

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อน  
ในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลธารวิทยา จังหวัดชุมพร  
จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 27 คน ชาย 34 คน หญิง 20 คน รวมทั้งหมด 54 คน  
นักเรียนทั้ง 2 ห้องนี้เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนมากที่สุดในระดับชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 1 ตามคำรายงานของครูผู้สอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจกิจกรรมที่นักเรียนชอบ
2. แบบสอบถามนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน
3. สมุดบันทึกคะแนนของนักเรียน
4. แบบบันทึกพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนสำหรับผู้สังเกตและผู้บริหารทดลอง
5. รายการแลกเปลี่ยนของรางวัล
6. รายการพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน
7. เครื่องเล่นเทปแบบเสียบหูฟังทีละ 2 คนสำหรับผู้สังเกต และเครื่องเล่นเทป

สำหรับนักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเอง

8. เทปบันทึกสัญญาณการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้สังเกตและนักเรียน
9. สิ่งแลกเปลี่ยนได้แก่ เวลาว่าง อุปกรณ์การเรียน เกมส์ หนังสือการ์ตูน

## วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นก่อนการทดลอง ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ดำเนินการดังนี้
  - 1.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างจัด เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีจับสลาก
  - 1.2 เลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากที่สุดจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมา กลุ่มละ 5 คน
  - 1.3 หาตัวเสริมแรงและทำรายการแลกเปลี่ยนของรางวัล
  - 1.4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในช่วงโมงคณิตศาสตร์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จนกระทั่งได้ค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตสูงกว่า 80 % ซึ่งใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์
  
2. ขั้นทำการทดลอง ใช้เวลา 7½ สัปดาห์ โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะดังนี้
  - 2.1 ระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน (Baseline) ใช้เวลา 1½ สัปดาห์
  - 2.2 ระยะการทดลอง (Treatment) ใช้เวลา 4 สัปดาห์ เพื่อทำการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองให้นักเรียนกลุ่มทดลองดังรายละเอียดต่อไปนี้
    - 2.2.1 ผู้วิจัยอธิบาย เป้าหมายและกระบวนการควบคุมตนเองอย่างย่อ ๆ
    - 2.2.2 ผู้วิจัยชี้แนะให้นักเรียน เห็นว่ามีพฤติกรรมใดที่เป็นปัญหาในชั้นเรียน และควรปรับปรุง
    - 2.2.3 ให้นักเรียนทั้งชั้นร่วมกันตั้ง เป้าหมายของพฤติกรรมของตนเอง
    - 2.2.4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมตนเองและรายการพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนให้นักเรียน
    - 2.2.5 บอกวิธีการบันทึกพฤติกรรมตนเองแก่นักเรียน
    - 2.2.6 อธิบายวิธีการให้เสริมแรงตนเองแก่นักเรียน
  - 2.3 ระยะติดตามผล ใช้เวลา 2 สัปดาห์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต จากข้อมูลที่มีผู้สังเกต 2 คนทุกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โดยใช้สูตร

$$k = \frac{P_o - P_c}{1 - P_c}$$

2. นำข้อมูลที่มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตสูงกว่า 80 % มาวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียนแต่ละกลุ่มและค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียน 10 คนที่เลือกไว้ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียนในระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ระยะการทดลองและระยะติดตามผล เพื่อวิเคราะห์ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียน

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ระยะการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA : Repeated Measures) เพื่อวิเคราะห์ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียน

### การเสนอผลการวิจัย

1. นำค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียนแต่ละกลุ่มและนักเรียน 10 คนที่เลือกไว้ ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ เสนอในรูปกราฟเส้น

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดการทดลองทั้ง 3 ระยะ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ นำเสนอข้อมูลเป็นตาราง



### ผลการวิจัย

พฤติกรรม ก่อทวนในชั้นเรียนในระหว่างการทดลองและระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงมากกว่าระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก่อทวนในชั้นเรียนในระหว่างการทดลองและระยะติดตามผลลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แสดงว่าการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อทวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะทดลองนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้ในการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ ในชั้นเรียน เช่น พฤติกรรมการไม่ทำการบ้าน หนีเรียน ไม่มีระเบียบวินัยในตนเอง การถามตอบในชั้นเรียน ก้าวร้าว นอกจากนี้อาจจะใช้กับพฤติกรรมทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว หรือความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น
2. ควรจะทดลองนำวิธีการควบคุมตนเองแบบอื่น ๆ เช่น การควบคุมสิ่งเร้า มาใช้ในการปรับพฤติกรรม
3. ควรจะมีวิธีการและขั้นตอนในการถอดโปรแกรมที่รัดกุมมากขึ้น เพื่อป้องกันการกลับคืนสู่พฤติกรรมเดิม
4. ควรจะได้มีการฝึกอบรมครูในเรื่องของกระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อครูจะได้นำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมเด็กได้โดยตรง

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย