

# การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในออทิสติก

## AUTISM SPECTRUM DISORDER: BEHAVIOR MODIFICATION

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification) ประกอบด้วย การวิเคราะห์พฤติกรรมแบบประยุกต์ (Applied Behavior Analysis; ABA) และกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral Modification Procedure) โดยมีวัตถุประสงค์หลัก 3 เรื่อง

- 1) ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมให้คงอยู่ต่อเนื่อง
- 2) หยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 3) สร้างพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควรทำตั้งแต่อายุน้อย ทำอย่างเข้มข้น และทำอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด โดยไม่ขึ้นกับโปรแกรม หรือปรัชญาที่ใช้ในการฝึก พบว่าช่วยเสริมสร้างทักษะด้านภาษา ทักษะสังคม ทักษะการคิด และทักษะอื่น ๆ นอกจากนี้ยังช่วยลดระดับความเครียดของผู้ปกครองด้วย

ในการประเมินพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ จะทำการประเมินทั้ง ทักษะการปรับตัว และลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทักษะการปรับตัว มักประเมินโดยใช้ แบบประเมิน Vineland Adaptive Behavior Scales หรือสังเกตจากการเล่นของเด็ก ว่าเป็นลักษณะการเล่นแบบใด ส่วนลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แบบประเมินที่นำมาใช้ ได้แก่ The Autism Diagnostic Interview (ADI) หรือ The Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS)

เทคนิคที่ใช้มีพื้นฐานมาจากหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) และหลักพฤติกรรมในเรื่องสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เริ่มต้นโดยเลือกพฤติกรรมที่เป็นปัญหา วิเคราะห์ว่าอะไรคือสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้น (Antecedents) อะไรคือผลลัพธ์ หรือการตอบสนองที่ตามมา (Consequences) แล้วใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดการสิ่งเร้าหรือผลที่ตามมา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เทคนิคที่ได้ผลดีคือการให้แรงเสริม (Reinforcement) เมื่อมีพฤติกรรมที่ต้องการ แรงเสริมมีทั้งสิ่งที่จับต้องได้ และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งตัวเสริมแรง มีหลายลักษณะ ได้แก่

- ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcers) เช่น คำชมเชย ยกย่อง ตบมือ ยิ้ม กอด หอมแก้ม แสดงการยอมรับ เป็นต้น
- ตัวเสริมแรงที่เป็นวัตถุ สิ่งของ (Material reinforcers) เช่น ขนม ของเล่น สติกเกอร์ ช็อกโกแลต เป็นต้น
- การใช้กิจกรรมที่อยากทำที่สุดมาเสริมแรงกิจกรรมที่อยากทำน้อยที่สุดหรือไม่อยากทำ (Activity reinforcers)
- การสะสมแต้มหรือสะสมดาวเพื่อแลกของรางวัล (Token economy)
- การให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก (Positive feedback)
- ตัวเสริมแรงภายใน (Intrinsic reinforcers) เช่น ความภาคภูมิใจ ความสุข เป็นต้น

การลงโทษ (Punishment) เป็นการลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก การลงโทษในที่นี้ ไม่ใช่การตีหรือช่มชู้เด็ก แต่ยังมีวิธีการลงโทษอื่น ๆ ที่ได้ผล ได้แก่

- การเข้ามุม (Time out)
- การตำหนิโดยเน้นที่พฤติกรรมด้วยสีหน้าและน้ำเสียงที่นิ่ง (Verbal reprimand)
- การปรับ ตัดสิทธิ์ หรือลด สิ่งที่เด็กชอบ (Response cost)
- การชดเชย แก้ไขมากกว่าที่ต่ำลงไป (Overcorrection)

## กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1) การเป็นแบบอย่างที่ดี (Modeling) ควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก หรือแสดงตัวอย่างให้เด็กดูในพฤติกรรมที่ต้องการสร้างให้มากขึ้น เพื่อให้เด็กสังเกตเห็นและเลียนแบบ

2) การชี้แนะ (Prompting) โดยการจัดการเงื่อนไข ทำได้โดยการให้สัญญาณ (signs) หรือตัวบ่งชี้ (cues) เพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการสร้างให้มากขึ้น อาจเป็นการจับทำ แตะทำ บอกให้ทำ หรือใช้ป้ายสัญญาณให้ทำหรือหยุดทำ

3) การค่อย ๆ ลดการชี้แนะลง (Fading Prompt) คือ การค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือ ลดการชี้แนะ หรือลดแรงเสริม อย่างเป็นระบบ จนสามารถช่วยเหลือตนเอง และการทำได้อย่างอิสระด้วยตนเอง

4) การปรับแต่งพฤติกรรม (Shaping) ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปที่ละพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ

5) การร้อยเรียง (Chaining) คือ กระบวนการรวมพฤติกรรมย่อย ๆ เข้าด้วยกัน เป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อนขึ้น โปรแกรมที่สำนักงานวิจัยรับรองว่าได้ผลดีในออทิสติก คือ โปรแกรมการวิเคราะห์พฤติกรรมแบบประยุกต์ (Applied Behavior Analysis: ABA) ของโลวาาส (Lovaas, 1987) เป็นการฝึกพฤติกรรมเด็กแบบเข้มข้น ตัวต่อตัว ตั้งแต่เล็ก โดยใช้หลักการวิเคราะห์พฤติกรรม เน้นการฝึกตัวต่อตัวที่บ้าน ทำอย่างเข้มข้น 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องนาน 4 ปี ซึ่งพบว่าได้ผลดีมากในเด็กที่เข้ารับการฝึกก่อนอายุ 5 ปี พบว่าเด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ และเขาวินิจฉัยดีขึ้น สามารถไปเรียนรวมในชั้นเรียนปกติได้

ถ้าเด็กได้รับการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกระตุ้นพัฒนาการในด้านที่บกพร่องอย่างสม่ำเสมอ โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลอย่างต่อเนื่อง เด็กเหล่านี้ก็สามารถที่จะพัฒนาได้เต็มความสามารถที่เขามี

## เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). **คู่มือการดูแลเด็กออทิสติก**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Boland, R. & Verduin, M. L., eds. (2022). Neurodevelopmental disorders and other childhood disorders. In: **Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry 12th ed.** (e-book). Wolters Kluwer; pp. 306–725.

Lovaas, O. I. (1987). Behavioral treatment and normal educational and intellectual functioning in young autistic children. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 55(1): 3–9.

Volkmar, F. R., Van Schalkwyk, G. I. & Van der Wyk, B. (2018). Autism Spectrum Disorder. In: **Lewis's child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook, 5th ed.** Martin, A., Volkmar, F. R. & Bloch, M., eds. Philadelphia: Wolters Kluwer; pp. 1164–1195.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในออทิสติก. จาก

<https://www.happyhomeclinic.com/au22-autism-care-bm.html>

(บทความต้นฉบับ พฤศจิกายน 2549)