



เสริมสร้างการเรียนรู้ให้ทำได้

นางสาวขวัญกมล ศรีประเสริฐภาพ วิชา วป 523

การวิเคราะห์และการปรับพฤติกรรม

การเสริมสร้างการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ เพราะพ่อแม่เปรียบเสมือนครูคนแรกที่คอยปลูกฝังและหล่อหลอมลักษณะนิสัยพื้นฐานให้เกิดและมีขึ้น ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะนิสัยติดตัวไปจนโต แต่ผู้ปกครองหลายคนมักมองข้าม และปิดกั้นให้เป็นหน้าที่ของครูเมื่อเข้าโรงเรียนในระบบการศึกษา โดยคิดว่าไม่จำเป็นหรอก เด็กเล็กเกินไปยังไม่อ่านหนังสือไม่ออก แต่ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถปลูกฝังพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองได้จากการฟังเรื่องเล่า การดูรูปภาพ จากหนังสือหรือสื่อต่าง ๆ ร่วมกันได้ ตั้งแต่วัยเด็กไม่ใช่รอจนกว่าจะอ่านออกเขียนได้ ดังนั้น การเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนในครอบครัวสามารถร่วมกันสร้างให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในบ้านได้ตั้งแต่วัยเด็ก

พฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าว จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ดีต่อไปเช่น การรักการอ่าน การใฝ่เรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ผลการเรียนในอนาคตดีขึ้นได้อีกทางหนึ่ง และเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ในอนาคตต่อไป





การสร้างโปรแกรม การปรับพฤติกรรม

การสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ผสมผสานองค์ความรู้ต่างๆ ในเรื่องการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (ประทีป จินฉัตร, 2540 : 273)

ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการ ปรับพฤติกรรม 10 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 พิจารณาพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร

ขั้นที่ 3 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 4 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรม

ขั้นที่ 6 เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม

ขั้นที่ 7 กำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรม

ขั้นที่ 8 ดำเนินการตามโปรแกรม

ขั้นที่ 9 ประเมินผลโปรแกรม

ขั้นที่ 10 การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่

ขั้นที่1 ศึกษาพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น

จากการศึกษาด้วยการสังเกตด้วยแบบบันทึกระเบียนพฤติกรรม (Anecdotal Recording) เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่สนใจหรือเป็นปัญหา ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายประการ ได้แก่ การไม่ทำการบ้าน ไม่สนใจเรียนรู้เพิ่มเติม การไม่รับประทานอาหาร และการเล่นเกมจากคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ผู้ปรับพฤติกรรมจึงเลือกพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองเนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่จะเป็นต้นแบบของพฤติกรรมอื่น ๆ และเป็นพฤติกรรมที่อาจขัดขวางการเรียนรู้ของตนเองในอนาคตได้

ขั้นที่2 พิจารณาว่าพฤติกรรมปัญหาเกิดจากอะไร

จากการสังเกตผู้ ปรับพฤติกรรมคาดการณ์ว่า ปัญหาพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองอาจเกิดจากผู้ ปกครองไม่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้ เพิ่มเติม ไม่มีการจัดหาสื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจ มีกิจกรรมอื่นมากกว่า เช่น ดูรายการโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ วิ่งเล่น เป็นต้น

ขั้นที่3 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ผู้ปรับพฤติกรรมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเพื่อให้ง่ายต่อการสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูล จึงกำหนด **“นิยามพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเอง”** หมายถึง การแสดงออกถึงความสนใจในการเรียนรู้ จากหนังสือ วีดิทัศน์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ด้วยการอ่าน การดูรูปภาพ การฟังเรื่องเล่ารวมถึงการซักถาม และพูดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวจากสื่อที่เรียนรู้ นอกจากหนังสือเรียนหรือการทำการบ้านตามที่ครูสั่ง โดยมีต้องมีการบังคับ แต่เกิดจากความสนใจของผู้ ถูกปรับพฤติกรรมเอง การแสดงพฤติกรรมอาจเกิดขึ้นแบบต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้แต่ผลรวมภายใน 60 นาที ที่ทำการสังเกต ต้องมีพฤติกรรมเกิดขึ้น อย่างน้อย 15 นาที”



ขั้นที่4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

ผู้ปรับพฤติกรรมทำการสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ก่อนการกำหนดโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ด้วยการบันทึกพฤติกรรมแบบความยาวนานของเวลาโดยเริ่มจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกปรับพฤติกรรมในระยะพื้นฐาน จำนวน10 ครั้ง ในช่วงเวลาครั้งละ60 นาที ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์สังเกตในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ประมาณ 17.00-12.00 น. และในวันหยุดสังเกตในช่วงเวลา 10.00-12.00 น. ระหว่างวันที่ 2-20 มกราคม 2556 พบว่า ลักษณะของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ขั้นที่5 วิเคราะห์พฤติกรรม

จากการสังเกตและพูดคุย พบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำได้ และอยากทำ ดังนั้น แนวทางแก้ไขพฤติกรรมจึงเป็นกรณีที่ต้องเสริมสร้างพฤติกรรม ด้วยการให้การเสริมแรง และสนับสนุนให้ทำ

ขั้นที่6 เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม

ผู้ปรับพฤติกรรมเลือกเลือกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ โดยกำหนดเป็น2 ลักษณะ ดังนี้
เทคนิคที่จัดกระทำที่เงื่อนไขนำ (Antecedent) เพื่อเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรม โดยใช้การชี้แนะ ด้วยการพาไปเลือกซื้อ หนังสือที่สนใจด้วยตนเอง และเมื่อถึงช่วงเวลาที่ทำการสังเกตผู้ปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ชักชวนให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสนใจในหนังสือด้วยการชวนพูดคุยให้ดูรูปภาพเล่าเรื่อง หรืออ่านให้ฟังเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ผลกรรม โดยใช้เทคนิคการเพิ่มพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ด้วยตัวเสริมแรง 3 แบบ ดังนี้

1. การเสริมแรงด้วยสิ่งของ ได้แก่ ผลไม้ที่ชอบ ลิปстик ของเล่น และรองเท้า
2. การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ได้แก่ การชมเชย และการรับฟังในเรื่องที่พูด
3. การเสริมแรงด้วยกิจกรรม (Activity Reinforcement) ได้แก่ การวิ่งเล่นด้วย การอนุญาตให้ดูการ์ตูน รับประทานไอศกรีม และไปเล่นสวนน้ำ



ขั้นที่ 7 กำหนดเงื่อนไขของการปรับพฤติกรรม

เงื่อนไขการปรับพฤติกรรม ในโปรแกรมปรับพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้ปรับพฤติกรรมได้กำหนดเงื่อนไขไว้ดังนี้

เกณฑ์การแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองการแสดงพฤติกรรมอาจเกิดขึ้นแบบต่อเนื่อง หรือไม่ต่อเนื่องก็ได้แต่ผลรวมภายใน 60 นาที ที่ทำการสังเกต ต้องมีพฤติกรรมเกิดขึ้น อย่างน้อย 15 นาที กำหนดการให้การเสริมแรงตามโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

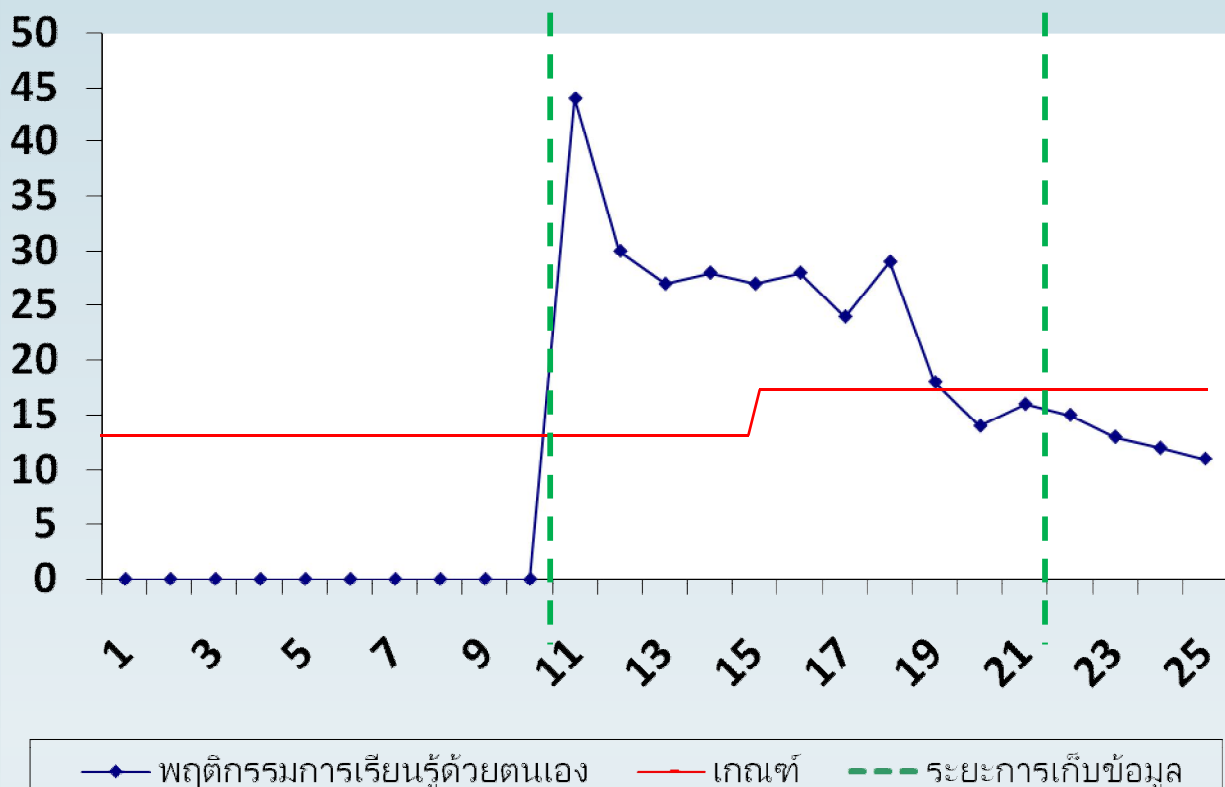
ระยะที่ 1 ครั้งที่ 1-6 ให้การเสริมแรงทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรม

ระยะที่ 2 ครั้งที่ 7-10 ให้การเสริมแรงบางครั้งและการเปลี่ยนเกณฑ์



ขั้นที่ 8 ดำเนินการตามโปรแกรม

โดยทำการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้รับเป็นผู้สังเกตด้วยตนเอง ในการเก็บข้อมูลนี้ ทำการเก็บข้อมูลจำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์สังเกตในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ประมาณ 17.00-12.00 น. และในวันหยุดสังเกตในช่วงเวลา 10.00-12.00 น. ระหว่างวันที่ 23 มกราคม 2556-20 กุมภาพันธ์ 2556 ผลแสดงดังกราฟ



ขั้นที่9 การประเมินผลโปรแกรม

จากการทดลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นเด็กหญิง อายุ 4 ปี พบว่า มีการเกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้น จากการวิเคราะห์พฤติกรรม ในระยะเวลาก่อนการทดลองจำนวน 10 ครั้ง พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่มีพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ปรับพฤติกรรมจึงออกแบบโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ร่วมกับตารางการเสริมแรงแบบจำนวนครั้งไม่คงที่ วิธีการเปลี่ยนเกณฑ์ตั้งแต่การทดลองครั้งที่ 15 เนื่องจากการสังเกตในระยะทดลอง 5 ครั้งแรกมีพฤติกรรมเกิดขึ้น เกินเกณฑ์ที่กำหนดสูง จึงใช้วิธีการเปลี่ยนเกณฑ์เป็น 20 นาที ผลการทดลอง พบว่า ผู้ถูกปรับพฤติกรรมยังคงมีพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 26.9 นาที ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด

15 นาที และปรับเกณฑ์เพิ่มเป็น 20 พบว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด แต่ในระยะติดตามผลในครั้งที่ 11-15 มีระยะเวลาเฉลี่ย 13.4 นาทีเมื่อมีการถอดการเสริมแรง พบว่าการเกิดพฤติกรรมลดลงต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่10 การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่

ผลจากการทดลองใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมพบว่า การเกิดพฤติกรรมในระยะเริ่มต้นของการทดลองเพิ่มขึ้น พฤติกรรมเกิดขึ้นสม่ำเสมอและเริ่มลดลง อาจเนื่องมาจากผู้ปรับพฤติกรรมใช้ตารางการเสริมแรงแบบไม่คงที่เร็วเกินไป และไม่ได้เพิ่มสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย อีกทั้งผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นเด็กเล็กจึงอาจต้องใช้ระยะเวลาในการใช้ตารางเสริมแรงแบบทุกครั้งยาวนานขึ้น เพื่อให้เกิดการเพิ่มพฤติกรรมสม่ำเสมอ ก่อนที่จะมีการถอดถอนในระยะติดตามผลส่งผลให้มีแนวโน้มลดลงจนต่ำกว่าเกณฑ์ หรือในระยะยาวอาจปรับใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมและตัวเสริมแรงตามธรรมชาติแทน และควรใช้การเปลี่ยนบุคคลผู้ปรับพฤติกรรมเพื่อให้พฤติกรรมคงอยู่



ข้อเสนอแนะ

การออกแบบโปรแกรมการปรับพฤติกรรมสำหรับเด็กเล็กควรเพิ่มระยะเวลาในการให้การเสริมแรงแบบทุกครั้งเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสูงขึ้นตามเกณฑ์ที่กำหนดและสม่ำเสมอ ก่อนปรับไปใช้ตารางการเสริมแรงแบบไม่คงที่ และถอดถอนการเสริมแรง เพื่อให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรม การจัดหาเงื่อนไข และสื่อที่ช่วยการเรียนรู้ ควรมีความหลากหลายตามความสนใจของผู้ถูกปรับพฤติกรรม เพื่อดึงดูดความสนใจให้เกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การคงอยู่ของพฤติกรรมควรปรับใช้การเสริมแรงทางสังคมมากขึ้น ได้แก่ คำชม การกอด การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นต้น

บทสรุป

การเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองโดยใช้หลักของการปรับพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมที่เป็นเด็กเล็กสามารถทำได้และประสบผลสำเร็จ โดยใช้ทฤษฎีและขั้นตอนการปรับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายได้ ซึ่งในเด็กเล็กจะต้องใช้ระยะเวลาในการปรับพฤติกรรมยาวนานกว่าผู้ใหญ่เพื่อให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล และใช้การเสริมแรงและสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายจะช่วยใหม่การเกิดพฤติกรรมมีความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ และการคงอยู่ของพฤติกรรมจะต้องใช้การเสริมแรงตามธรรมชาติมาทดแทนการเสริมแรงด้วยสิ่งของ ดังนั้น ในการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองในเด็กจะต้องมีระยะเวลาสื่อการเรียนรู้ และการเสริมแรงที่เหมาะสมจึงจะทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมคงอยู่

เอกสารอ้างอิง

ประทีป จินฉ่ำ. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

