



สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่

9

ทฤษฎีและเทคนิค การปรับพฤติกรรม

Theories and Techniques in Behavior Modification

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม =

BF637 ๙272๓ 2562 ๑.1



Barcode *10052180*

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

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

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

	หน้า
การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม.....	314
การบำบัดทางปัญญา.....	316
การหยุดความคิด.....	317
เทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม.....	319
การฝึกการสอนตนเอง.....	319
การฝึกการจัดการความวิตกกังวล.....	320
การบำบัดแบบการแก้ปัญหา.....	321
การแก้ปัญหาทางปัญญาระหว่างบุคคล.....	323
การฝึกการป้องกันความเครียด.....	324
การเปลี่ยนโครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ.....	325
วิทยาศาสตร์ส่วนบุคคล.....	326
การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลพฤติกรรม.....	326
การบำบัดแบบการควบคุมตนเอง.....	328
จิตบำบัดแบบโครงสร้าง.....	328
บทที่ 14 : การควบคุมตนเอง.....	329
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
บทที่ 15 : ประเด็นจรรยาบรรณในการปรับพฤติกรรม.....	359
บรรณานุกรม.....	365
ดรชนี้ชื่อผู้แต่ง.....	417
ดรชนี้เนื้อหา.....	439