

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบวิธีสลับกลับ (ABA Design) เพื่อศึกษาผลการใช้เทคนิคควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนภาษาไทยของนักเรียน โดยทำการศึกษา นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ ที่ครูผู้สอนวิชาภาษาไทยและครูแนะแนวพบว่ามีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทย จำนวน 11 คน กลุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 4 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดำเนินการโดยขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ ครูผู้สอนวิชาภาษาไทย ครูแนะแนว เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐานโดยไม่ให้นักเรียนรู้ว่าเป็นกลุ่มทดลอง โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยใช้เวลาสังเกตพฤติกรรมจำนวน 8 ครั้ง ในระยะทดลองกลุ่มทดลอง ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนในวิชาภาษาไทย จำนวน 9 ครั้ง ใช้เวลา 3 สัปดาห์ และเปรียบเทียบการบันทึกผลของนักเรียน กับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยมีเกณฑ์ว่าถ้าผลการสังเกตมีความสอดคล้องกัน 80% นักเรียนจะได้รับการเสริมแรง และถ้าผลการสังเกตมีความสอดคล้องกัน 80% ติดต่อเนื่องกัน 3 ครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงพิเศษ ในระยะย้อนกลับผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน ระยะนี้กลุ่มทดลองมีกิจกรรมการเรียนตามปกติโดยไม่ต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองและไม่มีการให้การเสริมแรง ใช้เวลาสังเกต 2 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง ระยะในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 4 มิถุนายน 2551 ถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2551

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปมาตรฐานสถิติ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way ANOVA with Repeated Measures)

การวิจัยครั้งนี้มีสมมติฐานดังนี้

1. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรม
2. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะย้อนกลับสูงกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรม
3. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะย้อนกลับ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐาน พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะย้อนกลับสูงกว่าระยะพื้นฐาน พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะย้อนกลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทย ระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 1 ที่ว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรม ดังปรากฏข้อมูลในตารางที่ 1 นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะพื้นฐานเฉลี่ยประมาณ 40.56 ในระยะทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเฉลี่ยประมาณ 84.66 ทั้งนี้เนื่องจากในระยะทดลองนักเรียนต้องตรวจสอบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นและเมื่อได้รับการเสริมแรงเป็นรางวัลทำให้นักเรียนเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างรางวัลกับพฤติกรรมตั้งใจเรียนจึงทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนให้เพิ่มขึ้นอีก แสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่ทำให้นักเรียนสามารถปรับพฤติกรรมใจเรียนให้เพิ่มขึ้นได้ เพราะเทคนิคการควบคุมตนเองนั้นนักเรียนต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย เตือนตนเอง ประเมินตนเอง และให้การเสริมแรงกับตนเอง ซึ่งผลจากการปรับพฤติกรรมดังกล่าวนักเรียนสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ตลอดเวลา

เมื่อนักเรียนได้รับการเสริมแรงตนเองพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนจะเพิ่มขึ้นและจากการควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นนี้ทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่าตอนที่นักเรียนยังไม่ได้ใช้การควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) และปิยนุช ภมรกุล (2550, หน้า 88) ที่กล่าวว่าทำให้การเสริมแรงจะทำให้พฤติกรรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะพื้นฐาน ซึ่งเป็นตามทฤษฎีของการเสริมแรงที่ว่าความถี่ของพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้รับแรงเสริมที่พึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิตยาภรณ์ ค่วงเรือง (2540, หน้า 81) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอพิบูล จังหวัด นครศรีธรรมราช ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อังฉรา วิไลหงษ์ (2545, หน้า 54) ที่ได้ศึกษา เปรียบเทียบของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนเพื่อลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองและการปรับ สิ้นใหม่มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้อง กับการวิจัยของ ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535, หน้า 49 - 52) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลของ การควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ จารูวรรณ เปียทอง (2545, หน้า 49 - 51) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบ ผลของการควบคุมตนเองและผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบที่มีต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาล กรุงเทพมหานคร ผลปรากฏว่า นักเรียนพยาบาลตำรวจที่ได้รับการควบคุมตนเองและการฝึกการลดความรู้สึกล่อ ล่อใจอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยดังนั้นก็แสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเองของนักเรียนในระยะ ทดลองสามารถทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนสูงกว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะเสถียร

2. นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทย ระยะย้อนกลับสูงกว่าระยะเสถียร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเก็บไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ข้อที่ 2 ที่ว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะย้อนกลับสูงกว่า ระยะเสถียรพฤติกรรม ซึ่งจากข้อมูลผลการทดลองพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนใน ระยะเสถียรเฉลี่ยประมาณ 40.56 ระยะย้อนกลับนักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเฉลี่ย 65.96 ทั้งนี้เนื่องจากระยะย้อนกลับนั้นนักเรียนไม่ได้รับการเสริมแรง แต่เนื่องจากความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างพฤติกรรมกับการเสริมแรงในระยะการทดลองยังมีความเข้มแข็งอยู่ดังนั้นนักเรียนจึงยังคง แสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนอยู่ สอดคล้องกับแนวคิดการให้การเสริมแรงโดยอาศัยหลักการเรียนรู้ ของสกินเนอร์ (Skinner, 1938 cited in Hilgard & Bower, 1966, p. 110) ที่กล่าวว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่การกระทำใด ๆ ที่ไม่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มลดลงและหายไปในที่สุด” ดังนั้นจากการทดลองในระยะย้อนกลับ กลุ่มทดลองไม่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมตั้งใจเรียนจึงมีแนวโน้มลดลงแต่ยังได้เสริม

ทางสังคมจากครูผู้สอน เช่น คำชมเชย ทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนยังสูงกว่าระยะเส้นฐานที่ไม่ได้รับแรงเสริมบวกใดเลย

จึงสอดคล้องกับผลของผลของการวิจัย รับขวัญ ภูเขาแก้ว (2544) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลำไย สายโงน (2542) ได้ศึกษาผลของผลการใช้วิธีการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาวิทยาศาสตร์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาวิทยาศาสตร์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์สูงขึ้น หลังการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พยุง ใบแย้ม (2541) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมใฝ่รู้ใฝ่เรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบ้านทวน จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมใฝ่รู้ใฝ่เรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง มีมากกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนปกติ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนปกติ ดังนั้นกล่าวได้ว่าเทคนิคการควบคุมตนเองการให้การเสริมแรงจะช่วยให้ความถี่ของการกระทำที่พึงประสงค์และเมื่อไม่มีการเสริมแรงการกระทำของพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องและอาจหมดไปในที่สุด

3. นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทย ระยะทดลองสูงกว่าระยะย้อนกลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 3 ที่ว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่าระยะย้อนกลับ จากการวิจัยระยะทดลองและระยะเส้นฐานได้รับการเสริมแรงที่แตกต่างกัน ในระยะทดลองนักเรียนจะได้รับแรงเสริมบวกที่เป็นสิ่งของ เช่น ขนม อุปกรณ์การเรียน ควบคู่กับการเสริมแรงบวกทางสังคม เช่น การพูดชมเชย การยิ้ม เป็นต้น ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นแต่ระยะย้อนกลับนักเรียนได้รับการเสริมแรงทางสังคมเท่านั้น ทำให้แนวโน้มของพฤติกรรมตั้งใจเรียนลดลง

ซึ่งจากงานวิจัยของ ประสิทธิ์ ด่านซ้าย (2547) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เทคนิคข้อมูลย้อนกลับ และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม ต่อความสนใจในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านดงหมากไฟ อำเภอโพธาราม

จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า ผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เทคนิคข้อมูลย้อนกลับ และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคม ทำให้พฤติกรรมความสนใจในการเรียนภาษาอังกฤษของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงขึ้นจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของบุญเท่ง สายยศ (2543) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคสัญญา การให้สัญญาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมขาดระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย ของจิตภา ลอยทะเล (2542) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองตามแนวคิดวิทยา และการพยาบาลที่มีต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีความสามารถ ในการดูแลตนเองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองควบคุมตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัลลิกา กาลกฤษณ์ (2546) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบผลของการใช้กรณีตัวอย่างกับการควบคุมตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติในโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรม การอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติของโรงเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้การควบคุมตนเอง ดังนั้นสรุปได้ว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะทดลองสูงกว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนในระยะย้อนกลับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าเทคนิคการควบคุมตนเอง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรม ที่ตั้งใจเรียนสูงขึ้น ดังนั้น ครู อาจารย์ ควรนำเทคนิควิธีดังกล่าวไปใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจ เรียนในวิชาภาษาไทยในชั้นอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม

1.2 เทคนิคการควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่นักเรียนสามารถกำหนดพฤติกรรมของ ตนเองในทิศทางเป็นบวกกับตนเอง ดังนั้นควรแนะนำให้นักเรียนทุกคนนำวิธีการควบคุมตนเอง ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง

1.3 ควรมีการเผยแพร่เทคนิคการควบคุมตนเองให้กับผู้ปกครองของนักเรียน ได้นำวิธีการนี้ไปใช้กับตนเองและนักเรียนในปกครอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำเทคนิคการควบคุมตนเองไปปรับใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เป็นต้น

2.2 ควรนำเทคนิคการควบคุมตนเองไปปรับใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมอื่น ๆ ของนักเรียนที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมการใช้เงินฟุ่มเฟือย พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เป็นต้น

2.3 ควรเพิ่มเวลาทดลองในระหว่างการทดลองให้นานขึ้น เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ยังคงอยู่ แม้จะไม่ได้รับแรงเสริมภายนอกแล้ว

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University