

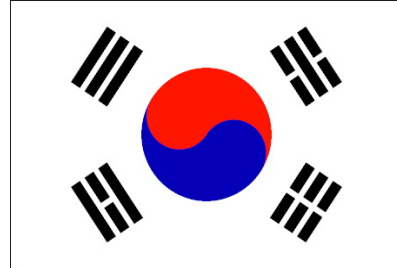
เกาหลี

ภูมิ พิพิธฉัตรธรรม

52199120076

นิสิตปริญญาโท ในเวลาราชการ

ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี หรือที่เรียกกันว่า เกาหลีใต้ เป็นถึงประเทศที่ได้รับสมญานามว่า **“ดินแดนแห่งความสงบ ยามเช้า”** ประเทศสาธารณรัฐเกาหลีเป็นประเทศที่มีลักษณะภูมิประเทศอันสวยงาม ภูมิอากาศ 4 ฤดูอันแสนทรงเสน่ห์ บรรยากาศในสังคมต่าง ๆ วัฒนธรรมที่น่าสนใจมากมาย และภาษาอันเป็นเอกลักษณ์



ด้วยกระแสของ**นักร้องและภาพยนตร์**ต่าง ๆ ทั้งในโทรทัศน์หรือใน



โรงภาพยนตร์ก็ตาม ก็จะมีคนให้ความสนใจกันเป็นอย่างมาก ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเกาหลีนั้นได้รับความนิยมจากกลุ่มผู้คนมากมายทีเดียวในปัจจุบันนี้



แต่ในส่วนของ**ผู้ปรับพฤติกรรม**นั้น จุดเริ่มต้นของ**โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม**การอ่าน **หนังสือสอนภาษาเกาหลี**เกิดขึ้นเพราะว่า ตัวผู้ปรับพฤติกรรมมีเพื่อนที่สนิทมากเป็นคนเกาหลีและในบางครั้งเพื่อนก็จะพูดคุยเป็นภาษาเกาหลีทำให้ตัวผู้ปรับพฤติกรรมไม่สามารถเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูดมาได้ ดังนั้นตัวผู้ปรับพฤติกรรมจึงมีความสนใจที่จะอ่านหนังสือสอนภาษาเกาหลีเพื่อที่จะเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อที่จะสามารถเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูดด้วยภาษาเกาหลีได้ และจะได้ใช้เวลาว่างที่มีให้เป็นประโยชน์ด้วย

หลังจากที่สามารถกำหนดพฤติกรรมที่ต้องจะการปรับได้แล้ว ผู้รับพฤติกรรมก็จะทำการ**นิยาม** พฤติกรรมนั้น เพื่อที่จะอธิบายถึงการเกิดของพฤติกรรมและสามารถวัดได้อย่างชัดเจน โดยในที่นี้ ผู้รับ พฤติกรรมได้นิยาม**พฤติกรรมการอ่านหนังสือสอนภาษาเกาหลี** หมายถึง การอ่านหนังสือสอนภาษา เกาหลีและสามารถจำและเขียน ตัวอักษร สระหรือตัวสะกด ภาษาเกาหลี ให้ได้วันละ 2 ตัว เป็นจำนวน ทั้งหมด 80% ของระยะเวลาปรับพฤติกรรม

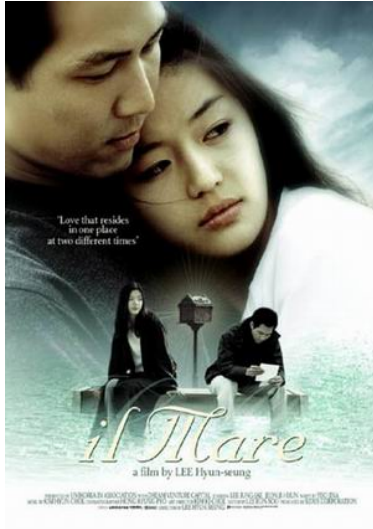
ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅡ	ㅣ	ㅗ	ㅛ
a	eo	o	u	eu	i	ae	e

ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅛ
ya	yeo	yo	yu	yae	ye

ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅛ	ㅛ
wa	wae	wo	we	oe	wi	ui

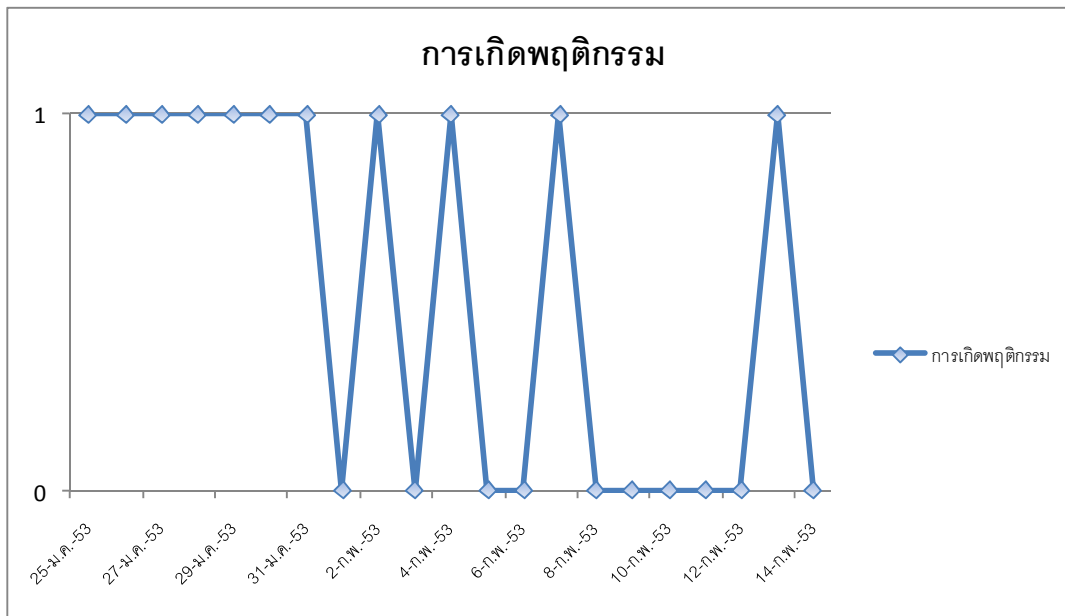
เมื่อทำการนิยามพฤติกรรมได้เรียบร้อยแล้ว ผู้รับพฤติกรรมก็ได้ทำการเก็บข้อมูลของการเกิดพฤติกรรมใน**ระยะสั้น**ฐานโดยใช้การ **บันทึกแบบผลของพฤติกรรม** คือจะสังเกตจากการที่ผู้รับพฤติกรรม สามารถเขียนและอ่านตัวอักษร สระ หรือตัวสะกดภาษาเกาหลีได้ แต่ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ **ไม่มีพฤติกรรมการอ่านหนังสือสอนภาษาเกาหลี** เกิดขึ้นเลยแม้แต่ครั้งเดียว ผู้รับพฤติกรรมได้นำ**เทคนิคการ ควบคุมตนเองและการเสริมแรงทางบวก**เข้ามาใช้ในการ เสริมสร้างพฤติกรรมนี้ เพื่อให้พฤติกรรมนั้นมีการเกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้น





ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงได้เพิ่มตัว**เสริมแรง**ตนเองโดยให้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบมากที่สุด คือ เมื่อมีพฤติกรรมการอ่านหนังสือสอนภาษาเกาหลีและสามารถจำและเขียน ตัวอักษร สระหรือตัวสะกดภาษาเกาหลี ได้วันละ 2 ตัว จะได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบคือ **การดูหนังทุกสัปดาห์ที่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมายได้**

หลังจากที่ได้ทำการใส่ตัวเสริมแรงเข้าไปแล้วผลที่ได้คือ เกิดพฤติกรรมการอ่านหนังสือสอนภาษาเกาหลีทั้งหมด 11 วันจาก 21 วัน คิดเป็น **52.38%** ซึ่งนับว่า**ไม่ประสบผลสำเร็จ** ซึ่งผู้ปรับพฤติกรรมก็ได้ทำการแยกแยะประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลทำให้การปรับพฤติกรรมไม่สำเร็จเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไปให้ดียิ่งขึ้น



จากการสรุปผลที่เกิดขึ้นนั้น บอกได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ในลักษณะการเตือนตนเองและใช้เทคนิคการเสริมแรงตนเองทางบวกด้วยกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เนื่องจากตัวเสริมแรงหมดความสามารถที่จะเป็นตัวเสริมแรงได้อีกต่อไป

ข้อเสนอนอเหนือ

เนื่องจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็น**พฤติกรรมใหม่** ดังนั้น ผู้ปรับพฤติกรรมควรที่จะเพิ่มการ**เสริมแรงแบบทุกครั้งและทันที** เพราะการเสริมแรงแบบทุกครั้งจะช่วยให้การเสริมสร้างหรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมา โดยควรจะให้ในระยะแรก ๆ ของการสร้างพฤติกรรม พอทำไปได้ซักระยะหนึ่ง จนพฤติกรรมเกิดคงที่อย่างสม่ำเสมอ เราถึงจะค่อย ๆ ถอดถอนการเสริมแรงออกบ้าง เพราะถ้านำการเสริมแรงแบบครั้งคราวมาใช้จะทำให้เกิดการสับสนและทำให้พฤติกรรมหยุดชะงักไป

สิ่งที่เกิดขึ้นอีกประการหนึ่งเป็นเพราะผู้ถูกปรับพฤติกรรม อาจจะไม่ตระหนักถึง**ตัวปัญหา** เท่าที่ควร ทำให้การปรับพฤติกรรมไม่สำเร็จผล เพราะว่า ถ้าเกิดผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่เห็นถึงความสำคัญหรือไม่คิดว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่มีความสำคัญ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมก็จะละเลยและไม่ใส่ใจกับพฤติกรรม และจะส่งผลให้การปรับพฤติกรรมไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ผู้ปรับพฤติกรรมควรที่จะพิจารณาถึงตัวประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นและผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้มองเห็นและให้ความสำคัญกับพฤติกรรมนั้นด้วย จึงจะทำให้การปรับพฤติกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี

อีกหนึ่งประเด็นที่เกิดขึ้น คือ ตัวเสริมแรงอาจจะ**ไม่ตรงกับความต้องการ**ของผู้ถูกปรับพฤติกรรม ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น จะส่งผลให้การปรับพฤติกรรมไม่สำเร็จเช่นเดียวกัน เพราะว่าถ้าตัวเสริมแรงนั้นไม่ตรงกับความต้องการของผู้ถูกปรับพฤติกรรม ผู้ถูกปรับพฤติกรรมก็จะไม่พยายามกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ เพราะไม่ได้ต้องการตัวเสริมแรงที่จะได้รับจากการกระทำพฤติกรรม ดังนั้นในการเลือกตัวเสริมแรงมาใช้ในการปรับพฤติกรรม ผู้ปรับพฤติกรรมก็ควรที่จะเลือกตัวเสริมแรงที่มีอำนาจและเป็นสิ่งที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นต้องการจริง ๆ