



Speak English อย่างไรไม่ให้สะดุด

ถ้าจะพูดถึงภาษาที่มีคนใช้มากที่สุดในโลกก็คงไม่พ้นภาษาอังกฤษ ดังนั้นเราจะมารู้จักกับว่าภาษาอังกฤษคืออะไร และมาจากไหนก่อนอันดับแรก

ภาษาอังกฤษ (อังกฤษ: English language) เป็นภาษาตระกูลเจอร์แมนิกตะวันตก มีต้นตระกูลมาจากอังกฤษ เป็นภาษาที่มีคนพูดเป็นภาษาแรกมากที่สุดเป็นอันดับ 3 (พ.ศ. 2545: 402 ล้านคน) ภาษาอังกฤษถือเป็นภาษากลาง (lingua franca) เนื่องจากอิทธิพลทางทหาร เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ การเมือง และวัฒนธรรมของสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้**ภาษาอังกฤษ** เพราะว่าภาษาอังกฤษนั้นได้เข้ามามีบทบาทอย่างยิ่งต่อผู้คนในหลากหลายอาชีพ ซึ่งบางอาชีพต้องการผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษมาช่วยประสานงาน ทำให้งานทุกอย่างนั้นง่ายราบรื่นและสำเร็จลงไปได้ด้วยดี

จากที่มาและความสำคัญของภาษาอังกฤษข้างต้น อาจทำให้ทุกคนเห็นความสำคัญของภาษาอังกฤษมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจะพบว่าคนไทยหลายคนมีภาวะอยู่ภาวะหนึ่งซึ่งเรียกว่า “Farang-phobia” หรือถ้าเรียกง่าย ๆ ก็คือโรคกลัวชาวต่างชาติหรือที่เราคุ้นเคยกันในนาม “ฝรั่ง” นอกจากนี้ยังมีอีกหลากหลายปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ภาษาอังกฤษของคนไทย เช่น การระแวงการใช้ไวยากรณ์มากเกินไปทำให้การพูดติดขัดและทักษะการฟังที่หลักสูตรในโรงเรียนไทยทั่วไป

ไม่ค่อยเน้นจึงทำให้ไม่สามารถนำภาษาอังกฤษที่ร่ำเรียนมาประยุกต์ใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

ถ้าพูดกันตามหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องแล้วการเรียนภาษาทุกชนิดควรจะเริ่มจากทักษะการฟัง, พูด, อ่าน, และเขียนตามลำดับ แต่การสอนในโรงเรียนไทยทั่วไปส่วนใหญ่กลับสลับกันโดยเริ่มจากการสอนทักษะการเขียน, อ่าน, พูด และฟังแทน ซึ่งนี่ก็ถือเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษของคนไทยในปัจจุบัน

ดังนั้นในบทความนี้จะนำเสนอเทคนิคการปรับพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลสามารถพูดภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว

การปรับพฤติกรรมคืออะไร?



ความหมายของการปรับพฤติกรรมตามที่ O'Leary And Wilson (1987) กล่าวไว้คือ เป็นการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการทดลองเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ จากความหมายนี้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยอาศัยทฤษฎีและความรู้ทางจิตวิทยามาใช้โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า ความรู้สึก(Feeling) ความรู้คิด(Cognitive) และพฤติกรรม(Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามมีหลายคนที่ยังเกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมโดยเข้าใจว่าการปรับพฤติกรรมนั้นเป็นการใช้วิธีการที่บุคคลไม่พึงพอใจมาควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บางคนก็คิดว่าเพียงแค่วิธีการปรับพฤติกรรมก็สามารถใช้ปรับได้เลย และการปรับพฤติกรรมนั้นจะทำให้บุคคลติดอยู่กับสิ่งล่อใจภายนอก แต่แท้จริงแล้วการปรับพฤติกรรมมีทั้งทางบวกและทางลบไม่ใช่แค่วิธีการที่บุคคลไม่พึงพอใจมาปรับพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมนั้นจำเป็นจะต้องใช้ทักษะอื่นร่วมด้วยและที่สำคัญมากก็คือวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการปรับพฤติกรรมก็เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมและควบคุมตัวเองได้



เราจะปรับ
พฤติกรรมของ
เรายังไงบ้าง!!!

หลักการเพื่อใช้ในการตัดสินใจหาพฤติกรรมที่ต้องการ จะปรับ

จุดเริ่มต้นของการปรับพฤติกรรมก็คือการตระหนักถึงพฤติกรรมที่เราต้องการจะปรับซึ่งโดยปกติวัตถุประสงค์ในการปรับพฤติกรรมนั้นควรจะเป็นไปในเชิงบวกหรือที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและไม่ส่งผลเสียต่อสังคม

การมองหาพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นผู้ที่ทำการปรับพฤติกรรมควรจะเริ่มมองว่าพฤติกรรมนั้นเป็นปัญหาต่อตัวบุคคลที่จะถูกปรับพฤติกรรมหรือเปล่าพอได้พฤติกรรมเป้าหมายแล้วผู้ปรับพฤติกรรมก็ต้องเริ่มทำการสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมว่าพฤติกรรมที่ทำการสังเกตนั้นเกิดขึ้นในลักษณะไหนบ่อยแค่ไหนและเหมาะสมพอไหมที่พฤติกรรมนั้นสมควรจะถูกปรับ

หลังจากนั้นก็หาเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่

เหมาะสมโดยดูจากแนวโน้มของพฤติกรรมที่เราได้ทำการสังเกตในขั้นตอนที่แล้ว และดูว่าแนวโน้มของพฤติกรรมที่เราจะปรับนั้นเกิดขึ้นสูงหรือต่ำ



ถ้าเราสังเกตว่าพฤติกรรมที่เราต้องการจะปรับนั้นเกิดขึ้นสูงเราก็ต้องใช้เทคนิคที่จะทำให้พฤติกรรมนั้นลดลง

ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมที่เราต้องการจะปรับนั้นเกิดขึ้นต่ำเราก็ต้องใช้เทคนิคที่จะทำให้พฤติกรรมนั้นสูงขึ้น จะเห็นได้ว่าการเลือกใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับ

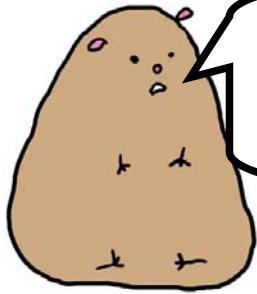
ลักษณะของพฤติกรรมและวัตถุประสงค์ของผู้ปรับพฤติกรรม

Let's speak English.

ในบทความนี้ได้เสนอตัวอย่างการปรับพฤติกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีการพัฒนาความสามารถทางด้าน การพูดภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

กรณีศึกษาที่นำมาเป็นตัวอย่างนี้จะทำให้เห็นรูปแบบการปรับพฤติกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรม โดยการใช้ตัวเสริมแรงร่วมด้วย





การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของกรณีศึกษา (Single Case) นี้คือ **พฤติกรรมการพูดภาษาไทยปะปนกับภาษาอังกฤษ** ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมการพูดภาษาอังกฤษโดยมีภาษาไทยปะปนระหว่างที่ผู้ปรับพฤติกรรมใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารในแต่ละครั้ง ประมาณครั้งละ 30 นาทีซึ่ง**ผู้ปรับพฤติกรรมคือตัวผู้เขียนบทความนี้เอง โดยปรับพฤติกรรมนักเรียนคนหนึ่งและผู้ปรับพฤติกรรมกำลังสอนอยู่**

เนื่องจากทางผู้ปรับพฤติกรรมแลเห็นความสำคัญของความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงตั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทยนั้นคือ

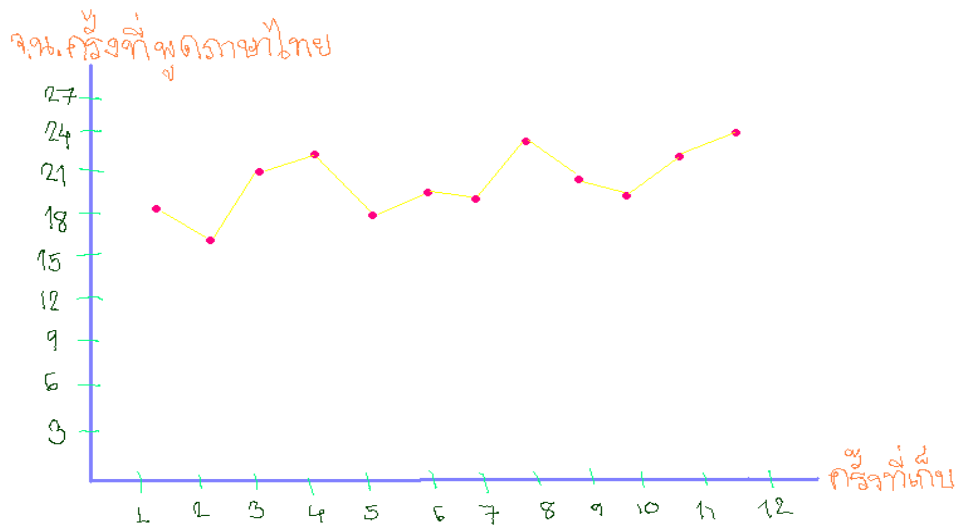
- พูดให้คล่อง
- ไม่ท่องจำ
- นำไปประยุกต์ใช้
- ไม่ต้องเขิน

โดยผู้ปรับพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์ดังนี้

- พัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษ
- ลดความตึงเครียดและความกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อรู้ตัวว่าจะต้องสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ
- ยกกระดับความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ
- ให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง
- พัฒนาทักษะการฟังควบคู่กับทักษะการพูด
- ให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อภาษาอังกฤษ

จากวัตถุประสงค์ข้างต้นพฤติกรรมเป้าหมายคือ **พฤติกรรมการพูดภาษาอังกฤษอย่างคล่องแคล่ว** ขั้นตอนต่อมาผู้ปรับพฤติกรรมก็เริ่มทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของกรณีศึกษาโดยใช้วิธีการบันทึกแบบ **ความถี่** เพื่อดูว่า พฤติกรรมการพูดภาษาไทยปนอังกฤษนั้นเกิดขึ้นกี่ครั้งในช่วงเวลาที่กำหนด (ประมาณ 30 นาที)

กราฟแสดงผลการเก็บ Baseline



จากกราฟจะเห็นว่าพฤติกรรมการพูดภาษาไทยปะปนกับภาษาอังกฤษของผู้เรียนมีแนวโน้มสูงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นเราก็จะต้องใช้เทคนิคเพื่อลดพฤติกรรมนี้

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม



เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่มีแนวโน้มการเกิดที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงใช้เทคนิคการลดพฤติกรรม ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ปรับพฤติกรรม

โดยจัดกระทำที่ผลกรรมในลักษณะที่เป็นการให้หรือถอดถอนบางสิ่งบางอย่าง หลังจากที่บุคคลกระทำพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับและทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง

ไปโดยเรียกรวมๆว่าเทคนิคการลงโทษ แต่อย่างไรก็ตามการปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นการใช้วิธีการทางบวกมากกว่าวิธีการลงโทษ

ดังนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงตัดสินใจใช้เทคนิคที่เรียกว่า DRL (Differential Reinforcement of Low Rates) เพราะเป็นเทคนิคการลงโทษที่ใช้ร่วมกับตัวเสริมแรง และการลงโทษก็อยู่ในรูปแบบที่ไม่รุนแรงคือการงดให้ตัวเสริมแรงเท่านั้น

คราวนี้เรามาทำความรู้จักกับเจ้าเทคนิค DRL นี้กันดีกว่า เทคนิคนี้มีวิธีการ 2 ลักษณะคือ

1. เป็นการให้การเสริมแรงในที่นี้คือตัวเสริมแรงทางสังคม (การชมเชย) และเบี่ยงอรรถกร (แตรัม) เมื่อบุคคลมีอัตราการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาไม่มากกว่าที่กำหนดในเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งถ้าพบว่าบุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นมากกว่าที่กำหนดในเวลาที่กำหนดไว้ จะไม่มีการให้การเสริมแรงพร้อมทั้งเริ่มกำหนดช่วงเวลาใหม่อีกครั้ง
2. เป็นการให้การเสริมแรงเมื่อไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนด เมื่อครบเวลาที่กำหนดแล้ว พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นครั้งแรก จะได้รับการเสริมแรงทันที แต่ถ้ายังไม่ครบเวลาที่กำหนดแล้วเกิดพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น จะไม่มีการให้การเสริมแรงพร้อมทั้งเริ่มกำหนดช่วงเวลาใหม่อีกครั้ง

นอกจากเทคนิค DRL แล้ว ผู้ปรับพฤติกรรมยังใช้วิธีการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) มาใช้เพื่อเพิ่มพฤติกรรม การพูดภาษาอังกฤษอย่างคล่องแคล่วซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายโดยใช้ตัวเสริมแรง 2 แบบได้แก่ ตัวเสริมแรงทางสังคม (การชมเชย) และเบี่ยงอรรถกร (แตรัม)

เงื่อนไขในการใช้เทคนิคปรับพฤติกรรม

1. ถ้าผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่พูดภาษาไทยปะปนเลยจะได้แตรัม 5 แตรัม
2. แต่ถ้าพูดบ้างแต่ไม่เกินจำนวนครั้งที่กำหนดก็จะได้แตรัมครั้งละ 2-3 แตรัมขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในช่วงเวลานั้นๆ
3. ถ้าแตรัมครบ 20 แตรัมจะสามารถนะมาแลก gift voucher ของห้าง Central Department store จำนวน 100 บาทได้ทันที
4. ส่วนตัวเสริมแรงทางสังคม (การชมเชย) ผู้ปรับพฤติกรรมจะให้ป็นระยะๆเมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมไม่พูดภาษาไทยปะปน





**ผู้ปรับพฤติกรรมจะ
ตกลงกับผู้ถูกปรับ
พฤติกรรมอย่างไร**

- ผู้ปรับพฤติกรรมได้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการลดอย่างชัดเจน
- กำหนดเกณฑ์โดยขั้นที่ 1 กำหนดให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถพูดภาษาไทยปนกับภาษาอังกฤษได้ไม่เกิน 12 ครั้ง
- ถ้าผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถทำพฤติกรรมพูดภาษาไทยปะปนกับภาษาอังกฤษไม่เกิน 12 ครั้งจะได้แต้ม 2-3 แต้ม แต่ถ้าไม่แสดงพฤติกรรมนี้เลยจะได้รับแต้มทันที 5 แต้มโดยผู้ปรับพฤติกรรมจะให้ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นระยะๆ
- แต่ในกรณีที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมทำพฤติกรรมพูดภาษาไทยปะปนกับภาษาอังกฤษเกิน 12 ครั้งผู้ปรับพฤติกรรมจะวางเฉยโดยไม่ให้ตัวเสริมแรงใดๆเลย
- ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆโดยเปลี่ยนเกณฑ์จากพูดภาษาไทยปนได้ไม่เกิน 12

ครั้งมาเป็น 10 ครั้ง 8 ครั้ง 6 ครั้ง 4
ครั้ง 2 ครั้ง และไม่เกิดเลย



**พับ-หลน
ผล-ลัพท์**

หลังจากที่ผู้ปรับพฤติกรรมได้บอกเงื่อนไขเกี่ยวกับเกณฑ์ที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะต้องบรรลุถึงจะได้ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกรในช่วงแรกที่ผู้ปรับพฤติกรรมกำหนดสามารถพูดภาษาไทยปนกับภาษาอังกฤษได้ไม่เกิน 12 ครั้ง ผู้ปรับพฤติกรรมยังแสดงพฤติกรรมพูดภาษาไทยปะปนอยู่แต่แค่ 7 ครั้งผู้ปรับพฤติกรรมเลยให้แต้ม 2 แต้ม หลังจากครั้งที่ 3 ผู้ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนเกณฑ์โดยลดจำนวนครั้งของการพูดภาษาไทยปะปนกับภาษาอังกฤษมาเป็น 10,8,6,4,2 และ 0 ปรากฏว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ตลอดเวลาโดยไม่แสดงพฤติกรรมพูดภาษาไทยปะปนได้ในระยะหลังๆซึ่งผู้ปรับพฤติกรรมจะให้แต้ม 5 แต้มสำหรับพฤติกรรมพูดแต่ภาษาอังกฤษใน

ช่วงเวลาที่กำหนด จากวันที่เริ่มให้ทริตเมนต์
จนวันล่าสุดผู้ถูกปรับพฤติกรรมนำเบี้ยอรรถ
กรที่สะสมมาแลก gift voucher แล้ว 2 ใบ

อุปสรรคที่ขัดขวางเป็นเพียงแค่ฟางเส้น สั้น ๆ



เฮ้..เก่งจัง
ทำได้แล้ว

ตอนนี้ก็สามารถพูดภาษาอังกฤษได้คล่องขึ้น
แล้ว และหวังว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมจะ
สามารถพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ
เพราะพฤติกรรมที่ผู้เขียนเลือกมาศึกษาครั้ง
นี้ถือว่าเป็นทักษะซึ่งยากที่จะกลับสู่สภาพ
เดิมเหมือนกับการว่ายน้ำ ถ้าว่ายน้ำเป็นแล้วก็
จะกลับไปว่ายน้ำไม่เป็นเหมือนตอนแรกก็ไม่ได้

อย่างไรก็ดีแม้ว่าผลที่ได้เป็นที่น่าพึงพอใจแต่
ก่อนหน้าที่จะสำเร็จทางเราก็ได้พบอุปสรรค
มากมายแต่ก็ไม่ท้อ และในที่สุดก็ผ่าน
อุปสรรคนั้นมาได้

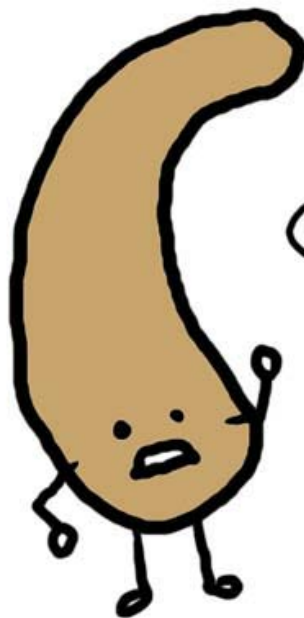


จากรูป “ทุกอย่างจะก้าวสู่ความสำเร็จได้
ยากถ้าปราศจากการรักที่จะทำ”

ปัญหาและอุปสรรคที่พบ

- ระหว่างที่ผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมทำการสนทนา บางครั้งมีบุคคลที่ 3 เข้ามาแทรก รวมทั้งโทรศัพท์ด้วย
- บางครั้งผู้ปรับพฤติกรรมเผลอแก้คำผิดให้กับผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงทำให้การสนทนาหยุดชะงักได้
- ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมักจะต่อรองกับแค้นที่จะได้รับ
- ผู้ปรับพฤติกรรมมีอายุน้อยกว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมดังนั้นผู้ถูกปรับพฤติกรรมจึงเกิดความเขินอายในระยะแรกเพราะกลัวพูดผิด
- เงื่อนไขในระยะแรกไม่รัดกุมพอจึงทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเลือกที่จะพูดน้อยเพื่อควบคุมความผิดพลาด

"สุดท้ายนี้ขอกล่าวสรุปสั้นๆว่าก่อนที่จะไปปรับพฤติกรรมใครเราจะต้องถาม
ความสมัครใจของอีกฝ่ายที่ถูกปรับพฤติกรรมด้วยและที่สำคัญที่สุดคือ
จรรยาบรรณของผู้ปรับพฤติกรรม ดังนั้นควรศึกษาให้มากและกระทำการอยู่บน
รากฐานของจริยธรรมคือ อย่าคำนึงถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเอง และนี่
แหละจะเป็นหนทางสู่การเป็นนักปรับพฤติกรรมที่ยอดเยี่ยม และทางผู้เขียน
หวังว่าบทความชิ้นนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับหลายคนที่เห็นความสำคัญของ
ภาษาอังกฤษหรืออาจเป็นแนวทางในการเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของ
คุณก็ได้"



CASHew!

บรรณานุกรม

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

สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

Baugh, Albert C.; Thomas Cable (2002). *A history of the English language* (5th ed.).

Routledge.

Stanley A. Winters, Eunice Cox. (1972). *Behavior modification techniques for the special*

educator. MSS Information Corp. 309p.

