

## เล่าสู่กันฟัง

### ทำอย่างไรให้อ่านหนังสือแล้วสอบผ่าน

สมสุข นิธิอุทัย



อลันน์เล่าสู่กันฟัง อยากแนะนำเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้น้อง ๆ ได้พัฒนาพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียน เพื่อประโยชน์ของการเรียนของน้อง ๆ เอง จะได้ปิดเทอมพักผ่อนกันอย่างมีความสุข โดยนำแนวคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งมีการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) มาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งแนวคิดนี้ได้นำเอาการควบคุมภายใน (Internal Control) ซึ่งเป็นกระบวนการวางเงื่อนไขที่น้อง ๆ ต้องควบคุมตนเองให้เกิดพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียน โดยน้อง ๆ จะต้องเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย และกระบวนการนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเองอันได้แก่ การเตือนตนเอง ประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง ตามขั้นตอนการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมดังนี้



**ขั้นตอนที่ ๑** น้อง ๆ ต้องศึกษาว่าที่น้อง ๆ ไม่ได้อ่านหนังสือเรียน จะมีผลกระทบต่อการพัฒนาความรู้ของน้อง ๆ อย่างไร เช่น ผลกระทบต่อการเรียนการสอนทำให้ตามเนื้อหาไม่ทัน มีผลกระทบต่อการศึกษา คือทำข้อสอบไม่ได้ สอบไม่ผ่าน

**ขั้นตอนที่ ๒** น้อง ๆ ต้องพิจารณาว่าการที่น้อง ๆ ไม่ได้อ่านหนังสือเรียนเกิดจากสาเหตุอะไร เช่นปัญหาที่เกิดขึ้นคือกิจวัตรประจำวันของน้อง ๆ ไม่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียน เช่น ต้องทำกิจกรรม ต้องเรียนพิเศษ ต้องเดินทาง ทำให้พฤติกรรมการอ่านหนังสือมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย



**ขั้นที่ 3** น้องๆ ต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมการอ่านหนังสือว่าน้อง ๆ จะกำหนด ความหมายของการกระทำพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ ของน้อง ๆ อย่างไร ในที่นี้พี่ขอให้ความหมายเป็น ตัวอย่างให้น้อง ๆ ดูก่อนนะ พฤติกรรมการอ่าน หนังสือเรียน หมายถึง การอ่านหนังสือประเภท ตำราเรียนหรือที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนอย่างมี คุณภาพ กล่าวคือ มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น จากการอ่านซึ่งสามารถวัดได้โดยการเขียนสรุป สิ่งที่อ่าน ทุกวันอย่างน้อยวันละ **1 ชั่วโมง**



**ขั้นที่ 4** การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ เราจะใช้การประเมิน พฤติกรรมทางตรงจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแบบดูผลของพฤติกรรมว่าแต่ละวันเกิด หรือไม่เกิดพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือ ซึ่งกำหนดเป้าหมายคืออย่างน้อยวันละ **1 ชั่วโมง** หากทำได้ถือว่า เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย กรณีทำไม่ได้คือพฤติกรรมเป้าหมายไม่ได้กระทำหรือกระทำไม่ถึง **1 ชั่วโมง** ถือว่า ไม่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย

**ขั้นที่ 5** การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการอ่านเรียน พี่จะอธิบายให้น้อง ๆ ได้เห็นถึง ลักษณะของพฤติกรรมที่น้อง ๆ จะปรับนะว่าพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือเรียนเป็น พฤติกรรมทั่ว ๆ ไป ซึ่งสามารถวิเคราะห์ด้วย **ABC Model** ตามทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขการกระทำของ **Skinner** ที่เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีนี้ขึ้นมา ซึ่งอยู่บน พื้นฐานความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของเราเป็นผลเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับ สภาพแวดล้อม ซึ่งสภาพแวดล้อมตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการ กระทำประกอบด้วย เงื่อนไขนำและผลกรรม เรามาวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการอ่าน หนังสือเรียน กันเลยนะ





**เงื่อนไขนำ (A):** การประกาศวันสอบของวิชาเรียนของการอาจารย์ประจำวิชา

**พฤติกรรม (B):** พฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียน

**ผลกรรม (C):** สอบผ่านวิชานั้น

ดังนั้นถ้าน้อง ๆ ได้วิเคราะห์ลักษณะของตัวเองในด้านความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือเรียนแล้วว่าจะสามารถทำได้ และเป็นความต้องการที่อยากทำพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือเรียนนั้น เราก็มาเริ่มเตรียมตัวปรับพฤติกรรมกันเถอะ

**ขั้นที่ 6** เลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรม ในการปรับพฤติกรรม น้อง ๆ ต้องเลือกใช้เทคนิคการเพิ่มพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือเรียนโดยการเสริมแรงตนเองได้แก่การพูดชมเชยตนเอง การแสดงความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จที่สามารถกระทำพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือเรียนได้ตามเป้าหมาย และการเสริมแรงด้วยสิ่งของ อาหาร และสิ่งเสพได้ ในที่นี้น้องต้องดูว่าน้องจะใช้อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่น้องต้องการ เช่น แผ่นเกมส์ ขนมที่ชอบ หนังสือที่ต้องการ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้สามารถกระทำพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือได้ตามเป้าหมาย



**ขั้นที่ 7** การกำหนดเงื่อนไขการปรับพฤติกรรมเสริมแรงของน้อง ๆ เอง พี่ขอ ยกตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางให้กับน้อง ๆ เช่นน้อง ๆ จะชมตัวเอง เพื่อการแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจว่าเราสามารถทำตามเป้าหมาย คือ อ่านหนังสือได้ครบ **1** ชั่วโมงตามที่ได้กำหนดเงื่อนไขไว้ และการเสริมแรงด้วยสิ่งของ อาหาร และสิ่งเสพได้ เมื่อน้องสามารถอ่านหนังสือเรียนได้ทุกวันวันละ **1** ชั่วโมง ติดต่อกัน **7** วัน น้องๆจะให้รางวัลแก่ตนเองด้วยการซื้อหนังสือที่ต้องการ **1** เล่มให้กับตัวเอง

**ขั้นที่ 8** ดำเนินการตามโปรแกรม ในขั้นนี้ น้อง ๆ ต้องดำเนินพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียนตามระยะเวลาดำเนินการที่วางไว้ คือในแต่ละวัน น้อง ๆ ต้องกระทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือให้ได้ตามนิยามความหมายที่เราให้ไว้คือ อย่างน้อย **1 ชั่วโมง**



**ขั้นที่ 9** การประเมินผลโปรแกรม เมื่อน้องกระทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือตามกำหนดระยะเวลาดำเนินการที่วางไว้ ก็ถึงเวลาที่เราจะมาประเมินผลกันแล้วค่ะ ซึ่งถ้าน้อง ๆ สามารถทำได้เกิน **80** เปอร์เซนต์ของเป้าหมายแสดงว่าน้องสามารถปรับพฤติกรรมอ่านหนังสือเรียนได้สำเร็จค่ะ ก็ขอยกตัวอย่างนะคะเช่นถ้าน้อง ๆ สามารถกระทำพฤติกรรมการอ่านได้ **13** วัน จากระยะดำเนินการทั้งสิ้น **14** วัน คิดเป็น **92.86** เปอร์เซนต์ ซึ่งสรุปได้ว่าดำเนินพฤติกรรมการอ่านหนังสือได้ตามเป้าหมายทั้งนี้น้องต้องเสริมแรงตนเองด้วยการชมตัวเองทุกวัน ถ้าน้อง ๆ อ่านหนังสือเรียนได้ **1 ชั่วโมง** และใน **7** วันแรกที่ทำพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียนได้ติดต่อกัน น้องก็ต้องเสริมแรงด้วยสิ่งของ อาหาร และสิ่งเสพได้ คือ หนังสือที่ต้องการ **1 เล่ม** เมื่อสามารถอ่านหนังสือเรียนได้ **7** วันติดต่อกัน คือวันที่ **11 - 17** มกราคม **2553** เนื่องจากทำได้ตามเงื่อนไข



**ขั้นที่ 10** การทำให้พฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่ เมื่อน้องเห็นว่าพฤติกรรม การอ่านหนังสือเรียนอยู่ในระดับที่น่าพอใจแล้ว จะทำให้พฤติกรรมคงอยู่ ด้วยการค่อย ๆ ถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการ เสริมแรงตนเองคือ การชมตนเอง แสดงความภาคภูมิใจเมื่อสามารถทำ พฤติกรรมเป้าหมายได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรม นอกจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือเรียนแล้ว ไปเป็นพฤติกรรมการทำ รายงาน พฤติกรรมการทำการบ้าน ได้อีกด้วย

ท้ายที่สุดนี้ คอด้มน้เเล่สุ่กันฟังก็ขอฝากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมและเทคนิค เล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับน้อง ๆ ลองนำไปใช้ดูนะคะ ได้ผลยังไงเขียนจดหมายมาเเล่สุ่กัน



### บรรณานุกรม

ประทีป จินฉิ่ง. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับ พฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จัดทำโดย นางสาวสมสุข นิธิอุทัย 52199120084