

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้มีการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
 - 2.3 มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม
 - 3.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน

ความหมายของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

โบรเดน, ฮอลล์ และมิตส์ (Broden, Hall, & Mitts, 1971, pp. 191 - 199) กล่าวว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมลุดออกจากที่นั่ง ส่งเสียงดัง พุดคุย มองเพื่อน ในขณะที่ครูสอนและไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย

มิลแมน และคณะ (Millman et al., n.d. cited in Broden et al., 1971, pp. 191 - 199)

กล่าวว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าว ชุกชนไม่อยู่กับที่ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายและพุดคุยกับเพื่อน

เย็นจิตร ชวนะวิบูลยางกูร (2547, หน้า 14) สรุปความหมาย พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออกในลักษณะพุดคุยกับเพื่อน ส่งเสียงดังชุกชนไม่อยู่กับที่ ก้าวร้าว มองเพื่อนในขณะที่ครูสอน และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย

มงคลรัตน์ สิมพา (2547, หน้า 6) สรุปพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนว่า หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในขณะที่เรียน เช่น เหม่อลอย คุยกับเพื่อน ทำงานอื่น ไม่ทำงานที่ครูมอบหมาย ทั้งในขณะที่ครูสอนและในขณะที่ครูมอบหมายให้ทำงาน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ความหมายของพฤติกรรมตั้งใจเรียนนั้น มีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กันไว้ดังนี้

ฮอลตัน (Holton, 1964, pp. 20 – 25 อ้างถึงใน จันทรา เชาว์วิทยา, 2545) กล่าวว่า ความตั้งใจเรียนคือความจดจ่อของจิตใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลมีสมาธิ การเรียนวิชาที่ผู้เรียนสนใจจะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าของผู้เรียนที่ไม่มีความตั้งใจเรียน

ลาฮาเดอรั (Lahademe, 1968, pp. 320 - 324) สรุปความหมายของพฤติกรรมตั้งใจเรียนว่า หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนมองหนังสือ มองครู หรือมองกระดาน อ่าน บทเรียน และทำงานตามที่ครูสั่ง

สุรินยา ศรีชวาชัย (2545, หน้า 4) สรุปความหมายของพฤติกรรมตั้งใจเรียนว่า หมายถึง ลักษณะพฤติกรรม การเอาใจใส่ต่อการเรียน ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สถานการณ์ในการเรียน กระบวนการเรียนและผลงานต่าง ๆ ที่เกิดจากนักเรียนเป็นผู้กระทำ

ชลธิชา เกื้อสกุล (2546, หน้า 5) สรุปความหมายของพฤติกรรมตั้งใจเรียนว่า หมายถึง การแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน เอาใจใส่การเรียน มองครูและอุปกรณ์การเรียน ไม่พูดคุยในขณะที่เรียน ทำงานที่ครูมอบหมาย

จุฑาทิพย์ ซาคิสุวรรณ (2548, หน้า 6) สรุปความหมายพฤติกรรมตั้งใจเรียนว่า ความเอาใจใส่ต่อการเรียนมีสมาธิในการเรียน มั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

จากการวิจัยของ สุรินยา ศรีชวาชัย (2545, หน้า 7 - 13) เกี่ยวกับสาเหตุหรือปัจจัยที่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน พบว่า มาจากปัจจัย 3 ประเภท ได้แก่

1. ลักษณะของสถานการณ์ ซึ่งสถานการณ์ที่ต่างกันจะมีผลต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนแตกต่างกัน โดยสถานการณ์ที่ศึกษาได้แก่

1.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน เป็นวิธีการที่เด็กจะได้รับความรัก ดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนส่งผลต่อลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมของเด็กนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อย

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน มีความสำคัญต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนและเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนได้ เมื่อนักเรียนได้รับความรัก การยอมรับ ความใกล้ชิด การดูแลเอาใจใส่ จากครูส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น

1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความผลต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน เนื่องจากในชีวิตประจำวันนักเรียนมีโอกาสได้ใกล้ชิดและอยู่ร่วมกับเพื่อนมากกว่าบุคคลอื่น ดังนั้นการคบเพื่อนอย่างมีเหตุผลจะให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น

2. จิตลักษณะเดิม ได้แก่ แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคตและเขาวนปัญญา
3. จิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อการเรียน

จากความหมายของพฤติกรรมตั้งใจเรียนข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนหมายถึงพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกอย่างเอาใจจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหมาะสมในขณะที่เรียน ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

1. พฤติกรรมตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน ได้แก่
 - 1.1 เอาใจใส่การเรียนโดยมองครู ฟังครูพูด และมองคู่มืออุปกรณ์ประกอบการสอน
 - 1.2 ไม่คุยกับเพื่อนในขณะที่ครูสอน
 - 1.3 ตอบคำถามที่ครูคำถามหรือเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรียน
 - 1.4 มีหนังสือหรืออุปกรณ์ประกอบการเรียนพร้อมที่จะเรียน
2. พฤติกรรมตั้งใจเรียนขณะที่ครูมอบหมายงานให้ทำ ได้แก่
 - 2.1 ทำงานหรือกิจกรรมที่ครูมอบหมายไม่นำงานอื่นขึ้นมาทำ
 - 2.2 ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นในขณะที่ทำงาน
 - 2.3 ทำงานเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ภาษาไทยเป็นเครื่องมือใช้สื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและตรงตามจุดมุ่งหมาย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิด ความต้องการ และความรู้สึก คำในภาษาไทยย่อมประกอบด้วยเสียง รูปพยัญชนะ สระ วรรณยุกต์ และความหมาย ส่วนประโยคนั้นเป็นการเรียงคำตามหลักเกณฑ์ของภาษา และประโยคหลายประโยคเรียงกันเป็นข้อความ นอกจากนั้นคำในภาษาไทยยังมีเสียงหนักเบา มีระดับของภาษา ซึ่งต้องใช้ให้เหมาะสมแก่กาลเทศะและบุคคล ภาษาย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ตามสภาพวัฒนธรรมของกลุ่มคน ตามสภาพของสังคมและเศรษฐกิจ การใช้ภาษาเป็นทักษะที่ผู้ใช้ต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญไม่ว่าจะเป็น การอ่าน การเขียน การพูด การฟัง และการสื่อสารต่าง ๆ รวมทั้งต้องใช้ให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทางภาษา เพื่อสื่อสารให้เกิดประสิทธิภาพและใช้อย่างคล่องแคล่ว มีวิจารณญาณและมีคุณธรรม

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดเป็นกรอบและทิศทางการพัฒนาหลักสูตรภาษาไทยของสถานศึกษา เช่นเดียวกับกลุ่มวิชาอื่น ๆ สถานศึกษาจะนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยและเป็นแนวทางจัดการเรียนการสอนให้เป็นแนวทางเดียวกันทั้งประเทศตามมาตรฐานการเรียนรู้ ลักษณะสำคัญของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย มีดังนี้

1. กำหนดสาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ซึ่งเป็นแก่นความรู้ทางภาษาที่ผู้สอนต้องนำไปขยายรายละเอียดและจัดให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น ประกอบด้วย การอ่าน การเขียน การฟัง และการพูด หลักการใช้ภาษาวรรณคดี และวรรณกรรม

2. กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มวิชาและมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นของแต่ละสาระ เพื่อระบุสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องเรียนและสมรรถฐานที่ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้อันเป็นคุณภาพของผู้เรียนที่ผู้สอนจะยึดเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้

3. กำหนดหลักสูตรเป็นช่วงชั้น ทั้งมาตรฐานการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น โดยแบ่งเป็น 4 ช่วงชั้น คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีการพัฒนาทักษะทางภาษาอย่างต่อเนื่อง ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรทุกช่วงชั้นมิใช่เฉพาะช่วงชั้นที่จะสอนเท่านั้นเพื่อเห็นภาพการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง

4. กำหนดเวลาเรียนตามความเหมาะสมในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 กำหนดเวลาเรียนเป็นรายปี ส่วนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 กำหนดเวลาเรียนเป็นรายภาค และเป็นหน่วยกิต

ทั้งนี้ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดเวลาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 จัดเวลาเรียนเฉพาะภาษาไทยและคณิตศาสตร์ใช้เวลาเรียนประมาณ ร้อยละ 50 (เวลาเรียนตลอดปี 800 - 1,000 ชั่วโมง) ทั้งนี้ยังให้ความสำคัญต่อภาษาไทยและให้ความสำคัญต่อวิทยาศาสตร์มากขึ้น ภาษาไทยยังต้องฝึกฝน ทบทวนอยู่เป็นประจำเพื่อเป็นพื้นฐานในระดับสูง

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรที่มีลักษณะเป็นหลักสูตรมาตรฐาน

(Standard – based Curriculum) และมีลักษณะเป็นหลักสูตรสมรรถฐาน (Competency – based Curriculum) กล่าวคือ หลักสูตรจะมีสาระการเรียนรู้ (Strand) เป็นกลุ่มเนื้อหาสาระและทักษะที่จะต้องสอน แต่ละสาระการเรียนรู้จะมีมาตรฐานการเรียนรู้ (Standard) เป็นตัวกำหนดคุณภาพของการจัดการศึกษาแต่ละมาตรฐานการเรียนรู้จะมีมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (Benchmark)

เป็นสมรรถฐานที่ผู้เรียนจบการศึกษาแต่ละช่วงชั้นจะต้องมีความรู้ความสามารถในการเรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น มาตรฐานการเรียนรู้จึงเป็นข้อกำหนดคุณลักษณะและความสามารถของผู้เรียนที่ครูจะจัดการศึกษาให้ผู้เรียน มีคุณลักษณะและความสามารถดังกล่าว ส่วนมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นกำหนดสาระการเรียนรู้ที่เป็นมาตรฐานเนื้อหา (Content Standard) ซึ่งส่วนมากจะเขียนเป็นความคิดรวบยอด กำหนดเนื้อหาสาระและมาตรฐานการปฏิบัติ (Performance Standard) กำหนดคุณสมบัติที่เป็นความสามารถการปฏิบัติงานและคุณธรรม จริยธรรม มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นจะกำหนดความรู้ หลักการ ให้เกิดความคิดระดับสูง มีทักษะและกระบวนการและมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ซึ่งครูจะนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน เชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องสู่ชีวิตจริงและสู่สังคมภายนอก และเป็นแนวทางการประเมินผลเพื่อพิจารณาความสำเร็จของผู้เรียน สถานศึกษาจะต้องนำมาตรฐานการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นพัฒนาเป็นหลักสูตรของสถานศึกษาเองให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและชุมชน และยังเป็นแนวทางการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา และยังใช้เป็นเกณฑ์การประเมินคุณภาพของสถานศึกษาจะใช้มาตรฐานการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นจัดทำเครื่องมือประเมินคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา เพื่อการประกันคุณภาพ นอกจากนี้ผู้บริหารสถานศึกษาจะใช้มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นตรวจสอบคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน และใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจในการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ให้เข้าสู่มาตรฐานที่กำหนดและผู้ปกครองยังใช้มาตรฐานตรวจสอบผลการเรียนของบุตรหลานของตน ได้อีกด้วย

มาตรฐานการเรียนรู้เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานกลุ่มภาษาไทย ประกอบด้วย

สาระที่ 1: การอ่าน

มาตรฐาน ท 1.1: ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้ความเข้าใจใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาและสร้างวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

สาระที่ 2: การเขียน

มาตรฐาน ท 2.1: ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความและเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่าง ๆ เขียนรายการข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ 3: การฟัง การดูและการพูด

มาตรฐาน ท 3.1: สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

สาระที่ 4: หลักการใช้ภาษา

มาตรฐาน ท 4.1: เข้าใจธรรมชาติของภาษาและหลักภาษาไทย การเปลี่ยนแปลงของภาษาและพลังของภาษา ภูมิปัญญาทางภาษา และรักษาภาษาไทยไว้เป็นสมบัติของชาติ

มาตรฐาน ท 4.2: สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

สาระที่ 5 : วรรณคดีและวรรณกรรม

มาตรฐาน ท 5.1: เข้าใจและแสดงความคิดเห็นวิจารณ์วรรณคดีและวรรณกรรมไทย อย่างเห็นคุณค่า และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

1. ความหมายของการปรับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) คือ การแสดงออกในการตอบสนองหรือการตอบโต้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในสภาพการณ์การใดสภาพการณ์หนึ่ง อาจจะกระทำได้ทั้งรู้ตัว และไม่รู้ตัว และอาจเป็นการตอบสนองที่เกิดได้ทั้งภายใน เช่น การคิด ความต้องการ ความรู้สึก และภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การกิน การเต้นของหัวใจ การอ่านหนังสือ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, หน้า 3)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การใช้เทคนิคหรือวิธีการทางจิตวิทยาวิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีประสมประสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 14)

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การปรับหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเรียนรู้หรือหลักการปรับพฤติกรรมของบุคคล ในการที่เจ้าของพฤติกรรมปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง เรียกว่า การควบคุมภายใน (Internal Control) และการปรับพฤติกรรมโดยที่บุคคลอื่นเป็นผู้ดำเนินการ เรียกว่า การควบคุมจากภายนอก (External Control) (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540, หน้า 324)

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรมเป็นการใช้เทคนิคหรือวิธีการใดวิธีการหนึ่งทางจิตวิทยา ในการเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตัวของตัวเองหรือบุคคลอื่นอย่างเป็นระบบ

2. หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม (ภรณ์ อินทสร, 2526, หน้า 6)

มี 3 แบบ คือ

2.1 การเรียนรู้เงื่อนไขสิ่งเร้า (Classical Conditioning)

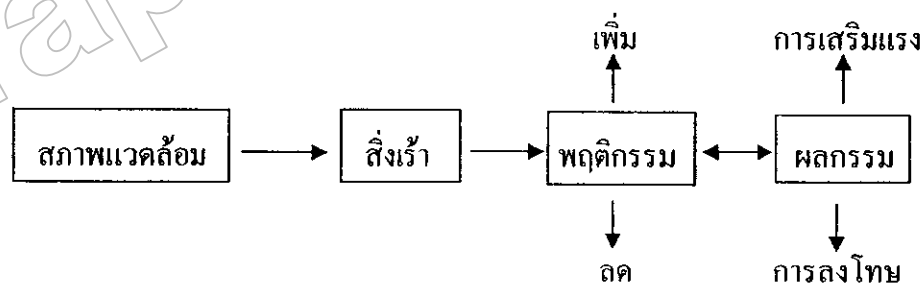
2.2 การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

2.3 การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning)

การเรียนรู้เงื่อนไขสิ่งเร้า (Classical Conditioning) เน้นความสอดคล้องกันระหว่างสิ่งเร้ากับปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ นั่นคือ สิ่งเร้า และเมื่อการตอบสนองได้รับสิ่งเสริมแรงก็จะกระตุ้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามีมากขึ้น กฎการเรียนรู้กฎนี้ คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) ที่นิยมใช้รางวัลมากกว่าการลงโทษ (มาลินี จุฑะรพ, 2537, หน้า 291)

การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) มนุษย์ส่วนใหญ่เรียนรู้และรับอิทธิพลจากการสังเกตพฤติกรรมที่ไม่เพียงประสงค์บุคคลอื่น จนสร้างเป็นประสบการณ์ที่พึงประสงค์ของตนเอง โดยเราสามารถจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้โดยใช้ตัวแบบ (The Model)

การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Contingency Conditioning) ของ สกินเนอร์ (Skinner, 1953) มีแนวคิดว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความควบคุมของเงื่อนไขนำและผลกรรม โดยเน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมที่มีการเสริมแรงทางบวกจะมีแนวโน้มของการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมใดที่ได้รับผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษแนวโน้มของพฤติกรรมนั้นจะลดลงและยุติไปในที่สุด ดังแสดงได้ตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Skinner, 1953)

จากแผนภาพ แสดงว่า ในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ จะประกอบด้วยสิ่งเร้า (Stimulus) และผลกรรม (Consequence) โดยจะเน้นผลกรรมของพฤติกรรมเป็นสำคัญ กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้อินทรีย์ หรือบุคคลเกิดการตอบสนองหรือพฤติกรรม โดยจะทำให้เกิดผลกรรม

ตามมาและผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความพึงพอใจก็จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมอยู่ในระดับที่คงที่หรือเพิ่มขึ้นการให้ผลกรรมเช่นนี้เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ส่วนผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความไม่พึงพอใจก็จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมนั้น ๆ ลดลง การให้ผลกรรมเช่นนี้เรียกว่าการลงโทษ (Punishment)

ผลกรรมนั้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) และผลกรรมที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมนั้นลดลง เรียกว่า การลงโทษ (Punishment) ดังนั้น หลักการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม จึงเป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม เนื่องจากสามารถดำเนินการได้ง่าย สะดวก มีประสิทธิภาพ การนำหลักการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมจึงทำได้โดยใช้การเสริมแรงหรือการลงโทษเป็นเงื่อนไขในการปรับพฤติกรรม

3. ผลกรรมที่เป็นการเสริมแรง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, หน้า 35) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ เช่น แม่ช่วยแม่ตากเสื้อผ้า แม่จึงหยิบขนมมารับประทาน ทำให้พฤติกรรมการช่วยตากผ้าจะเกิดขึ้นอีกในเวลาต่อมา

3.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ สามารถลดถอนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (Aversive Stimulus) ออกได้ เช่น นิดรับประทานอาหารแต่ประเภทผักทำให้น้ำหนักลดลงและการรับประทานผักของนิดจะเพิ่มขึ้นอีก ชิคชัชลุกขึ้นออกวิ่งแต่เช้าทำให้ร่างกายแข็งแรงทำให้การวิ่งแต่เช้าของชิคชัชจะเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา เป็นต้น

4. ผลกรรมที่เป็นการลงโทษ (Skinner, 1953) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.1 การลงโทษทางบวก (Positive Punishment) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลง เนื่องจากการได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น ขอดครั้งแก่เพื่อนครูจึงทำโทษทำให้ขอดครั้งแก่น้อยลง และต่อมาไม่รังแกเพื่อนอีก

4.2 การลงโทษทางลบ (Negative Punishment) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมของพฤติกรรมลดลง เนื่องจากการลดถอนสิ่งพึงพอใจออกไป เช่น กระแตไม่ช่วยแม่ล้างจาน แม่จึงไม่ให้ออกไปเล่นนอกบ้าน ในเวลาต่อมากะแตจะเปลี่ยนจากการช่วยแม่ล้างจานมาเป็นพฤติกรรมล้างจาน

	สิ่งที่พึงพอใจ	สิ่งที่ไม่พึงพอใจ
การให้	การเสริมแรงทางบวก	การลงโทษทางบวก
การถอดถอน	การลงโทษทางลบ	การเสริมแรงทางลบ

ภาพที่ 2 ผลกรรมที่เป็นการเสริมแรงและการลงโทษ (Skinner, 1953)

5. ลักษณะของการปรับพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 7 ลักษณะ (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 9 - 10) คือ

5.1 การปรับพฤติกรรมมุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง โดยที่พฤติกรรมนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้และวัดได้ตรงกัน ซึ่งพฤติกรรมในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ถูกคลลกระทำ แสดงออก ตอบสนองหรือ ได้ตอบสนองถึงใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือ ไม่ว่าจะการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้น เป็นภายในหรือภายนอกก็ตาม เช่น การร้องไห้ การอ่านหนังสือ การเดินของหัวใจ เช่น ผู้ป่วยมีการเดินของหัวใจช้าลงผิดปกติจากการวัดการเต้นของหัวใจ แพทย์อาจจะใช้วิธีการให้คนไข้วควมคุมการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นทีละนิด เมื่อหัวใจเต้นเร็วแพทย์จะให้แรงเสริมแก่ผู้ป่วยทันที เป็นระยะ ๆ การเดินของหัวใจเพิ่มขึ้นเป็นปกติ เป็นต้น

5.2 การปรับพฤติกรรมไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่น คำว่าก้าวร้าว ฉลาด โง่ เกเร จี้เกียจ เก่ง เป็นต้น เพราะคำตีตราเหล่านี้มักจะเป็นคำที่มีความหมายกว้าง ๆ ที่รวมพฤติกรรมหลาย ๆ ลักษณะไว้ด้วยกัน จึงทำให้ไม่ชัดเจนยากแก่การสังเกตให้ตรงกัน เนื่องจากต่างคนต่างรับรู้ คำตีตรานี้ต่างกันและยากแก่การจัดโปรแกรมปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ บุคคลที่ถูกตีตราอาจพยายามทำให้คนมีลักษณะเหมือนกับที่ถูกตีตราไว้ด้วย เช่น ถ้าตีตราเด็กว่า จี้เกียจ เด็กอาจจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่าจี้เกียจจริง การตีตรายังทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความอับอายได้ ถ้าการตีตรานั้นเป็นการตีตราในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ตีตราเด็กว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ซึ่งถ้าผู้ปกครองรู้เข้าก็อาจเกิดความอับอายได้ เป็นต้น

5.3 การปรับพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติหรือผิดปกติก็ตาม ข่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

5.4 การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น แม้การเรียนรู้จะเกิดขึ้นในอดีตก็ตาม แต่เงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบัน เป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้นจะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นหรือลดลง

5.5 การปรับพฤติกรรมนั้น จะเน้นที่วิธีการทางบวก มากกว่าที่จะใช้วิธีการลงโทษ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มมากขึ้น วิธีการทางบวกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าการลงโทษอีกด้วย

5.6 วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคลเนื่องจากมีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน การลงโทษวิธีหนึ่งอาจใช้ได้ผลกับคน ๆ หนึ่ง แต่อาจใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลาย ๆ คน ได้ ดังนั้นในการดำเนินการปรับพฤติกรรมจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

5.7 วิธีการปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประสิทธิภาพและได้ผลด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ คือ สามารถพิสูจน์เห็นได้ชัดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับเทคนิคหรือวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การเสริมแรง การลงโทษ การใช้เวลานอก การใช้หลักฟรีแมค (ให้ทำกิจกรรมที่ชอบมากกว่าพฤติกรรมการเรียน) การให้ตัวแบบ การแก้ไขเกินกว่าเหตุ การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน การควบคุมตนเอง การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การปรับสีนใหม่และการชี้แนะ เป็นต้น แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจเลือกนำมาศึกษาเพียงหนึ่งวิธี คือ วิธีการควบคุมตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1. ความหมายของการควบคุมตนเอง

สกินเนอร์ (Skinner, 1953, p. 230) ได้กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมแล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน ซึ่งพฤติกรรมนั้นนำไปสู่ทั้งผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบ โดยบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมทั้งสองอย่าง และผลกรรมที่ขัดแย้งกันนี้ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมาก เช่น นิพนธ์ทำการบ้านภาษาไทยส่งครูสม่ำเสมอจึงมักได้รับการชมเชยเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย แต่เมื่อผลสอบปลายภาคเรียนออกปรากฏว่านิพนธ์สอบได้เกรด 4 ในวิชาภาษาไทยซึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า

โตไมเออร์ และ โคมิเออร์ (Comier & Comier, 1979, p. 476) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เลือกวิธีการและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนผู้บังคับหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น มีบทบาทเพียงเป็นผู้เลือกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น

กาญจนา พูนสุข (2542, หน้า 11) สรุปจากความหมายของคนอื่น ๆ ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการได้ โดยใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกัน ซึ่งจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลกรรมขัดแย้งกันคือมีความน่าพอใจมากกว่าหรือน้อยกว่า โดยมากผลกรรมที่มีความน่าพอใจมากกว่าต้องใช้ความอดทนสูงและระยะเวลาาน ผลกรรมที่มีความน่าพอใจน้อยจะใช้ความอดทนต่ำและระยะเวลาสั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, หน้า 11) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่า เป็นวิธีที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว รู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมา หลังจากแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเขาที่ได้รับการปรับแล้ว สามารถรู้จักควบคุมตนเองความจำเป็นที่ต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกก็ยุติลง ในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้ บริกแฮม (Brigham, 1978, p. 267) กล่าวว่า

1. การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตน โดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
2. บุคคลยิ่งเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไรเขาจะยังมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

การควบคุมตนเองไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่แต่อย่างใด เป็นวิธีการที่คนเราส่วนใหญ่เคยทำมาแล้วในชีวิตประจำวันเกือบตลอดเวลา ซึ่งสกินเนอร์ (Skinner, 1953) กล่าวถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะหรือปิดคาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น เป็นต้น การกระทำความกล่าวทำให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงจากผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้
2. เปลี่ยนใจสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสัญญาณต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญลงในปฏิทิน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา อันเป็นผล

ทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาดังกล่าว ดังนั้น การเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การที่คนเรารับประทานอาหารกลางวัน เพื่อที่จะได้รับประทานอาหารเย็นที่แสนจะอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

4. เปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งเราอาจพบว่าการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้จึงต้องเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกันกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ดังกล่าว นั่น เช่น การเห็นหัวหน้างานของคนเดินตบันได้ แล้วรู้สึกขบขันถึงขั้นจะหัวเราะออกมา แต่ก็รู้ว่าถ้าหัวเราะออกมาอาจจะถูกหัวหน้างานลงโทษได้ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนการตอบสนองใหม่ โดยการแสดงความตกใจและเข้าไปช่วย เป็นต้น

5. สร้างเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุก โดยที่เสียงนาฬิกาปลุกจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สามารถไปทำงานได้ตรงเวลา

6. ใช้น้ำ แอลกอฮอล์ หรือสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อที่จะให้ลืมความทุกข์ หรือดื่มกาแฟเพื่อว่าจะได้ไม่เกิดอาการง่วงนอนในขณะที่อ่านหนังสือหรือขับรถ เป็นต้น

7. การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจิตวิทยาจบแล้วจะไปดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบได้ไม่ดีก็อาจจะลงโทษตนเอง โดยการไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน เป็นต้น

8. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยที่บุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น การเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงการโต้เถียง เป็นต้น

จากวิธีการดังกล่าวที่บุคคลทั่วไปกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้น จะพบว่ามีองค์ประกอบของการสนองตอบอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ การสนองตอบที่ทำการควบคุม (Controlling Response) กับการสนองตอบที่ถูกควบคุม (Controlled Response) เช่น การที่บุคคลเคี้ยวหมากฝรั่ง (การสนองตอบที่ทำการควบคุม) เพื่อที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (การสนองตอบที่ถูกควบคุม) หรือการที่บุคคลปิดตาด้วยผ้าสีดำ (การสนองตอบที่ทำการควบคุม) ในห้องที่มีแสงสว่างเพื่อที่ว่าตนเองจะสามารถนอนหลับได้ (การสนองตอบที่ถูกควบคุม) เป็นต้น

จากความของการควบคุมตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง คือวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผู้บังคับได้นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ โดยบุคคลนั้นมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองมีกล่าวไว้หลายทฤษฎีด้วยกัน เช่น

2.1 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ เร็คเลสซ์ (Reckless, 1943 อ้างถึงใน ไชยวงศ์ วรรณาม, 2549, หน้า 12 - 13)

เร็คเลสซ์ (Reckless, 1943 อ้างถึงใน ไชยวงศ์ วรรณาม, 2549, หน้า 12 - 13) เชื่อว่า คนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก เช่น ความยากจน หรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง การเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพของชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี

นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากจิตใจภายใน เช่น แรงขับแรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิดหวัง ความรู้เท่าเท่า ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีมด้อย เป็นต้น เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากที่สถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกันบางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี จุดนี้เองที่ทำให้เร็คเลสซ์ตั้งเป็นสมมติฐาน แล้วทำการวิจัยเด็กนักเรียนที่ครูแยกประเภทไว้ระหว่างกลุ่ม “เด็กดี” และ “เด็กเกร” ในปี พ.ศ. 2498 เร็คเลสซ์ ได้ทำการวิจัยในถิ่นที่มีปัญหาเด็กวัยรุ่นมากที่สุดที่เมืองโคลัมบัส มลรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการวิจัยอย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าเด็กดีกระทำผิดเพียงร้อยละ 4 ในกลุ่มของตนเอง แต่กลุ่มเด็กเกรทำผิดถึงร้อยละ 39 เร็คเลสซ์จึงเชื่อว่าเด็กมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองสูง เช่น ความเคารพตนเอง ความสำนึกในความรับผิดชอบตนเอง แต่เด็กเกรส่วนมากจะมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองต่ำ เช่น ไม่มีความเคารพตนเองหรือมีน้อย และมีความรับผิดชอบในตนน้อย

สภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ดังได้แก่ การแนะนำสั่งสอนจากพ่อแม่ กิจกรรมที่มีประโยชน์และเพื่อนฝูงที่ดี เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้เด็กดีไม่กระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งตรงกันข้ามกับเด็กเกร ผู้มักจะขาดสภาพแวดล้อมที่ดีดังกล่าว ดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลสซ์จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายในเป็นพลังภายในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่

- 2.1.1 ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้
- 2.1.2 ความสำนึกที่ค้ำจาม
- 2.1.3 ความเคารพตนเอง
- 2.1.4 มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี
- 2.1.5 ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ
- 2.1.6 ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ใฝ่ต่ำ
- 2.1.7 ความสำนึกรับผิดชอบสูง
- 2.1.8 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
- 2.1.9 การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย
- 2.1.10 การให้เหตุผลในการถ้อยความเกรี้ยว

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังทางสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมาย ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่

สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็นพลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากกระบวนการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุปได้ว่าการควบคุมจากภายนอก เกิดขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามกรอบปทัสถานของสังคมและความคาดหวังของสังคม

2.2 การควบคุมตนเองจากทฤษฎีของ ไนย์ (Nye, 1958 อ้างถึงใน ไชยงค์ วรรณาม, 2549, หน้า 13 - 14)

ในการควบคุมตนเองของบุคคล ไนย์ (Nye, 1958 อ้างถึงใน ไชยงค์ วรรณาม, 2549, หน้า 13 - 14) เห็นว่าสังคมเป็นองค์กรสำคัญในการควบคุมและสร้างความสำนึกความผูกพันให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกของสังคม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 อย่าง คือ

2.2.1 การควบคุมภายในสังคม โดยผ่านสถาบันต่าง ๆ ได้อบรมบ่มนิสัยสมาชิกของสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว พ่อแม่อบรมบ่มนิสัยลูกให้เกิดความสำนึก ยึดมั่นอยู่ในค่านิยมและปทัสถานของสังคม จนทำให้ค่านิยมและปทัสถานของสังคมฝังลึกเข้าไปอยู่ในจิตสำนึกของลูก และจิตสำนึกนี้เองที่เป็นพลังภายในที่ควบคุมบุคคลไม่ให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

2.2.2 การควบคุมโดยตรง พ่อแม่เป็นตัวแทนสถาบันครอบครัว ตำรวจเป็นสถาบันปกครอง เพื่อนเป็นตัวแทนกลุ่มปฐมภูมิ เป็นผู้ห้ามปราม ไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกกรอบ ถือว่าเป็นการควบคุมโดยตรงจากบุคคลภายนอก

2.2.3 การควบคุมโดยทางอ้อม การที่คนเราอยู่ในสถาบันครอบครัวมานานทำให้เกิดความผูกพันความรักตอบสนองพ่อแม่ซึ่งเป็นตัวแทนสถาบัน ช่วยให้บุคคลไม่ทำอะไรนอกกรอบทางด้วยกลัวพ่อแม่จะเสียใจ นอกจากนั้นยังมีความรักความผูกพันต่อบุคคลภายนอกเป็นพลังยับยั้งพฤติกรรมนอกรูปแบบของคนเราได้อีกด้วย

2.2.4 ความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจที่ชอบธรรมในสังคม คนเราต้องการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรมเพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ความรัก ความยอมรับนับถือและความมั่นคงในชีวิต ความต้องการดังกล่าวจะเป็นพลังควบคุมป้องกันไม่ให้คนเรามีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา (Bandura, 1969 อ้างถึงใน ไชยวงศ์วรรณาม, 2549, หน้า 14-15)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้พัฒนามาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายคน โดยเฉพาะที่สำคัญคือ แบนดูรา (Bandura, 1977) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมดังนี้

2.3.1 พฤติกรรมทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากปฏิกิริยาสะท้อน ล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้

2.3.2 สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเมื่อเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดตามมา หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้ว ผลที่ได้รับตามมาจากการกระทำนั้นจะเป็นเช่นไร อย่างแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ อย่างที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

2.3.3 การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต

2.3.4 การเรียนรู้จากการทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิดคือ พ่อแม่และการเรียนรู้จากขบวนการสังเกต

2.3.5 ผลจากการเรียนรู้ของมนุษย์จะกลายมาเป็นความเชื่อ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสำคัญ และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อดังกล่าว

2.3.6 การควบคุมพฤติกรรมด้วยปัญญา กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ในเชิงประเมินค่าที่วางอยู่บนสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จะนำไปหา คัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้ และจะนำไปสู่การควบคุมตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ตั้งใจไว้

2.3.7 หลังจากการเรียนรู้แล้ว มนุษย์รู้จักเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตน เห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริม การเห็นผลจาก การกระทำในเชิงบวก ย่อมเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นอีก ตลอดจนเกิดความคาดหวัง แต่แรงเสริมที่จะได้รับ การคาดหวังนี้จะทำให้บุคคลตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการ คือ ต้องการมีการควบคุมตนเองและประเมินตนเอง

2.3.8 พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมิน ตนเอง ซึ่งจะมีทั้งทางดีและไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป การประเมินตนเองนี้จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2.3.9 พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมิน ตนเองที่ดี และจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและลบ ล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรง และการมีต้นแบบหรือแบบอย่าง การให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะมีผลต่อการพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้อถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ และทำให้สามารถ พัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปไว้ได้

สรุปได้ว่า สารสำคัญทั้งหมดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูราสามารถ อธิบายการควบคุมตนเองได้ กล่าวคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมนุษย์เรียนรู้จากประสบการณ์และ การสังเกต ผลจากการเรียนรู้มนุษย์รู้จักประเมินตนเองเลือกได้ว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใด โดยพฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมในเชิงบวกจะจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นอีก เพื่อให้ได้ผลที่ ตนเองพอใจมนุษย์จึงพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองและรักษาพฤติกรรมนั้นไว้

2.4 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลกระทบของ สกินเนอร์ (Skinner, 1953)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานอยู่บนความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้ การควบคุมของเงื่อนไขการเสริมแรงและเงื่อนไขการลงโทษ กล่าวคือสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย สิ่งเร้าและผลกระทบ ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นที่ผลกระทบของพฤติกรรมเป็นสำคัญ นั่นคือ เมื่อมีสิ่งเร้ากระตุ้น ให้บุคคลเกิดการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรม เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วจะมีผลกระทบ ตามมา ซึ่งผลกระทบจะมี 2 ประเภท

2.4.1 ผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นคงที่หรือเพิ่มขึ้น เรียกว่า แรงเสริม

2.4.2 ผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหายไปเรียกว่า การลงโทษ

โดยสกินเนอร์เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งเร้า ดังนั้นการควบคุมตนเองตามแนวคิดของสกินเนอร์นั้นจะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้ได้รับผลกรรมตามที่ตนต้องการ

พฤติกรรมบางอย่างให้ผลกรรมทางบวกในปัจจุบัน แต่จะให้ผลกรรมทางลบในอนาคต เช่น การดื่มสุราให้ความพอใจในปัจจุบันแต่จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในอนาคต พฤติกรรมบางอย่างให้ผลกรรมทางลบในปัจจุบันแต่ให้ผลกรรมทางบวกในอนาคต เช่น การขยันอ่านหนังสือทำให้ไม่ได้เที่ยวเล่นในปัจจุบันแต่การสอบได้เป็นผลกรรมทางบวกในอนาคต

จากการที่ได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองทั้งหมดที่กล่าวมาผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการควบคุมตนเองตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลกรรมของสกินเนอร์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากทฤษฎีดังกล่าว กล่าวถึงการควบคุมตนเองที่เป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน กล่าวคือบุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อควบคุมตนเอง มิให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และแสดงพฤติกรรมพึงประสงค์แทน เช่น หันหน้าฟังครูแทนการพูดคุยในห้องเรียนและเน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมที่ได้รับ โดยผลกรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมพึงประสงค์เพิ่มขึ้นจะได้รับการเสริมแรงทางบวก ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลกรรมที่ต้องการมนุษย์จะต้องรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองนั่นเอง

3. กระบวนการควบคุมตนเอง

ในการควบคุมตนเองนั้น ทอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen & Mahony, 1974, pp. 17 - 21) กล่าวว่ามีการควบคุมที่สำคัญ 2 กระบวนการ ได้แก่

3.1 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)

3.2 การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-presented Consequence)

การควบคุมสิ่งเร้า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ (Thoresen & Mahony, 1974, pp. 17 - 21) ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น ไอ้ชอบคุโทรทัศน์มาก แต่เมื่อถึงช่วงเวลาสอบไอ้จะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมสอบ ถ้าไอ้นั่งอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ก็อาจจะอยากคุโทรทัศน์ ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมกรอ่านตำราของไอ้ก็ต้องควบคุมสิ่งเร้า คือ ไอ้ต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ ฉะนั้นจะเห็นว่า ถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม

การควบคุมผลกรรม หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว (Thoresen & Mahony, 1974, p. 22) ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคลดังนั้นจึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง (Comier & Comier, 1979, p. 505) นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้นหาได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปและยิ่งกว่านั้น การลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง

4. เทคนิคการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, หน้า 332 - 346) ได้กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมตนเองที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้มีดังต่อไปนี้

4.1 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การควบคุมสิ่งเร้า เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

4.1.1 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเกิดขึ้นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า หลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียวและหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่อต้องอยู่ในสภาพการดังกล่าวทางแก้ไขคือ หาทางจำกัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นเสีย

4.1.2 เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด เช่น ในกรณีของคนทีนอนไม่หลับใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการนอนไม่หลับ ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว สามารถทำได้โดยการบอกแก่ผู้รับการบำบัดว่า เด็ยงนอนมิไว้สำหรับนอนเท่านั้น และเขาจะเข้านอนได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น และในขณะที่นอนที่เตียงห้ามดูทีวีหรืออ่านหนังสือโดยเด็ดขาด

4.1.3 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบไขว่คว้าหาคู่เพศของตนเอง หรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้นการแก้ไขก็คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวเสีย

4.2 การเตือนตนเอง (Self-monitoring) การเตือนตนเองจัดได้ว่า เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการเตือนตนเองสามารถใช้เทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง ซึ่งการเตือนตนเองนั้นประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) และบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-recording)

แม้ว่าการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยบุคคลอื่นที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีนั้นจะเป็นหลักในการประเมินพฤติกรรมก็ตาม นักปรับพฤติกรรมพบว่า มีพฤติกรรมจำนวนมากที่ไม่สามารถสังเกต และบันทึกได้โดยบุคคลอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าบางพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผู้สังเกตไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ ในขณะที่นั้นหรืออาจเป็นเพราะว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมส่วนตัวที่ผู้สังเกตจะไม่มีทางที่เข้าไปสังเกตได้เลย เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การขโมยของ การสะสมชุดชั้นในของเพศตรงกันข้ามหรือการเสพยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอีกลักษณะหนึ่งที่ผู้สังเกตไม่สามารถที่จะสังเกตได้เลยคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เช่น การปวดศีรษะ การคิดฆ่าตัวตาย การคิดจะข่มขืนผู้อื่นหรือการคิดว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตนเอง ซึ่งพฤติกรรมภายในเหล่านี้ถ้าผู้กระทำไม่รายงานให้ทราบก็ไม่มีใครรู้เลยว่ามิอะไรเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นจนกว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปพฤติกรรมภายนอก ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่รุนแรงแล้วก็ได้ ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมจึงมีความคิดว่า น่าจะให้ผู้กระทำพฤติกรรมเป็นผู้สังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองซึ่งเรียกว่า การเตือนตนเอง

ประสิทธิภาพของการเตือนตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

4.2.1 ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม มักจะพบเสมอว่า การบอกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมของตนเองก็ไม่ได้หมายความว่า จะได้ข้อมูลที่แม่นยำทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้ ถ้าข้อมูลที่ได้จะมีผลต่อการได้รับการเสริมแรง ความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลก็จะน้อยลงเพราะข้อมูลที่ได้มักจะสูงกว่าความเป็นจริง ดังนั้นจึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความแม่นยำขึ้น โดยการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม โดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองกับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการเสริมแรง ก็พบว่าได้ผลดี (Boldstad & Johnson, 1972; Wood & Flynn, 1978) และนอกจากนี้การใช้วิธีการตรวจสอบกับผู้สังเกต และให้การเสริมแรงกับความแม่นยำในการบันทึกแล้วยังพบอีกว่าถ้าให้นักเรียนหรือเพื่อนตรวจกันเอง ก็ได้ผลที่มีความแม่นยำเช่นกัน (Thomas & College, 1976; Hundert & Batstone, 1978)

4.2.2 ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรม การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

4.2.3 ความยากง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ กล่าวคือ การบันทึกจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย

4.3 การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตนเอง (Self - reinforcement and Self - punishment) การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตนเองจัดว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

หลักในการดำเนินการเสริมแรงตนเอง และลงโทษตนเอง มี 2 ขั้นตอนคือ

4.3.1 บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษโดยจะพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง ซึ่งเรียกว่าเป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

4.3.2 บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการตอบสนองนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือให้การลงโทษเมื่อการตอบสนองไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งเรียกว่าการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่นำมาใช้อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่น (ครูหรือผู้ปกครอง) หามาให้ก็ได้ ส่วนการลงโทษตนเอง เขาจะต้องจัดการให้การลงโทษด้วยตัวของเขาเอง และตัวลงโทษที่เขาจะนำมาใช้นั้นจะต้องเป็นผู้หามาเอง

4.4 การทำสัญญากับตนเอง (Self - contracting) การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่า จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญาของตนเองไว้ในใจการทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยการเป็นพยานในการเขียนสัญญาขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น น้อยติศุภหรือจึงทำสัญญากับตนเองขึ้นมาโดยมีแม่เป็นพยานและรับรู้ข้อตกลงในการทำสัญญาครั้งนี้ด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันไว้

4.5 การฝึกการเปลี่ยนการตอบสนอง (Alternative Response Training) การฝึกเปลี่ยนการตอบสนองเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่งที่คนเราแสดงการตอบสนองที่สามารถระงับ หรือเข้ามาแทนที่การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

4.6 คู่มือช่วยตนเอง (Self - help Manual) คู่มือช่วยในการแก้ไขการปรับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเทคนิคการใช้หนังสือบำบัดนี้ เรียกว่า “บรรณบำบัด” (Bibliotherapy) ถือว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา

ทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือ เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่ โดยปกติคู่มือดังกล่าวนี้จะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็จำหน่ายตามคลินิกต่าง ๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาทำเป็นคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้นมัก ได้แก่ คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการลดความกลัว คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา และคู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาวุฒิกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้นตอน (ประเทือง ภูมิภัทราคม, 2540, หน้า 374)

สำหรับเทคนิคที่นักปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ใช้ในการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิค ได้แก่ การสังเกต การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier & Cormier, 1979, p. 478) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง (Wilson & O'Leary, 1980, p. 218) การลงโทษตนเอง และการทำสัญญากับตนเอง (Cormier & Cormier, 1979, p. 476) แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กัน ไปโดยไม่ใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังเช่นการศึกษาของเพอร์รี และริชาร์ด (Perri & Richard, 1977, pp. 177 - 183) ศึกษาพบว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันมากกว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้การใช้เทคนิคควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สถานการณ์และพฤติกรรมอีกด้วย

5. ขั้นตอนการควบคุมตนเอง

ในการควบคุมตนเองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal - setting) คือ การที่บุคคลกำหนดเกณฑ์การกระทำ พฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้ทราบถึงความเป็นไปได้ของพฤติกรรมเป้าหมายในขณะนั้น และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมเป้าหมายของตนว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการให้การเสริมแรงตนเองต่อไป ในการตั้งเป้าหมายนั้นบุคคลควรคำนึงถึงความสามารถของตนโดยไม่ตั้งเป้าหมายให้สูงกว่าความสามารถจนเกินไป ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ เพราะหากเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ก็จะก่อให้เกิดความผิดหวัง และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้ (Bandura, 1977; Thoresen & Mahoney, 1974) และข้อพึงระวังอีกประการหนึ่งในการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ หรือความล้มเหลวที่บุคคลได้รับจากการกระทำนั้น เช่น นักเรียนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับความล้มเหลวในการเรียน

หรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก็อาจตั้งเป้าหมายด้านการเรียนต่ำกว่าความสามารถของคน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนขาดแรงจูงใจที่จะเรียนให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียนก็อาจตั้งเป้าหมายด้านการเรียนสูงกว่าความสามารถของคน และเมื่อนักเรียนไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ก็จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกท้อแท้ และคิดว่าตนเองล้มเหลวซึ่งจะเป็นผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมลดลงในเวลาต่อมา (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิช, 2526)

คาร์ไมเออร์ และคาร์ไมเออร์ (Comier & Cormier, 1979) ได้กล่าวถึงกระบวนการตั้งเป้าหมายว่าควรมีขั้นตอนดังนี้

5.1.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมให้ชัดเจน และเฉพาะเจาะจง

5.1.2 กำหนดสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้น

5.1.3 กำหนดระดับหรือปริมาณของพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อที่จะเป็นตัวชี้หรือบอกทิศทางของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5.1.4 กำหนดเป้าหมายใหญ่ จากนั้นก็แบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นเป้าหมายย่อยๆ (Subgoal) เพื่อให้บุคคลได้กระทำทีละขั้น ซึ่งการที่บุคคลสามารถกระทำได้สำเร็จในแต่ละขั้นนั้น จะทำให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมายในขั้นต่อไป และในที่สุดก็สามารถกระทำได้ บรรลุถึงเป้าหมายใหญ่

5.2 การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

การเตือนตนเอง คือการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นของตนเอง การเตือนตนเองประกอบด้วยขั้นตอน 2 ขั้นตอนคือ การสังเกตพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรม (Nelson, 1977) ซึ่งวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การบันทึกแบบความถี่ แบบช่วงเวลา แบบความยาวนาน และแบบสุ่มเวลา ฉะนั้นบุคคลควรเลือกวิธีการบันทึกที่เหมาะสมกับพฤติกรรมเป้าหมาย ทอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen & Mahoney, 1974) กล่าวว่า การสังเกตตนเองเป็นขั้นตอนแรกและขั้นตอนที่สำคัญของการควบคุมตนเอง เพราะข้อมูลที่ได้จากการเตือนตนเองจะเป็นข้อมูลย้อนกลับ ทำให้นักเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ และเป็นไปในลักษณะใด ซึ่งข้อมูลที่บันทึกเหล่านี้จะนำไปสู่การประเมินตนเองและการเสริมแรงตนเองในที่สุด (Kanfer, 1980) แม้ว่าการเตือนตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายแต่ผลของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะเกิดขึ้นในช่วงระยะสั้น ๆ ดังนั้นจึงควรใช้เทคนิคการเตือนตนเองร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Rosenbaum & Drabman, 1979)

เพื่อให้เทคนิคการเตือนตนเองมีประสิทธิภาพ คาร์ไมเออร์ และคาร์ไมเออร์ (Cormier & Cormier, 1979) ได้เสนอขั้นตอนการเตือนตนเองไว้ดังนี้

- 5.2.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการสังเกตให้ชัดเจนว่า คือพฤติกรรมอะไร
- 5.2.2 กำหนดเวลาที่จะทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย
- 5.2.3 กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
- 5.2.4 ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
- 5.2.5 แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมตนเองด้วยกราฟ หรือแผนภาพ
- 5.2.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่ทำกรบันทึก เพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับอันจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5.3 การประเมินตนเอง (Self-evaluation)

การประเมินตนเอง คือการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Wilson & O'Leary, 1980) ซึ่งการประเมินตนเองนั้นจะนำไปสู่การเสริมแรงตนเอง หากบุคคลพบว่าพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นเท่ากับ หรือสูงกว่าเกณฑ์เป้าหมายที่วางไว้ โดยจะให้การเสริมแรงตนเองตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่กำหนดไว้ แต่ในกรณีที่พฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้บุคคลก็จะไม่ให้การเสริมแรงตนเองแต่จะกลับไปพิจารณาเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่าเหมาะสมหรือไม่

5.4 การเสริมแรงตนเอง/ การลงโทษตนเอง (Self-reinforcement/ Self-punishment)

การเสริมแรงตนเอง คือการที่บุคคลให้การเสริมแรงตนเองตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่กำหนดไว้ ภายหลังจากเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายกับเป้าหมายที่กำหนดไว้แล้วพบว่าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ของเป้าหมายที่กำหนดไว้ สำหรับตัวเสริมแรงที่บุคคลนำมาใช้ในการเสริมแรงตนเองนั้นอาจจะเป็นตัวเสริมแรงจากภายใน ได้แก่ คำพูดชมเชยตนเองความรู้สึกภาคภูมิใจ ความรู้สึกมีความสุข การจินตนาการถึงภาพที่ตนพึงพอใจ หรือตัวเสริมแรงจากภายนอก ได้แก่ ตัวเสริมแรงที่เป็นวัตถุ คำพูดชมเชยจากผู้อื่น หรือกิจกรรมที่ชอบ (Thoresen & Mahony, 1974) ซึ่งตัวเสริมแรงจากภายนอกที่นิยมนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม ได้แก่ เบี้ยอรรถกร (Token Economy) ทั้งนี้เพราะสะดวกในการใช้ ไม่รบกวนขณะดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรม และมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย (Generalized Reinforcer) หมายถึง มีผลต่อผู้รับการทดลองข้ามระยะเวลาโดยที่แรงเสริมไม่เสื่อมสภาพ ในการเสริมแรงได้ สำหรับการลงโทษตนเองนั้นไม่นิยมนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมเนื่องจากการลงโทษนั้นอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงหลายประการ เช่น การลงโทษก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เป็นต้นว่าความเครียด ความกลัว (Kazdin, 1975; Mikulas, 1978) การลงโทษก่อให้เกิดการหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์

เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว (Kazdin, 1984) และการลงโทษเป็นเพียงวิธีการระงับพฤติกรรมไม่ใช่วิธีการแก้ไขพฤติกรรม ดังนั้นพฤติกรรมที่ได้รับการลงโทษจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2526)

6. กลวิธีในการควบคุมตนเอง

กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การฝึกควบคุมตนเอง (O'Leary & Dubey, 1979 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536, หน้า 111 - 113) ซึ่งประกอบด้วย

6.1 การฝึกควบคุมตนเองโดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยขั้นแรกควรให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาต้องการจะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย พฤติกรรมที่ได้รับการปรับแล้วซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะค่อย ๆ ถอดแรงเสริมที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป แล้วเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเองโดยไม่ต้องใช้แรงเสริม พร้อมทั้งหาวิธีการรักษาพฤติกรรมนั้นให้คงอยู่

6.2 การฝึกควบคุมตนเองโดยการฝึกให้บุคคลที่ต้องการที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองควรมีการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากต้นแบบและฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่ต้องการจะเลียนแบบจากต้นแบบให้ได้อย่างเหมาะสม

6.3 การฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเองในกรณีนี้บุคคลที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการปรับพฤติกรรม และตั้งเป้าหมายหรือเกณฑ์การให้แรงเสริมไว้ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ โดยจะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเรียนรู้วิถีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนประสงค์

6.4 การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดกฎเกณฑ์เงื่อนไขของการได้รับแรงเสริมให้บุคคลที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และเงื่อนไขของการลงโทษตนเอง ส่วนในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวังและบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้นั้น บุคคลนั้นจะให้แรงเสริมแก่ตนเอง และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเองจะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป

6.5 การฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้า หรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคล ที่จะต้องหาทางที่จะถอดถอนสิ่งเร้านั้นออกไป เช่น การบังคับใจ

ตนเอง การไม่ให้ความสนใจแก่สิ่งเรานั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเรานั้นจะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม แต่สิ่งเร้านั้น ๆ ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้

6.6 การฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลักเล็ง และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้ แสดงว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยาก ไม่เชิญชวน ให้กระทำ ดังนั้นบุคคลจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่า เป็นที่น่าพึงพอใจมากกว่า ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นจะต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปจากสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้บุคคลนั้น สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความวอกแวกหรือหลีกเลี่ยงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบ และเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

7. ข้อดีของการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, หน้า 351 - 352) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเอง ได้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

7.1 การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกระทบบต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

7.2 การควบคุมตนเอง ทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

7.3 พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย และยังมี การให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองควบคู่กัน ไปการดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7.4 การใช้การควบคุมตนเอง บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบน้อยหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วนนั้นการลดลงของน้ำหนักจะเห็นผลเกิดขึ้นซ้ำอาจทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นจึงต้องใช้การควบคุมตนเองเข้าช่วย เช่น ผู้เข้าร่วมโปรแกรมลดความอ้วนควบคุมตนเองไม่ได้ควรให้ผลกระทบทางลบในทันที ซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมลดความอ้วนควบคุมตนเองได้มากขึ้น

7.5 บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำและให้แรงเสริมด้วยตนเอง ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนิน โปรแกรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

7.6 การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการปรับพฤติกรรมเป็นผู้จัดการเอง ผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น

7.7 การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการปรับพฤติกรรมสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

7.8 การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการปรับพฤติกรรมมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

8. ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

8.1 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการปรับและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรม เป้าหมายควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริง ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น กรณีของหญิงคนหนึ่งต้องการยุติพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมใช้วิธีควบคุมตนเองจนสามารถยุติพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ แต่ผลที่ตามมาคือเธอน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างมาก ทำให้เธอรู้สึกเครียดและซึมเศร้า จากกรณีวิเคราะห์เธออีกครั้งพบว่า การสูบบุหรี่ของเธอนั้นทำเพื่อการผ่อนคลายและลดความเครียดของเธอ ดังนั้นควรใช้การควบคุมตนเองกับการลดความเครียดของเธอพร้อม ๆ กับการค่อย ๆ ลดบุหรี่น่าจะได้ผลดีกว่า

8.2 การบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมซับซ้อนเกินไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้าร่วมการปรับพฤติกรรมอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรม ดังกล่าวได้

8.3 การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการปรับพฤติกรรม กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการกรณีพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมายเพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง

8.4 การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

8.5 การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากสำหรับผู้ที่มีระดับสติปัญญาปานกลางอีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตลัทธิจิต และความสามารถในตนเอง

จากเทคนิคของดร.สม โภชน์ เอี่ยมสุภชาติ ที่กล่าวมาเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ โดยมีการตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเองและการเสริมแรงตนเอง ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับการทดลองสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้และมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการควบคุมตนเองของ สม โภชน์ เอี่ยมสุภชาติ (2536)

9. รูปแบบการวิจัยของวิธีควบคุมตนเอง

การวิจัยเกี่ยวกับวิธีควบคุมตนเอง มีรูปแบบของการศึกษาทดลอง ดังนี้ (Thoresen & Mahoney, 1974, pp. 29 - 34)

9.1 การศึกษาทดลองเป็นรายกรณี (Empirical Case Study) การศึกษาทดลองแบบนี้โดยทั่วไปมีผู้รับการทดลองเพียงคนเดียว แต่ในบางครั้งอาจจะมีผู้รับการทดลองมากกว่า 1 คน อาจจะเป็น 2 คน หรือ 3 คนก็ได้ และรูปแบบการทดลองใช้วิธีการเปรียบเทียบในตัวบุคคล (Intra - subject Comparison) มี 3 รูปแบบ ดังนี้

9.1.1 วิธีสลับกลับ (Reversal Design) เป็นวิธีที่ใช้กันมากที่สุด การทดลองทำโดยสลับเงื่อนไขควบคุม (A) และเงื่อนไขทดลอง (B) กลับไปมาภายในบุคคลเดียวกัน โดยมีรูปแบบการทดลองเป็น ABAB กล่าวคือ การทดลองเริ่มจากการให้เงื่อนไขควบคุม (A) กับผู้รับการทดลองระยะหนึ่ง ต่อจากนั้นจึงให้เงื่อนไขทดลอง (B) กับผู้รับการทดลองคนเดียวกันสักช่วงเวลาหนึ่ง แล้วกลับไปให้เงื่อนไขควบคุม (A) ในที่สุดจึงให้เงื่อนไขทดลอง (B) เป็นอันสิ้นสุด การทดลองแบบ ABAB ถ้าเงื่อนไขทดลองเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของผู้รับการทดลอง ความถี่ของพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขที่สลับไปมาด้วย ตัวอย่างของการวิจัยแบบนี้ ได้แก่ การศึกษาผลของการใช้วิธีสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองปรับพฤติกรรม “เรียน” (Study) ของผู้รับการทดลองคนที่ 1 และปรับพฤติกรรม “พูดมาก” (Talking Out) ของผู้รับการทดลองคนที่ 2 ของ โบรเดน (Broden et al., 1971, pp. 191 - 199)

9.1.2 วิธีหลายเส้นฐาน (Multiple - baseline Design) เป็นการปรับพฤติกรรมหลายอย่างภายในตัวบุคคลคนเดียวกัน รูปแบบการทดลองเป็นแบบ ABA การทดลองเริ่มต้นด้วยการหาเส้นฐานของพฤติกรรมแต่ละอย่างที่ต้องการปรับในเงื่อนไขควบคุม (A) ต่อจากนั้นจึงใช้เงื่อนไขทดลอง (B) ปรับพฤติกรรมแต่ละอย่าง กล่าวคือ เมื่อปรับพฤติกรรมอย่างที่ 1 ได้แล้วจึงปรับพฤติกรรมอย่างที่ 2 และ 3 ... ต่อไปตามลำดับ เมื่อปรับพฤติกรรมหมดทุกพฤติกรรมแล้วจึงกลับมาใช้เงื่อนไขการควบคุม (A) อีกครั้ง ตัวอย่างการวิจัยแบบนี้ ได้แก่ การวิจัยของ มอร์แกนสเตอร์น (Morgenstern, n.d cited in Thoresen & Mahoney, 1974, pp. 102 - 103) ทำการศึกษาผลของการใช้วิธีลงโทษตนเองด้วยการสูดควันบุหรี่เข้าปอด เพื่อปรับพฤติกรรมการกินลูกกวาด ลูกก็และ

โดนต์ เพื่อลดน้ำหนัก ในเงื่อนไขทดลองระยะแรกปรับพฤติกรรมกินลูกกวาด เมื่อพฤติกรรมกินลูกกวาด ลดลงแล้วจึงปรับพฤติกรรมกินคุกกี้ และเมื่อพฤติกรรมกินคุกกี้ลดลงแล้วจึงปรับพฤติกรรมกิน โดนต์ เป็นต้น

9.1.3 วิธีเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) เป็นการปรับพฤติกรรม โดยเปลี่ยนเกณฑ์ของเงื่อนไขการทดลองไปจนถึงเป้าหมายที่ต้องการรูปแบบของการวิจัยเป็น ABA ตัวอย่างของการวิจัยแบบนี้ ได้แก่ เอกซ์ลอร์ด และคณะ (Axelord et al., n.d. cited in Thoresen & Mahoney, 1974, pp. 77 - 81) ทำการศึกษาผลของการลงโทษตนเองด้วยการฉีกธนบัตร เพื่อปรับพฤติกรรมอดบุหรี่ โดยระยะเงื่อนไขการทดลองได้มีการเปลี่ยนเกณฑ์ของจำนวนบุหรี่ที่อนุญาตให้สูบได้ลดจำนวนลงไปเรื่อย ๆ คือ ผู้รับการทดลองจะต้องลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลง 1 มวน ทุก 5 วัน จนถึง 0 มวน คือ ไม่มีการสูบบุหรี่ ถ้าผู้รับการทดลองสูบบุหรี่เกินจากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะต้องฉีกธนบัตรทิ้ง 1 ดอลลาร์ ต่อบุหรี่ 1 มวน

9.2 การศึกษาทดลองเป็นกลุ่ม (Empirical Group Study) การศึกษาทดลองแบบนี้ โดยทั่วไปแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองอาจมีมากกว่า 1 กลุ่มก็ได้ รูปแบบการทดลองนี้ใช้เพื่อศึกษาผลของวิธีควบคุมตนเองทำได้ 2 แบบ คือ

9.2.1 การเปรียบเทียบภายในกลุ่ม เป็นการทดลองซ้ำกับกลุ่มผู้รับการทดลอง เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกันเอง แบบการทดลองเรียกกันทั่วไปว่า แบบภายในบุคคล (Within - subject Design) ซึ่งเป็นรูปแบบของการศึกษาทดลองเช่นเดียวกับการเปรียบเทียบภายในบุคคลของการศึกษาทดลองเป็นรายกรณี ดังเช่น กลินน์ และ โทมัส (Glynn & Thomas, 1970, pp. 123 - 132) ใช้วิธีสลับกลับ (Operant Reversal Design) ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ร่วมกับการประเมินตนเอง กับการให้การเสริมแรงตนเอง เปรียบเทียบกับการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงจากภายนอก ร่วมกับการประเมินตนเอง กับการให้การเสริมแรงตนเองที่มีต่อการเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และ บัลลาร์ด และกลินน์ (Ballard & Glynn 1975, pp. 387 - 398) ใช้วิธีหลายเส้นฐาน (Multiple - baseline Design) ทำการทดลองกับนักเรียนระดับ 3 จำนวน 14 คน เพื่อศึกษาผลของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ร่วมกับการประเมินตนเองและการให้การเสริมแรงตนเองที่มีต่อพฤติกรรมทำงานในชั้นเรียน (On - task Behavior) และสัมฤทธิ์ผลในการเขียนคำกริยา คำคุณศัพท์และคำกริยาวิเศษณ์ เป็นต้น

9.2.2 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม แบบการทดลองเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม เรียกว่า แบบระหว่างบุคคล (Between - subject Design) รูปแบบการทดลองนี้ใช้วิธีสลับกลับ โดยประยุกต์จากรูปแบบการทดลองพื้นฐาน ABAB Design เป็น ABA หรือ AB หรือ BA ฯลฯ

ตามความเหมาะสมของตัวแปรและจุดมุ่งหมายของการทดลอง และในการสรุปผลของการทดลอง ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมระหว่างกลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขควบคุม (A) และเงื่อนไข (B) ตัวอย่างเช่น (Delprato, 1977, pp. 225 - 227) ใช้วิธีสลับกลับแบบ AB ศึกษาผลของการใช้วิธีสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เพื่อปรับพฤติกรรม การให้ความร่วมมือโดยการพูดในห้องเรียน และ จอห์นสัน และไวท์ (Johnson & White 1971, pp. 488 - 497) ใช้วิธีสลับกลับแบบ AB ศึกษาผลของการใช้วิธีสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ร่วมกับการประเมินตนเอง กับนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนและพฤติกรรมการนัด สัมผัสกับเพื่อนต่างเพศ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

โดยการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้วิธีการทดลองแบบวิธีสลับกลับ โดยระยะเส้นฐานเป็นระยะก่อน ทดลอง (A) ระยะทดลอง (B) ระยะย้อนกลับ (A) เป็นระยะที่ผู้รับการทดลองจะกระทำเช่นเดียวกับ ระยะเส้นฐาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ถ้าโย สายโงน (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจ เรียนในวิชาวิทยาศาสตร์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาทุ่ง สปอ. ห้วยทับทัน สปจ. ศรีสะเกษ ที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชา วิทยาศาสตร์ต่ำ จำนวน 10 คน เป็นนักเรียนชาย 5 คน นักเรียนหญิง 5 คน ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ สูงขึ้น หลังการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คาราพร ชื่อเชียรสกุล (2540) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนต่ำจำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 .ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญา เงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อเล็กซานเดอร์ และแอฟเฟิล (Alexander & Apfel, 1976, pp. 43, 97 - 99) ศึกษา การเสริมแรงเพื่อปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนให้ดีขึ้นด้วยการใช้แรงเสริมทางบวกในการปรับ

พฤติกรรมตั้งใจเรียน โดยให้ตัวแลกเปลี่ยนที่สามารถแลกเปลี่ยนขนม เวลาว่างหรือของเล่นเป็นตัวเสริมแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 7-13 ปี จำนวน 5 คน ที่มีพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียน คือ แห่เพื่อน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 62 เป็น ร้อยละ 92 ของเวลาเรียนทั้งหมด

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งใจเรียนพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นในห้องเรียน และได้มีการศึกษาเพื่อหาทางส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมนี้มากขึ้นในสภาพการเรียนการสอนด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การใช้แรงเสริม การควบคุมตนเอง การใช้สัญญาเงื่อนไข ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้การควบคุมตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

มงคลรัตน์ สิมพา (2547) ได้ศึกษาผลของการใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการควบคุมตนเองและการเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการปรับสัณใหม่ อำเภอปอดอย จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการควบคุมตนเองและกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการปรับสัณใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ลดลง

วันวิสา พงษ์ผล (2546) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่และการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านตำหรุ(วิงประชาสงเคราะห์) อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การปรับสัณใหม่ และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่รับการปรับสัณใหม่และการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจฉรา วิไลหงษ์ (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบของการควบคุมตนเองและการปรับสัณใหม่เพื่อลดพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการ วิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองและการปรับสัณใหม่มีพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์หา เชาววิทยา (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่ การควบคุมตนเอง และการเสริมแรงแบบดีอาร์เอ ที่มีต่อพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมก่อความในชั้นเรียนจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มที่ 1 ใช้การปรับสัณใหม่ กลุ่มที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 3 ใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมลดลงหลังจากได้รับการปรับสัณใหม่ การควบคุมตนเองและการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอ แต่ลดลงไม่แตกต่างกัน

วอลเมอร์ (Vollmer, 1999, pp. 451 - 466) ศึกษาเกี่ยวกับการประเมิน การควบคุมตนเองและแรงกระตุ้นกับเด็กชายอายุ 9 ปี จำนวน 2 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ดี ดบหน้า ผักผู้อื่น ดึงผมและเตะ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ สรุปผลได้ว่า แรงกระตุ้นจะเกิดขึ้นเมื่อ การกระทำนั้นได้รับการตอบสนองโดยทันที ส่วนการควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการเสริมแรงในปริมาณที่มากกว่าแบบแรก ซึ่งต้องใช้เวลาในการเกิดพฤติกรรมนี้

โอลิมเปีย (Olympia, 1994, pp. 85 - 99) ได้ศึกษาการใช้วิธีการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคของการควบคุมตนเองลักษณะหนึ่งเพิ่มพฤติกรรมการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ และถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 16 คน เป็นชาย 10 คน และหญิง 6 คน ที่มีปัญหาในการทำการบ้านจากรายงานของผู้ปกครอง โดยทำการทดลองในวิชาคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนสามารถทำการได้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

เคห์ล และเคลลี่ (Kahle & Kelly, 1994, pp. 275 - 290) ได้ศึกษาการทำการบ้านของเด็กในวิชาคณิตศาสตร์เปรียบเทียบระหว่างวิธีการจัดการตนเองโดยนักเรียนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง กับวิธีอบรมของผู้ปกครอง เพื่อควบคุมดูแลพฤติกรรมของเด็กในการทำการบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2-4 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกให้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง กลุ่มที่ 2 ฝึกอบรมผู้ปกครองให้คอยดูแลควบคุมการทำการบ้านของเด็กแล้วลงบันทึกในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยมอบให้ ผู้วิจัยตรวจสอบในแต่ละวันที่เด็กทำการบ้าน ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตราการทำการบ้านเสร็จสมบูรณ์เพิ่มขึ้น

จากการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ เช่น การใช้การควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อความในชั้นเรียน การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การกั้วต่างๆ นอกจากนี้ยังเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้มากขึ้น เช่น การอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติ ความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นจากผลงานวิจัยต่าง ๆ จึงให้เห็นว่าการควบคุมตนเอง

ทำให้พฤติกรรมการตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทยของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้ แต่ยังไม่มีคนใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการตั้งใจเรียนเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งนักเรียนในโรงเรียนที่ผู้วิจัยทำการทดลองส่วนหนึ่งเป็นเด็กชนกลุ่มน้อยเผ่าลัว ที่ผู้ปกครองย้ายจากจังหวัดเชียงรายมาทำงานสวนกล้วยไม้และยังไม่เป็นคนไทยร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำให้ยากแก่การเรียนภาษาไทย ประกอบกับเด็กไม่ตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทย จะทำให้การเรียนการสอนภาษาไทยมีความยากลำบากมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมการไม่สนใจเรียนให้มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น