

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประวัติศาสตร์ของมนุษย์นั้นเป็นประวัติของการควบคุมโดยเริ่มจากการที่มนุษย์สามารถพัฒนาให้มีการควบคุมสภาพแวดล้อมได้ และสามารถพัฒนาต่อไปจนสามารถควบคุมตนเองได้ เซเนกา (Seneca) ไพธากอรัส (Pythagoras) ลอคเก (Locke) เกอเท (Goethe) คาร์ล (Caryle) และเชคสเปียร์ (Shakespeare) ต่างก็สรรเสริญยกย่องความสามารถในการควบคุมตนเองได้¹ ผลงานทางศาสนาทั้งทางตะวันตกและตะวันออกต่างก็กล่าวถึง การเห็นวรั้งใจและการทำให้เป็นคนที่มีบุรณแบบ เช่น ในเรื่อง ภควัทคีตา (Bhagavad-Gita)² ก็ได้กล่าวถึง เทคนิคการควบคุมตนเอง ซึ่งมีมากกว่า 2,000 ปีมาแล้ว และได้มีการพัฒนามาเรื่อย จนถึงปัจจุบันนี้

การที่มนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ จะช่วยทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมสติ ตลอดจนควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรม ทั้งยังสามารถปรับการกระทำของตนเองเข้ากับความต้องการของสังคมโดยสามารถยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจตนในบาง

¹ G. E., Thoresen and M.J. Mahoney, Behavioral Self-Control (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc, 1974), P.II.

² Ibid.

สถานการณ์ ตลอดจนสามารถทนทานต่อสภาพความเจ็บปวดบางอย่าง ซึ่งเป็นลักษณะของมนุษย์ ในอุคคติของสังคม ดังที่พบในงานวิจัยของเฟอร์สเตอร์, เนอนเปอร์เจอร์ และ เลวิต (Ferster, Nurnberger, and Levitt,¹ แมคคัลลอฟ ฮันนิงเจอร์ และเนย์ (McCullough, Huntsinger, and Nay)² ซึ่งพบว่ามีมนุษย์เราสามารถใช่วิธีการควบคุมตนเองเพื่อยับยั้งใจตนให้สามารถอดทนหนักและอดความก้าวร้าวได้สำเร็จ การควบคุมตนเองนั้นจึงหมายถึง การที่คนเราสามารถจะกำหนดตนเองในด้านทัศนคติ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ จากการศึกษาที่ การควบคุมตนเองนั้นมีสาระสำคัญแก่ความเป็นอยู่ของคนไม่น้อยวงการจิตวิทยาในปัจจุบันจึงพยายามจะจัดการอบรมเพื่อการควบคุมตนเองขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักครองมืออีกอย่างหนึ่ง สำหรับที่จะทำให้ตนเองมีความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเองมากขึ้น

¹ C.B. Ferster, M.J. Nurnberger and A.C. Levitt, "The Control of Eating", Journal of Mathematics. 1 (1962): 87-109

² J.P. McCullough, G.M. Huntsinger, and W.R. Nay, "Case Study: Self-Control Treatment of Aggression in a 16-Year-Old Male", Journal of Consulting and Clinical Psychology. 45 (1977): 322-331

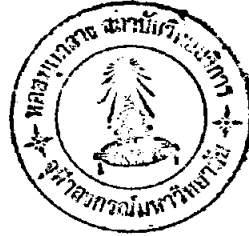
เบลลัค และ สจวท (Bellack and Schwartz)¹ ได้จัด
โปรแกรมการควบคุมตนเองขึ้น และพบว่า บุคคลแต่ละคนมีระดับความสามารถ
ที่จะหาวิธีการควบคุมตนเองได้แตกต่างกันและเนื่องจากแนวคิดของ Cognitive-
behaviorism² เชื่อว่า การควบคุมตนเองนั้นสามารถเรียนรู้ได้ และบุคคล
แต่ละคนก็มีความแตกต่างในด้านการเรียนรู้ ดังนั้นระดับการควบคุมตนเองของ
แต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป และโดยเหตุที่การควบคุมตนเองจัดเป็นมุกติภาพ
อย่างหนึ่งของมนุษย์เรา³ และ รอส สแทกเนอร์ (Ross Stagner)⁴ ได้
กล่าวว่า ตัวกำหนดความแตกต่างทางมุกติภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การอบรม
เลี้ยงดูที่บ้าน ดังนั้น จึงทำให้ผู้วิจัยเกิดข้อคิดว่า ความแตกต่างในการอบรม

¹ A.S. Bellack & J.B. Schwartz, "Assessment for Self-Control Program." in Behavioral Assessment: A Practical Handbook ed. M.H. Hersen and A.S. Bellack (Oxford: Pergamon Press, 1976), P. 272.

² Mischael Rosenbaum, "A Schedule for Assessing Self-Control Behavior: Preliminary Findings", Behavior Therapy. 11 (January 1980): 109-111.

³ Thoresen and Mahoney, Behavioral Self-Control, P.12

⁴ Ross Stagner, Psychology of Personality (3d ed.) (New York: McGraw-Hill Book Co., 1961). .f. 3b1-516



เดียงคู จะส่งผลให้มนุษย์เรามีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน โดยในที่นี้ จะแบ่งการอบรมเดียงคูออกเป็น 3 แบบตามแนวของ บรอนเฟนเบรเนอร์ (Bronfenbrenner) ได้แก่ การให้ความรัก (Loving) การลงโทษ (Punishment) และการเรียกร้องเอาจากเด็ก (Demanding)

เนื่องจากมีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงระหว่าง การสังเกตเห็นการควบคุมตนเองและคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือคะแนนจากแบบทดสอบสัมฤทธิ์ผล เช่น งานวิจัยของ แกรนด์ลัด และเลซี (Crandall and Lacey)¹ และฟราย (Fry)² นอกจากนี้จากการศึกษาของลีฟคอร์ท (Lefcourt)³ รอทเทอร์ ชานส์ และ แฟร์

¹ V.C. Crandall and B.W. Lacey, "Children's Perceptions of Internal - External Control in Intellectual - Academic Situations and Their Embedded Figures Test", Child Development. 43 (December 1972): 1123-1132

² P.S. Fry, "Success, Failure, and Resistance to Temptation", Developmental Psychology. 13 (1977): 519-520

³ H.M. Lefcourt, "Internal Versus External Control of Reinforcement: A Review", Psychological Bulletin. 65 (1966): 206-220

(Rotter, Chance and Phares)¹ ทำให้มีหลักฐานยืนยันว่าการที่มนุษย์สังเกตเห็นถึง การควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการควบคุมตนเองต่อไป เนื่องจากมนุษย์จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในสภาพแวดล้อมของตนเอง ผู้ที่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อม รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง ก็ย่อมจะมีพฤติกรรมของการควบคุมตนเองนี้ไต่ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดข้อคิดว่า ผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงมาตลอด น่าจะได้รับคะแนนจากแบบวัดการควบคุมตนเองสูงกว่า ผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ และจากงานวิจัยที่ค้นคว้ามายังไม่อาจสรุปว่า เพศใดมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่ากัน ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเองของผู้ที่มีการอบรมเลี้ยงดู และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน แตกต่างกันโดยจะศึกษาแยกเพศ ชายและเพศ หญิง กับกลุ่มตัวอย่างคนไทยซึ่งเป็น นักศึกษาในวิทยาเขตพันธชย. ารพระนคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเอง โดยมาครประมาณค่า เอส ซี เอส ของนักศึกษาทั้งชายและหญิง ที่มีการรับรู้เกี่ยวกับ การอบรมเลี้ยงดูต่างกัน และมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่างกัน

¹ J.B. Rotter, J.E. Chance & E.J. Phares, Applications of a Social Learning Theory of Personality (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1972)

แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

ก่อนที่จะทราบถึง คำจำกัดความของคำว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) ก็ควรจะทราบถึงความหมายของคำว่า Control เสียก่อน โรเจอร์ (Rogers)¹ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า Control ไว้ 3 ความหมาย คือ (1) การที่ B ตั้งเงื่อนไขให้ A โดยที่ A ไม่มีสิทธิ์ไม่มีสิ่งที่จะทำอะไรได้ นั่นคือ เราสามารถจะทำนายพฤติกรรมของ A บางอย่างได้ โรเจอร์ เรียกความหมายนี้ว่า external Control หรือ การควบคุมจากภายนอก (2) การที่ B ตั้งเงื่อนไขให้ A และ A ยินยอมที่จะกระทำตามเงื่อนไขเป็นบางข้อ ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมบางอย่างของ A ได้ โรเจอร์ เรียกความหมายนี้ว่า เป็น อิทธิพลของ B เหนือ A (3) การที่ A ตั้งเงื่อนไขให้ตนเอง ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมบางอย่างของ A ได้ โรเจอร์ เรียกความหมายนี้ว่า internal Control หรือ Self-control นั่นเอง

โรเจอร์ (Rogers) และ สกินเนอร์ (Skinner)² ต่างมีความเห็นตรงกันว่า การควบคุมตนเองนั้น เกี่ยวข้องกับการเลือกตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดจากพฤติกรรมสองพฤติกรรมที่ขัดแย้งกัน ตัวอย่าง เช่น เราเห็นผล

¹ C.R. Rogers and B.F. Skinner, "Concern Over the Control of Human Behavior", in Control of Human Behavior, ed. Roger Ulrich et. al. (Illinois: Scott Foresman and Company, 1966), P. 116

² Ibid, P. 315

สตรอเบอรี่ นารับประทาน เกิดความอยากจะรับประทานแต่เรามีอาการแพ้ผล
 สตรอเบอรี่ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดผื่นขึ้นตามตัวเป็นพื่นที่นูนอับอาย นั้น
 คือ มีผลทั้งทางบวกและทางลบเกิดขึ้นร่วมกัน เราต้องตัดสินใจว่าจะรับประทาน
 ผลสตรอเบอรี่เพื่อความอร่อย ไม่คำนึงถึงผลที่จะติดตามมาภายหลัง หรือยอม
 ละเว้นผลสตรอเบอรี่เสีย

วิธีดำเนินการสร้างการควบคุมตนเองนั้น ไม่ได้เกิดจากอิทธิย
 (Organism) หรือสิ่งแวดล้อม (Environment) แต่เพียงอย่างเดียว
 หนึ่ง แต่เกิดจากความสัมพันธ์ของทั้ง 2 องค์ประกอบ ในที่นี้กำหนดให้ พฤติกร ม
 เป็น B และสิ่งแวดล้อมเป็น X เราจะพบกฎความสัมพันธ์ที่ว่า $B = f(x)$ ภาย
 ใต้เงื่อนไขการบังคับที่สังเกตได้คือ c สิ่งนี้หมายความว่าเมื่อตั้งเงื่อนไข c
 ขึ้นมา และกำหนดให้ค่าของ x เราก็ย่อมได้ค่า B จากสมการ $B = f(x)$
 นี้เป็นการอธิบายถึงการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งกระทำในห้วงปฏิบัติการ ในกรณี
 ที่ บุคคลใดสามารถกำหนดค่า x ด้วยตัวของเขาเองได้ เขาก็จะได้อค่า B ตาม
 ที่ตั้งข้อกำหนดไว้ด้วยตนเอง หมายความว่า เขาสามารถควบคุมตนเองได้¹
 การที่เราจะควบคุมตนเองได้นั้น ก็จำเป็นที่เราจะต้องรู้จักตัวเราเองให้เสีย
 ก่อน การรู้จักตัวเองในที่นี้ก็คือ การรู้จักพฤติกรรมของตัวเอง รู้จัก
 สิ่งแวดล้อมและรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมของตัวเอง
 เอง เพื่อป้องกันไม่ให้เราถูกควบคุมโดยผู้อื่น เราต้องตระหนักในตนเอง

¹ Israel Goldiamond, "Self-Control Procedures in
 Personal Behavior Problem", in Control of Human Behavior,
 ed. Roger Ulrich et. al. (Illinois: Scott Foresman and
 Company, 1966), P. 116

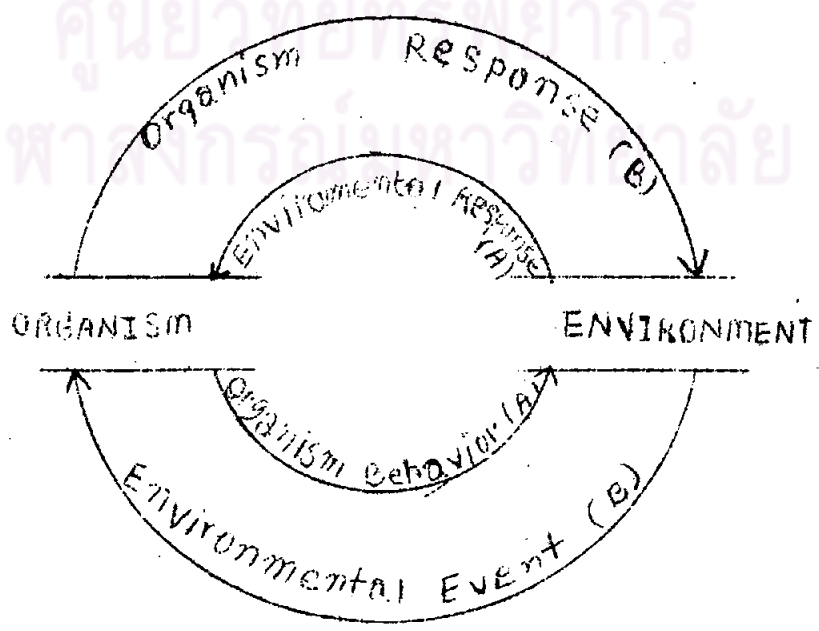
(awareness) คิงที่ โร (Roe)¹ ได้กล่าวไว้ว่า "การตระหนักถึง ความต้องการ และทัศนคติของเราด้วยตัวเราเอง เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการคงรักษาความมั่นคง และการควบคุมปฏิบัติการตอบสนองของตัวเราเอง"

การที่มนุษย์เราสามารถควบคุมตนเองได้ จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากในการแก้ไข และป้องกันปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ดังจะเสนอตัวอย่างเรื่องของเด็กหนุ่มวัย 16 ปี ซึ่งมีชื่อว่า ลาร์รี่ (Larry)² ลาร์รี่มีประวัติว่า มีอารมณ์รุนแรงมาก ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อเขาไม่พอใจใคร เขาจะคำและใช้กำลัง เข้าทำร้ายจนครั้งสุดท้ายเขามีเรื่องกับครูพลและอาจารย์ใหญ่อันเป็นเหตุให้เขาถูกพักการเรียน แต่เขาก็ยังคงไม่สนใจที่จะระงับอารมณ์ตนเอง แสดงว่าการควบคุมจากภายนอก เช่น การตำหนิของครู การถูกพักการเรียน ไม่ก่อให้เกิดผลใดๆ พ่อแม่ของเขาจึงพาเขาไปพบกับนักจิตบำบัด ซึ่งได้พิจารณาช่วยเหลือโดยการจัดโปรแกรมการบำบัดแบบให้ควบคุมตนเอง (Self-control treatment program) ซึ่งมีวิธีการหลักอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดยินยอมร่วมมือที่จะฝึกการควบคุมตนเอง นักจิตบำบัดได้ใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน จากนั้นจึงชี้ให้เขาตระหนักถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปฏิบัติการตอบโต้ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์นั้น โดยให้เขาเล่นบทบาทสมมติ (Role Playing) และให้ดูปฏิบัติการท่าทางของเขาจากวีดีโอเทป (videotape) เมื่อเขายอมตกลงสัญญาที่จะฝึกการควบคุมตนเอง นักจิตบำบัดจึงชี้ให้เขาตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิด

¹ Anne Roe, "Man's Forgotten Weapon", American Psychologist. 14 (1959): 261-266

² McCullough, Huntsinger, and Nay, "Case Study: Self-Control Treatment....", pp. 322-331

ขึ้นทางกาย อารมณ์ และความคิดทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเกิดพฤติกรรมก้าว
 ราว และฝึกให้เขารู้จักหยุดคิด ตามวิธีของ โวลเป (Wolpe) เพื่อชักชวน
 การกล่าวคำพูดรุนแรง โดยใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation)
 และการออกไปจากเหตุการณ์เพื่อไปสงบสติอารมณ์เสียก่อน จากนั้นจึงให้เขาได้ฝึก
 การควบคุมอารมณ์ตนเองในสภาพแวดล้อมจริง โดยนักจิตบำบัดได้ติดต่อกับบุคคลที่
 เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จของ
 ลารี ถึงแม้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องไม่สามารถจะปฏิบัติตามได้เต็มที่ แต่ก็พบว่า ลารี-
 สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ด้วยตัวเขาเอง จากการรายงานของเขาเอง
 และจากการสังเกตของพ่อแม่ และครู พบว่าการฝึกการควบคุมตนเองนี้ เป็นวิธี
 การบำบัดแก้ไขปัญหา ที่มีประโยชน์ เมื่อมีข้อจำกัดทางด้านสภาพแวดล้อม ทั้งยัง
 เหมาะที่จะใช้กับเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการศึกษภาพ ต้องการปกครองตนเอง
 เขาอาจจะต่อต้านนักจิตบำบัดที่พยายามจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้โดยง่าย
 นักจิตบำบัดจึงจำเป็นต้องให้เขาเป็นผู้เปลี่ยนพฤติกรรมของเขาด้วยตัวเขาเอง
 โดยการสอนให้เขารู้จักวิธีการจัดระเบียบกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์
 และสิ่งแวดล้อม เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการด้วยตัวเขาเอง เนื่องจาก
 อินทรีย์และสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันดังปรากฏในภาพ Reciprocal
 interaction model of Behavior ของ Bandura



เมื่อพิจารณาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความยับยั้งใจ โดยเริ่มตั้งแต่การรื้อที่จะทำตามอำเภอใจจนถึงความพยายามที่จะทำงานนั้นให้บรรลุผลและประสบความสำเร็จในพฤติกรรมนั้น เราย่อมสามารถประมาณระดับการควบคุมตนเองได้จากผลของพฤติกรรมเหล่านั้น

การควบคุมตนเองและการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูนั้น มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของเด็ก รวมทั้งพฤติกรรมการควบคุมตนเองด้วย ดังที่ อีรอนเฟร็ด (Aronfreed)¹ ได้กล่าวว่าสิ่งควบคุมจากภายนอก ได้แก่การอบรมเลี้ยงดูที่มีลักษณะเด่นสุด จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองในเด็ก เขาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีการให้เหตุผลจากสิ่งที่เฉพาะเจาะจงไปยังสิ่งทั่วไป (induction) จะมีการวิพากษ์ตนเอง (Self-criticism) และมีความพยายามที่จะหาสิ่งทดแทนหลังจากทำอะไรผิด มากกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูมาด้วยวิธีการทำให้เกิดความรู้สึกที่ไวต่อสิ่งต่าง ๆ (sensitization) สำหรับพวกแรกนั้นการอบรมเลี้ยงดูจะเน้นที่การให้เหตุผลแก่เด็กให้โอกาสเด็กแก้ไขตนเองหรือทำโทษตนเอง และลงโทษต่อการล่วงละเมิดระเบียบที่วางไว้ ด้วยการไม่ให้ความรัก (withdrawal of love) ส่วนพวกหลังคือ พวกที่ใช้วิธีทำให้เกิดความรู้สึกที่ไวต่อสิ่งต่าง ๆ นั้น จะเน้นการทำให้เหมาะกับสังคม (Socializing) เป็นหลัก

¹ J. Aronfreed, "The Nature, Variety, and social Patterning of Moral Responses to Transgression," Journal of Abnormal and Social Psychology. 63 (1961): 223-240.

โกลด์ฟาร์บ (Goldfarb)¹ ศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กกำพร้า 2 กลุ่มที่ได้รับการเลี้ยงดูแตกต่างกันในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง เด็กกลุ่มแรกได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากคนเลี้ยง เช่น เด็กทั่ว ๆ ไป และอาศัยอยู่ในบ้าน ส่วนกลุ่มทดลอง เด็กถูกทิ้งให้อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กซึ่งขาดความรัก ความเอาใจใส่จากแม่เป็นเวลาถึง 3 ปี ต่อจากนั้นจึงนำมาเลี้ยงในบ้านเช่นเดียวกับเด็กกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาของโกลด์ฟาร์บพบว่า เมื่อเด็กทั้ง 2 กลุ่มนี้โตขึ้นจนมีระดับอายุ 12 ปี จะมีความแตกต่างกันทางพัฒนาการทางสติปัญญา และบุคลิกภาพ เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาช้า โดยเฉพาะในเรื่องการใช้เหตุผล การคิดทางคำนวณนามธรรมตลอดจนภาษา และยังมีบุคลิกภาพเป็นคนก้าวร้าว ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ปรับตัวได้ไม่ดี จึงเห็นได้ว่าความรักนั้นมีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเองในเด็ก การวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบรอนเฟนเบรนเนอร์ (Bronfenbrenner)² ที่วิจัยกับครอบครัวอเมริกัน ซึ่งพบว่าอุปนิสัยของความรักนั้นจะช่วยให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่ดีนั้นก็รวมถึงพฤติกรรมการควบคุมตนเองได้ เนื่องจากการควบคุมตนเองนั้นเป็นการพัฒนาของซูปเปอร์อีโก้ (Superego)³ ตามแนวทฤษฎี Psychodynamic

¹ W. Goldfarb, "The Research", in The Psychological Development of the Child, ed. P. Mussen (New York: Englewood Cliffs, 1963), pp. 69-71

² Urie Bronfenbrenner, Two Worlds of Childhood. (London: George Allen and Unwin Ltd, 1970) P. 74.

³ Michael Pressley, "Increasing Children's Self-Control Through Cognitive Interventions," Review of Educational Research. 49 (1979): 319-370.

ในหนังสือ ซัมเมอร์ฮิลล์ (Summer Hill) นีล (Neill)¹ ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อเด็กไม่พบกับความรัก เขาก็จะหาความเกลียดมาทดแทน พื้นฐานของปัญหาทั้งหมดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กนั้น เกิดจากการขาดความรัก การลงโทษ และ การสั่งสอนทางศีลธรรม ทั้งหมดนี้แต่จะเพิ่มความเกลียดมากขึ้น ไม่เคยแก้ปัญหาค้ เขายังได้กล่าวต่อไปว่า "การวางระเบียบให้ตนเอง (Self-regulation) หมายถึงสิทธิ (right) ของเด็กที่จะมีชีวิตอย่างอิสระ ปราศจากอำนาจภายนอกที่จะมากระทบทางด้านจิตใจ และร่างกาย มันหมายความว่า เด็กจะได้รับอาหารเมื่อเขาหิว เขาจะปรับปรุงนิสัยเมื่อเขาต้องการ เขาจะไม่ถูกค่า หรือถูกตี เขาจะได้รับความรักและการปกป้องคุ้มครองอยู่เสมอ"² "ฉันเชื่อว่า การใช้อำนาจกับเด็กนั้นเป็นสิ่งที่ผิดเด็กจะไม่ทำอะไรจนกว่าเขาต้องการจะทำ ความคิดเห็นของเขาเองนั้นแหละที่จะช่วยให้เขาลงมือทำ"³ "นี่เชื่อว่าเด็กมีความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ เราจึงควรจะไม่ควบคุมเด็กมากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแคนเนอร์"⁴ ซึ่งพบว่า การลดการควบคุมจากภายนอก จะส่งผลให้มีระดับการควบคุมตนเองได้สูงขึ้น

¹ A.S. Neill, Summer Hill (London: George Allen and Unwin Ltd, 1964), P. 106

² Ibid P. 105

³ Ibid, P. 114

⁴ Frederick H. Kanfer and Jane Zich, "Self-Control Training: The Effects of External Control on Children's Resistance to Temptation", Developmental Psychology 10 C (January 1974): 108-115

นอกจากนี้ สกินเนอร์ (Skinner)¹ คิดว่า การลงโทษนั้นไม่ใช่เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เขากล่าวว่า "ผู้ที่ถูกลงโทษมักจะไม่ค่อยประพฤติในสิ่งที่เขาถูกบังคับให้ทำอย่างดีที่สุด เขาก็เพียงถ่ม唾ทิ้งเสียไม่ให้ถูกลงโทษ อีกเท่านั้น"

สำหรับงานวิจัยที่สนับสนุนว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบเรียกร้องเอาจากเด็ก จะส่งผลให้เด็กมีการควบคุมตัวเองได้คือนั้นคืองานวิจัยของไดนา บอเรนค์ (Diana Baumrind)² ซึ่งได้เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของเด็กในวัยก่อนเข้าโรงเรียน จำนวน 300 ครอบครัว เป็นระยะเวลา 8 ปี การศึกษาเด็กแต่ละคน จะต้องมีการสังเกตอย่างน้อย 3 เดือน ข้อมูลที่ได้นี้ช่วยให้เข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่ กับเด็ก เข้าใจถึงความเชื่อ (beliefs) และค่านิยม (values) ของพ่อแม่ บอเรนค์ ได้สร้างข้อความอธิบายถึงความสามารถของเด็กรวมจำนวน 72 ข้อความ เพื่อให้ผู้สังเกตเด็ก ประเมินเด็กแต่ละคน พบว่ากลุ่มเด็กที่มีความสามารถมากที่สุดตามการประเมินนั้น จะมีความว่องไว (active) และมีความรับผิดชอบ (responsibility) มาก สามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนเด็กที่มีความสามารถน้อย คือเด็กที่ไม่มีความแน่นอนในตนเอง (Self-assertiveness) ไม่มีการควบคุมตนเอง (Self-control) หรือ แยกตัวออกจากสังคม (Socially disruptive) จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูที่เก็บรวบรวมมาได้จากครอบครัวฐานะปานกลาง

¹ B.F. Skinner, "Skinner's Utopia: Panacea, or Path to Hell?", Time, 20 (September 1971): 47

² Diana Baumrind, "Some Thoughts About Child-Rearing", in Influences on Human Development, ed. Urie Bronfenbrenner and M.A. M. Honey C. Illinois: The Dryden Press, 1975), pp. 271-274

มีการศึกษาที่พบว่าเด็กที่มีความรับผิดชอบ เป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมตนเองได้นั้นได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเรียกร้องเอาจากเด็ก และ พฤติกรรมเรียกร้องเอาจากเด็กนี้ ก็มีลักษณะของการให้ความอบอุ่น ไม่ใช่เป็นการทำโทษ หรือทำให้ขาดความอบอุ่น

ต่อมา บอมรินค์ ได้ศึกษาวิจัยซ้ำอีกกับกลุ่มเด็กที่อยู่ใน ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก (nursery school) ซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเรียกร้องเอาจากเด็ก และแบบให้ความรัก พบว่าเด็กซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 2 แบบนี้ มีความสามารถ เขาสามารถควบคุมตนเองได้ มีความเป็นมิตร รู้จักเรียกร้องสิทธิตน ไว้วางใจตน เด็กพวกนี้มีระดับวุฒิภาวะสูง และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเด็กที่มีวุฒิภาวะสูงกับเด็กที่ยังไม่ถึงระดับวุฒิภาวะ พบว่า พ่อแม่ของเด็กที่มีระดับวุฒิภาวะสูงจะมีการควบคุมพฤติกรรมของเด็กมากกว่า มีการวางกฎเกณฑ์ใช้บังคับเด็กไว้อย่างชัดเจน และเด็กเองก็พอใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวเขาและพ่อแม่ของเขา และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเด็กที่ไม่มีความสุข ไม่แสดงความเป็นมิตร กับเด็กกลุ่มที่มีระดับวุฒิภาวะ พบว่า พ่อแม่ของเด็กที่ถึงระดับวุฒิภาวะจะวางใจมากกว่าเห็นอกเห็นใจน้อยกว่าอีกกลุ่ม และมีความมั่นคงให้ความรักแก่เด็กมากกว่าเด็กอีกกลุ่ม

เด็กเล็กจะมีการควบคุมสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าเด็กโตหรือผู้ใหญ่ เขาจะเข้าใจ และสามารถควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้น้อยมาก เมื่อเด็กโตขึ้น เขาจะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น ชอบเขตของการควบคุมตนเองมากขึ้น เขาเรียนรู้ที่จะจัดการกับตัวเอง โดยเริ่มเคลื่อนย้ายหรือจัดเรียง ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เขาจะพัฒนาทักษะของเขาในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเริ่มทำคนให้มียุติพลต่อคนอื่นเพิ่มขึ้น เขาจะเปลี่ยนจากผู้ที่ยอมรับความช่วยเหลือมาเป็นผู้ริเริ่มกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้นว่าจะไม่น่าประหลาดใจว่า การที่เด็กมีการควบคุมตนเองได้และรับรู้ว่ามีผลที่เกิดขึ้นมาจากตัวเขาเอง หรือเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในคนนั้น จะสะท้อนให้เห็นถึง ความเจริญเติบโต-

ของเขา¹ ผู้ที่เจริญถึงระดับวิภาวาระ สามารถควบคุมตนเองได้ ย่อมจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป แม้ว่า ผู้นั้นจะเจริญวัยถึงระดับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการอิสระภาพ ต้องการปกครองตนเอง ไม่ต้องการอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ใหญ่²

ประสาร มาลากุล ๓ อยุธยา³ ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญที่สุดระยะหนึ่งในชีวิต เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในการข้ามจากวัยเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นั้น นอกจากความต้องการใหม่ ๆ ที่เรียกว่า ความต้องการเฉพาะวัยอีกหลายประการที่ทำให้มีการแสดงออก และการปฏิบัติตัว ซึ่งก่อให้เกิดความงุนงงสงสัย ความสับสนไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดขึ้นกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของวัยรุ่น การทำความเข้าใจกับลักษณะของความเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ความต้องการที่เป็นพื้นฐาน และเฉพาะวัยของเด็กวัยรุ่นจึงมีความสำคัญมาก ในการป้องกันและแก้ไขสภาพการณ์ที่เรียกกันว่า ปัญหาวัยรุ่น จึงเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองของเด็กในวัยวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต น่าจะมีความสำคัญมากกว่า การควบคุมตนเองของเด็กในวัยอายุน้อยกว่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองนั้นก็มิพียงมาจากการขึ้นมาตามวัย การเข้าใจถึงการควบคุมตนเองในเด็กเล็ก ย่อมจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้เข้าใจถึงการควบคุมตนเองในวัยวัยรุ่นต่อไป และจากการศึกษาของ แครนคอลลี และ คณะ

003752

¹ J.P. Moursund, Learning and the Learner, อ้างถึงใน รุ่งนภา ทีฆะ "ความสัมพันธ์ระหว่าง อັคมโนทัศน์ ความเชื่ออ่านาจากภายในภายนอก และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522)

² McCullough, Huntsinger, and Nay, "Case Study : Self-Control Treatment ... " , pp.322-331

³ ประสาร มาลากุล ๓ อยุธยา, "วัยรุ่นต้องการอะไร", วารสารไฉไลหมอ 4 (มีนาคม 2523) : 25-29



(Crandall et al.)¹ พบว่า ความเชื่อในความสามารถในการควบคุม ซึ่งเป็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นในผู้ที่มีการควบคุมตนเองนั้น เป็นลักษณะทั่วไปที่เริ่มมั่นคงในตัวบุคคล เมื่อมีอายุ 8-9 ขวบ หรือก่อนหน้านั้น และลักษณะนี้จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ตั้งแต่อายุ 8 ปีขึ้นไป และในเมื่อเด็กในวัย 5-9 ขวบนี้ สามารถมีการควบคุมตนเองได้ ก็งานวิจัยที่จะเสนอต่อไป เด็กในวัยวัยรุ่น ก็น่าจะมีการควบคุมตนเองได้เพิ่มมากขึ้น

การควบคุมตนเอง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

เมสเซอร์ (Messer)² ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงการควบคุมตนเอง และ คะแนนสัมฤทธิ์ผล กับ เด็ก อายุ 9 ปี 3 เดือน ซึ่งศึกษาใน ระดับ 4 จำนวน 78 คน เป็นรายครึ่งหนึ่ง หึ่งครึ่งหนึ่ง ที่มีระดับสติปัญญา และการรู้จักไตร่ตรองพอกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ที่สำคัญ คือ The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire (IARQ) ผลการวิจัยพบว่า เด็กหญิงที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงนั้น จะยอมรับว่า เขาเป็นผู้กำหนด ตนเอง ในด้านความล้มเหลวในการศึกษา ส่วนเด็กชายที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงนั้น จะยอมรับว่า เขาเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษา เมสเซอร์ ได้อธิบายว่า ผลที่ได้นี้ เนื่องจากชนบทรณนิยมประเพณีที่ได้กำหนดรูปแบบการยอมรับทางสังคมที่แตกต่างกันไปในระหว่างเพศ กล่าวคือ เด็กหญิงนั้นจะยอมรับ ข้อตำหนิด้านความล้มเหลวทางการศึกษา ขณะที่เด็กชายจะเชื่อถือในความสำเร็จ ด้านการศึกษา เด็กหญิงอาจคิดว่า จะเป็นการแสดงความแน่วแน่ในตนเอง หรือ

¹V.C. Crandall , "Children 's Beliefs in Their Own Control of Reinforcements in Intelitctual - Academic Achievement Situation " , Child Development ., 36 (1965) : 91 - 109

²Stanoev B Messer , " The Relation of Internal - External Control to Academic Performance " , Child Development . 43 (1972) : 1456 - 1462

ดูจะแสดงความเป็นชายมากไป ในการแสดงออกถึงความสำเร็จในด้านการเรียน ของคนและคำทนายที่บีบบุทธิผลน้อยกว่า เธอจึงหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ และไป มีลักษณะที่พร้อมเสมอที่จะกล่าวว่า "มันเป็นความผิดของฉัน ที่ทำคะแนนได้ไม่ดี" ส่วนเด็กชายนั้นจะมีบทบาทเพศชายที่ทำให้เขาพยายามเรียกร้องสิทธิ แสดงความสำเร็จในด้านการเรียนของเขา คำอธิบายนี้ ชี้ให้เห็นว่า สัมบุทธิผลที่คืบหน้าเป็น สาเหตุไม่ใช่ผลของการที่เขารับรู้ถึงการควบคุมว่ามาจากแหล่งใด แต่ แมกกี และ แครนคอด (McGhee and Crandall) ได้โต้แย้งว่า การรับรู้ถึงแหล่งควบคุม ต่างหากที่ช่วยกำหนดคะแนนสัมบุทธิผลมันเป็นไปได้ ที่ความคิดเห็นทั้งสองนี้ถูกต้อง การรู้สึกถึงการควบคุมตนเองในด้านการศึกษาล่าเรียนนั้น นำไปสู่คะแนนสัมบุทธิผล ที่สูงขึ้น ขณะเดียวกัน เด็กที่บีบบุทธิผลสูง หรือฉลาดก็สามารถพัฒนาคนให้มีการ ควบคุมตนเองในด้านการศึกษาล่าเรียนได้สูงขึ้น

การประสบกับความสำเร็จหรือประสบกับความล้มเหลว จะส่งผลต่อ ระเบียบการควบคุมตนเองด้วยดังเช่น งานวิจัยของ ฟราย (Fry)¹ ซึ่งทดลอง กับเด็กอายุ 8-9 ขวบ จำนวน 78 คน เป็นชาย 39 คน หญิง 39 คน ซึ่ง จะ ถูกสุ่มให้ได้พบกับความสำเร็จ (Success) หรือความล้มเหลว (Failure) ในการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา (Intellectual ability) โดย ในพวกที่ประสบความสำเร็จนั้นผู้ทำการทดลองจะกล่าวด้วยคำชมเชย ส่วนพวกที่ ประสบความล้มเหลวนั้น ผู้ทำการทดลองจะกล่าวด้วยคำแสดงความผิดหวังต่อการ กระทำของเขา จากนั้นจึงทดสอบการควบคุมตนเอง ซึ่งคือการขยับยั้งใจ ไม่เข้าไป เล่นของเล่น โดยประเมินจากเวลาเป็นวินาที และนาทีที่เขาสามารถควบคุม ตนได้ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบว่า ตัวแปรด้านประสบความสำเร็จ ประสบความล้มเหลว และกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .0001, $F(2,66) = 44.1$ ตัวแปรด้านการคาดหวังว่า จะสามารถควบคุมตนเอง ได้สูงหรือต่ำ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .0001, $F(1,66) = 40.04$

¹Fry, "Success, Failure, and . . .", pp.519-520

และผลการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว และการคาด
หวัง มีนัยสำคัญที่ระดับ .007, $F(2,66)=5.44$ จากการทดสอบความแตกต่าง
ด้วยวิธี นิวแมน คูเวลส์ (Newman kwels) พบว่า ตัวแปรแต่ละระดับมีความแตก
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ตัวแปร จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า
เด็กที่ประสบความสำเร็จในการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา จะมีการควบคุม
ตนเองได้สูงกว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จ หรือเด็กในกลุ่มควบคุม เด็กที่คาด
หวังว่า จะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองจะสามารถทนทานต่อสิ่งยั่วใจ
ได้นานกว่า เด็กอื่นและเด็กที่ประสบความสำเร็จในการทดสอบทางสติปัญญา จะ
มีการคาดหวังว่า จะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง และสามารถควบคุม
ตนเองได้สูงกว่าเด็กอื่นจริง จึงเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองนั้น มีความสัมพันธ์
กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือความสามารถทางสติปัญญา

การควบคุมตนเอง และเพศ

จอห์น ดับบลิว แซนทรอค (John w. Santrock)¹ ได้ศึกษาสิ่งที
เอื้ออำนวยให้เกิดการควบคุมตนเอง โดยศึกษาทดลองกับนักเรียนเกรด 1 และ 2
จำนวน 108 คน เป็นชายครึ่งหนึ่ง หญิงครึ่งหนึ่ง ผู้ทำการทดลองเป็นนักศึกษา
หญิงระดับปริญญาโท แห่งมหาวิทยาลัยจอร์เจีย ตัวแปรที่ควบคุมคือ สิ่งแวดล้อม
ภายในห้อง (Ecological Setting) ซึ่งจัดให้เกิดความรู้สึก มีความสุข
เศร้า และธรรมดา กระบวนการความคิด (Cognition) ของเด็กที่คิดถึงสิ่งที่มี
ความสุข เศร้า และธรรมดา และการแสดงความรู้สึกของผู้ดำเนินการทดลอง
(Social agent) ในลักษณะมีความสุข เศร้า และธรรมดา นั่นคือ ตัวแปรแต่ละ
ตัวจะถูกจัดให้มีทั้งสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกทางบวกหรือมีความสุข สิ่งที่ทำให้เกิดความ

¹J.w. Santrock , "Affect and Facilitative Self-
Control : Influence of Ecological Setting, Cognition, and
Social Agent", Journal of Educational Psychology. 68 (1976):
523-535

รู้สึกขรรมคา และสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือเศร้าจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง พบว่า สิ่งแวดล้อมภายในห้อง และกระบวนการความคิดจะช่วยเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง ซึ่งในที่นี้คือ ระยะเวลาที่ได้ใช้ความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างในค่าเฉลี่ยของความพยายามระหว่างเพศหญิงและชาย (ชาย $\bar{X}=214.6$ หญิง $\bar{X}=208.0$) เมื่อทดสอบค่าที่ $t(2,106)=.09$ และจากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธี คันทแกน (Duncan multiple-range test) พบว่า สำหรับตัวแปรสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความสุข ($\bar{X}=365.6$) จะส่งผลให้เด็กมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าเมื่อเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมธรรมดา ($\bar{X}=141.1$) หรือเศร้าหมอง ($\bar{X}=121.8$) ส่วนตัวแปรด้านความคิดนั้น พบว่า เด็กที่คิดถึงสิ่งธรรมดา ($\bar{X}=264.3$) และมีความสุข ($\bar{X}=245.4$) จะมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าเด็กที่คิดถึงสิ่งเศร้าหมอง ($\bar{X}=121.6$)

จาก ผลการทดลองของ แชนครอค นี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในสถานการณ์ภายในห้องเรียนได้ กล่าวคือ ถ้าสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นมีความสุขรื่นเริง มีความสัมพันธ์อันดีกับครูและได้ทำงานในห้องที่นำอยู่มีความสุข ก็จะช่วยให้นักเรียนสามารถทำงานที่นำเพื่อซ้ำซาก อยู่ได้เป็นระยะเวลาานกว่าเดิม

ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาถึงระดับการควบคุมตนเองโดยวัดจากระยะเวลาเป็นวินาทีที่เด็กสามารถทนต่อสิ่งที่ยั่วใจคือ ของ เบนัน ก็ศึกษาโดย เฟรดเคิร์ต เอช แคนเฟอร์ และ เจน ซิค (Frederick H. Kanfer and Jane Zick)¹ ซึ่งเขาได้ทำการทดลองกับเด็กอายุระหว่าง 58-75 เดือน จำนวน 84 คน เป็นชาย 42 คน หญิง 42 คน โดยจัดแบ่งเด็กออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน มีสมาชิกเป็นชาย 7 คน เป็นหญิง 7 คน 4 กลุ่มแรกจะเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้ยินเสียงของผู้ทำการทดลอง หรือเสียงของผู้รับการทดลองเอง กล่าวประโยคตนเองที่ว่า ถ้าไม่หันไปรอบ ๆ และมองดูของเล่น จะเป็นเด็กดีมาก ส่วนกลุ่มควบคุม จะไม่ได้ยินประโยคนี้ทั้ง 6 กลุ่มนี้จะมี 3 กลุ่มที่ผู้ทำการทดลอง

¹Kanfer and Zick, "Self-Control Training...",

จะปรากฏตัวอยู่ในห้อง ในช่วงฝึกอีก 3 กลุ่มผู้ทำการทดลองจะไม่อยู่ในห้อง แต่คอยสังเกตพฤติกรรมเด็กอยู่ในห้องถัดไป โดยดูจากกระจกทางเดียว การทดลองนี้กระทำกับเด็กทีละคน ในช่วงการฝึกนี้ พบว่า เด็ก 5 กลุ่ม สามารถควบคุมตนเองไม่ละเมิกคำเตือนที่ว่า ไม่ให้หันกลับมาดูของเล่นได้ มีเด็กกลุ่มเดียวคือ กลุ่มควบคุมแบบ ผู้ทำการทดลองไม่ปรากฏตัว และไม่มีเสียงควบคุมที่มีเด็กละเมิกคำเตือน โดยเป็นเด็กชายเสีย 6 คน เป็นเด็กหญิง 2 คน ต่อมาในช่วงการทดสอบ ผู้ทำการทดลองได้จับเวลาเป็นวินาที ในการที่เด็กสามารถควบคุมตนเองนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง โดยมีตัวแปรอิสระ คือ เพศของเด็ก การปรากฏตัวหรือไม่ปรากฏตัวของผู้ทำการทดลองในช่วงการฝึก และเสียงที่ใช้ควบคุมซึ่งเป็นเสียงของผู้ทำการทดลอง หรือเสียงของผู้รับการทดลองเอง พบว่า เพศชาย มีระดับการควบคุมตนเองน้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การปรากฏตัวของผู้ทำการทดลองในช่วงการฝึก จะส่งผลให้เด็กมีระดับการควบคุมตนเองน้อยกว่า เมื่อผู้ทำการทดลองไม่ปรากฏตัวอยู่ในช่วงการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า การลดการควบคุมจากภายนอก (External Control) จะส่งผลให้มีระดับการควบคุมตนเอง (Self-Control) สูงขึ้น

วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบันได้มีผู้สนใจนำวิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) หรือ (Self-management) มาใช้ในการปรับปรุงบำบัดรักษา พฤติกรรม (Behavior Therapy) เช่น เจอร์รี่ แอล เดฟเฟินบาคเชอร์ (Jerry L. Deffenbacher) ได้ร่วมมือกับแดนนิส เอ็ม เจ เพน (Dannis M.J. Payne)¹

¹Jerry L. Deffenbacher & Dannis M.J. Payne, "Two Procedures for Relaxation as Self-Control in the Treatment of Communication Apprehension", Journal of Counseling Psychology 24 (May 1977): 255-258.

ศึกษาถึงการใช้การคลายความตึงเครียด (Relaxation) ในการควบคุมตนเอง เพื่อลดความกลัวขณะที่พูดจา ติดต่อกับผู้อื่น นอกจากนี้เฟลเฟนบาคเซอร์ ยังได้ร่วมมือกับโดแนลด์ เฮช พาร์ค (Donald H. Parks)¹ ศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขย้อนเนื่อง (Counterconditioning) และ การให้ตัวอย่างการควบคุมตนเอง (Self-Control models) ของ การวางระบบ เพื่อลดความวิตกกังวล (Systematic Desensitization) พบว่า ทั้ง 2 วิธีการต่างก็สามารถลดและคงรักษาสภาพการลดความวิตกกังวลได้ผลพอกกัน แต่ยังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กับกลุ่มควบคุม อีกผู้หนึ่งที่ได้ประยุกต์วิธีการควบคุมตนเองมาใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรม คือ จอร์จ รัฟเฟล (George Ruppel)² โดยเขาได้นำหลักการควบคุมตนเองมาใช้ในโปรแกรมการปรับปรุงการอ่าน ซึ่งจัดให้แก่นักเรียนจำนวน 204 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่มย่อย 2 กลุ่มแรกจะถูกฝึกให้สามารถให้รางวัลแก่ตนเองได้ (Self-reinforcement) โดยกลุ่มที่ 1 จะเป็นแบบ การให้รางวัลโดยการวางเงื่อนไข เมื่อผู้นั้นสามารถปรับปรุงคนได้แล้ว Improvement-contingent reinforcement (ICR) ส่วนอีกกลุ่มเป็นแบบ การให้รางวัล โดยการวางเงื่อนไขตามทีผู้นั้นแสดงออกมา ในขณะที่ Performance-contingent reinforcement (PCR)

¹ Jerry L. Deffenbacher & Donald H. Parke, "A Comparison of Traditional and Self-Control Desensitization", Journal of Counseling Psychology 26 (March 1979) : 93-97

² George Ruppel, "Self-Management and Reading Rate Improvement", Journal of Counseling Psychology 26 (September 1979) : 451-454.

กลุ่มที่ 3 ถูกฝึกให้สังเกตและบันทึก ความก้าวหน้าในการอ่าน (Monitoring Control) ส่วนกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า วิธีการ ที่ใช้กับกลุ่มที่ 2 จะช่วยปรับปรุงการอ่าน ได้ดีกว่าวิธีการอื่น

การควบคุมตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีกระบวนการภายในเป็นสื่อ¹ และกระบวนการภายในอย่างหนึ่งนั้นก็คือ ความเชื่อของบุคคลนั้นเองว่า เขาเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่เขาควบคุมไม่ได้ (External Locus of Control) หรือเชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของเขาเอง (Internal Locus of Control) จึงเห็นได้ว่า ความเชื่อในความสามารถหรือผลการกระทำของตนเองนั้น มีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ ย่อมมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง²

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือที่ใช้วัดระดับการควบคุมตนเองนั้น ก็มีทั้งเครื่องมือที่ใช้กับเด็ก และเครื่องมือที่ใช้กับผู้ใหญ่ เครื่องมือที่ใช้กับเด็กนั้น พัฒนาโดย ฟิลิปส์ ซี เคนเคิล (Philip C. Kendall) และแลนซ์ อี วิลคอกซ์ (Lance E. Wilcox)³ โดยเขาได้ให้ชื่อเครื่องมือนี้ว่า Self-Control Rating Scale (SCRS) ซึ่งมีจำนวนข้อความทั้งหมด 33 ข้อ

¹ C.E. Thoresen & M.J. Mahoney Behavioral Self-Control, P. 177.

² Michael Rosenbaum, "A Schedule for Assessing...", PP. 109-121.

³ Philip C. Kendall and Lance E. Wilcox, "Self-Control in Children : Development of a Rating Scale", Journal of Consulting and Clinical Psychology 47 (December 1979) : 1020-1029.

โดยมีค่า สัมประสิทธิ์ของความเชื่อถือได้โดยวิธี การประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) และวิธีทดสอบซ้ำ (Test-retest reliability) เป็น 0.98 และ 0.84 ตามลำดับ ทั้งค่าความแม่นยำ ที่หากับนักเรียนระดับ 3 ถึง ระดับ 6 ก็พบว่า คะแนนจาก SCRS มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับ คะแนนลาเท็นซี และคะแนนความคลาดเคลื่อน (Latency and error scores) จาก The Matching Familiar Figures Test และคะแนนคิว (The Q Score) จาก The Porteus Mazes และจากการสังเกตพฤติกรรม ส่วนเครื่องมือที่ใช้ กับผู้ใหญ่ นั้น พัฒนาโดย ไมเคิล โรเซนบัม (Michael Rosenbaum)¹ มีชื่อว่า SCSS (The Self-Control Schedule) ซึ่งมี 36 ข้อ ประกอบด้วยข้อความ เกี่ยวกับ (1) การใช้สมองและคำพูดของตนเองในการควบคุมการแสดงออกทาง อารมณ์และร่างกาย (2) การประยุกต์ วิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหาเป็นลำดับขั้น (เช่น การวางแผน, ให้คำจำกัดความของปัญหา, การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึง สิ่งที่จะเกิดตามมา) (3) ความสามารถที่จะยับยั้งการทำตามอำเภอใจ ตน (4) การสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติ ความสามารถในการควบคุมตนเอง เครื่องมือนี้เดิมเป็นภาษา ฮีบรู (Hebrew) โรเซนบัม ได้แปลเครื่องมือนี้เป็นภาษาอังกฤษ และหาค่าความเชื่อถือได้ และความแม่นยำของเครื่องมือนี้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นชาวอิสราเอล ใช้ภาษาฮีบรู และชาวอเมริกัน ใช้ภาษาอังกฤษ รวมทั้งสิ้น จำนวน 6 กลุ่ม รวม 600 คน ได้ค่าความเชื่อถือได้ โดยวิธีทดสอบซ้ำ เป็น 0.86 ในกลุ่มที่ 1 และหาค่าความเชื่อถือได้ โดยวิธีการประเมินค่าความคงที่ภายใน โดยใช้ คูเคอร์-ริชาร์ดสัน สูตร 20 (Kuder-Richardson formula 20) ในกลุ่มที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 ได้ค่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้ 0.81, 0.80, 0.84, 0.78, 0.80 ตามลำดับ ส่วนตารางเกณฑ์ปกติ (Normative data) นั้น ค่าเฉลี่ย คะแนนระดับการควบคุมตนเอง ของนักศึกษาวชาวอิสราเอล

1

¹Michael Rosenbaum, "A Schedule for Assessing . . .,"

จะมี พิสัย จาก 23-27 โดยค่าเฉลี่ยของตัวอย่างชายกลุ่มที่ 2, 3 และ 4 คือ 23.1 (SD=21.4) , 25.6 (SD=22.4) และ 26.1 (SD=24) ตามลำดับ สำหรับผู้หญิง มีค่า 24.6 (SD=23.2) , 26.1 (SD=21.2) และ 27.2 (SD=25.1) ตามลำดับถึงแม้ว่า ผู้หญิง มีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงกว่าชายอยู่บ้าง แต่เมื่อทดสอบค่าที แล้วไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ และจากข้อมูลที่ได้ ค่าเฉลี่ย คะแนนระดับการควบคุมตนเอง ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็น นักศึกษา ชาวอเมริกันใช้ ภาษาอังกฤษ และนักศึกษาชาวอิสราเอล ใช้ ภาษาฮีบรูนั้นใกล้เคียงกัน โดยค่าเฉลี่ย คะแนนระดับการควบคุมตนเอง ของชาย คือ 25.9 (SD=20.6) และหญิงคือ 27.5 (SD=20.6) แสดงว่า มาตรฐานค่า เอส ซี เอส สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชากรชาวอเมริกันได้ สำหรับค่าความมั่นคงนั้น โรเซนบัม ได้หาค่า สหสัมพันธ์ของ เครื่องมือนี้กับเครื่องมืออื่น ๆ เช่น Rotter's I-E Scale และ Irrational Beliefs test และยังได้ หาค่าความมั่นคงจากการทดลอง โดยให้คำจำกัดความ การควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการทนทานต่อสิ่งเร้าที่ให้โทษ พบว่า ผู้ที่ได้คะแนนจากมาตรฐานค่า เอส ซี เอส สูง จะสามารถทนทานต่อความเย็นได้สูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนจากมาตรฐานค่า เอส ซี เอส ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า มาตรฐานค่า เอส ซี เอส เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวัดการควบคุมตนเองได้

ในเรื่อง การอบรมเลี้ยงดู นั้น ออซูเบล (Ausubel)¹ ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของพ่อแม่จะมีผลต่อการพัฒนา อีโก ของเด็กเฉพาะแต่ในขอบเขตที่เด็กได้รับรู้ถึง พฤติกรรมนั้นเท่านั้น จึงได้มีผู้พยายามที่จะประเมินถึง

¹ D.P. Ausubel et. al. , "Perceived Parent Attitudes as Determinants of Children's Ego Structure", Child Development. 25 (1954) : 173

การรับรู้พฤติกรรมที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อเด็ก โดยการใช้แบบสอบถาม เช่น บราวน์ มอริสัน และ โคอ (Brown, Morrison, and Couch)¹ ออซูเบล (Ausubel)² ฮอวส์ เชอร์ชินแนล และการ์คเนอร์ (Hawkes, Burchinal, and Gardner)³ และงานเหล่านี้จะต้องดำเนินต่อไปเพื่อเพิ่มความถูกต้องแน่นอนของเครื่องมือแบบสอบถามการที่เด็กรับรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่

ซีเกลแมน (Siegelman)⁴ ได้ศึกษาแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของ บรอนเฟนเบรนเนอร์ (Bronfenbrenner) ซึ่งแบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบคือ การให้ความรัก (loving) การลงโทษ (Punishment) และการเรียกร้องเอาจากเด็ก (Demanding) แบบสอบถามที่ซีเกลแมนทำการศึกษานี้ ชื่อว่า Bronfenbrenner Parent Behavior Questionnaire (BPB) จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือ ต้องการอธิบายและวัดผลว่าแบบสอบถามนี้มีประสิทธิภาพหรือไม่ และยังต้องการทราบว่า เด็กมีการรับรู้พฤติกรรมของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อตนในด้านการอบรมเลี้ยงดูหรือไม่ โดยนำไปทดสอบกับนักเรียนเกรด 4, 5 และ 6 ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับค่อนข้างต่ำ และเป็นนักเรียนระดับตั้งแต่

¹ A.W. Brown, J. Morrison, and G.B. Couch, "Influence of Affective Family Relationships on Character Development", Journal of Abnormal Social Psychology. 42 (1947): 422-428

² Ausubel, "Perceived Parent....", pp. 173-184

³ G.R. Hawkes, L.G. Burchinal, and B. Gardner, "Marital Satisfaction, Personality Characteristics, and Parental Acceptance of Children", Journal of Consulting and Clinical Psychology. 3 (1956): 216-221

⁴ Marvin Siegelman, "Evaluation of Bronfenbrenner's Questionnaire for Children Concerning Parental Behavior.", Child Development 36 (1965): 163-174

เรี นอ่อนที่สุดถึงเรียนเก่งที่สุด เป็นชาย 81 คน หญิง 131 คน รวม 212 คน แบบสอบถามชุดนี้มี 45 ข้อ เด็กจะถูกถามว่า แก่จะชอบในแบบสอบถามนั้นจริงหรือไม่ ที่ขอแม่ไปมีติดอกบน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามตอบได้ครบทั้ง 3 แบบ ก็จะมีทั้งได้รับการยอมรับเลี้ยงดู แม่ให้ความรัก แบบจงโทษ และแม่เรียก ร้องเอาจากเด็ก

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยนั้น ประยุทธ์ วัชรดิษฐ์¹ ได้ศึกษาเรื่อง การยอมรับเลี้ยงดูกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับความมุ่งหวังทางการเรียน โดยใ้แบบสอบถามของ บรอนเน เบเนรเนเนอร์ (Bronfenbrenner) ซึ่งว่า BRB นั้นเกี่ยวกับ 3 เกณฑ์ นำไปทดสอบกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 199 คน นำผลมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีหา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) และทดสอบค่าทีพบว่า การยอมรับเลี้ยงดูในเด็กไทยนั้น ส่วน มากเป็นแม่ให้ความรัก และเรียกร้องเอาจากเด็ก เมื่อนำเอาแบบการยอมรับ เลี้ยงดูทั้งสาม ไปหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ได้รับการยอมรับเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ในแบบการให้ความรัก และการจงโทษน้อย แต่ได้รับการยอมรับเลี้ยงดูในแบบการเรียกร้องเอาจาก เด็กมาก ทั้งนี้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังพบอีกว่า เด็กชายและ เด็กหญิงที่ได้รับการยอมรับเลี้ยงดูจากพ่อแม่ในแบบการเรียกร้องเอาจากเด็ก จะมี ระดับความมุ่งหวังในการเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ประยุทธ์ วัชรดิษฐ์, "ความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับเลี้ยงดูของ พ่อแม่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับความมุ่งหวังในการเรียนของนักเรียน ชั้น ม.ศ. 3 โรงเรียนมัธยมสาธิตวิทยาลัย วิชาการศึกษาประสานมิตร ปีการศึกษา 2513" (ปริทัศน์นธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสาน มิตร 2514.)

วินิจ เกตุขำ¹ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของ
 พ่อแม่กับความเกิดสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำ และความวิตกกังวลของนักเรียนชั้น
 ม.ศ. 3 ในจังหวัดสุโขทัย รวม 276 คน เป็นชาย 121 คน หญิง 125 คน โดย
 ใช้แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ประยูร วัชรดิษฐ์ ได้แปลและดัดแปลง
 มาจาก แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของบรอนเฟนแบรเนอร์ ผลการศึกษาพบว่า
 ในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ทั้ง 3 แบบนั้น การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักและ
 การรับโทษ จะส่งผลต่อ มุคิภาพของเด็กมาก พอ ๆ กัน ส่วนการอบรมเลี้ยงดู
 แบบเรียกร้องเอาจากเด็กจะส่งผลต่อมุคิภาพน้อยกว่าสองแบบแรก

สมมติฐานในการวิจัย

1. การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน จะส่งผลให้ระดับการควบคุมตนเอง
 แตกต่างกัน
2. ผู้ที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนสูง จะมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่า
 ผู้ที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำ
3. ความแตกต่างระหว่างเพศ จะส่งผลให้ระดับการควบคุมตนเอง
 แตกต่างกัน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹วินิจ เกตุขำ, "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู
 ของพ่อแม่ กับความเกิดสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำ และความวิตกกังวล ของ
 นักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในจังหวัดสุโขทัย" (ปริทัศน์งานชิ้นการศึกษามหาบัณฑิต
 ศึกษาศาสตร์ภาควิชาการศึกษาประถมศึกษา, 2515.)

ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเป็นนักศึกษาประโยคประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 ที่งวายนะหวังในวิทยาลัยการเกษตรกรรม อายุประมาณ 17-18 ปี จำนวน 200 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

- ตัวแปรอิสระ คือ การอบรมเลี้ยงดู
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
เพศ
- ตัวแปรตาม คือ ระดับการควบคุมตนเอง

สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน คือ คะแนนเฉลี่ย ตลอด 3 ภาคการศึกษาของ นักศึกษาประโยคประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง การที่บุคคล ใ้ความสามารถวางใจลงใจให้ตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ดีต่อทั้งตนเอง และผู้อื่น เพื่อเขาได้เผชิญกับปัญหาความขัดแย้งในใจตน ในที่นี้หมายถึงคะแนน ที่ได้จากมาตราประมาณค่า เอส ซี เอส

2. การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกของเด็กที่มีต่อ วิธีการที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อก่อนในการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งมี 3 แบบ คือ

2.1 แบบรักความรัก หมายถึง การที่พ่อแม่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษา กอบกู้ช่วยเหลือสนับสนุน ชมเชย ให้ความรัก ความใกล้ชิด และเชื่อมั่นในตัวเด็ก

2.2 แบบคงโทษ หมายถึง การที่พ่อแม่คงโทษเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามบุคคล โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของ เด็ก

2.3 แบบเรียกร่องเอาจากเด็ก หมายถึง การที่พ่อแม่ควบคุม
เรียกร่อง ปกป้อง ชู่งเกี่ยวในทุกเรื่องของเด็ก พยายามให้เด็กมีสัมฤทธิ์ผลทาง
การเรียนสูงขึ้น อธิบายให้เด็กทราบว่า ทำไมเขาจึงถูกทำโทษ เพื่อฝ่าฝืนระเบียบ
ที่วางไว้และแสดงท่าทีเสียใจ ทางเห็นเด็ก เมื่อเขาประพฤติผิด

ในที่นี้พิจารณาจากคะแนนจากแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู ของมรอน
เฟินเบรนเนอร์ (BPB)

3. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ และความ
สำเร็จในการเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นโดยคะแนนสอบ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ
คะแนนเฉลี่ยสะสม ในทุกวิชา ใน 3 ภาคการศึกษาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่ม
ตัวอย่าง โดยผู้ที่สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง คือ ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงสุดในลุ่มกับ
100 คนแรก ส่วนผู้ที่สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ คือผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำสุดในลุ่มกับ
100 คนหลัง

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาประโยคประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 2
ปีการศึกษา 2523 ทั้งชายและหญิง ในวิชาเขตพัฒนการพระนคร
ประโยชนที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นประโยชน์ทางวิชาการ เพราะเป็นการขยายขอบเขตการศึกษา
ทางคาน จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการปรึกษา และจิตวิทยา
การสังคม ทั้งยังได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมตนเอง

2. เป็นประโยชน์เชิงประยุกต์

2.1 เป็นประโยชน์อย่างถึงแก่ ชู่งปกครอง ในการเลือกวิถีการอบรม
เลี้ยงดูที่เหมาะสมที่สุด เพื่อพัฒนาเด็กให้เป็นคนที่สมบูรณ์
สามารถควบคุมตนเอง ป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา

- 2.2 เป็นประโยชน์แก่ครู ในการหาวิธีการปรับปรุงให้เด็กมี
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้นได้ในทันที
- 2.3 เป็นประโยชน์แก่ผู้ให้คำปรึกษา ในการจัดโปรแกรมการ
ควบคุมตนเอง เพื่อนำหลักการที่เรียนรู้ได้ เช่น
โปรแกรมลดน้ำหนัก โปรแกรมลดการสูบบุหรี่ โปรแกรมลด
ความวิตกกังวล ฯลฯ โดยสามารถนำแบบวัดการควบคุม
ตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการ
วิจัยครั้งต่อไป
- 2.4 เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการควบคุมตนเองให้มี
พฤติกรรมที่เหมาะสม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย