

# การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- ❖ ความหมายและพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์
- ❖ การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ❖ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีจิตวิทยา



## ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นผู้กระทำจะทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาให้คนอื่นเห็นเรียกว่าพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) และพฤติกรรมที่เป็นความรู้สึกนึกคิดและความในใจของแต่ละคนเรียกว่า พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior)

# พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์

มนุษย์ปกติทั่วไปสามารถปรับตัวให้เข้ากับ  
เปลี่ยนแปลงใหม่ สามารถปฏิบัติตนไปตามบทบาทหน้าที่หรือ  
ตามแบบแผนบรรทัดฐานของสังคม มีความสุข ความพอใจใน  
รูปแบบของตนเอง ไม่เพิ่มความทุกข์หรือมีความสุขอยู่บนความ  
ทุกข์ของผู้อื่น

# พฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้

- ยอมรับความเปลี่ยนแปลง
- เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- มีความเชื่ออัตลัษิต

# พฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

- ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง
- การเก็บกด (Repression)
- การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)
- การสร้างวิมานในอากาศ (Fantasy or day dreaming)
- การแยกตัว (Isolation) ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น
- วิตกกังวล (Anxiety)
- ก้าวร้าว โกรธง่าย
- ความรู้สึกลึบผิดปกติกของร่างกายเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ (Psychosomatic disorder)

# การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- วุฒิภาวะทางอารมณ์
- การสื่อสาร
- การลงโทษ (Punishment)

# การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีจิตวิทยา

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำของสกินเนอร์

(Skinner's Operant Conditioning Theory)

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา

(Bandura' Social Learning Theory)

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์

(Maslow's Theory of Need Gratification)

# การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioristic Psychology)

นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมเชื่อในเรื่องอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลมีการตอบสนองหรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเชื่อมั่นว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นถูกกำหนดหรือควบคุมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

## - Skinner

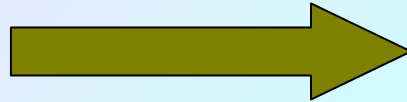
พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง

## - Bandura

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมจากการสังเกตตัวแบบ จากตัวอย่างที่พบเห็นหรือจากคำบอกเล่า

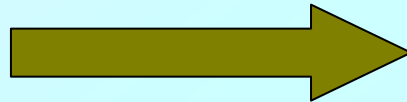


**Skinner**



การเสริมแรงทำให้เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

**Bandura**

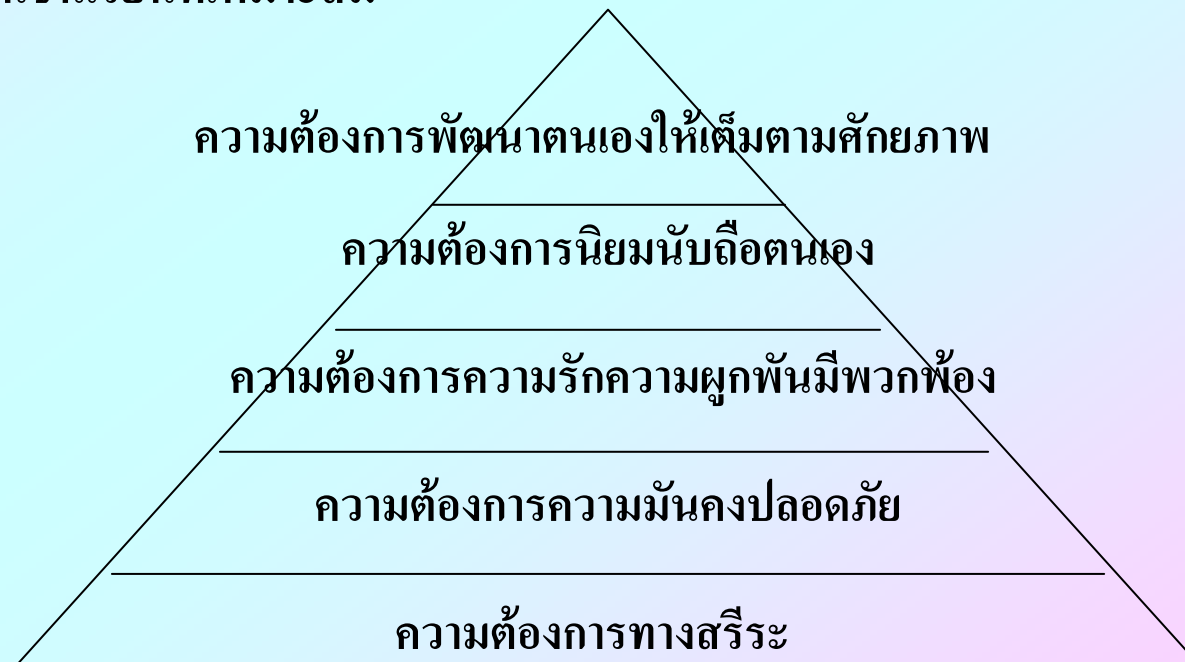


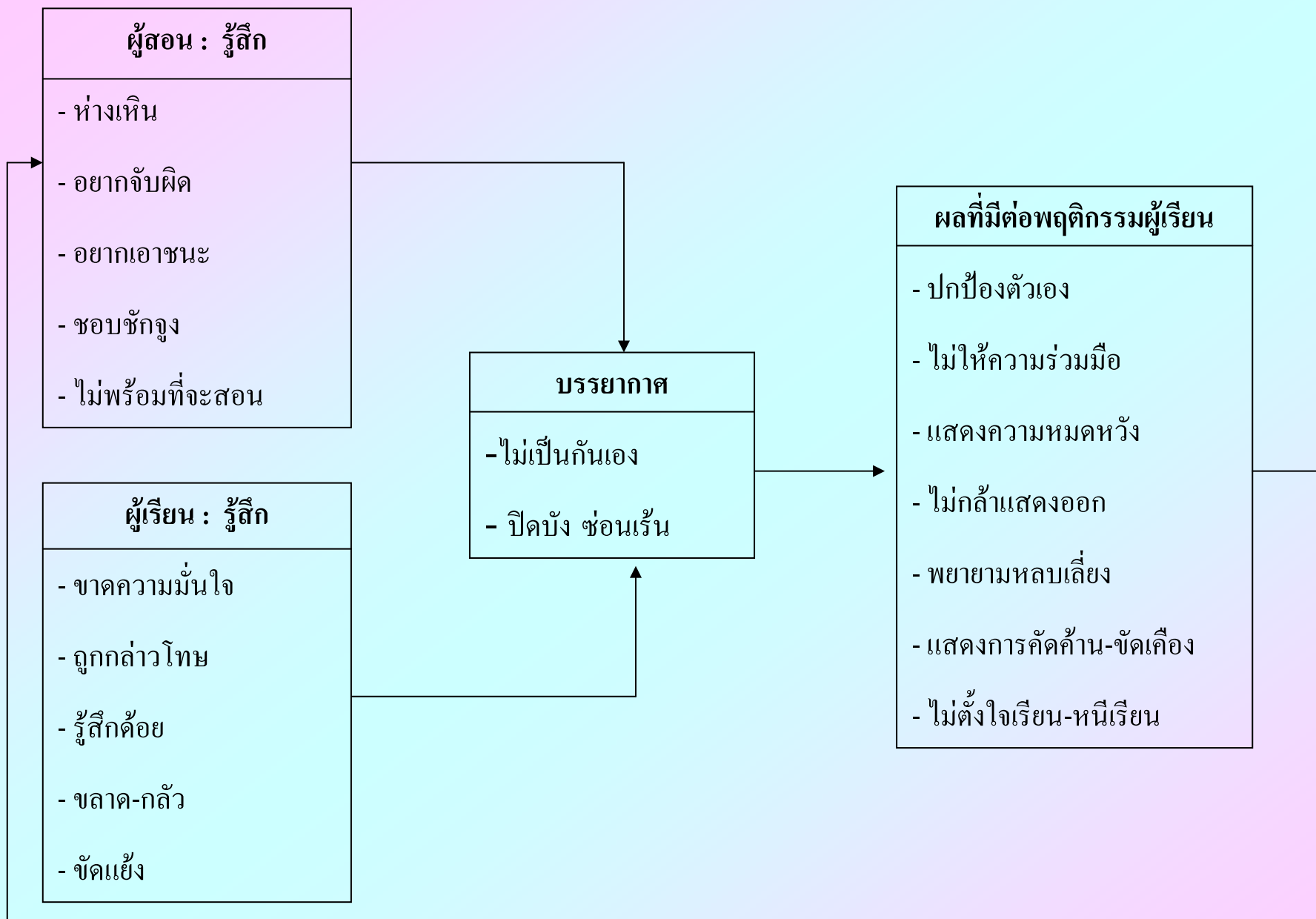
การเรียนรู้จากตัวแบบทำ  
ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรม

# การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology)

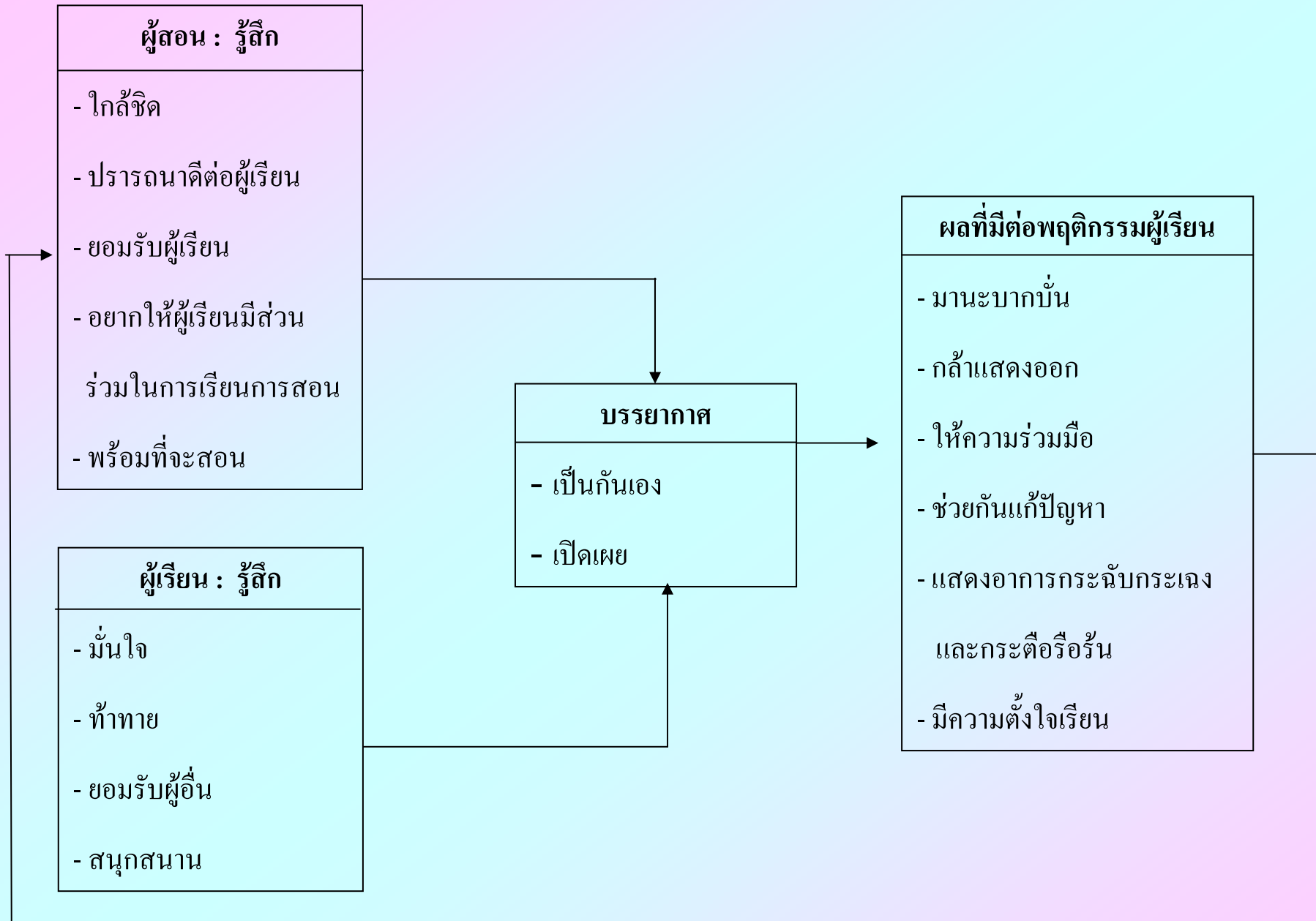
เป็นการใช้จิตวิทยาในการช่วยพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงบุคคลทั้งตัว คือ ให้ความสำคัญกับบุคคลทางด้านความรู้สึก อารมณ์ ทักษะ ค่านิยม อัตมโนทัศน์ โดยไม่ใช้เน้นแต่สมองและพฤติกรรมเท่านั้น

ครูจะต้องให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ทั้งทางด้านสังคม การปรับตัว และอัตมโนทัศน์ของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างอัตมโนทัศน์ทางบวกให้กับผู้เรียน ด้วยการจัดบรรยากาศในชั้นเรียนที่เหมาะสม





บรรยากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม



**บรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม**