



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่

8

# ทฤษฎีและเทคนิค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## Theories and Techniques in Behavior Modification

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ



10041153

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 : บทนำ.....	1
ความหมายของการปรับพฤติกรรม.....	2
ประวัติและความเป็นมาของการปรับพฤติกรรม.....	4
การเกิดอีกครั้งหนึ่งของการปรับพฤติกรรม.....	6
ลักษณะของการปรับพฤติกรรม.....	9
ความเข้าใจผิดบางประการที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม.....	11
การปรับพฤติกรรม.....	14
บทที่ 2 : ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก .....	17
การพัฒนาการวางเงื่อนไขปฏิกิริยาสะท้อน.....	17
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เงื่อนไขการสนองตอบ.....	21
การหยุดยั้ง.....	24
การวางเงื่อนไขในลำดับที่สูงกว่า.....	27
การแผ่ขยาย.....	28
การแยกแยะ.....	29
บทที่ 3 : ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ .....	31
การวางเงื่อนไขชนิด S และชนิด R .....	32
แนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ.....	32
บทที่ 4 : ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม.....	47
แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม.....	48
การเรียนรู้โดยการสังเกต.....	50
การกำกับตนเอง.....	54
การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง.....	57

	หน้า
<b>บทที่ 5 : การประเมินพฤติกรรม.....</b>	<b>61</b>
วิธีการประเมินพฤติกรรม.....	62
การเลือกวิธีการประเมินพฤติกรรม.....	96
การกำหนดและการเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย.....	97
<b>บทที่ 6 : การลดความรู้สึกลอยๆอย่างเป็นระบบ.....</b>	<b>105</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	105
วิธีดำเนินการ.....	109
การนำไปใช้ .....	126
ข้อควรพิจารณา.....	127
<b>บทที่ 7 : การฝึกการกล้าแสดงออก.....</b>	<b>131</b>
ความหมายของพฤติกรรมการกล้าแสดงออก.....	132
ลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออก.....	133
แนวคิดพื้นฐาน.....	140
วิธีดำเนินการ.....	141
การนำไปใช้.....	167
ข้อควรพิจารณา.....	168
<b>บทที่ 8 : การจัดการเงื่อนไขผลกรรม.....</b>	<b>171</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	171
ประเภทของตัวเสริมแรง.....	172
การทำให้การเสริมแรงมีประสิทธิภาพสูงสุด.....	174
หลักการใช้การเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ.....	191
ตัวเสริมแรงทางสังคม.....	195
ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม.....	197
เบี่ยงรรณกร.....	199

	หน้า
การให้ข้อมูลป้อนกลับ.....	202
การชี้แนะ.....	203
การแต่งพฤติกรรม.....	204
การทำสัญญาเงื่อนไข.....	206
การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม.....	209
<b>บทที่ 9 : การควบคุมด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ.....</b>	<b>211</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	211
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของการลงโทษ.....	213
วิธีดำเนินการลงโทษ.....	215
การตำหนิ.....	220
การใช้เวลานอก.....	223
การปรับสินไหม.....	227
การแก้ไขให้ถูกต้องเกินกว่าที่ทำผิด.....	228
ข้อควรพิจารณาในการใช้การลงโทษ.....	230
ข้อจำกัดของการลงโทษ.....	231
การเสริมแรงทางลบ.....	232
<b>บทที่ 10 : การหยุดยั้ง.....</b>	<b>235</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	235
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของการหยุดยั้ง.....	237
วิธีดำเนินการ.....	239
การนำไปใช้.....	240
ข้อควรพิจารณาในการใช้การหยุดยั้ง.....	242
DRO.....	243
DRI/DRA.....	244

	หน้า
DRL.....	246
Flooding.....	248
Implosive Therapy.....	249
<b>บทที่ 11 : กระบวนการเสนอตัวแบบ .....</b>	<b>253</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	253
วิธีดำเนินการ.....	260
การนำไปใช้ .....	262
ข้อควรพิจารณา .....	271
<b>บทที่ 12 : การวางเงื่อนไขภายใน .....</b>	<b>273</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	274
วิธีดำเนินการ.....	275
การเสริมแรงภายใน.....	282
การเสริมแรงทางลบภายใน.....	285
การเสนอตัวแบบภายใน.....	288
การหยุดยั้งภายใน.....	291
การสร้างความรู้สึกภายใน.....	294
การปรับสีนใหม่ภายใน .....	299
การควบคุมตนเองแบบไตรภาคี.....	301
ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินการวางเงื่อนไขภายใน .....	303
ข้อควรพิจารณา.....	305
<b>บทที่ 13 : การปรับพฤติกรรมทางปัญญา .....</b>	<b>307</b>
ประวัติและความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	308
แนวคิดพื้นฐาน.....	311
การดำเนินการ.....	311
เทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา.....	314

	หน้า
การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม.....	314
การบำบัดทางปัญญา.....	316
การหยุดความคิด.....	317
เทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญญาและพฤติกรรม.....	319
การฝึกการสอนตนเอง.....	319
การฝึกการจัดการความวิตกกังวล.....	320
การบำบัดแบบการแก้ปัญหา.....	321
การแก้ปัญหาทางปัญญาระหว่างบุคคล.....	323
การฝึกการป้องกันความเครียด.....	324
การเปลี่ยนโครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ.....	325
วิทยาศาสตร์ส่วนบุคคล.....	326
การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลพฤติกรรม.....	326
การบำบัดแบบการควบคุมตนเอง.....	328
จิตบำบัดแบบโครงสร้าง.....	328
<b>บทที่ 14 : การควบคุมตนเอง.....</b>	<b>329</b>
แนวคิดพื้นฐาน.....	332
วิธีดำเนินการ.....	333
การดำเนินการฝึกควบคุมตนเอง.....	334
การควบคุมสิ่งเร้า.....	334
การเตือนตนเอง.....	337
การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง.....	343
การทำสัญญากับตนเอง.....	347
การฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ.....	349
คู่มือช่วยตนเอง.....	349
ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการควบคุมตนเอง.....	351

	หน้า
ข้อดีของการควบคุมตนเอง.....	353
ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง.....	356
<b>บทที่ 15 : ประเด็นจรรยาบรรณในการปรับพฤติกรรม.....</b>	<b>359</b>
บรรณานุกรม.....	365
ดรชนิชื่อผู้แต่ง.....	417
ดรชนิเนื้อหา.....	439