

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ผู้วิจัยนำเสนอแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.1 ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.2 สาเหตุของความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.3 ระดับสูญเสียการได้ยิน
 - 1.4 ลักษณะและพฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.5 การจัดการศึกษาให้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
2. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน
 - 2.1 ความหมายของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในต่างประเทศ
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในประเทศ
3. แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 3.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง
 - 3.2 หลักของการควบคุมตนเอง
 - 3.3 กระบวนการควบคุมตนเอง
 - 3.4 กลวิธีในการควบคุมตนเอง
 - 3.5 ข้อดีและข้อพิจารณาของการควบคุมตนเอง
 - 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองในต่างประเทศ
 - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองในประเทศ

1.แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

1.1 ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีความหมายรวมถึง เด็กหูตึงและหูหนวก ดังนั้นนักการศึกษาจึงได้เสนอความหมายเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินว่า หมายถึงเด็กที่สูญเสียการได้ยินซึ่งอาจจะเป็นเด็กหูตึงหรือหูหนวกก็ได้

เด็กหูหนวก หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยิน 90 เดซิเบลขึ้นไป วัดด้วยเสียงบริสุทธิ์ ณ ความถี่ 500 1,000 และ 2,000 เฮิรตซ์ ในหูข้างดีกว่า เด็กไม่สามารถใช้การได้ยินให้เป็นประโยชน์ เต็มประสิทธิภาพในการฟัง อาจเป็นผู้ที่สูญเสียการได้ยินมาแต่กำเนิดหรือเป็นการสูญเสียการได้ยินภายหลังก็ตาม (ผดุง อารยะวิญญู 2541 :11 , อ้างจาก Moores 1987:56)

เด็กหูตึง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยิน ระหว่าง 26 ถึง 89 เดซิเบล ในหูข้างดีกว่าวัดโดยใช้เสียงบริสุทธิ์ ณ ความถี่ 500 1,000 และ 2,000 เฮิรตซ์ เป็นเด็กที่สูญเสียการได้ยินเล็กน้อยไปจนถึงสูญเสียการได้ยินขั้นรุนแรง (ผดุง อารยะวิญญู 2541: 11 , อ้างจาก Moores 1987: 56)

วิรัตน์ชัย ยงวนิชย์ (2535 : 31) ได้ให้ความหมายของสภาพความบกพร่องทางการได้ยินไว้ดังนี้

1.สภาพความบกพร่องทางการได้ยินของเด็ก หมายถึง สภาพการสูญเสียที่เกิดขึ้นกับเด็กเสียการได้ยินอันเป็นเหตุให้การรับฟังเสียงต่างๆ ไม่ชัดเจน โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เด็กหูตึง กับเด็กหูหนวก

1.1 เด็กหูตึง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยินจนไม่สามารถเข้าใจคำพูดและสนทนา ซึ่งจำแนกตามเกณฑ์การพิจารณาอัตราความพิการของสมาคมโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย โดยเฉลี่ยการได้ยินมีหน่วยวัดเป็นเดซิเบลที่ความถี่ 500 1,000 และ 2,000 Hz ในหูที่ ดีกว่ามี 4 ระดับ คือ

1.1.1 หูตึงระดับที่ 1 หูตึงน้อย สูญเสียการได้ยินระหว่าง 26-40 เดซิเบล

1.1.2 หูตึงระดับที่ 2 หูตึงปานกลาง สูญเสียการได้ยินระหว่าง 41-45 เดซิเบล มีปัญหาในการรับเสียงพูดในระยะ 3-5 ฟุต มีปัญหาการพูด เช่น พูดไม่ชัด พูดเสียงดัง หรือเบา กว่าปกติ ต้องใช้เครื่องช่วยฟัง และได้รับการฝึกจากนักแก้ไขการพูด

1.1.3 หูตึงระดับที่ 3 หูตึงมาก สูญเสียการได้ยินในระหว่าง 56-70 เดซิเบล มีปัญหาในการได้ยิน และใช้คำพูดในชีวิตประจำวัน เพราะต้องใช้เสียงดังมากจึงจะได้ยิน ต้องใช้เครื่องช่วยฟังและรับบริการแก้ไขการพูด

1.1.4 หูตึงระดับที่ 4 หูตึงรุนแรง สูญเสียการได้ยินระหว่าง 71-90 เดซิเบล ไม่ได้ยินเสียงพูดตามปกติแม้ใช้เครื่องช่วยฟังแล้วก็ตาม มีปัญหาในการพูด เช่น พูดไม่ชัดพูดไม่ได้ ไม่เข้าใจภาษา มีพัฒนาการทางภาษาพูดและภาษาเขียนแตกต่างจากเด็กปกติบางคน ต้องใช้ภาษามือและท่าทางในการสื่อความหมาย

1.2 เด็กหูหนวก หมายถึง ผู้ที่สูญเสียการได้ยินมากจนไม่สามารถเข้าใจหรือใช้ภาษาพูดได้หากไม่ได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ และวัดระดับการได้ยินที่ 500 1,000 และ 2,000 Hz จะมีการตอบสนองของหูข้างที่ดีกว่าต่อเสียงบริสุทธิ์ตั้งแต่ 91 เดซิเบลขึ้นไป สำหรับระดับการได้ยินของคนปกตินั้นจะได้ยินที่ 0-25 เดซิเบล ตามระบบ ISO (International Standard Organization)

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 30) ให้ความหมายของความบกพร่องทางการได้ยินว่าเป็นผู้ที่มีสภาพอวัยวะทางการได้ยินทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์เป็นปกติ ทำให้ไม่สามารถรับรู้โดยการฟังได้ เหมือนคนทั่วไป ขาดความสามารถในการได้ยินตั้งแต่ร้อยละน้อยที่สุดขึ้นไป คือ ตั้งแต่ 26 เดซิเบลไปจนถึงมากที่สุด คือ ไม่สามารถได้ยินเลย ซึ่งสมาคมโสต ศอ นาสิกแห่งประเทศไทย ได้แบ่งสภาพความบกพร่องทางการได้ยินไว้ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการแบ่งระดับความบกพร่องทางการได้ยิน

ระดับความพิการ	ค่าเฉลี่ยการได้ยินที่ 500-2,000 เฮิรตซ์ในหูข้างที่ดีกว่า	
	มากกว่า	ไม่มากกว่า
หูปกติ	-	27
หูตึงระดับ 1 (น้อย)	27	40
หูตึงระดับ 2 (ปานกลาง)	40	55
หูตึงระดับ 3 (มาก)	55	70
หูตึงระดับ 4 (รุนแรง)	70	93
หูหนวก	93	-

จากความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินพอสรุปได้ว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึง เด็กที่มีการสูญเสียการได้ยิน ตั้งแต่ 25 เดซิเบล แต่ไม่ถึง 90 เดซิเบล เรียกว่าเด็กหูตึง และเด็กที่มีการสูญเสียการได้ยินตั้งแต่ 90 เดซิเบลขึ้นไปเรียกว่าเด็กหูหนวกสามารถใช้เครื่องช่วยฟังในการรับฟังเสียงให้ใกล้เคียงกับคนปกติในระดับหนึ่ง และผลจากการสูญเสียการได้ยินนี้ทำให้ผลต่อพัฒนาการทางภาษา ทำให้การเรียนรู้ภาษาการเข้าใจล่าช้ากว่าปกติ

1.2 สาเหตุของความบกพร่องทางการได้ยิน

สาเหตุของการสูญเสียการได้ยินในเด็กที่สำคัญและพบบ่อยมีดังต่อไปนี้

1. ใบหูเล็กมาแต่กำเนิด
2. ช่องหูชั้นนอกอุดตันมาแต่กำเนิด
3. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู
4. โรคหูน้ำหนวก
5. ประสาทหูพิการมาแต่กำเนิด

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 33) ได้เสนอผลการศึกษาถึงสาเหตุของความบกพร่องทางการได้ยินว่าเกิดจาก

1. สาเหตุก่อนคลอด ระหว่างที่อยู่ในครรภ์มารดาเด็กอาจได้รับเชื้อโรคไวรัสบางชนิด เช่น หัดเยอรมัน ไข้หวัด คางทูม โดยเฉพาะขณะตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรกซึ่งมักจะส่งผลให้หูของทารกในครรภ์ผิดปกติ ส่วนพวกที่หูหนวกเนื่องจากประสาทหูเสียโดยพันธุกรรมมักจะปรากฏให้เห็นตั้งแต่เกิดหรือภายหลังเกิดไม่นานนัก

2. สาเหตุหลังคลอด เช่น เกิดจากเชื้อโรคหรืออุบัติเหตุต่างๆ เกิดจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกิดในคนสูงอายุ หรือเกิดจากเสียงรบกวนจากสภาพแวดล้อม เช่น เสียงจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ วัตถุระเบิด

จากสาเหตุที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า การสูญเสียการได้ยิน มีสาเหตุจากโรคและหรือความผิดปกติต่างๆ ของหูอาจเป็นมาแต่กำเนิด หรือเกิดขึ้นภายหลังก็ได้ โรคหรือความผิดปกติต่างๆ รวมทั้งการเกิดอุบัติเหตุทำให้มีการสูญเสียการได้ยิน

1.3 ระดับการสูญเสียการได้ยิน

การจัดระดับการสูญเสียการได้ยินทางการแพทย์มักแตกต่างไปจากการจัดระบบการสูญเสียการได้ยินทางการศึกษา เดวิสและซิลเวอร์แมน (Davis and Silverman 1970, อ้างถึงใน ผดุง อารยะวิญญู 2542 : 13) กล่าวว่าในวงการแพทย์โดยทั่วไป จัดระดับการสูญเสียการได้ยิน 6 ระดับ ดังนี้

1. การได้ยินปกติ 0-25 เดซิเบล
2. สูญเสียการได้ยินเล็กน้อย 26-40 เดซิเบล
3. การสูญเสียการได้ยินปานกลาง 41-55 เดซิเบล
4. สูญเสียการได้ยินค่อนข้างมาก 56-70 เดซิเบล
5. สูญเสียการได้ยินมาก 71-90 เดซิเบล
6. สูญเสียการได้ยินมากกว่า 91 เดซิเบลหรือมากกว่า

ผู้ที่สูญเสียการได้ยินในระดับ 1-5 เรียกว่า คนหูตึง ผู้ที่สูญเสียการได้ยินในระดับ 6 เรียกว่า คนหูหนวก จำนวนเดซิเบลที่กำหนดไว้นี้เป็นค่าเฉลี่ยในหูข้างที่ดีกว่า

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ระดับการสูญเสียการได้ยินนั้นแบ่งได้ 6 ระดับ ระดับ 1 การได้ยินปกติ ผู้สูญเสียการได้ยินในระดับ 2-5 เรียกว่าคนหูตึง สามารถที่จะรับฟังเสียงพูดเบาๆ ไปจนถึงเสียงที่ตะโกนในระยะ 1 ฟุตได้ และเมื่อใส่เครื่องช่วยฟังที่เหมาะสมจะทำให้รับฟังเสียงได้ดียิ่งขึ้น ส่วนผู้ที่สูญเสียการได้ยินในระดับ 6 เรียกว่า คนหูหนวก ไม่สามารถได้ยินเสียงคนอื่น แม้แต่เสียงตะโกน

1.4 ลักษณะและพฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

ศรียา นิยมธรรม (2535 : 178) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ไว้ว่า เด็กหูตึงมากๆ หรือเด็กหูหนวกนั้น จะมีความบกพร่องหลายๆ ทาง เช่น พัฒนาการทางภาษา การพูดจะล่าช้า และผิดปกติ เด็กหูหนวกมักมีพฤติกรรมที่มีปัญหาด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่เด็กรู้สึกโดดเดี่ยว และคับข้องใจ การที่เด็กไม่เข้าใจว่ามีอะไรเกิดขึ้น หรือใครๆ เขาจะทำอะไรกัน ทำให้เด็กหูหนวกหลายๆ คนมีสติปัญญาเป็นปกติ อย่างไรก็ตามเด็กเหล่านี้อาจถูกเข้าใจว่าเป็นเด็กปัญญาอ่อนเพราะเขาไม่ได้ยินจึงไม่ทราบว่าจะควรจะทำอย่างไร และได้กล่าวถึงพฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินว่า

1.เด็กหูหนวกจะมีปัญหาทางภาษามาก เพราะขาดการสื่อความหมายด้านภาษา พูดต้องใช้มือแทนภาษาพูด เวลาพูดเสียงจะเพี้ยนทำให้ติดต่อกับบุคคลอื่นได้น้อย คนหูหนวกมักเขียนหนังสือผิดเขียนกลับคำ รู้ศัพท์น้อย การใช้ภาษาเขียนผิดพลาด

2.เด็กหูหนวกจะมีปัญหาด้านอารมณ์ เพราะสาเหตุของภาษา ทำให้การสื่อความเพื่อทำความเข้าใจเป็นไปได้ยากลำบาก ถ้าหากไปอยู่ในสังคมที่ไม่เป็นที่ยอมรับแล้วก็ย่อมเพิ่มปัญหามากขึ้นทำให้เด็กสุขภาพจิตเสื่อม มีปมด้อย ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ

3.เด็กหูหนวกจะมีปัญหาด้านครอบครัว หากครอบครัวของเด็กหูหนวกไม่ยอมรับเด็ก ขาดความรักความเข้าใจ ขาดความอบอุ่นทางใจ น้อยเนื้อต่ำใจ เพราะไม่สามารถจะระบายกับใครได้ เนื่องจากความบกพร่องทางการสื่อความหมายด้านการพูด

4.เด็กหูหนวกจะมีปัญหาด้านสังคม ถ้าหากอยู่ในสังคมที่ไม่ยอมรับ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ขาดความเข้าใจ มักถูกกลั่นแกล้ง ล้อเลียน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กหูหนวกเกิดความคับข้องใจน้อยเนื้อต่ำใจ และบางครั้งอาจตกเป็นเครื่องมือของพวกมิจฉาชีพ กลายเป็นอาชญากร เป็นต้น

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินนั้น จะมีปัญหาเกือบทุกด้านเมื่อเทียบกับเด็กปกติ ไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถทางสติปัญญา การพูด การใช้ภาษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การปรับตัว อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นผลมา

จากการที่เด็กไม่สามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึกของตนเองแก่ผู้อื่นได้จึงเป็นผลให้พัฒนาการในด้านต่างๆ มีความล่าช้าไปซึ่งอาจจะไม่ใช่เพราะความด้อยทางสติปัญญา แต่เป็นความบกพร่องทางการได้ยินจึงเป็นอุปสรรคด้านความเข้าใจและการใช้ภาษา ดังนั้นอุปสรรคดังกล่าวจึงเป็นผลให้เด็กเกิดความอึดอัด คับข้องใจ เกิดปัญหาทางอารมณ์ เมื่ออยู่ในโรงเรียนเด็กจะไม่สนใจ ไม่ใส่ใจการเรียน ไม่มีวินัยในชั้นเรียน ก่อความวุ่นวาย เนื่องจากเด็กไม่เข้าใจในเนื้อหา กิจกรรมการสอนไม่น่าสนใจ และเด็กไม่ได้รับการพัฒนาให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเอง จึงส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมดังกล่าว

1.5 การจัดการศึกษาให้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

ผดุง อารยะวิญญู (2533 : 15) กล่าวว่า การจัดการศึกษาสำหรับเด็กหูตึงควรมีลักษณะที่แตกต่างไปจากการจัดการศึกษาสำหรับเด็กหูหนวก การจัดบริการทางการศึกษาแก่เด็กหูตึงควรมุ่งเตรียมเด็กให้พร้อมเพื่อการเรียนร่วม หรือเด็กที่เรียนร่วมอยู่แล้วควรได้รับการช่วยเหลือในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้เด็กได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนร่วม ดังนั้นหลักสูตรจึงควรเน้นการฟังและควรมีเครื่องช่วยฟังทั้งได้รับการฝึกพูด ซึ่ง ศรียา นิยมธรรม (2535 : 37) กล่าวว่า ช่วงวัยต้นของชีวิตเป็นระยะสำคัญของการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ที่ดีให้เด็กตั้งแต่ปฐมวัยจึงมีความสำคัญ และการจัดให้มีการเรียนร่วมระหว่างเด็กปกติและเด็กพิการ ควรเริ่มต้นตั้งแต่เยาว์วัย

รูปแบบของการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมีดังนี้

1.เด็กหูตึง มีการจัดการศึกษา 3 รูปแบบ

- 1.1 การเรียนในโรงเรียนที่เปิดสอนเฉพาะเด็กหูตึง
- 1.2 ชั้นพิเศษสำหรับเด็กหูตึงในโรงเรียนปกติ
- 1.3 ชั้นปกติที่มีเด็กหูตึงเรียนร่วมในโรงเรียนปกติ

2.เด็กหูหนวกมีการจัดการศึกษา 2 รูปแบบ

- 2.1 การเรียนในโรงเรียนที่เปิดสอนเฉพาะเด็กหูหนวก
- 2.2 ชั้นพิเศษสำหรับเด็กหูหนวกในโรงเรียนปกติ

การจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน อาจจะกระทำได้หลายลักษณะ สำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนนั้น รัฐอาจส่งครูไปสอน หรือเตรียมความพร้อมที่บ้านในกรณีที่เด็กยังเล็ก หากเด็กอยู่ในวัยอนุบาลเด็กควรได้รับการเตรียมความพร้อมและการฝึกฟัง ทางราชการอาจจัดเป็นศูนย์เด็กเล็ก หรือศูนย์การศึกษาพิเศษขึ้นได้ (ผดุง อารยะวิญญู 2533 : 22)

ส่วนเด็กที่อยู่ในวัยเรียนนั้น จัดกลุ่มนักเรียนได้ดังนี้

1.ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติเป็นชั้นพิเศษเต็มเวลา มีครูประจำชั้นพิเศษ และเป็นผู้สำเร็จการศึกษาทางด้านการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดยเฉพาะควรให้เด็ก

อยู่ในชั้นพิเศษไม่เกิน 3 ปี สำหรับเด็กหูหนวก และ 4 ปี สำหรับเด็กหูตึง หลังจากนั้นแล้วควรมีโอกาสในการเรียนร่วมบางเวลา หรือเต็มเวลาในชั้นเรียนปกติ

2.ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ แต่มีการเรียนร่วมบางเวลา เด็กจะเรียนในห้องเสริมวิชาการมีครูการศึกษาพิเศษเป็นครูประจำชั้นสอนวิชาสามัญ ฝึกฟัง และฝึกพูด ส่วนในชั่วโมงวิชาอื่นๆ เช่น ศิลปะ พลศึกษา เด็กจะไปเรียนร่วมกับเด็กปกติ

3.ชั้นพิเศษในโรงเรียนปกติ แต่มีการเรียนร่วมบางเวลาเป็นห้องเรียนเฉพาะสำหรับเด็กประเภทนี้มีครูการศึกษาพิเศษเป็นครูประจำชั้น ทำหน้าที่สอนวิชาสามัญ และมีนักแก้ไขการพูด หรือนักโสตสัมผัสเป็นผู้สอนภาษาการพูด และการฝึกฟัง ส่วนวิชาอื่นๆ เด็กอาจไปเรียนร่วมในชั้นเรียนเดียวกันกับเด็กปกติ

4.เรียนร่วมเต็มเวลาเป็นการส่งเด็กเข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ ในทุกวิชาแต่อาจมีครูการศึกษาพิเศษคอยช่วยเหลือเด็ก หากเด็กมีปัญหาในการเรียนร่วมกับเด็กปกติ

เด็กหูหนวกกับเด็กหูตึงควรแยกชั้นเรียนกัน การจัดชั้นไม่ควรยึดอายุเป็นหลักแต่ควรยึดความสามารถเป็นหลัก โดยเฉพาะความสามารถทางภาษา ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถทางการเรียนวิชาสามัญ พฤติกรรมทางสังคม ตลอดจนวุฒิภาวะของเด็ก (ผดุง อารยะวิญญู 2533:22-23)

มหาวิทยาลัยศิลปากร ส่วนพิเศษวิทย์

2.แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน

2.1 ความหมายของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน

โปรเดนและคนอื่น ๆ (Broden and others 1970 : 199, อ้างถึงใน ลัดดา แซ่ปั้ง 2530 : 30) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมหลุดจากที่นั่ง ส่งเสียงดัง พูดคุย มองเพื่อนในขณะที่ครูสอน และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย

มิลแมน และคนอื่น ๆ (Millman and others 1970 : 147, อ้างถึงใน ลัดดา แซ่ปั้ง 2530 : 30) กล่าวว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าว ซุกซนไม่อยู่กับที่ ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายและพูดคุยกับเพื่อน

จากความหมายของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมไม่สนใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออกในลักษณะขัดขวางการเรียนรู้อาจทำให้ไม่สามารถเรียนรู้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่ควรจะได้ เช่น เหม่อลอยมองไปนอกหน้าต่าง นอกประตู ไม่มองครู ไม่มองอุปกรณ์ที่ครูใช้อธิบาย ใช้งานอื่นขึ้นมาทำ นำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนขึ้นมาเล่น คุยกับเพื่อน ส่งเสียงดัง ซุกซนไม่อยู่กับที่ ก้าวร้าว มองเพื่อนขณะที่ครูสอน และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน และพฤติกรรมเหล่านี้สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ด้วยการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในต่างประเทศ

การศึกษาวิจัยในต่างประเทศ ส่วนใหญ่มีการศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนมากกว่าการศึกษาพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน โดยมีผู้ศึกษาวิจัยการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนดังนี้

โอ แลรี่ และคนอื่น ๆ (O' Leary and others 1969 : 3 -13,อ้างถึงใน ลัดดา แซ่ป้ง 2530 : 30) ได้ทดลองใช้โปรแกรมด้วยเบียร์รรถกรแก่นักเรียน โรงเรียนเทศบาล : แบบจำลองการวิเคราะห์ โดยใช้การเสริมแรงแบบเบียร์รรถกรนักเรียนประถมศึกษาของโรงเรียนเทศบาล ซึ่งมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและพฤติกรรมไม่ปฏิบัติตามกฎของห้องเรียนจำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า ในระยะทดลองที่ใช้เบียร์รรถกร พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและพฤติกรรมไม่ปฏิบัติตามกฎของห้องเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุด

แพตเตอร์สัน (Patterson 1971 : 275-282 ,อ้างถึงใน ลัดดา แซ่ป้ง 2530 : 30) ทดลองใช้หลักพฤติกรรมกับเด็กที่มีพฤติกรรมนอนไม่สุขเกินปกติ ผู้รับการทดลอง คือ เด็กชายเอิล อายุ 9 ปี การทดลองปี โดยให้การเสริมแรงทางสังคมและสิ่งของ คือ คำชมของครู และได้รางวัล คือ ขนมหรือเหรียญเพนนี เมื่อเด็กชายเอิลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลการทดลองพบว่า ในระยะก่อนการทดลองพฤติกรรมนอนไม่สุขเกินปกติของเด็กชายเอิล เท่ากับ 8.4 ครั้ง ต่ออาทิตย์ หลังจากการทดลองพฤติกรรมนอนไม่สุขเกินปกติเท่ากับ 3.2 ครั้งต่ออาทิตย์ แสดงว่าพฤติกรรมนอนไม่สุขเกินปกติลดลงและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการเสริมแรงทางสังคม

แรพพอร์ต เมอร์ฟี และเบเลย์ (Rapport,Murphy and Bailey 1982 : 205-216, อ้างถึงใน ลัดดา แซ่ป้ง 2530 : 30) ได้ใช้วิธีการปรับสินไหมเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและไม่ทำงานที่ครูมอบหมาย โดยใช้การเสริมแรงด้วยการให้เวลาว่าง 20 นาที ทำชั่วโมงที่เรียน เพื่อไปทำกิจกรรมที่ตนต้องการ แต่ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ดังกล่าว จะหักเวลาครั้งละ 1 นาที หากนักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนจะถูกหักเวลาลงจาก 20 นาที จนกระทั่งหมดไปเรื่อย ๆ นักเรียนที่ถูกหักเวลามากก็จะมีเวลาสำหรับทำกิจกรรมที่นักเรียนต้องการน้อยลง ผลปรากฏว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจนหลังจากได้รับการปรับสินไหม

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในประเทศ

เยาวภา กันทรวิชัยกุล (2530 : 39) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกข์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง จำนวน 14 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนลดลง

ลัดดา แซ่ป้ง (2530 : 64) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 16 คน ผลการทดลองพบว่า การสอนโดยใช้พฤติกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพสามารถทำให้พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนลดลง

เสมอใจ ชื่นจิต (2533 : 49-50) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้หลักฟรีแมคกับการเสริมแรงทางสังคมที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนทรัพย์พิทยากร อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้นภายหลังการใช้หลักฟรีแมคและภายหลังการเสริมแรงทางสังคม

สุวัฒนา สุวรรณอำไพ (2538 : 55-56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการเสริมแรงแบบดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องกับแบบเว้นระยะ ที่มีผลต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสุวรรณตะไค่ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสนใจเรียนสูงขึ้น ภายหลังได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช ทั้งแบบต่อเนื่องและแบบเว้นวรรค

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และเป็นพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อสภาพการเรียนรู้การสอน แต่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนสามารถแก้ไขให้ลดลงได้ ด้วยการฝึกใช้กิจกรรมกลุ่ม การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ การปรับพฤติกรรม การเสริมแรง การลงโทษ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและเช่นเดียวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนต่ำ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน นักเรียนที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนต่ำนั้น สามารถพัฒนาให้มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้นได้ด้วยวิธีการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช การเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางสังคม และการให้หลักฟรีแมค เป็นต้น

3.แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

3.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

ความหมายของการควบคุมตนเอง คอมเมียร์ และคอมเมียร์ (Comier and Comier 1979: 476,อ้างถึงใน ลำไย สายโงน 2542 : 17) กล่าวว่า การควบคุมตนเองคือกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีการรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

สกินเนอร์ (Skinner 1953: 230, อ้างถึงใน ลำไย สายโงน 2542 : 17) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่ผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบ ซึ่งบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกันผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อยส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า

แคชดิน (Kazdin 1984: 96, อ้างถึงใน ลำไย สายโงน 2542 : 17) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่าการควบคุมตนเองหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ตนต้องการโดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536: 111) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง เป็นวิธีที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของเขา และผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเขาที่ได้รับการปรับแล้ว สามารถรู้จักควบคุมตนเองความจำเป็นที่ต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกนั้นก็ยุติลง ในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้ บริกแฮม (Brigham 1978: 267, อ้างถึงใน ลำไย สายโงน 2542 : 17) ได้กล่าวถึง การควบคุมตนเองว่า

- 1.การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตน โดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
- 2.บุคคลยิ่งเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไรเขาจะยิ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเองคือ บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง (ลำไย สายโงน 2542 : 17 ,อ้างจาก Thoresen and Mahoney 1974:11) การควบคุมตนเองเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้บทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติรวมทั้งการวางแผนเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองนั้นอยู่ที่เจ้าของพฤติกรรมจึงเป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง (วันวิสา พงษ์ผล 2546:18,อ้างจาก Comier and Comier 1979:477) อย่างไรก็ตาม ถ้าบุคคลพยายามปรับพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้การควบคุมตนเองประสบปัญหาในการควบคุมตนเองเขาก็จะสามารถที่จะขอคำแนะนำ หรือปรึกษากับผู้อื่น หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงมิได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ (ลำไย สายโงน 2542 : 17, อ้างจาก Watson and Tharp 1972: 73) ถึงแม้ว่าบุคคลจะควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็มีใช้ตัดขาดจากอิทธิพลโดยสิ้นเชิง

3.2 หลักของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (ลำไย สายโงน 2542 : 19 ,อ้างจาก Kalish 1981: 294) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรม เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปด้วย ขณะเดียวกันเมื่อพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะเป็นการกำหนดสิ่งแวดล้อมใหม่เช่นเดียวกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้มีลักษณะ 2 ประการ (วันวิสา พงษ์ผล 2546:20,อ้างจาก Bingham 1978 : 263-267) ได้แก่

- 1.ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่
- 2.เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ผลที่เกิดขึ้นคือ ทั้ง

พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

ดังนั้น ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเอง คือบุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น (วันวิสา พงษ์ผล 2546 : 20,อ้างจาก Cormier and Cormier 1979: 477) ในทางปฏิบัติการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ โดยหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ในกรณีที่ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเอง

3.3 กระบวนการควบคุมตนเอง

ธอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney 1974: 17-21, อ้างถึงใน วันวิสา พงษ์ผล 2546 : 18) กล่าวว่ากระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเองมี 2 ประการ คือ

- 1.บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยอาศัยหลักการว่าเมื่อบุคคลเชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมได้แล้วสิ่งเร้าจะเป็นตัวแนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ถ้าไม่มีการเสนอสิ่งเร้าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นจะไม่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับสภาพสิ่งเร้าที่จัดสภาพขึ้นใหม่สิ่งเร้านั้นก็จะเป็นตัวแนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย หลักการดังกล่าวจึงสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลได้ โดยลดความถี่ของสิ่งเร้าที่เป็นตัวแนะให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

- 2.การควบคุมผลกรรม หมายถึงการให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งอาจเป็นการเสริมแรงตนเองหรือการลงโทษตนเองก็ได้ แต่การลงโทษตนเอง

นั้นมีลักษณะที่ไม่พึงปรารถนา จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเองได้ และบางครั้งก็เพียงแต่ช่วยระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้นอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาทางลบต่ออารมณ์ ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่า

ขั้นตอนการฝึกการควบคุมตนเอง

ธอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahony 1974: 45, อ้างถึงใน วันวิสา พงษ์ผล 2546 : 18) กำหนดขั้นตอนในการควบคุมตนเอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึงการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างเด่นชัดและยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจนสามารถให้คนอื่นช่วยได้ จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามการตั้งพฤติกรรมเป้าหมายนั้นควรตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ดีก็จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การเตือนตนเอง (Self Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง ว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง ประกอบด้วยการสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนในการเตือนตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพ หรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินผลตนเอง (Self Evaluation) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ทำให้สามารถพิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self Reinforcement) หมายถึงการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นโดยบุคคลเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมายคือมีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อนแล้วจึงมีการเสริมแรงตามมา ในการกำหนดเกณฑ์นั้นบุคคลผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมอาจจะกำหนดเองหรือให้ผู้อื่นกำหนด

(อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ 2533 : 18)

ภรณ์ อินทรสร (2526 : 33) กล่าวว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Self Target Behavior)

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง (Self Contingency of Reinforcement)

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Observation and Self – Recording)

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self – Evaluation)

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนเสริมแรงด้วยตนเอง (Self-Administration of Reinforcement)

การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยตนเองของนักเรียนอย่างเป็นระบบ ระเบียบ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้ (อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ 2533: 5)

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง โดยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง เพื่อให้แลกเปลี่ยนในการให้แรงเสริมเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองขณะเข้าเรียน โดยผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนไปพร้อมๆ กันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ตรงกับผู้วิจัยโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง .80 ขึ้นไป จะได้รับการเสริมแรงตามที่นักเรียนเลือกไว้ในขั้นที่ 2

สามารถสรุปขั้นตอนในการควบคุมตนเองได้ดังนี้ ขั้นกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ขั้นสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ขั้นประเมินพฤติกรรม และขั้นรับการเสริมแรง

3.4 กลวิธีในการควบคุมตนเอง

กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2536 : 11-13 , อ้างจาก O' Leary and Dubey 1979 :125)ซึ่งประกอบด้วย

1.การฝึกการควบคุมตนเองโดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยขั้นแรกควรให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้ดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่ได้รับการปรับแล้ว ซึ่ง

เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใดเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอผู้ปรับพฤติกรรมจึงค่อยๆ ถอดแรงเสริมตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป แล้วเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ของเขาเอง พร้อมทั้งหาวิธีการรักษานั้นให้คงอยู่

2.การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักปรับพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ และฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่ต้องการจะเลียนแบบจากตัวแบบให้ได้อย่างเหมาะสม

3.การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนคาดหวัง และตั้งเป้าหมายไว้ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ จะต้องให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเรียนรู้วิถีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนประสงค์

4.การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการวางเงื่อนไขให้ตนเองเงื่อนไขบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเองและเงื่อนไขการลงโทษตนเองและในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวัง และบรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้นั้น บุคคลนั้นจะให้แรงเสริมด้วยตนเองและแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป

5.การฝึกการควบคุมสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคลนั้น ที่จะต้องหาทางที่จะถอดถอนสิ่งเร้านั้นออกไป เช่นการบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจกับสิ่งเร้านั้นๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้นจะเป็นสิ่งเร้าที่พึงประสงค์ก็ตาม แต่สิ่งเร้านั้นๆ ก็ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าประสงค์ได้

6.การฝึกการควบคุมตนเอง โดยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยาก ไม่เชิญชวนให้กระทำ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่า เป็นที่พึงพอใจมากกว่า ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปจากสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่เกิดความวอกแวก หลีกเลียงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

3.5 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 31-32) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อพิจารณาของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1.การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้

2.การควบคุมตนเอง ทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

3.พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมายและยังมีการให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ดังนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองควบคู่กันไปการดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4.การใช้การควบคุมตนเอง บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน

5.บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำ ดังนั้น การควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6.การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น

7.การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

1.การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมเป้าหมายควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริงไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้

2.วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมซับซ้อนเกินไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้

3.การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง

4.การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

5.การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มีระดับสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตลักษณ์และความสามารถในการตนเอง

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการควบคุมตนเอง (Self Control Program) ที่เหมาะสมในการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินสามารถกำกับตนเอง ควบคุมตนเองให้กระทำและแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง โดยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง เพื่อให้แลกเปลี่ยนในการให้แรงเสริมเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 หากนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนดจะได้รับการเสริมแรงตามที่นักเรียนได้เลือกไว้ในขั้นที่ 2

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในต่างประเทศ

อิงแลนด์ (Englander 1987: 39-51, อ้างถึงใน รจนา กาแก้ว 2541: 29) ได้ศึกษาความสามารถของการควบคุมตนเองของเด็กอายุระหว่าง 7-13 ปี โดยใช้แบบประเมินค่าของการควบคุมตนเองของเคนดอลล์ (The Self-Control Rating Scale) ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างอายุกับความสามารถในการควบคุมตนเอง กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้นเด็กก็จะสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

กลินน์และโทมัส (Glynn and Thomas 1970: 123-132, อ้างถึงใน รจนา กาแก้ว 2541: 29) ได้ทำการศึกษาผลของการชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 34 คน โดยแบ่งระยะการทดลองเป็น 2 ระยะดังนี้ ระยะแรกผู้วิจัยให้นักเรียนใช้วิธีการควบคุมตนเองโดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยตนเอง ระยะที่สองผู้วิจัยดำเนินการทดลองเช่นเดียวกับระยะที่หนึ่งแต่ผู้วิจัยใช้แผ่นป้ายเป็นตัวชี้แนะแทนคำสั่งของครูผลการทดลองพบว่า การใช้การชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเองทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นในระยะทดลอง และคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล

โบรเดน ฮอลล์ และมิตส์ (Broden, Hall, and Mitts 1971: 191-199, อ้างถึงใน รจนา กาแก้ว 2541: 29) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซา (Lisa) ซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 โดยทำการสังเกตพฤติกรรม “เรียน” อันได้แก่ การทำงานที่ครูมอบหมาย การมองครูขณะที่สอน การมองเพื่อนที่กำลังตอบคำถามหรือการตอบคำถามเมื่อครูเรียกและพฤติกรรม “ไม่เรียน” อันได้แก่ ลุกจากที่นั่งโดย

ไม่ได้รับอนุญาต คุยกับเพื่อน มองออกไปนอกหน้าต่าง นำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนขึ้นมา เช่น แป้ง หวี และนำวิชาอื่นขึ้นมาทำ หลังจากเก็บข้อมูลระยะเส้นฐานแล้ว ก็ให้ลิซาทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยใส่เครื่องหมายบวกเมื่อมีพฤติกรรม “เรียน” และใส่เครื่องหมายลบเมื่อมีพฤติกรรม “ไม่เรียน” ลงในกระดานบันทึก ผลการทดลองพบว่า พฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของลิซา เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 30 เป็นร้อยละ 78 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะเวลาที่มีการสังเกตตนเองและมีคำชมจากครู และยังคงเป็นร้อยละ 77 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ถัดมา

โบลสตาด และจอห์นสัน (Boldstad and Johnson 1972: 443-454, อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ได้ศึกษากระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และเกรด 2 จำนวน 38 คน ที่มีพฤติกรรมก่อกวน อันได้แก่ พูดคุยเสียงดัง การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาต ตีเพื่อนในชั้นเรียน และลุกจากที่นั่งหรือวิ่งเล่นในชั้นเรียน โดยแบ่งผู้รับการทดลองออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก (ER) กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง (SR₁, SR₂) โดยวิธีการของทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันตรงที่ กลุ่มที่ 2 จะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต่อไปในช่วงสุดท้ายของการทดลอง ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม (NR) การทดลอง แบ่งเป็น 4 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นระยะเส้นฐาน ช่วงที่ 2 เป็นช่วงเริ่มการทดลอง โดยที่กลุ่มที่ 1, กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ได้รับการเสริมแรงจากภายนอกเมื่อพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนลดลง ส่วนกลุ่มที่ 4 ครูสอนตามปกติช่วงที่ 3 กลุ่มที่ 1 ยังคงได้รับการเสริมแรงจากภายนอก ส่วนกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองและการเสริมแรงตนเอง ช่วงที่ 4 ซึ่งเป็นช่วงสุดท้าย เป็นช่วงที่ยุติการให้การเสริมแรงทั้ง 3 กลุ่ม ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ยังคงสังเกตและบันทึกผลตนเองต่อไป ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 2 มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ส่วนกลุ่มที่ 3 มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากกว่าการได้รับการเสริมแรงจากภายนอก

แดรบบแมน และคนอื่นๆ (Drabman and Other 1973: 10-16, อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ได้ทำการศึกษาการใช้วิธีการสังเกตและประเมินตนเองปรับพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9-10 ปี จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า การสังเกตและประเมินตนเองทำให้พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลง

บราวน์ (Brown 1975: 319-330, อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึกฝน 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คนไข้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมี

ความวิตกกังวลน้อยลงและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

ฟรายด์แมน (Friedman 1980: 40-42,อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ได้ศึกษาการใช้การควบคุมตนเองของเด็กหญิง คนหนึ่งชื่อ ซูซาน (Susan) อายุ 11 ปี ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิลส์ เดอ ลา ทัวเรตส์ ซินโดรม (Gillers de la tourette's Syndrome) เมื่ออายุ 10 ปี แต่เริ่มมีอาการมาตั้งแต่อายุ 7 ปี โดยจะมีอาการชักกระตุกตามใบหน้าและกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ และมักจะพูดคำไม่สุภาพในภาวะตึงเครียด เช่น คำพูดที่เกี่ยวกับอุจจาระ โดยเฉลี่ยจะพูดประมาณ 150 ครั้ง ต่อชั่วโมง ซูซานได้รับการฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดและการใช้จินตนาการในทางบวก เช่น นึกถึงคำที่แสดงความสุขสนานเมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียด เพราะฉะนั้นจึงต้องสังเกตตนเองพร้อมทั้งให้การเสริมแรงตนเองโดยมีแม่คอยสนับสนุน การทดลองใช้เวลาหลายสัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าอัตราการพูดคำไม่สุภาพและการชักกระตุกตามใบหน้าและกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของซูซานลดลง ทั้งยังให้ผลเป็นที่น่าพอใจในการติดตามผลเป็นระยะเวลา 18 เดือนต่อมา แสดงให้เห็นว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ลงได้

กราเซียโนและมูนีย์ (Graziano and Mooney 1980: 206-213,อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ที่ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 33 คน ที่กลัวความมืดอย่างรุนแรงโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กจะได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้ คือ 1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2) การจินตนาการถึงภาพที่สวยงาม 3) การพูดประโยคที่แสดงถึงความกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุกๆ คืน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และมีผู้ปกครองดูแล โดยในระยะแรก เขาได้ทำการฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจถึงวิธีการที่จะให้คำแนะนำในการเสริมแรงและการให้กำลังใจแก่เด็กในขณะที่เด็กได้รับการฝึก ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองกลัวความมืดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

โรเซนบอม (Rosenbaum 1980: 46-48,อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข 2542: 23) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้ แบบทดสอบการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไปที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง 7 กลุ่ม จำนวน 600 คน ซึ่งประกอบด้วย นักเรียน นิสิต นักศึกษาและบุคคลทั่วไป โดยแบ่งตามช่วงอายุตั้งแต่ 15-62 ปี ผลการศึกษาพบว่า อายุเป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล

3.7 งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในประเทศ

วารุณี จันทรแสงสุก (2524: 26-27) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองกับการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว หรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนฉวางรัชดาภิเษก จำนวน 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 2 คน นักเรียนชาย 1 คน ผลการทดลองพบว่า การสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองสามารถปรับพฤติกรรมสนใจได้ดีกว่าการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียวหรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว

ภรณ์ อินทสร (2526: 72-75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะแรกหาพื้นฐานพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทดลอง ระยะที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมเรียนตามสภาพปกติ ระยะสุดท้ายทำการติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้การควบคุมตนเอง

อรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533: 48) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน กลุ่มที่ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมก่อนในห้องสมุดลดลงไม่แตกต่างกัน

อติวัฒน์ พรหมสา (2533: 83-84) ได้ศึกษาผลของการฝึกควบคุมที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากแบบวัดไอเอเออาร์ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนสูงจากแบบวัด ไอเอเออาร์ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนต่ำจากแบบวัดไอเอเออาร์และกลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มนักเรียนที่มีการคะแนนจากแบบวัดไอเอเออาร์ โดยทั้ง 3 กลุ่มทดลองนี้ใช้การฝึกการควบคุมตนเอง ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มมีคะแนนความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้นจากระยะพื้นฐานภายหลังการฝึกการใช้การควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คมคาย อนุจันทร์ (2538: 53) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่ม

ทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลองและนักเรียนที่ใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลอง โดยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน

รจนา กาแก้ว (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีการปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเองผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง

กาญจนา พูนสุข (2542: 53) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง การใช้สัญลักษณ์เงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลต่อพฤติกรรมการอนุรักษสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 27 (บ้านชำเม็ง) อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 35 คน เป็นนักเรียนชาย 21 คน นักเรียนหญิง 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 3 ใช้การวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญลักษณ์เงื่อนไขเป็นกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญลักษณ์เงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมการอนุรักษสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน พฤติกรรมการทำแบบฝึกหัด พฤติกรรมก่อกวน พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านการเรียนรวมทั้งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี