



# โปรแกรมการเพิ่มพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ



วิภาพร ตัดเพชรรัตน์

การพัฒนาคนนั้นเป็นงานที่ต้องใช้ทั้งทฤษฎีและศิลป์ที่มีความท้าทายในการทำให้คนมีพฤติกรรมการแสดงออกในทิศทางหรือรูปแบบอันเป็นที่พึงประสงค์หรือสอดคล้องเหมาะสมกับเป้าหมายหรือทิศทางขององค์กร ศาสตร์ประการหนึ่งที่มีความน่าสนใจและสามารถช่วยในการบริหารคนให้ต่อสนองต่อองค์กรได้คือเรื่องของพฤติกรรม (Behavior) ซึ่งหมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออกในรูปแบบต่างๆของมนุษย์ซึ่งเราสามารถสังเกตเห็นได้จากภายนอก ดังนั้นจึงต้องคิดต่อไปว่าจะทำอย่างไรที่เขาเหล่านั้นจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกันในองค์กร จึงนำกระบวนการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) มาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับพฤติกรรม

ความจริงแล้วถ้าวัดวิเคราะห์ดูจะพบว่า เหตุที่ทำให้สังคมปัจจุบันดูวุ่นวาย เพราะว่าการปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบ ผู้ดำเนินการปรับไม่รู้ว่าจะปรับให้เด็กเป็นอะไร เช่น ต้องการให้เด็กเป็นเด็กดีมีวินัย ซื่อสัตย์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นเป้าหมายที่หละหลวมมาก เพราะไม่รู้ว่าจะถึงเป้าหมายได้อย่างไร นอกจากนี้วิธีการดำเนินการปรับพฤติกรรมในสังคมยังคงทำไม่สม่ำเสมอ นั่นคือบางครั้งก็ทำ บางครั้งก็ไม่ทำ บุคคลที่แสดงพฤติกรรมจึงเกิดความคิดสับสนไม่รู้ว่าควรจะทำตัวอย่างไรดี เช่น บางครั้งเด็กทำผิดแม่ตี

แต่บางครั้งเด็กทำผิดอย่างเดียวกันแม่กลับไม่ตีแล้วอย่างนี้เด็กจะรู้ได้อย่างไรว่า ควรจะปฏิบัติตนเช่นใดดี ซึ่งแน่นอนถ้าครูสามารถจัดเป็นระบบได้และทำได้อย่างสม่ำเสมอ ปัญหาพฤติกรรมของเด็กก็จะหมดไป

ความจริงแล้วถ้าวัดวิเคราะห์ดูจะพบว่า เหตุที่ทำให้สังคมปัจจุบันดูวุ่นวาย เพราะว่าการปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบ ผู้ดำเนินการปรับไม่รู้ว่าจะปรับให้เด็กเป็นอะไร เช่น ต้องการให้เด็กเป็นเด็กดีมีวินัย ซื่อสัตย์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นเป้าหมายที่หละหลวมมาก เพราะไม่รู้ว่าจะถึงเป้าหมายได้อย่างไรเหมือนกับการนัดใครสักคนหนึ่งไปพบกับที่สวนลุมพินี คงจะไม่มีโอกาสเจอกันอย่างแน่นอนถ้าไม่มีการกำหนดว่าพบกันที่ประตูด้านใดของสวนลุมพินี นอกจากนี้วิธีการดำเนินการปรับพฤติกรรมในสังคมยังคงทำไม่สม่ำเสมอ นั่นคือบางครั้งก็ทำ บางครั้งก็ไม่ทำ บุคคลที่แสดงพฤติกรรมจึงเกิดความคิดสับสนไม่รู้ว่าควรจะทำตัวอย่างไรดี เช่น บางครั้งเด็กทำผิดแม่ตี แต่บางครั้งเด็กทำผิดอย่างเดียวกันแม่กลับไม่ตีแล้วอย่างนี้เด็กจะรู้ได้อย่างไรว่า ควรจะปฏิบัติตนเช่นใดดี ซึ่งถ้าครูสามารถจัดเป็นระบบได้และทำได้อย่างสม่ำเสมอ ปัญหาพฤติกรรมของเด็กก็จะหมดไป

ดังนั้นเพื่อให้เป็นกระบวนการของการปรับพฤติกรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้นำเสนอโปรแกรมการเพิ่มพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจใน

กระบวนการปรับพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น



A  
C  
B  
A

# โปรแกรมการเพิ่มพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ



## อ่านหนังสือภาษาอังกฤษได้อย่างไร

การอ่านเป็นทักษะการแสวงหาองค์ความรู้ที่สำคัญของมนุษย์ เพราะการอ่านเปรียบประดุจกุญแจที่ใช้ไขเข้าสู่ศาสตร์ต่างๆ ตามความสนใจและความต้องการ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม ความรู้จากการอ่านเป็นความรู้ที่มาจากแหล่งข้อมูลที่น้อยที่สุด แต่เป็นความรู้ที่ขยายไปสู่วงกว้างที่สุด

โดยเฉพาะการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ เพราะภาษาอังกฤษเป็นภาษาสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นภาษาสากลที่ใช้ในการสื่อสารและบันทึกข้อมูลความรู้ต่างๆ ฉะนั้นบุคคลใดที่สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ สามารถดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ

## ปัญหาการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษอยู่ตรงไหน

สำหรับตนเองการอ่านหนังสือ พฤติกรรมการอ่านหนังสือน้อย เนื่องจากตนเองคิดว่ากรอ่านหนังสือภาษาอังกฤษเป็นสิ่งที่ไม่น่าอ่าน จึงส่งผลให้ตนเองมีการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ทำให้ไม่ได้มีการฝึกฝนการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงได้ตระหนักถึงปัญหานี้จึงได้เล็งเห็นความสำคัญว่าควรจะมีการปรับพฤติกรรมอ่านหนังสือภาษาอังกฤษน้อย โดยนำหลักแห่งการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเพิ่มพฤติกรรมการการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ

## เริ่มต้นสแตร์ท.....กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

เมื่อเรารู้แล้วว่าพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษน้อยเป็นปัญหาที่เราอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นจึงได้สร้างโปรแกรมการเพิ่มพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้กำหนดพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ คือ การอ่านหนังสือประเภทตำราเรียนหรือบทความภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง สามารถวัดได้โดยการเขียนสรุปสิ่งที่อ่าน นิยามนี้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการกำหนดขอบเขตในการดำเนินการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ

## เจ็มทิสในการปรับพฤติกรรม

การเลือกเทคนิคในการปรับพฤติกรรมถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเราจะต้องคำนึงถึงลักษณะของปัญหา หรือพฤติกรรมเป้าหมาย รวมทั้งลักษณะส่วนบุคคลของผู้ที่เราจะทำการปรับพฤติกรรม จากการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้ตระหนักถึงปัญหาพฤติกรรมการอ่านหนังสือน้อย จึงเป็นสิ่งที่แสดงว่าผู้ถูกปรับต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ จึงได้นำแนวความคิดการปรับพฤติกรรมจากกลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยม โดยใช้เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal Control) ตามแนวความคิดความสัมพันธ์ของตัวแปรแบบ Homogeneity บนความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมภายในและภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในได้ พฤติกรรมภายนอกก็เปลี่ยนแปลงด้วย แนวคิดนี้จึงสามารถให้ทฤษฎีการเสริมแรงการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) มาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้



ดังนั้นผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงนำเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งการควบคุมตนเองเองตามแนวทางนี้จะอาศัยแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำของ Skinner ซึ่งได้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นผลพวงของพฤติกรรม โดย Skinner ได้อธิบายความสัมพันธ์นี้ว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้ว บุคคลจะได้รับสิ่งที่ตามมา คือ ผลกรรม ดังนั้นการที่พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมของพฤติกรรมนั้น ซึ่งในการควบคุมตนเอง (Self-Control) ก็ต้องอาศัยหลักการเช่นเดียวกัน (ประทีป จินฉ่ำ, 2540)

**การออกแบบและดำเนินการทดลอง**

รูปแบบการทดลอง คือ การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Single Case Experimental Design) ด้วยวิธีสลับกลับแบบ ABF (Reversal ABF Design) ซึ่งปรับปรุงมาจากวิธีการสลับกลับ ABAB (Reversal ABAB Design) ทั้งได้แบ่งออกเป็น 3 ระยะดังตาราง

ผู้ถูกปรับพฤติกรรม	ระยะที่ 1 = A	ระยะที่ 2 = B	ระยะที่ 3 = F
ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจำนวน 1 คน	ระยะเก็บข้อมูลหรือระยะเสถียรภาพ (10 วัน)	ระยะทดลองใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง (25 วัน)	ติดตามผลการปรับพฤติกรรม (10 วัน)

พฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง และนำข้อมูลที่ได้มาไปคำนวณหาค่าร้อยละพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงในช่วงระยะการทดลอง และนำค่าร้อยละที่คำนวณได้ระยะดำเนินการทดลองไปเปรียบเทียบกับข้อมูลระยะเสถียรภาพ เมื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

ระยะที่ 1 การหาเสถียรภาพ (Baseline) หรือระยะ A เป็นระยะที่เก็บรวบรวมข้อมูลเสถียรภาพของผู้ถูกปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ในระยะเวลา 10 วัน โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ทุกครั้งที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมาย โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกผลของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง และนำข้อมูลที่ได้มาไปคำนวณหาค่าร้อยละของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงของระยะเสถียรภาพ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมายการเกิดพฤติกรรมต่อไป ในระยะเสถียรภาพนี้จะพิจารณาว่าข้อมูลสม่ำเสมอหรือไม่ หรือมีแนวโน้มตรงข้ามกับพฤติกรรมเป้าหมาย จึงจะดำเนินการระยะทดลองต่อไปคะแนนรวมทั้งนำมาทำเป็นค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ

ระยะที่ 2 ดำเนินการทดลอง (Treatment) หรือระยะ B เป็นระยะที่ได้จัดกระทำการปรับพฤติกรรม โดยให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการอ่าน

- และมีขั้นตอนต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ
- 1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง
  - 2) การเตือนตนเอง (สังเกตและบันทึกพฤติกรรม)
  - 3) การประเมินตนเอง
  - 4) การเสริมแรงตนเอง การเก็บข้อมูลใช้วิธีการสังเกตและบันทึกความถี่ของการเกิด





ระยะ 3 การติดตามผลการปรับพฤติกรรม (Follow-up) หรือระยะ F เป็นระยะที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยจะติดตามผลเป็นระยะเวลา 10 วัน หลังยุติการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกผลของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาไปคำนวณหาค่าร้อยละของพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงในช่วงระยะการติดตามผล เพื่อดูทิศทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงตั้งแต่วาระเริ่มฐานจนถึงระยะติดตามผล

### โปรแกรมการควบคุมตนเอง (Self-Control) ของเราต้องทำอะไร

กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-Control) คือผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ทั้งการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีดำเนินการ เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น การฝึกการควบคุมตนเองในครั้งนี้ ใช้วิธีการควบคุมผลกรรม (Self Presented Consequence) เมื่อเราได้เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้วก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการดำเนินการตามโปรแกรมดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในการทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ได้แก่ การอ่านหนังสือประเภทตำราเรียนหรือบทความภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง ด้วยตนเอง

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นขั้นตอนที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความเป็นจริงในแต่ละวัน โดยสังเกตว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ แล้วจดบันทึกลงในแบบบันทึกความถี่ของพฤติกรรมกรรม

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้ปรับพฤติกรรมนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในช่วงเริ่มฐานมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า น้อยกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนดเงื่อนไขในการเสริมแรงตนเองและจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่ตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ แบ่งออกเป็น 3 เทคนิคคือ

4.1 เบี้ยอรณกร (Token Economy) เป็นการให้ดาวคะแนนเป็นตัวเสริมแรงโดยมีหลักการว่า เมื่อทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง จะได้รับดาวคะแนนครั้งละ 1 ดวง และถ้าสะสมครบ 5 ดวงจะสามารถนำดาวคะแนนไปแลกเป็นการซื้อเสื้อผ้า (ราคาไม่เกิน 500 บาท) หรือการไปทานบุฟเฟ่ต์ ได้ตามช่วงเวลาที่กำหนด





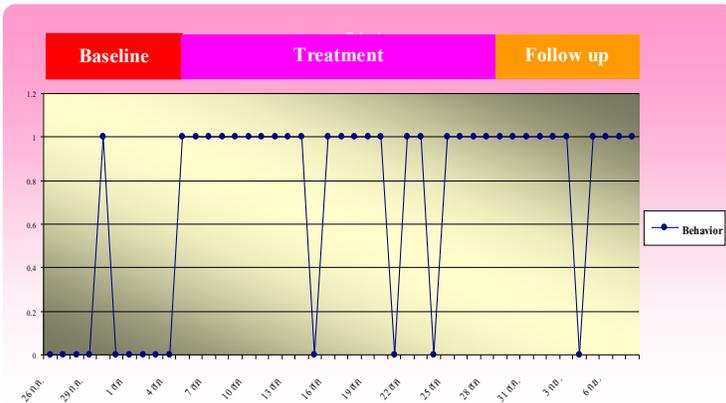
4.2 ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcers) เป็นการให้คำพูดที่ทำให้ตัวเองมีภูมิใจในตัวเองเมื่อทำได้ และให้กำลังใจในการทำต่อไป ซึ่งจะกำหนดจำนวนครั้งที่แน่นอน (Fixed Ratio Schedules) และจะให้การเสริมแรงเมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมกระทำพฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง ได้ 3 ครั้งติดต่อกัน



5. การลงโทษตัวเอง (Self-Punishment) เป็นการให้เงินแก่พี่ชายจำนวน 1,000 บาท เมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่สามารถทำพฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงได้



Let go!.....ดำเนินการตามโปรแกรม

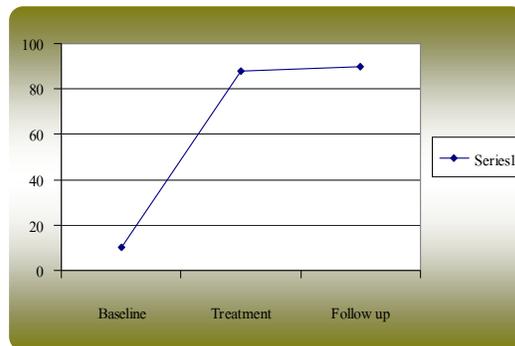


3. ระยะติดตามผล พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ ภาษาอังกฤษทั้งหมด 9 ครั้ง ในระยะเวลา 10 วัน คิดเป็นร้อยละ 90

1. ระยะเส้ันฐาน พบว่า มีพฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษเพียง 1 ครั้ง ในระยะเวลา 10 วัน คิดเป็นร้อยละ 10

2. ระยะดำเนินการทดลอง พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ ภาษาอังกฤษทั้งหมด 22 ครั้ง ใน ระยะเวลา 25 วัน คิดเป็นร้อยละ 88 และเมื่อเปรียบกับระยะเส้ันฐาน พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมกรรมการอ่าน หนังสือภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นจากระยะ เส้ันฐาน คิดเป็นร้อยละ 70%

เมื่อเปรียบเทียบร้อยละของพฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษในระยะดำเนินการทดลองพบว่า เพิ่มขึ้นกว่าระยะเส้ันฐานคิดเป็น ร้อยละ 80 และในระยะติดตามผล พบว่า เพิ่มขึ้นกว่าระยะเส้ันฐานคิดเป็นร้อยละ 10 จึง แสดงให้เห็นว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถมี พฤติกรรมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษเพิ่ม มากขึ้นจากเดิมเป็นไปตามพฤติกรรมเป้าหมายตาม หน้ยามและเกณฑ์ที่กำหนด



A  
B  
C



A  
B  
C

จุดเด่นและจุดด้อยจากการดำเนินการปรับ  
พฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษของ  
ตนเอง

**จุดเด่น**

การใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรม มีทั้งการใช้  
เทคนิคของการลงโทษตนเอง และเสริมแรงตนเอง  
เป็นการผสมผสานการใช้เทคนิค เพื่อให้พฤติกรรม  
เกิดขึ้นและคงอยู่

**จุดด้อย**

การสังเกตและบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมใน  
ครั้งนี้ ไม่มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงระหว่าง  
ผู้สังเกต เนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้สังเกต  
และบันทึกผลการเกิดพฤติกรรมด้วยตัวเอง  
เนื่องจากข้อจำกัดที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมอยู่บ้านเพียง  
คนเดียวจึงไม่สามารถหาผู้สังเกตคนอื่นมาเป็นผู้  
สังเกตร่วมได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ถูกปรับพฤติกรรม  
มีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรม การอ่านหนังสือ  
ภาษาอังกฤษอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งตระหนักถึง  
ความสำคัญของการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ ดังนั้น  
ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงได้ดำเนินการปรับ  
พฤติกรรม การอ่านหนังสือภาษาอังกฤษอย่างเคร่ง  
แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมควร  
จะมีผู้สังเกตร่วมจะทำให้โปรแกรมการปรับ  
พฤติกรรมมีความน่าเชื่อถือของข้อมูล เนื่องจากมี  
การตรวจสอบพฤติกรรมไม่ให้เกิดความลำเอียงหรือ  
เจ้าข้างตนเอง

ข้อเสนอแนะในการดำเนินโปรแกรมการ  
ปรับพฤติกรรม

1. การปรับพฤติกรรมเพิ่มการอ่าน  
หนังสือภาษาอังกฤษนอกจากจะใช้วิธีการบันทึก  
แบบความถี่แล้ว ควรใช้วิธีการบันทึกผลของการ  
เกิดพฤติกรรมด้วย เพื่อเป็นการวัดความเข้าใจว่า  
ในการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษแต่ละครั้งผู้ถูก  
ปรับพฤติกรรมมีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านหรือไม่

2. การปรับพฤติกรรมจะต้องเน้นที่การ  
เสริมแรงที่ต้องได้รับทันที หลังจากการเกิด  
พฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งการให้เบี้ยบรรดกรทุกครั้ง  
หลังเกิดพฤติกรรมเป้าหมายถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่  
เพียงพอเพราะเป็นเพียงสัญลักษณ์ที่บอกว่ามี  
พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นเท่านั้น แต่ควรมีการ  
ให้ตัวเสริมแรงอื่นๆ ด้วย เช่น การซื้อน้ำหวาน  
หรือขนมให้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรม เป็นต้น

3. ตัวเสริมแรงที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมกำหนด  
ขึ้นมาั้น ควรเป็นตัวเสริมแรงที่ผู้ถูกปรับ  
พฤติกรรมนั้นต้องการอย่างแท้จริง เพราะจะทำให้  
เกิดแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมแสดง  
พฤติกรรมเป้าหมายได้เพิ่มมากขึ้นหรือเกิดขึ้น  
อย่างสม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเกิด  
พฤติกรรมที่สม่ำเสมอแล้ว ต้องมีการวาง  
โปรแกรมเพื่อถอดถอนตัวเสริมแรงออก โดยห้าม  
มาใช้ในการทำให้ตัวเองเกิดความภาคภูมิใจเมื่อ  
ตัวเองมีความรู้และสามารถนำไปใช้ในการ  
นำเสนองานหรือแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมได้



4. ในการดำเนินการปรับพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จนั้น ผู้ถูกปรับพฤติกรรมควรกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมให้ชัดเจน มีความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง และควรคำนึงถึงความสามารถของผู้ถูกปรับพฤติกรรม

5. การปรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยหรือไม่เคยเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่ได้ยากและต้องอาศัยเวลา มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม และที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องความสมัครใจและมีความพยายามที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองจริงๆ จึงจะทำให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายได้

### บรรณานุกรม

ประทีป จินฉ่ำ. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ ฯ : สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

