุ่งเกี่ยวกับท่าน (งู) ถาทาน (งู) ไม่กัดหรือทำลายฉัน ฉันก็จะไม่กัดหรือทำลายท่าน (งู)" และไมเซนเบม (Meichenbaum 1975) โคบ่ามัดเด็กที่ชอบกัดนิ้ว โดยใ้บอกพูดว่า "ฉันจะพยายามหยุดกัดเล็บ ฉันรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะช่วยฉันได้นอกจากควบคุมตนเอง ฉะนั้นจงหายใจลึก ๆ และนอนคลายกล้ามเนื้อ จินตนาการว่า ถ้าตนเองยื่นกัดเล็บอยู่ท่ามกลางคนมาก ๆ จะเป็นอย่างไร" ซึ่งจุดมุ่งหมายของคำพูดนี้เพื่อสอนให้มีความคิด (Cognitive) และทักษะ (Behavior skill) อันก่อให้เกิดการเลียนแบบงายเขา²

¹ Donald H. Meichenbaum, "Examination of Model Characteristics in Reducing Avoidance Behavior," pp. 298-307.

² Richard R. Bootzin, "Behavior Modification and Therapy: an introduction, p. 101.

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา การใช้ตัวแบบภาพยนตร์ เพื่อลดความกลัวของ เด็กวัยรุ่นไทยเท่านั้น เหตุที่ผู้วิจัยใช้หนูเพราะหนูเป็นสัตว์ที่ก่อให้เกิดความกลัวแก่ เด็กบางคนได้ และไม่เป็นอันตรายแก่บุคคลอื่น

คำจำกัดความในการวิจัย

ความกลัว หมายถึง การรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์นี้อาจ ทำให้ผู้ประสบเกิดความเจ็บปวด หรือเกิดความลำบากทางร่างกาย อีกทั้งก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น และนอกจาก นี้ยังทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์หรือวัตถุที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้น

ผู้มีความกลัวสูง หมายถึง ผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงของ เอ็ม ไมค์ นาวาส (M. Mike Nawas 1972) ได้สูงสุดเพียงขั้นที่ 12 กือใส่ถุงมือ และเอามือเข้าไปในกรง และจับหนู 1 ครั้ง หรือแสดงพฤติกรรมได้ต่ำกว่าขั้นนี้

ตัวแบบภาพยนตร์ หมายถึง ภาพยนตร์ที่มีตัวแบบตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป แสดง พฤติกรรมที่ต้องการจะให้ผู้ถูกทดลองได้เห็น เพื่อที่จะได้แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ตาม ตัวแบบในภาพยนตร์

วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 13 - 20 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลวิธีการใช้ตัวแบบนี้เป็นกลวิธีหนึ่งของพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และในประเทศไทยยังศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้น้อย ฉะนั้นการวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่จักช่วยให้เข้าใจในเรื่องการบำบัดความกลัวโดยใช้กลวิธีนี้มากยิ่งขึ้น
2. เป็นแนวทางแก่นักจิตวิทยา ครู ที่จะนำเอาวิธีการใช้ตัวแบบ ภาพยนตร์มาเป็นเครื่องมือช่วยในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาอื่น ๆ ต่อไป
3. เป็นแนวทางในการศึกษา วิจัย ในด้าน กลวิธีการใช้ตัวแบบต่อไป