

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของมนุษย์ ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมตามสิ่งแวดล้อม (Mahoney and Thoresen, 1974 : 4-5) และสิ่งแวดล้อมนั้นก็มิสภาพการณ์ที่แตกต่างกันมากมาย ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเลือกแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ (Skinner, 1953 : 129) เช่น เมื่ออยู่ในที่ประชุมบุคคลจะไม่เล่นหรือทำเสียงดัง แต่ถ้าอยู่ในหมู่เพื่อนย่อมสามารถทำพฤติกรรมดังกล่าวได้ เป็นต้น

ในสภาพการณ์ต่าง ๆ มีสิ่งเร้ามากมายที่เป็นตัวแนะให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเร้าเหล่านี้จะเป็นตัวแนะซึ่งบอกให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมใด เหมาะสมที่จะแสดงออกในสภาพการณ์ใด และเป็นตัวทำนายถึงผลกรรมที่จะได้รับจากพฤติกรรมที่กระทำนั้นด้วย (Mahoney and Thoresen, 1974 : 4-5) เช่น พฤติกรรมการขับรถของบุคคลได้รับอิทธิพลและถูกควบคุมจากตัวแนะมากมาย ได้แก่ ถนน, เครื่องหมายจราจร, ตำรวจจราจร เป็นต้น ซึ่งจะเป็นตัวแนะให้บุคคลรู้ว่าควรทำพฤติกรรมใดและจะได้รับผลกรรมใดจากการกระทำ เช่นนั้น เช่น เมื่อเห็นป้ายห้ามจอดรถ ถ้าบุคคลไม่จอดรถบริเวณนั้นก็ จะไม่ถูกตำรวจปรับ แต่ถ้าเมื่อไรจอดก็จะถูกปรับหรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากตัวแนะต่าง ๆ เช่น เห็นจานขนม, เห็นเพื่อน ๆ รับประทานอาหาร บุคคลก็จะรู้ว่าถ้ารับประทานอาหารแล้วจะมีผลทำให้หน้าหนักเพิ่ม รูปร่างไม่สวย เป็นต้น

จากสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อบุคคลรู้ว่าสิ่งเร้าต่าง ๆ นั้นเป็นตัวควบคุมพฤติกรรม ในทางกลับกันบุคคลก็สามารถที่จะจัดระบบเพื่อควบคุมมันได้

การควบคุมสิ่งเร้า เป็น เทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการประยุกต์เอาหลักการเรียนรู้มาใช้อย่างเป็นระบบ (Mahoney and Thoresen, 1974 : 27) ตามหลักการ

เรียนรู้อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคล เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในทางกลับกันบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั่นเอง (Brigham, 1978 : 263) ดังนั้นถ้าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้แล้วก็ย่อมจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ เอสเวลด์-ดอนสันและแคสตัน (Esveldt-Dawson and Kazdin, 1982 : 14) กล่าวว่าบุคคลสามารถควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า ซึ่งเทคนิคนี้สามารถดำเนินการได้โดยการประเมินสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมตนเองอยู่ จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ด้วยตนเองนี้สามารถทำได้โดยการกำหนดสภาพการณ์เพื่อเร้าหรือแนะให้แสดงพฤติกรรมด้วยตนเอง

การที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการด้วยตนเอง

นั้น เลฟคอร์ท (Lefcourt, 1966 : 206-220) ศึกษาพบว่าจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีการพัฒนาเพื่อนำเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้ามาใช้กับปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ (Brigham, 1978 : 265) ปัญหาดังกล่าวส่วนมากมักจะเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องเรื่องส่วนตัว เช่น ปัญหาพฤติกรรมสูบบุหรี่ พฤติกรรมการบริโภคเกินขนาด (Wilson and O'Leary, 1980 : 218) ปัญหาพฤติกรรมด้านการเรียน ปัญหาการครองคู่ และปัญหาเกี่ยวกับความหวาดกลัวต่าง ๆ (Mahoney and Thoresen, 1974 : 43) นอกจากนี้ยังนำเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้าไปใช้ในวงการธุรกิจ เช่น ใช้การตั้งวัตถุประสงค์ การออกคำสั่ง การฝึกอบรม และเทคนิคการติดต่อสื่อสารต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวชี้แนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการขององค์การ (Miller, 1978 : 230)

การควบคุมสิ่งเร้าสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งเรื่องส่วนตัวและองค์การ ดังเช่นชาปีโร (Shapiro, 1974 : 301-307) ได้แก้ปัญหาลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยใช้เครื่องบันทึกเวลาเป็นสิ่งเร้าเพื่อควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่าวิธีการดังกล่าวสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้รับการทดลองได้ โนแลน (Nolan, 1968 : 92-93) ได้ใช้วิธีให้บุคคลกำหนดเก้าอี้เฉพาะเพื่อสูบบุหรี่ นั่นคือเมื่อต้องการสูบบุหรี่จะต้องไปนั่งที่เก้าอี้ที่นั่ง พบว่าบุคคลสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ได้เช่นกัน

สจ๊วต (Stuart, 1967, citing Wilson and O'Leary, 1980 : 218) ได้ใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักกับหญิงอ้วน 8 คน โดยให้ผู้รับการทดลองระงับสิ่งเร้าที่จะเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมการรับประทานอาหารออกจากสภาพการณ์ที่อยู่พร้อมทั้งไม่ทำกิจกรรมอื่นขณะรับประทานอาหาร เป็นผลให้ผู้เข้าโปรแกรมมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ยคนละ 38 ปอนด์ภายใน 12 เดือน

อัลเพอร์สันและมิเกลน (Alperson and Biglan, 1979 : 347-356) ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการควบคุมสิ่งเร้าปรับพฤติกรรมนอนไม่หลับ ทำให้ผู้รับการฝึกสามารถนอนหลับได้ดีขึ้น

ทูบินและเจสัน (Tubin and Jason, 1980 : 159-163) ต้องการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และการเข้าร่วมกิจกรรมของคนชราในสถานพยาบาล โดยใช้การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมใหม่ พบว่าคนชราเข้าร่วมกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กันเพิ่มขึ้น

โจนส์และแคสดีน (Jones and Kazdin, 1980 : 509-521) ทำการฝึกให้เด็กสามารถใช้โทรศัพท์แจ้งเหตุฉุกเฉินได้ในเวลาที่เหมาะสม โดยใช้การชี้แนะแบบต่าง ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กกลุ่มอื่นพบว่าเด็กที่ได้รับการฝึกการแยกแยะสภาพการณ์รู้ว่าสภาพการณ์ใดควรแสดงพฤติกรรมใดได้ดีกว่า

ในแง่ของการใช้การควบคุมตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่เหมาะสมนั้น เฮฟเฟอแนนและริชาร์ด (Heffernan and Richards, 1981 : 361-364) ฝึกการควบคุมตนเองด้วยวิธีการสั่ง เกณฑ์พฤติกรรมตนเองและการควบคุมสิ่งเร้าให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่าสามารถช่วยเพิ่มเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือของนักเรียนได้

ส่วนงานวิจัยในประเทศไทยนั้น ปรีชา วิหคโค (ปรีชา, 2524) ได้ฝึกให้ครูประจำการใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้า ได้แก่ การประกาศระเบียบในห้องเรียน การให้สัญญาความร่วมมือกับการเสริมแรง และการลงโทษเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ซึ่งผลการฝึกสามารถสร้างและรักษาพฤติกรรมให้อยู่ในระเบียบวินัยได้ และงานวิจัยของ อุบล วุฒิสวัสดิ์ (อุบล, 2527) ใช้วิธีการควบคุมตนเองโดยการควบคุมสิ่งเร้าร่วมกับการควบคุมผลกรรม

เพื่อลดความวิตกกังวลให้กับนักเรียนที่กำลังจะสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ พบว่าวิธีการดังกล่าวสามารถลดความวิตกกังวลให้กับนักเรียนได้

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้ามาใช้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แม้ว่าตามทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ 2 วิธีคือ การควบคุมสิ่งเร้าและการควบคุมผลกระทบ แต่เมื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการทั้งสองวิธีดังกล่าวแล้วจะเห็นได้ว่าการปรับพฤติกรรมโดยการจัดการกระทำต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นนั้นสามารถทำได้ง่ายและมีประสิทธิภาพมากกว่าการจัดการกระทำต่อผลกระทบ (Fischer and Gochros, 1975 : 79) เนื่องจากพฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจจัดการทำให้เกิดขึ้นได้เพียงแต่ใช้การฝึกกระบวนการแยกแยะสิ่งเร้าการชี้แนะหรือการจัดเตรียมตัวแปรที่จะเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นเท่านั้น ส่วนการจัดการกระทำกับผลกระทบนั้นจะต้องรองจนกว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นเสียก่อนจึงจะดำเนินการได้ จากนั้นจึงศึกษาตัวเสริมแรง แล้วดำเนินการปรับพฤติกรรม ทำให้ต้องใช้เวลาอย่างมาก นอกจากนี้ถ้าไม่สามารถหาตัวเสริมแรงที่แท้จริงได้แล้ว การปรับพฤติกรรมย่อมบรรลุผลได้ยาก เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า เพราะการปรับพฤติกรรมจำนวนมากไม่ได้ให้ความสนใจกับเรื่องของสิ่งเร้าเท่าที่ควร แต่มักจะพิจารณาอยู่เฉพาะการให้รางวัลและการลงโทษ จึงน่าที่จะหันความสนใจมายังการใช้วิธีการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเอง เช่นงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมตั้งใจเรียนจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นเรื่องส่วนตัวที่บุคคลน่าจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง ประกอบกับการไปสังเกตสภาพการเรียนการสอนในชั้นเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนมาก นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในชั้นเรียนนั้นไม่ได้ส่งผลเฉพาะกับผู้ที่กระทำพฤติกรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาสำหรับครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนด้วย (Feldhusen, 1977 : 217; Wallen and Wallen, 1978 : 272) ดังนั้นถ้าสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนก็จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ในแง่ต่อไป

1. ในแง่ของผลกระทบต่อตัวนักเรียน ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียน อาจจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้เพราะจากงานวิจัยของคอบบ์และฮอปส์ (Cobb and Hops, 1973 : 108-113) พบว่าการที่นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นจะทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเพิ่มขึ้นด้วย และงานวิจัยของฮอกจ์และลัจจ์ (Hoge and Luce, 1971 : 481) พบว่าพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ส่วนพฤติกรรมตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

2. ในแง่ของผลกระทบต่อครูผู้สอนนั้น ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียน อาจช่วยให้ครูผู้สอนสามารถดำเนินการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น เสียเวลาในการควบคุมนักเรียนน้อยลง สามารถให้เวลากับการสอนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วย

3. ในแง่ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนนั้นถ้านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนแล้ว อาจทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนดีขึ้น นักเรียนก็จะมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

นอกจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังพบด้วยว่างานวิจัยในประเทศที่ใช้การปรับพฤติกรรมด้วยการควบคุมสิ่งเร้ามีน้อย ส่วนใหญ่ใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การใช้เบี้ยอรรถกร (ลักษณะ กฤษณา, 2524; อัญชลี หมื่นสังข์, 2528) การใช้หลักพรีแม็ค (พรชูลี อาชาวอำรุง และสงบ ลักษณะ, 2522; เขาวนาฏ วุฒิอำรุง, 2524) การใช้การเสริมแรงทางสังคม (เบญจกุล จินาพันธุ์, 2517; เรณู ผดุงถิ่น, 2517; สมพร สุทัศนีย์, 2522) การใช้กระบวนการควบคุมตนเอง (ปภาวดี แจ็งศิริ, 2527; ภาณี อินทศร, 2526; อุบล วุฒิยาสิทธิ์, 2527) การใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2528) เป็นต้น ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

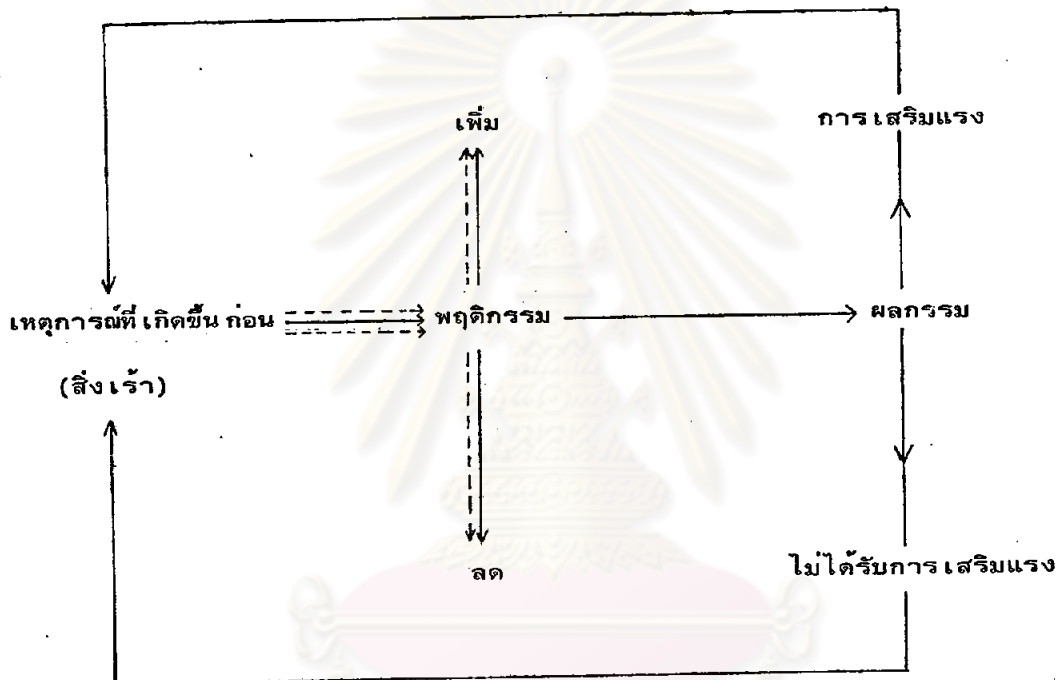
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การควบคุมสิ่งเร้าหมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์สิ่งเร้าของตนเอง โดยการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุม

พฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ (Esveltd-Dawson and Kazdin, 1982 : 14; Martin and Pear, 1978 : 104; Miller, 1980 : 157; Wilson and O' Leary, 1980 : 218)

การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกลวิธีหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการควบคุมสิ่งเร้ามี 3 ทฤษฎีใหญ่ ๆ ด้วยกันคือ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของ Pavlov (1849-1936) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของ Skinner (1938) และทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) ของ Bandura (1963) ในแง่ของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิกอธิบายว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากสิ่งเร้าโดยตรง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น แมลงบินเข้าตา ทำให้ตากระพริบ เป็นต้น ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำอธิบายว่า สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนเป็นตัวแนะให้รู้ว่าพฤติกรรมที่กระทำจะได้รับผลกระทบใด ซึ่งผลกระทบที่ตามมานี้สามารถย้อนกลับมาเป็นสิ่งเร้าที่แนะให้เกิดพฤติกรรมได้ ถ้าผลกระทบที่บุคคลได้รับ เป็นที่พึงพอใจก็จะย้อนมาเป็นสิ่งเร้าที่แนะให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเดิมนั้นซ้ำอีก แต่ถ้าผลกระทบที่บุคคลได้รับไม่เป็นที่พึงพอใจก็จะเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงขึ้นแทน เช่น ขณะที่ครูกำลังสอน นักเรียนตั้งใจเรียน ทำให้เข้าใจบทเรียน ทำการบ้านได้ ครึ่งต่อไปขณะที่ครูกำลังสอนนักเรียนจะกระทำพฤติกรรมตั้งใจเรียนอีก หรือเมื่อครูสั่งงาน นักเรียนไม่ทำ ครูทำโทษ นักเรียนก็จะเรียนรู้ที่จะทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำโทษ เป็นต้น และในแง่ของการเรียนรู้โดยการสังเกต อธิบายว่าสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน บางครั้งสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดพฤติกรรม ในทางกลับกันเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง สิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น เมื่อแม่ดู ลูกก็เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น หลังจากที่ถูกเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว แม่ก็มีพฤติกรรมดีขึ้น ไม่ดูว่าลูก เป็นต้น จากแนวคิดจากทฤษฎีทั้ง 3 ทฤษฎี สรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ ในทางกลับกันการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นก็สามารทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

จากทฤษฎีการเรียนรู้ 3 ทฤษฎีใหญ่ ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมสิ่งเร้ามากที่สุดในปัจจุบันนี้คือ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำ ซึ่งอธิบายว่าการเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบคือ สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน พฤติกรรมและผลกรรม ดังรูปที่ 1



จากรูปที่ 1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ผลกรรมจากพฤติกรรมที่ตามมานั้นถ้าบุคคลพึงพอใจก็จะเป็นตัวเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก แต่ถ้าผลกรรมที่บุคคลได้รับไม่เป็นที่พึงพอใจ บุคคลก็จะหลีกเลี่ยงหรือลดการกระทำพฤติกรรมนั้นลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2524 : 31) ตัวอย่างเช่น เมื่อแม่กำลังทำงานลูกเข้าไปขอขนมแม่ดู แต่ถ้าลูกเข้าไปขอขนมขณะที่แม่กำลังนั่งเล่นลูกจะได้ขนม' ประสบการณ์ที่ลูกได้รับครั้งนี้จะเป็นตัวบอกให้รู้ถึงผลกรรมของการเข้าไปขอขนมของลูกในครั้งต่อไป ลูกก็จะเรียนรู้ได้ว่าตนเองจะได้รับผลที่พึงพอใจขณะที่แม่นั่งเล่นไม่ใช่ขณะที่แม่ทำงาน นั่นคือการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนกับพฤติกรรม พฤติกรรมกับผลกรรม

และในท้ายที่สุดจะต้องเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนกับผลกรรมได้ซึ่งเรียกว่า กระบวนการแยกแยะสิ่งเร้า (Stimuli Discrimination) ตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำนี้ ทอริเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974 : 16-17) กล่าวว่า การควบคุมพฤติกรรมทำได้ 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการจัดการกระทำต่อสภาพการณ์สิ่งเร้าก่อนที่พฤติกรรมจะเกิด

2. การควบคุมผลกรรม เป็นการจัดการกระทำต่อสภาพการณ์หลังจากที่พฤติกรรมเกิดขึ้นแล้ว

จากแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมดังกล่าวมาแล้ว โกลไดอะมอนด์ (Goldiamond, 1972 : 270) ได้เขียนเป็นสมการไว้ว่า $B = F(X)$ หมายความว่าพฤติกรรมของบุคคล (B) เป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม (X) เช่น เสียงโทรศัพท์ดัง บุคคลยกหูโทรศัพท์ขึ้นพูด เมื่อเจ้าหน้าที่สนามบินให้สัญญาณ นักบินนำเครื่องบินลงสู่ลานบิน. ครูสั่งงาน นักเรียนทำงานตามที่ครูสั่ง, เมื่อเห็นสัญญาณไฟจราจรสีเขียว คนขับแล่นรถต่อไปได้ แต่ถ้าเห็นสัญญาณไฟจราจรสีแดง ต้องหยุดรถ. ในการสนทนา บรรยากาศของการสนทนา คำพูดและสีหน้าท่าทางของกลุ่มสนทนา ย่อมมีอิทธิพลต่อสิ่งทีบุคคลจะพูดหรือแสดงออก เป็นต้น จากตัวอย่างดังกล่าวมานี้จะ เห็นได้ว่าสิ่งเร้าหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น/ ครैन (Crain, 1980 : 209) ได้อธิบายว่าสิ่งเร้าควบคุมพฤติกรรมของบุคคลได้ เพราะ เป็นตัวแนะให้รู้ว่าพฤติกรรมใดที่น่าจะได้รับการเสริมแรง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสิ่งเร้าควบคุมพฤติกรรมอยู่ ถ้าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งเร้าได้แล้วก็ย่อมที่จะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ถ้าพิจารณาถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ของบุคคลแล้ว เป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมโดยตรง การควบคุมสิ่งเร้าจึงอาจจะทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าบางอย่างด้วยตนเอง จากแนวคิดนี้เองทอริเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974 : 15-20) ได้เสนอวิธีการปรับพฤติกรรมโดยการวางแผนสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง 2 รูปแบบคือ

1. บุคคลค่อย ๆ ลดการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กับสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น พร้อม ๆ กันนั้นก็เพิ่มการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่พึงประสงค์กับสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. บุคคลควบคุมผลกระทบด้วยตนเอง เช่น เมื่อมีงานทำ จะต้องทำงานให้เสร็จ จึงจะอนุญาตให้ตนเองไปเล่นได้ ซึ่งผลกรรมนี้จะเป็นตัวชี้แนะให้บุคคลกระทำพฤติกรรม

การวางแผนสิ่งแวดล้อมด้วยตนเองทั้ง 2 รูปแบบนี้ ถือได้ว่าเป็นการจัดกระทำต่อสภาพการณ์สิ่งเร้าก่อนที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นนั่นเอง

ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบการกระทำที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนมีความสำคัญต่อกระบวนการปรับพฤติกรรมอย่างมาก และในเรื่องของสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนนี้ฟิชเชอร์และโกชโรส (Fischer and Gochros, 1975 : 72-73) ได้อธิบายไว้ว่า สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนไม่ใช่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม แต่เป็นเพียงตัวแนะให้บุคคลรู้ว่าเวลาและสถานที่ใดพึงกระทำพฤติกรรมใด เช่น เตียงนอนไม่ใช่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมนอนหลับ แต่เป็นสถานที่ที่เชื่อมโยงถึงพฤติกรรมนอนหลับ เป็นต้น

สิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะให้กระทำพฤติกรรมแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ อากาศ, แสง, เสียง, หอม, วงสนทนา, พฤติกรรมของผู้อื่น เป็นต้น และสิ่งเร้าภายใน ได้แก่ ความคิด, ความรู้สึกของบุคคล (Kanfer, 1973 : 16) ในขณะเดียวกัน วัตสันและทาร์ป (Watson and Tharp, 1972 : 148) ได้จำแนกประเภทสิ่งเร้าออกเป็น 4 ประเภทคือ

1. ประเภทสิ่งเร้าตามลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ เสียง แสง สีในห้องทำงาน แฟ้มเอกสาร ห้องเรียน อุปกรณ์การเรียน เครื่องแต่งกาย เป็นต้น
2. ประเภทสิ่งเร้าตามสภาพการณ์ทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยง วงสนทนา สภาพการแข่งขันกีฬา สภาพการณ์สัมภาษณ์งาน ชั้นเรียนที่กำลังมีการสัมภาษณ์ เป็นต้น
3. ประเภทสิ่งเร้าที่เป็นพฤติกรรมของผู้อื่น ได้แก่ เพื่อนยกคิ้ว พึมพำ น่องร้องไห้ คนเดินผ่าน ครูกำลังสอน เป็นต้น
4. ประเภทสิ่งเร้าที่เป็นความคิดของตนเอง ได้แก่ "ฉันจะต้องไม่คุยขณะที่ครูสอน" "ฉันต้องระวังตัวเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่" หรือการจินตนาการเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวแนะ

ให้กระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เช่น นึกถึงภาพสุนัขแล้วมีอาการไอมาก ๆ จนเป็นที่น่า
รังเกียจเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นต้น

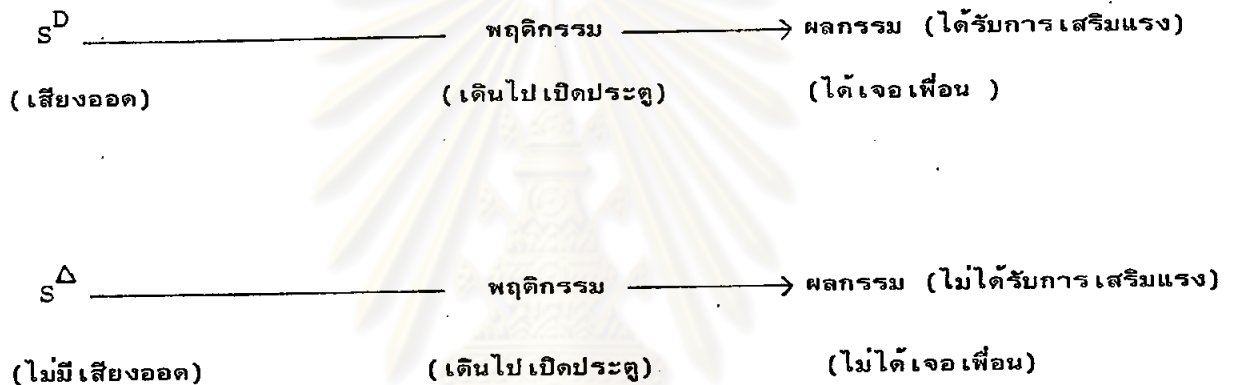
นอกจากการจำแนกสิ่งเร้าเป็น 4 ประเภทตามแบบของวัตสันและทาร์ปแล้ว
มิลเลอร์ (Miller, 1978 : 221) ยังได้เสนอประเภทของสิ่งเร้าที่สำคัญอีกประเภท
หนึ่งคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนหน้าพฤติกรรมอื่นในไซของเหตุการณ์ซึ่งพบได้ในพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
ในลักษณะที่เป็นลูกโซ่ต่อเนื่องกัน เช่นลุกขึ้นจากเตียงนอน, อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร,
รวบรวมเอกสาร, ขึ้นรถไปทำงาน เป็นต้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนจะเป็นตัวนะให้เกิดพฤติกรรม
ต่าง ๆ ตามมา

เนื่องจากมีสิ่งเร้ามากมายที่แนะนำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาร์ติน
และเพียร์ (Martin and Pear, 1978 : 104-105) จึงได้ให้แนวคิดว่าคุณต้อง
เรียนรู้ที่จะแยกแยะสิ่งเร้าเพื่อที่จะสามารถกระทำพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับ เวลาและสถานที่
โดยที่กระบวนการแยกแยะสิ่งเร้าเป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพ
สิ่งเร้าที่แนะนำว่าจะได้รับการเสริมแรง และไม่กระทำพฤติกรรมในสภาพสิ่งเร้าที่แนะนำให้รู้ว่า
จะไม่ได้รับการเสริมแรงโดยอาศัยจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นตัวตัดสิน เช่นบุคคลกระทำพฤติกรรม
อย่างหนึ่งต่อสิ่งเร้า ก แล้วได้รับการเสริมแรง แต่เมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นต่อสิ่งเร้า ข จะ
ไม่ได้รับการเสริมแรง เมื่อสิ่งเร้า ก ถูกจับโดยเสนอสิ่งเร้า ข ขึ้นมาแทน บุคคลจะหยุด
กระทำพฤติกรรมต่อสิ่งเร้า ข แต่ถ้าเมื่อไรก็ตามที่เสนอสิ่งเร้า ก บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรม
นั้นอีก เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการแยกแยะความแตกต่างระหว่าง
สิ่งเร้า ก และ ข ฟิชเชอร์และโกชโรส (Fischer and Gochros, 1975 : 74-76)
อธิบายว่าบุคคลสามารถแยกแยะสิ่งเร้าได้เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ว่าถ้ากระทำพฤติกรรมใน
สภาพสิ่งเร้าที่ต่างกันก็จะได้ผลกรรมที่ต่างกันด้วย สภาพสิ่งเร้าที่แตกต่างกันนี้เรียกว่า "สิ่งเร้า
ที่แยกแยะได้" (Discriminative Stimuli) ซึ่งมาร์ตินและเพียร์ (Martin and
Pear, 1978 : 105-106) แบ่งสิ่งเร้าที่แยกแยะได้ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. เอสดี (ใช้อักษรย่อว่า S^D) หมายถึง สิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะนำว่าถ้ากระทำ
พฤติกรรมแล้วจะได้รับการเสริมแรง

2. เอสเคลต้า (ใช้อักษรย่อว่า S^{Δ}) หมายถึง สิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะว่าถ้ากระทำพฤติกรรมแล้วจะไม่ได้รับการเสริมแรง

เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ในการแยกแยะสิ่งเร้าได้แล้วก็จะกระทำพฤติกรรมในสภาพ S^D แต่ไม่กระทำพฤติกรรมเมื่ออยู่ในสภาพ S^{Δ} (Martin and Pear, 1978 : 105) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น เขียนเป็นแผนภาพดังนี้



สรุปได้ว่าการแยกแยะสิ่งเร้า เกิดจากการที่บุคคลสามารถ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับเงื่อนไขผลกรรมที่แตกต่างกันได้ ดังนั้นการที่จะฝึกให้บุคคลสามารถแยกแยะสิ่งเร้าได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำคือ สอนให้บุคคลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและผลกรรม เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ดังกล่าวได้แล้วก็จะ เป็นแนวทางการตัดสินใจสำหรับบุคคลว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป (Sulzer-Azaroff and Mayer, 1977 : 168-169)

จากแนวคิดที่ว่า การควบคุมสิ่งเร้า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสนอสิ่งเร้าที่แยกแยะได้ เพื่อเป็นตัวแนะหรือควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ซูลเซอร์-อซารอฟและเมเยอร์ (Sulzer-Azaroff and Mayer, 1977 : 171-175) ได้อธิบายว่าการเสนอสิ่งเร้าที่แยกแยะได้ (S^D) สามารถทำได้ 4 รูปแบบดังนี้

รูปแบบที่ 1 สิ่งเราเพียงสิ่งเดียวเป็นตัวแคะหรือควบคุมพฤติกรรมเพียงพฤติกรรมเดียว

<u>สิ่งเรา</u>	<u>พฤติกรรม</u>	<u>ผลกรรม</u>
S ^D (หมายเลข 2)	พูดว่า "สอง"	→ ครูชมเชย
S ^Δ (หมายเลข 7)	พูดว่า "สอง"	→ ครูชมเชย

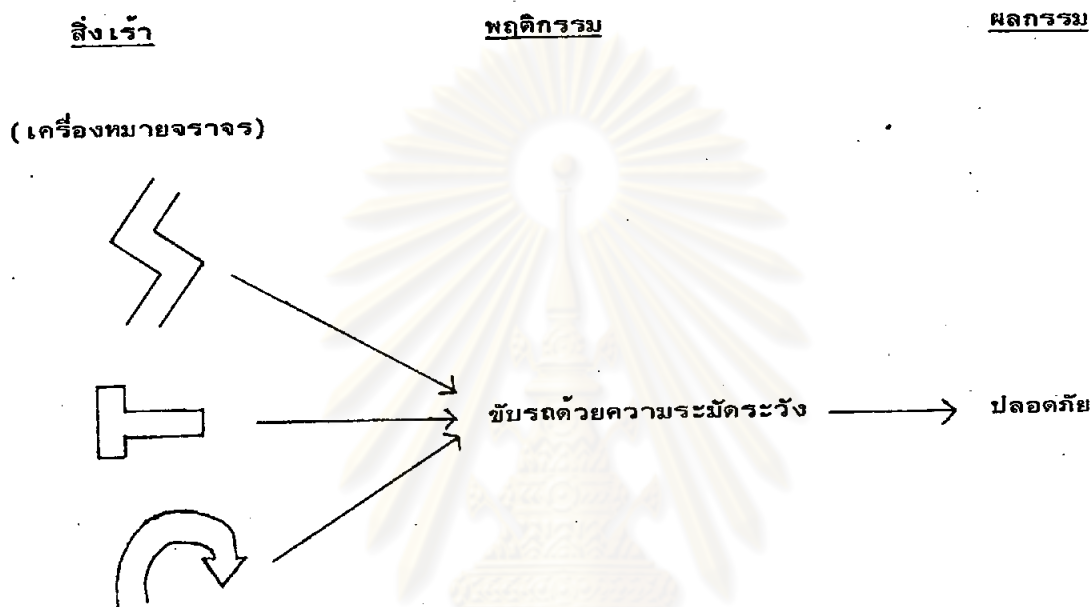
รูปแบบที่ 2 สิ่งเรา 2 สิ่งหรือมากกว่าเกิดขึ้นพร้อมกันโดยมีตัวแคะที่ควบคุมพฤติกรรมที่ถูกต้องเพียงพฤติกรรมเดียว ดังรูป

<u>สิ่งเรา</u>	<u>พฤติกรรม</u>	<u>ผลกรรม</u>
S ^D (เสียงโทรศัพท์)	ยกหูโทรศัพท์ขึ้นพูดว่า "สวัสดี"	→ มีเสียงตอบมา
S ^Δ (เสียงออกประตู)	ยกหูโทรศัพท์ขึ้นพูดว่า "สวัสดี"	→ มีเสียงตอบมา

รูปแบบที่ 3 สิ่งเรา 2 สิ่งหรือมากกว่าเป็นตัวแคะหรือควบคุมพฤติกรรม 2 พฤติกรรมหรือมากกว่าที่แตกต่างกัน เนื่องจากในบางครั้งพบว่า สิ่งเราที่เป็นตัวแคะให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมจะไม่ได้รับการเสริมแรง สำหรับพฤติกรรมหนึ่งอาจเป็นสิ่งเราที่เป็นตัวแคะให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมจะได้รับการเสริมแรงสำหรับอีกพฤติกรรมหนึ่งได้ ดังรูป

<u>สิ่งเรา</u>	<u>พฤติกรรม</u>	<u>ผลกรรม</u>
S ^D (ป้ายห้องสมุด)	เดินไปตามทางนั้น	→ ได้เจอห้องสมุด
S ^Δ (ไม่ใช่ป้ายห้องสมุด)	เดินไปตามทางนั้น	→ ได้เจอห้องสมุด
S ^D (ไม่ใช่ป้ายห้องสมุด)	เลี้ยวไปทางใหม่	→ ได้เจอห้องสมุด
S ^Δ (ป้ายห้องสมุด)	เลี้ยวไปทางใหม่	→ ได้เจอห้องสมุด

รูปแบบที่ 4 สิ่งเร้าที่มีความแตกต่างกันจำนวนมาก เป็นตัวแนะหรือควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะสมเพียงพฤติกรรมเดียว สิ่งเร้าที่มีความแตกต่างกันนี้จะมีลักษณะบางอย่างที่ร่วมกันอยู่
ดังรูป



จากรูปแบบการแยกแยะสิ่งเร้าทั้ง 4 รูปแบบที่เสนอมานี้ คาทานิเยอ (Catania, 1984 : 26) ได้สรุปเป็น 2 รูปแบบใหญ่ ๆ ดังนี้

- ลักษณะที่ 1** สิ่งเร้าเพียงสิ่งเดียวที่เป็นตัวแนะให้รู้ถึงผลกรรม เรียกว่า สภาพการณ์การแยกแยะสิ่งเร้า (Successive discrimination)
- ลักษณะที่ 2** สิ่งเร้า 2 สิ่งหรือมากกว่าเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันและสิ่งเร้าแต่ละสิ่งนั้นมีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เรียกว่า สภาพการณ์การแยกแยะจากสิ่งเร้าหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน (Simultaneous discrimination)

เมื่อเปรียบเทียบการแยกแยะสิ่งเร้าทั้ง 2 ลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการควบคุมสิ่งเร้ารูปแบบต่าง ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับระดับความซับซ้อนของสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั่นเอง

วิธีการควบคุมสิ่งเร้านับว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากวิธีการควบคุมผลกรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป เบคเกอร์ (Becker, 1973 : 97) กล่าวว่าผลกรรมทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ส่วนสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนจะเป็นตัวที่กำหนดว่าบุคคลจะเกิดการเรียนรู้เรื่องใด นั่นคือถ้าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก่อนได้ ก็ย่อมควบคุมการเรียนรู้หรือพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นได้ด้วย การควบคุมสิ่งเร้าสามารถใช้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ดังมีผู้เสนอไว้หลายวิธี ทั้งที่มีความสอดคล้องและแตกต่างกันในหลายกรณี ดังเช่นวัตสันและทาร์ป (Watson and Tharp, 1972 : 153-162) เสนอไว้ดังนี้

1. วิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยการควบคุมตัวแนะพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งเสริมแรงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ด้วย ซึ่งเริ่มจากการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมไม่พึงประสงค์แล้วจึงสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ต้องการควบคุมน้ำหนักในชั้นแรกจะไม่ไปงานเลี้ยงซึ่งมีตัวแนะให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ชั้นที่สอง สร้างพฤติกรรมใหม่คือ รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงให้น้อยลงจนกระทั่งสามารถรับประทานอาหารน้อยลงเมื่อไปในงานเลี้ยงได้ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็จะเสริมแรงตนเองโดยไปงานเลี้ยงทุกงานที่ต้องการจะไปได้ วิธีการควบคุมสิ่งเร้านี้นิยมใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางการบริโภค เช่น คนอ้วน, บุคคลที่สูบบุหรี่จัด, บุคคลที่เป็นแอลกอฮอล์ซึม และผู้ที่มีปัญหาทางการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. การหยุดชั่วคราวระหว่างสิ่งเร้าที่กระตุ้นอย่างรุนแรงกับพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าสิ่งเร้าบางอย่างกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมหุนหัน ขาดการยั้งคิด เช่น สิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือเกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นต้น วิธีการควบคุมสิ่งเร้าวิธีนี้ดำเนินการโดยการหยุดชั่วคราวก่อนที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้น เช่น บุคคลที่ถูกเพื่อนกระตุ้นให้พูดคำหยาบคาย หรือบุคคลที่ถูกกระตุ้นเมื่อเห็นบุหรี่จะหยุดชั่วคราวก่อนที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นนั้น การหยุดชั่วคราวจะทำให้บุคคลมีโอกาสได้คิดก่อนที่จะกระทำพฤติกรรม

3. การทำลายไขเหตุการณื เนื่องจากพฤติกรรมจำจนยากเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงของสิ่งเร้าที่เป็นพฤติกรรมของตนเองเป็นลูกไขค่อกัน และพฤติกรรมสุดท้ายที่เกิดขึ้นอาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ไม่ให้เกิดขึ้นโดยการทำลายไขเหตุการณืที่จะกระตุ้นให้พฤติกรรมเกิดขึ้นตั้งแต่ต้น เช่น บุคคลที่ต้องการเลิกดื่มสุรา พบว่าพฤติกรรมของคนเริ่มจากเดินเข้าไปที่บาร์เหล้า ผสมเหล้า นิ่งโต๊ะ แล้วดื่ม การทำลายไขเหตุการณืสามารถทำได้ โดยไม่เดินเข้าไปในบาร์เหล้าตั้งแต่แรก พฤติกรรมดื่มสุราก็จะไม่เกิดขึ้น

4. การเปลี่ยนไขเหตุการณืหรือการสร้างพฤติกรรมอื่นที่ขัดแย้ง โดยการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กับสิ่งเร้าที่แนะนำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ได้แก่การเปลี่ยนแปลงเหตุการณืที่จะเกิดขึ้น เช่น บุคคลที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เมื่อพิจารณาไขเหตุการณืพบว่า เริ่มจากไม่มีอะไรทำ รู้สึกเบื่อ เดินเข้าครัว เปิดตู้เย็น รับประทาน ในกรณีนั้นบุคคลสามารถลดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับประทานอาหารกับการเปลี่ยนไขเหตุการณื พอรู้สึกเบื่อก็ทำอะไรทำแทน เป็นต้น

นอกจากวัดสันและทาร์ปแล้ว สกินเนอร์ (Skinner, 1972 : 63-64)

ได้เสนอวิธีการควบคุมสิ่งเร้าที่สำคัญคือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าด้วยตนเอง โดยอธิบายว่าบุคคลสามารถเลือกสิ่งเร้าที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนเลือกนั่งโต๊ะที่เงียบสงบในมุมหนึ่งของห้องสมุด เพื่อเป็นตัวแนะให้เกิดพฤติกรรมอ่านหนังสือ เป็นต้น ขณะเดียวกันบุคคลสามารถที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่จะก่อให้เกิดผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้ เช่น นักเรียนไม่เดินทางผ่านโรงภาพยนตร์ที่มีโปรแกรมที่ตนชอบ เพราะจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ เป็นต้น

ริมม์และมาสเตอร์ (Rimm and Master, 1979 : 425-426) ได้เสนอวิธีการควบคุมสิ่งเร้าในทำนองเดียวกับวัดสันและทาร์ปและสกินเนอร์คือ การสร้างพฤติกรรมอื่นที่ขัดแย้งกับพฤติกรรม เดิมและการหลีกเลี่ยงสภาพสิ่งเร้าที่จะเป็นตัวแนะพฤติกรรมที่ให้ผลกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังเสนอวิธีการควบคุมสิ่งเร้าโดยการจำกัดพฤติกรรมให้เกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้าเพียง 2-3 อย่าง และการทำให้สิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่พึงประสงค์มีความ

สำคัญขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสจ๊วต (Stuart, 1972 : 142-143) และมีกุลัส (Mikulas, 1978 : 80) ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. จำกัดพฤติกรรมให้เกิดขึ้นในสิ่งเร้าเพียง 2-3 อย่าง เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมรับประทานหรือสูบบุหรี่ที่มักเกิดขึ้นในหลาย ๆ สภาพการณ์ เช่น ในห้องอาหาร ห้องนอน หรือขณะดูทีวี ขณะทำงาน เป็นต้น ดังนั้นบุคคลสามารถใช้วิธีการจำกัดพฤติกรรมให้เกิดขึ้นในสิ่งเร้าที่เหมาะสมเพียง 2-3 อย่าง เช่น บุคคลจะรับประทานอาหารเช้าที่โต๊ะอาหารในห้องครัวในเวลาที่กำหนดแน่นอนเท่านั้น บุคคลจะสูบบุหรี่ได้เฉพาะเมื่อนั่งอยู่ที่โต๊ะสำหรับสูบบุหรี่ได้ สำนักงานในเวลาพักเที่ยงเท่านั้น เป็นต้น

✓ 2. การทำให้สิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่พึงประสงค์มีความสำคัญขึ้น เป็นการเพิ่มกำลังของตัวแนะเพื่อกระตุ้นให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เช่น กำหนดโต๊ะที่มีอุปกรณ์การเรียนพร้อม มีความสะอาดและแสงสว่างพอเพื่อใช้เฉพาะการเรียน โดยไม่ทำพฤติกรรมอื่น หรือ เมื่ออยู่ในชั้นเรียนจะต้องมีอุปกรณ์การเรียนพร้อม หรืออาจใช้พฤติกรรมของครูเป็นตัวแนะพฤติกรรมตั้งใจเรียนโดยทันทีที่เห็นครูเข้าสอนต้องตั้งใจเรียน เป็นการฝึกให้เกิดการตอบสนองในสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง

นอกจากนี้สจ๊วตและมีกุลัสยัง เสริมว่าวิธีการควบคุมสิ่งเร้าอาจทำได้โดยการนำออกหรือระงับสิ่งเร้า เป็นการขจัดตัวแนะที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกไปจากสภาพการณ์ที่บุคคลอยู่ เช่น นำบุหรี่ออกจากห้องทำงาน คุยกับเพื่อนขณะรับประทานอาหารเช้า พร้อมทั้งให้เพื่อนช่วยลดอัตราการรับประทานของคน ไม่นำขนมเข้าชั้นเรียน เป็นต้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการควบคุมสิ่งเร้าที่เสนอมาย่างต้นพอจะสรุปได้ว่า วิธีการควบคุมสิ่งเร้าทำได้ใน 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ

1. บุคคลเลือกแสดงพฤติกรรมในสภาพสิ่งเร้าที่จะได้รับการเสริมแรง ซึ่งเกิดในกรณีที่บุคคลจำเป็นต้องตัดสินใจกระทำพฤติกรรม เช่น บุคคลเลือกที่จะข้ามถนนตรงทางม้าลาย

แทนที่จะข้ามที่ใดก็ได้ เพื่อไม่ให้ถูกตำรวจจับ

2. การกำหนดหรือเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งเร้า เป็นการจัดระบบตัวแนะในสภาพแวดล้อมเพื่อให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Fischer and Gochros, 1975 : 76) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม (Williams and Long, 1975 : 48; Rimm and Masters, 1979 : 425) ในเรื่องของการจัดระบบตัวแนะในสภาพแวดล้อมสามารถทำได้

3 วิธีคือ

- 2.1 การจำกัดขอบเขตของพฤติกรรมให้เกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้าเพียง 2-3 อย่าง เพื่อให้พฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้าที่เหมาะสมเท่านั้น เช่น จะรับประทานอาหารเฉพาะที่ได้โต๊ะในห้องครัวตามเวลาที่กำหนด
- 2.2 วิธีการเพิ่มกำลังของตัวแนะโดยการทำให้สิ่งเร้าที่จะใช้เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นมีความสำคัญขึ้น เช่น จัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนที่จะทำงาน
- 2.3 วิธีการระงับหรือนำสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกจากสภาพการณ์ที่บุคคลอยู่ เช่น ไม่เปิดวิทยุขณะทำงาน หรือไม่นำขนมทาร์ต ไว้ในท้องทำงาน เป็นต้น

จึงกล่าว

เนื่องจากการควบคุมสิ่งเร้าใช้ไม่ได้กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทุกพฤติกรรม ดังนั้น Bellack และ Schwartz (Bellack and Schwartz, 1976 : 129) เสนอว่าควรใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าในกรณีที่พฤติกรรมเป้าหมายมีลักษณะดังนี้

1. เมื่อมีเป้าหมายเพื่อที่จะเพิ่มหรือลดพฤติกรรม
2. เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม (S^{Δ})
3. เมื่อสิ่งเร้าที่แยกแยะได้ที่เหมาะสม (S^D) ไม่ได้ควบคุมพฤติกรรม

เมื่อพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเหมาะสมที่จะใช้การควบคุมสิ่งเร้าแล้ว เอสเวลด์-ดอนสันและแคสดีน (Esveldt-Dawson and Kazdin, 1982 : 15) ได้เสนอก่อนที่

บุคคลจะใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าจะต้องประเมินสภาพการณ์สิ่งเร้าโดยอาศัยหลักดังต่อไปนี้

1. สิ่งเกิดพฤติกรรมตนเองแล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. สิ่งเกิดว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้าใด และไม่เกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้าใด พร้อมทั้งสังเกตความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพสิ่งเร้า นั้น ๆ ด้วย
3. กำหนดสภาพสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่จะสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ในกรณีที่พบว่า การควบคุมสิ่งเร้าไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ เช่น บุคคลไม่สามารถแยกแยะสิ่งเร้าได้อย่างชัดเจนหรือแยกแยะได้แล้วแต่ไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ ซูลเซอร์-อซารอฟและเมเยอร์ (Sulzer-Azaroff and Mayer, 1977 : 195-196) ได้เสนอวิธีการพัฒนาการควบคุมสิ่งเร้าให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพไว้ 2 วิธีคือ

1. พัฒนาในด้านลักษณะของสิ่งเร้า (Stimulus Aspects)
2. พัฒนาในด้านของพฤติกรรม (Response Aspects)

การพัฒนาในด้านลักษณะของสิ่งเร้า การวางแผนเรื่องนี้สิ่งที่จะต้องพิจารณาคือ กระบวนการของการเสริมแรงที่แตกต่างกัน ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับผลกรรม เพื่อให้บุคคลเกิดการแยกแยะได้ สิ่งที่จะต้องกระทำคือ เลือกสิ่งเร้าที่แยกแยะได้ที่มีความแตกต่างกันอย่างเด่นชัด ซึ่งให้เห็นว่าสิ่งเร้าใด เป็น S^D หรือ S^A พร้อมทั้งจัดระบบการเสริมแรงให้มีประสิทธิภาพ

การพัฒนาในด้านของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมเป้าหมายบางอย่างไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาที่กำหนด บุคคลสามารถใช้การชี้แนะเป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายได้ เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายได้รับการเสริมแรง การชี้แนะจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่บอกให้รู้ว่าพฤติกรรมจะได้รับการเสริมแรง (Kazdin, 1975 : 41) บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมในสภาพที่มีการชี้แนะเพิ่มขึ้น วิธีการชี้แนะแบ่งเป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ การชี้แนะทางคำพูดและท่าทาง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2524 : 133) ซึ่งซูลเซอร์-อซารอฟและเมเยอร์ (Sulzer-Azaroff and Mayer, 1977 : 181-195) ได้ขยายการชี้แนะที่ละเอียดไว้ดังนี้

1. การชี้แนะโดยคำพูด เช่น เมื่อเด็กหิวข้าว อาจพูดว่า "ไปทานข้าวที่โต๊ะ"
2. การชี้แนะโดยการสอน เป็นการถ่ายโยงเนื้อหาที่สอนไปสู่การปฏิบัติ เช่น การสอนให้นักเรียนประดิษฐ์สิ่งของ ครูอาจบอกขั้นตอนต่าง ๆ ทีละขั้นแก่นักเรียน
3. การชี้แนะโดยการแสดงให้ดู เป็นตัวอย่าง ใช้ในกรณีที่พฤติกรรมเป้าหมายเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยการบอกหรือสอนเท่านั้น เช่น การเล่นเทนนิส การพ้อนรำ เป็นต้น
4. การชี้แนะโดยใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกาย เข้าช่วย มักใช้กับกรณีวิธีการชี้แนะอื่น ๆ ใช้ไม่ได้ผล การชี้แนะทางร่างกายเป็นวิธีที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ เช่น การจับมือเด็กเขียนหนังสือ การจับมือผู้เริ่มหัดขับรถถือพวงมาลัย การจับมือเด็กถือช้อนข้าว เป็นต้น

เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมหลังการชี้แนะและได้ผลกรรมที่พึงพอใจแล้วทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแยกแยะได้ว่าควรกระทำพฤติกรรม เช่นไรในสภาพสิ่งเร้าใด

โปรแกรมการควบคุมสิ่งเร้านั้นโดยทั่วไปนิยมใช้ตัวแนะที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ แต่ในกรณีที่มีการใช้ตัวแนะอื่นนอกเหนือจากที่มีอยู่ในสภาพธรรมชาตินั้น เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นในระดับคงที่แล้ว บุคคลจะต้องค่อย ๆ ลดหรือถอดถอนการชี้แนะออกเพื่อให้พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นในสภาพการณ์ธรรมชาติที่ปราศจากการชี้แนะอันจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง เป็นสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดที่ว่า การควบคุมสิ่งเร้าสามารถปรับพฤติกรรมของบุคคลได้นั้น ได้มีงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของกระบวนการนี้ ดังเช่น โกลโดอะมอนต์ (1965, citing Bootzin, 1975 : 23) ซึ่งนำวิธีการควบคุมสิ่งเร้ามาใช้เพื่อพัฒนานิสัยในการเรียนของนักเรียนหญิงรายหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสม วิธีการควบคุมสิ่งเร้าที่นำมาใช้คือ สอนให้นักเรียนกำหนดโต๊ะสำหรับตนเอง เพื่อเป็นสถานที่ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

การเรียน โดยที่นักเรียนสามารถใช้เวลาเท่าใดก็ได้เท่าที่ต้องการเพื่อทำกิจกรรมเกี่ยวกับ การเรียนที่โต๊ะตัวนี้ แต่ถ้าเมื่อใดที่ต้องการทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น เขียนจดหมาย อ่านหนังสืออ่านเล่น สีนกลางวัน เป็นต้น จะต้องลุกออกจากโต๊ะนี้ ผลการศึกษา ครั้งนี้นักเรียนรายงานว่าตนเองใช้เวลา 10 นาทีที่โต๊ะเพื่อทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนในช่วง สัปดาห์แรกของการใช้การควบคุมสิ่งเร้า และหลังจากสิ้นสุดภาคเรียนใช้เวลาเพิ่มขึ้นเป็น 3 ชั่วโมง ในแต่ละวันเป็นเวลาติดต่อกันถึง 4 สัปดาห์

กลินน์และโทมัส (Glynn and Thomas, 1974 : 299-306) ได้ใช้ตัวแนะในการ ควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษาอายุระหว่าง 7 ปี 3 เดือน ถึง 8 ปี 3 เดือน จำนวน 34 คน ใช้วิธีการทดลองแบบสลับเส้นฐาน (ABAB reversal design) ช่วงการทดลองในระยะแรกหลังจากระยะข้อมูลเส้นฐาน ผู้ทดลองให้เด็กบันทึกพฤติกรรมการทำงาน ของตนตามคำสั่งของครูลงในกระดาษบันทึกที่แจกให้ทุกครั้งที่มีเสียงสัญญาณเตือน เด็กจะ บันทึก เครื่องหมาย เฉพาะ เมื่อเกิดพฤติกรรมการทำงาน เท่านั้น เครื่องหมายการทำงานที่บันทึกแต่ละ ครั้งมีค่าเท่ากับ 1 นาที แล้วให้เด็กนำเวลาที่ได้ไปแลกเปลี่ยนเป็นเวลาว่างสำหรับตน ช่วงเวลา ต่อมาเป็นช่วงปลอดการทดลองแล้วจึงเข้าสู่ช่วงการทดลองในระยะที่สอง ผู้ทดลองให้เด็กบันทึก การทำงานของตนโดยใช้แผ่นป้าย (Chart) ของครูเป็นตัวแนะพฤติกรรมการทำงานแทนคำสั่ง ของครู ผลการทดลองปรากฏว่า การใช้วิธีการควบคุมตนเองร่วมกับตัวแนะทำให้พฤติกรรมตั้งใจ เรียนของเด็ก เพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยตัว เสริมแรงจากภายนอกมาช่วย

นอกจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนแล้ว ยังมีการทดลองเกี่ยวกับ พฤติกรรมอื่นอีกดังเช่น บูทซิน (Bootzin, 1975 : 23-25) ทำการศึกษาในปี 1972 โดย ทดลองใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อลดพฤติกรรมนอนไม่หลับ เป็นการศึกษารายบุคคลของชาย กลางคนอายุ 25 ปีที่รายงานว่าตนเองมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ เป็นเวลา 4-5 ปีมาแล้ว ซึ่ง สังเกตพบในช่วงเวลาที่นอนไม่หลับมักวิตกกังวล เรื่องการเงิน เรื่องงาน เป็นต้น จนกระทั่ง ต้องลุกขึ้นไปเปิดทีวีดูเพื่อลดความวิตกกังวลเสมอ ๆ ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อพัฒนา นิสัยการนอนให้แก่ผู้รับการทดลอง โดยมีรายละเอียดเป็นขั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ไปนอนที่เตียงนอน เมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น

ขั้นที่ 2 ไม่อ่านหนังสือหรือดูทีวีในห้องนอน

ขั้นที่ 3 ถ้ารู้สึกว่าไม่สามารถนอนหลับ ให้ลุกขึ้นและไปอยู่ห้องอื่นแทน เมื่อใดที่ง่วง
จึงกลับ เข้าห้องนอน

ขั้นที่ 4 ถ้ายังไม่สามารถนอนหลับ ให้ย้อนกลับไปปฏิบัติในขั้นที่ 3 ใหม่

ผลการศึกษาพบว่า ช่วงเวลาของพฤติกรรมนอนไม่หลับของผู้รับการทดลองลดลง
ภายในเวลา 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มดำเนินการควบคุมสิ่งเร้า

พูเดอร์และคณะ (Puder et al., 1983 : 424-429) ใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้า
ระยะสั้นกับพฤติกรรมนอนไม่หลับของคนชราชาย 3 คน หญิง 13 คน ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี
จำนวน 16 คนที่สมัครใจเข้ารับการฝึก แบ่งผู้รับการฝึกการควบคุมสิ่งเร้าออกเป็น 2 กลุ่มคือ
กลุ่มทดลอง 9 คน ใช้การควบคุมสิ่งเร้าเป็นเวลา 4 สัปดาห์และกลุ่มควบคุม 7 คน เป็นกลุ่มที่
เริ่มฝึกการควบคุมสิ่งเร้าในสัปดาห์ที่ 10 ของโปรแกรม แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือระยะ
ข้อมูลพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล วิธีการควบคุมสิ่งเร้าที่ใช้คือ ฝึกให้บุคคลสร้าง
ความสัมพันธ์ระหว่างเตียงนอนและห้องนอนใหม่ เพื่อให้พฤติกรรมนอนเกิดขึ้นเร็วที่สุด และลด
พฤติกรรมอื่นที่ไม่สอดคล้องกับห้องนอนที่จะเป็นตัวแฉะให้เกิดพฤติกรรมนอนไม่หลับ เช่น อ่าน
หนังสือ รับประทานอาหาร ดูทีวี วิตกกังวล เป็นต้น โดยผู้รับการฝึกจะไปที่เตียงนอนได้เฉพาะเวลาว่าง
นอนเท่านั้น เมื่อใดที่เวลาผ่านไปจนถึง 10 นาทีแล้วยังไม่สามารถหลับได้ให้ออกจากเตียงนอน
และจะกลับไปได้เมื่อง่วงนอน พร้อมกับนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาพฤติกรรมนอนที่ดีโดยให้ผู้รับการฝึก
กำหนดเวลาดึนนอนในแต่ละวันด้วย นอกเหนือจากกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าที่กล่าวมาแล้ว ผู้
รับการฝึกจะต้องทำกรบันทึกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนอนของตน เช่น จำนวนครั้งของการ
ตื่นนอน ความลำบากในการนอนใหม่หลังจากตื่นขึ้นมาแล้ว เวลานอนทั้งหมดและประสิทธิภาพของ
การทำงานในแต่ละวัน ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีช่วงเวลาของพฤติกรรมนอนไม่หลับใน
ระยะทดลองและติดตามผลลดลงจากระยะข้อมูลพื้นฐาน

ในเรื่องที่เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักก็พบว่า การควบคุมสิ่งเร้าสามารถช่วยได้เช่นกัน จากงานวิจัยของเพนิคและคณะ (Penick et al., 1974 : 291-299) ใช้เทคนิคการวางแผนสิ่งแวดล้อมและการจัดโปรแกรมพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของคนไข้ที่มีอายุระหว่าง 15 ปี ถึง 61 ปี จำนวน 32 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 24 คน ที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักมาตรฐานของแต่ละคนไม่ต่ำกว่า 20 เปอร์เซ็นต์ แบ่งคนไข้เป็น 2 กลุ่ม สุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ได้ใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการบำบัดทางจิตร่วมกับการสอนเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ ในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกให้บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไข้ เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้าโดยให้รับประทานอาหารได้เฉพาะโต๊ะที่จัดไว้ให้ ขณะรับประทานอาหารจะไม่ทำกิจกรรมอื่น พร้อมทั้งลดความเร็วในการรับประทานอาหารและควบคุมตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เมื่อคนไข้สามารถควบคุมและยืดเวลารับประทานอาหารออกไปได้จะได้รับการเสริมแรง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ภายในกลุ่มทดลองผลที่ได้มีความแปรปรวนมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามในระยะติดตามผลช่วง 3 และ 6 เดือน ค่อมาพบว่า คนไข้ยังสามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ /

แคร์รอลและเยท (Carroll and Yates, 1981 : 287-291) ศึกษาการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อลดน้ำหนักของผู้รับการทดลองหญิงอายุระหว่าง 19-34 ปี ที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักมาตรฐานของแต่ละคนเฉลี่ย 13.3 กิโลกรัม จำนวน 21 คน โดยแบ่งผู้รับการทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับการทดลองโดยใช้วิธีการกดดันทางสังคมร่วมกับการสอนให้บุคคลบันทึกพฤติกรรมตนเอง การเสริมแรงตนเอง การลงโทษตนเอง การใช้ใช้พฤติกรรม การทดแทน การสอนเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย ส่วนในกลุ่มที่สองเพิ่มการควบคุมสิ่งเร้าโดยเน้นให้บุคคลเห็นถึงเหตุผลในแง่ของการบริโภคและการจัดสิ่งแวดล้อมใหม่เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมรับประทานอาหารโดยใช้ห้องและเก้าอี้เฉพาะเพื่อการรับประทานอาหารซึ่งจะต้องเกิดขึ้นในเวลาที่กำหนดแน่นอนทุก ๆ วัน ไม่ทำกิจกรรมอื่นขณะรับประทานอาหาร เก็บอาหารไว้ในที่ที่จะมองไม่เห็น ไม่นำท็อฟฟี่หรือผลไม้ไว้ในจานอาหาร และอาหารที่อยู่ในตู้เย็นจะต้องเก็บไว้ในจานทึบหรือถุงกระดาษ ผลการวิจัยพบว่าในระยะทดลองผู้รับการทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีน้ำหนักลดลงจากระยะข้อมูลพื้นฐาน

แต่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในช่วง 8 เดือนต่อมาพบว่ากลุ่มที่ใช้กระบวนการควบคุมสิ่งเร้ายังคงรักษาระดับน้ำหนักอยู่ได้

ส่วนปัญหาเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้น ทูบินและเจสัน (Tubin and Jason, 1980 : 159-163) ได้ใช้การควบคุมสิ่งเร้าเพื่อเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการเข้าร่วมทำกิจกรรมของคนชราที่มีอายุระหว่าง 55 ปีถึง 97 ปี จำนวน 99 คน ที่อยู่ในสถานพยาบาล ทำการทดลองแบบสลับเส้นฐาน (ABAB reversal design) การทดลองแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงที่เป็นเวลาพักผ่อนของคนชราและช่วงที่มีกิจกรรมสำหรับคนชรา วิธีการควบคุมสิ่งเร้าทำโดยการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมใหม่ให้มีระบบการบริการกาแฟและคุกกี้ เพื่อให้เป็นตัวแทนพฤติกรรมเป้าหมายไว้ในบริเวณสถานที่พักผ่อนและสถานที่ทำกิจกรรมที่จัดให้คนชรา ผลการทดลองพบว่าในระยะการทดลองที่เป็นช่วงของการพักผ่อนโดยมีคนชราเข้าร่วมในสถานที่พักผ่อนที่จัดให้ใหม่เพิ่มขึ้น และยังพบอีกว่าคนชราที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเพิ่มขึ้นด้วย พฤติกรรมดูทีวีคนเดียวลดลงในระยะการทดลองที่เป็นช่วงที่มีกิจกรรม มีคนชราเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นเช่นกัน

เกี่ยวกับเรื่องระเบียบวินัย โอนีล, บลังค์และจอยเนอร์ (O'Neill, Blank and Joyner, 1980 : 379-381) ได้ใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อเพิ่มพฤติกรรมทางขี้นขะลงในถึงขะตามสภาพการณ์จริง การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาในสนามฟุตบอลของวิทยาลัย ซึ่งจัดให้มีการแข่งฟุตบอลอยู่เสมอ ในสนามฟุตบอลจะมีถึงขะ 2 รูปแบบที่เป็นตัวแทนให้บุคคลถึงขะลงในถึง คือ ถึงขะปกติที่ตั้งอยู่ทั่ว ๆ ไป และถึงขะซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ มีการออกแบบให้เป็นที่ดึงดูดใจผู้มาชมฟุตบอล เป็นถึงขะขนาด 55 แกลลอนประดับด้วยไม้อัดที่ทำเป็นรูปหมวกคล้ายที่คนใส่มาชมฟุตบอล เมื่อใดที่คนถึงขะลงถึงขะนี้จะได้รับการเสริมแรงทันที คือจะพบกับคำว่า "ขอบคุณ" ที่ฝาถังด้านใน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าในจำนวน 4 ครั้งที่มีการแข่งขันฟุตบอล ผู้ชมถึงขะลงในถึงขะเพิ่มขึ้นโดยเลือกที่จะถึงขะลงในถึงขะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่มากกว่าถึงขะลงในถึงปกติที่มีอยู่

ในแง่ของการสอนให้เด็กแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม นั้น โจนส์และแคสตัน (Jones and Kazdin, 1980 : 509-521) ทำการฝึกเด็กให้สามารถ

ใช้โทรศัพท์แจ้งเหตุฉุกเฉินในเวลาที่ถูกต้อง โดยการทดลองจัดทำขึ้น 2 ครั้ง การทดลองครั้งแรกผู้รับการทดลองเป็นเด็กชาย 33 คน เด็กหญิง 27 คน อายุระหว่าง 3-6 ปี ที่ทำคะแนนในแบบทดสอบเกี่ยวกับเรื่องเหตุการณ์ฉุกเฉิน (An Emergency Dialing Checklist) ได้คะแนนต่ำกว่า 4 คะแนนจากคะแนนเต็ม 14 คะแนน แบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกพฤติกรรมให้เด็กโดยการสอน การใช้ตัวแบบ ใช้การชี้แนะ ใช้การแก้ไข การให้ข้อมูลย้อนกลับ การวิจารณ์ และการเสริมแรง โดยการฝึกเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ติดต่อโอ เปอ เร เตอร์

ขั้นที่ 2 บอกชื่อและที่อยู่ของตนเอง

ขั้นที่ 3 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้น

ซึ่งกลุ่มนี้ครูและนักเรียนแสดงบทบาทสมมติร่วมกันในการติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานีตำรวจดับเพลิง สถานีตำรวจ โรงพยาบาล เป็นต้น แล้วให้การเสริมแรงแก่เด็กที่ทำงานในแต่ละขั้นได้สมบูรณ์

กลุ่มที่ 2 ครูทำการสอนวิธีการต่าง ๆ ความที่ได้รับการฝึกมา ได้แก่ เรื่องการติดต่อโอ เปอ เร เตอร์ และการเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ฉุกเฉินให้แก่เด็ก โดยไม่นำเทคนิคการฝึกพฤติกรรมในกลุ่มที่ 1 มาใช้

กลุ่มที่ 3 เด็กไม่ได้รับการฝึก เพียงแต่ผู้วิจัยบอกครูว่าเด็กควรมีทักษะในการใช้โทรศัพท์แจ้งเหตุฉุกเฉินเท่านั้น

ผลการทดลองพบว่า เด็กกลุ่มที่ 1 สามารถทำคะแนนจากแบบทดสอบเกี่ยวกับเรื่องเหตุการณ์ฉุกเฉินได้สูงกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ส่วนการทดลองครั้งที่ 2 เป็นการทดลองเพื่อฝึกให้เด็กสามารถแยกแยะได้ว่า ควรใช้โทรศัพท์แจ้งเหตุฉุกเฉินในเวลาและสถานการณ์ใด โดยเลือกเด็กที่แยกแยะสภาพการณ์ได้ไม่ถูกต้องจากการทดลองครั้งแรกมา 6 คน ใช้การทดลองแบบหลายเส้นฐาน (Multiple Baseline) ให้เด็กดูภาพเหตุการณ์ 3 อย่าง คือ เหตุการณ์ไฟไหม้ เหตุการณ์ที่คนได้รับบาดเจ็บและภาพเหตุการณ์ปกติทั่วไป การฝึกให้เด็กแยกแยะสภาพการณ์ได้นั้น ครู

สอนโดยอธิบายเรื่องราวทั้ง 3 สภาพการณ์เช่น ถ้ามีเหตุการณ์ไฟไหม้ตั้งรูปที่แสดงให้ดู จะต้องโทษศัพท์เรียกเจ้าหน้าที่ตำรวจดับเพลิงนำน้ำมาดับไฟ หลังจากนั้นนำรูปอื่น ๆ ให้เด็กดู แล้วใช้คำถามถามเด็ก ถ้าเด็กตอบได้ถูกต้องจะได้รับคำชมหรืออาหารเป็นการเสริมแรง แต่ถ้าตอบผิดครูจะบอกว่า "ไม่" แล้วอธิบายถึงเหตุผลพร้อมทั้งทำตัวแบบที่ถูกต้องให้เด็กดู แล้วให้โอกาสเด็กตอบใหม่ ผิดจนเด็กตอบถูกต้องตั้งแต่ 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ผลการทดลองพบว่า การฝึกกระบวนการแยกแยะสภาพการณ์สามารถช่วยให้เด็กได้รู้ว่าสภาพการณ์ใดควรกระทำพฤติกรรม เช่นไรเพิ่มขึ้น

ด้านปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น โกลและนิวเฟตต์ (Gold and Neufetd, 1965 : 201-204, citing McConaghy, 1977 : 329) ศึกษาวิธีการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อแก้ปัญหาการร่วมเพศของคนไข้อย่างหนึ่ง เริ่มจากฝึกให้คนไข้ว่อนคลายกล้ามเนื้อ จากนั้นฝึกวิธีการควบคุมสิ่งเร้าโดยให้คนไข้ใช้จินตนาการของตนเองเป็นสิ่งเร้า จินตนาการถึงชายแก่ที่มีลักษณะไม่น่าสนใจ และในจินตนาการนั้นคนไข้ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับชายแก่ จากนั้นภาพของชายแก่ก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นชายหนุ่มที่น่าสนใจ แต่คนไข้ไม่มีโอกาสเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชายแก่เพราะมีตำรวจยืนอยู่รอบ ๆ จากการจินตนาการดังกล่าวสภาพการณ์ที่ตบชองใจนี้เอง พบว่าคนไข้ปฏิเสธที่จะจินตนาการถึงชายที่มีลักษณะน่าสนใจอีกแม้จะไม่มีสิ่งใดรบกวน และเริ่มเรียนรู้ที่จะจินตนาการภาพของหญิงสาวแทน ในระยะติดตามผลคนไข้อย่างงานว่าตนเองสามารถหยุดมีความสัมพันธ์กับบุคคลเพศเดียวกันแต่เริ่มสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศได้

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ใช้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าฝึกเด็กพิเศษในการแยกแยะสิ่งเร้าและถ่ายโยงสิ่งเร้า ดังเช่น รินโคเวอร์และโคเกิล (Rincover and Koegel, 1975 : 235-246) ศึกษาการแผ่ขยายของสภาพการณ์และการควบคุมสิ่งเร้าในเด็กออทิสติก (Autistic child) อายุระหว่าง 6 ปี 5 เดือน ถึง 13 ปี 5 เดือน จำนวน 10 คน ครูเลือกพฤติกรรมเป้าหมายจากพฤติกรรมที่เด็กไม่สามารถทำได้ถูกต้องเมื่อครูสั่งให้ทำ ค่อยจากนั้นเริ่มฝึกเด็กให้สามารถกระทำพฤติกรรมตามที่สั่ง ในระยะแรกของการฝึกครูใช้การชี้แนะเป็นสิ่งเร้าให้เด็กกระทำพฤติกรรม สิ่งเร้าที่ใช้เป็นตัวแนะได้แก่ คำพูดและการจับอวัยวะของเด็กให้เคลื่อนไหว เช่น สั่งให้เด็กเอามือแตะศีรษะพร้อมทั้งช่วยยกมือเด็กขึ้นแตะศีรษะแล้วเสริมแรง



พฤติกรรมเด็กด้วยทอฟฟี่ หลังจากนั้นค่อย ๆ ยืดเวลากำหนดตัวชี้แนะและลดตัวชี้แนะเพื่อให้พฤติกรรมของเด็กเกิดขึ้นจากตัวแนะที่เป็นคำพูดของครูเพียงอย่างเดียว เมื่อเด็กกระทำพฤติกรรมได้ถูกต้องจะได้รับอาหารและคำชมเป็นการเสริมแรงพฤติกรรม จากนั้นทำการฝึกพฤติกรรมอื่น ๆ จนครบแล้วนำเด็กที่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ครบ 20 พฤติกรรมที่เรียงลำดับกันเข้าร่วมการทดสอบการถ่ายโยงสิ่งเร้าต่อไป การถ่ายโยงสิ่งเร้าทำโดยการเปลี่ยนสิ่งเร้าหลาย ๆ แบบ เช่น เปลี่ยนผู้วิจัย เปลี่ยนสถานที่พบว่า มีเด็ก 6 คนสามารถถ่ายโยงสิ่งเร้าได้ ส่วนเด็ก 4 คนที่ไม่สามารถถ่ายโยงสิ่งเร้าได้ ผู้วิจัยคาดคะเนว่าอาจมีสาเหตุจากเด็กไม่สามารถแยกแยะสิ่งเร้าได้ถูกต้อง

ไซจ์และไซจ์ (Singh and Singh, 1984 : 111-119) ใช้วิธีการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน เพื่อแก้ปัญหาการอ่านคำผิดและความผิดพลาดในการแก้ไขการอ่านด้วยตนเองในเด็กปัญญาอ่อนระดับกลางอายุระหว่าง 14-17 ปี จำนวน 4 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 3 คน แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะคือ ระยะข้อมูลพื้นฐาน, ระยะการทดลอง และสุดท้ายเป็นระยะที่ใช้เงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดจากระยะทดลอง ในระยะทดลองแบ่งเป็น 3 เงื่อนไข เงื่อนไขแรกเป็นเงื่อนไขควบคุม เงื่อนไขที่สองจัดให้มีการศึกษาเป้าหมายของเรื่องที่จะอ่านกับครูและใช้ชื่อเรื่องเป็นตัวแนะ เงื่อนไขที่สามจัดให้มีการศึกษาเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับหนังสือที่จะให้อ่าน ในการทดลองแต่ละระยะนั้นผู้วิจัยได้กำหนดหนังสือที่มีความยากระดับเดียวกันให้เด็กอ่าน แล้วทำการวัดคำผิดในการอ่านปากเปล่าพร้อมทั้งจำนวนคำที่เด็กสามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนทั้ง 4 คนสามารถลดจำนวนคำผิดในการอ่านและเพิ่มความถูกต้องในการแก้ไขคำอ่านด้วยตนเองได้ในเงื่อนไขที่จัดให้มีการศึกษาเรื่องที่จะอ่านกับครูก่อนเป็นการล่วงหน้า ส่วนในระยะสุดท้ายของการทดลองก็ได้ผลใกล้เคียงกับระยะทดลองซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าการควบคุม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนสามารถแก้ปัญหาความผิดพลาดในการอ่านปากเปล่าและการแก้ไขการอ่านด้วยตนเองของเด็กได้

เกี่ยวกับเรื่องการลดความวิตกกังวลนั้น อุบล วุฒินาสี (อุบล, 2527) ทำการศึกษาเรื่องของการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ทำการศึกษากับนักเรียนกวตวิชาภาษาอังกฤษที่โรงเรียน

Home of English ซึ่งกำลังจะสอบคัดเลือกเข้าสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน หลังจากทำ Pretest เพื่อวัดความวิตกกังวลของเด็กแต่ละคนแล้ว จึงฝึกกระบวนการควบคุมตนเองให้แก่เด็กซึ่งทำการฝึกเป็น 5 ระยะด้วยกัน การฝึกในระยะแรกและระยะที่ 2 ฝึกให้ผู้รับการทดลองใช้การควบคุมสิ่งเร้า ได้แก่ การลดกำลังของตัวแนะที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล การตัดไข่พฤติกรรมและการสร้างพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับพฤติกรรมเดิม เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น ส่วนการฝึกในระยะที่ 3 และ 4 ฝึกให้ใช้วิธีการควบคุมผลกรรมได้แก่ การกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมและการเสริมแรงตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำวิธีการฝึกก่อนคล้ายกล่ามนี้เข้ามาช่วยเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น ผลการทดลองพบว่า กลุ่มผู้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

ปัญหาในการวิจัย

การใช้การควบคุมสิ่งเร้าจะช่วยเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนได้หรือไม่

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือการควบคุมสิ่งเร้า

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือพฤติกรรมตั้งใจเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมมติฐานในการวิจัย

1. พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า ในระยะที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าจะสูงกว่าระยะข้อมูลพื้นฐาน

2. พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า ในระยะที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าจะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก
3. พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า ในระยะติดตามผลจะสูงกว่าระยะข้อมูล เส้นฐาน
4. พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า ในระยะที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
5. พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า ในระยะติดตามผลจะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

คำจำกัดความในการวิจัย

1. การควบคุมสิ่งเร้า หมายถึงกระบวนการที่ผู้รับการทดลองดำเนินการเพื่อเพิ่ม พฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการสังเกตและวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง การ กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย การกำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนด เงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ดำเนินการควบคุมตัวแปรพฤติกรรมโดยทำให้ตัวแปรพฤติกรรม ตั้งใจเรียนมีความสำคัญขึ้นและระงับตัวแปรพฤติกรรมอื่นที่ขัดต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน สังเกต และบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยตนเอง ประเมินผลตนเอง และให้การเสริมแรงพฤติกรรม ตั้งใจเรียนแก่ตนเอง

2. พฤติกรรมตั้งใจเรียน ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง

- 2.1 มองครูหรือสิ่งที่ครูบอกให้มองขณะที่ครูกำลังสอน
- 2.2 ทำงานตามที่ครูสั่งในชั้นเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่ม 10 โรงเรียนยานนาเวศ วิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน ที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนน้อยที่สุดในชั้นเรียน

ตามข้อมูลจากการสังเกตของผู้วิจัยและตามคำรายงานของครูผู้สอน

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมตั้งใจเรียนดังกล่าวไว้ในคำจำกัดความในการวิจัยนี้ เท่านั้น
3. การทดลองทำเฉพาะในวิชาคณิตศาสตร์เท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยให้นักเรียนที่ต้องการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียน เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยตนเอง
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ครูและนักเรียนนำวิธีการควบคุมสิ่งเร้าไปใช้รับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในชั้นเรียน
3. เป็นแนวทางการศึกษาวิจัย เพื่อนำวิธีการควบคุมสิ่งเร้าไปใช้รับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ๆ ต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย