

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเอง ปรับพฤติกรรม ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีระดับของพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาภาษาไทย โดยเฉลี่ยต่ำกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดขึ้นในการเรียนแต่ละครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ก. เทปให้เสียงสัญญาณทุก 5 นาที
- ข. รายการพฤติกรรมตั้งใจเรียน
- ค. แบบบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของผู้วิจัยและของนักเรียนกลุ่มทดลอง
- ง. ตารางเทียบร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน
- จ. แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- ฉ. แบบกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง
- ช. แบบบันทึกรายงานการให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง
- ฉ. แผนภูมิสำหรับบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียน

### วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ ( ABA reversal design ) แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การหาเส้นพฤติกรรมตั้งใจเรียนเป็นเวลา 2 สัปดาห์

ระยะที่ 2 ปรับพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นระยะย่อย ๆ

3 ระยะ ระยะละ 2 สัปดาห์ดังนี้

ระยะที่ 2.1 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำการสังเกต บันทึกและประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตน แล้วนำผลการประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียนมาตรวจสอบกับผลการประเมินของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ถ้าผลการประเมินพฤติกรรมตนเองของนักเรียนต่างจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไม่เกินร้อยละ  $\pm 20$  ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการประเมินพฤติกรรมตนเองของนักเรียน แต่ถ้านักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองต่างจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเกินร้อยละ  $\pm 20$  นักเรียนต้องให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการประเมินของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้นคงเรียนหนังสือตามปกติ

ระยะที่ 2.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำเช่นเดียวกับระยะที่ 2.1 และให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการสังเกตและประเมินตนเองของนักเรียน สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมคงเรียนหนังสือตามปกติ

ระยะที่ 2.3 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำเช่นเดียวกับระยะที่ 2.2 แต่เปลี่ยนระยะเวลาในการให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองจากการให้ทุกครั้งที่มีการสังเกตและประเมินตนเองเป็นให้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองในวันสุดท้ายที่มีการเรียนวิชาภาษาไทยของสัปดาห์นั้น ๆ และเพิ่มระดับของการเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมคงเรียนหนังสือตามปกติ

ระยะที่ 3 ติดตามผล โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองหยุดใช้วิธีควบคุมตนเอง และทำการติดตามผล 2 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ติดตามผลหลังหยุดการทดลอง 2 สัปดาห์

ครั้งที่ 2 ติดตามผลหลังหยุดการทดลอง 6 สัปดาห์ (4 สัปดาห์หลังจากการติดตามผลครั้งที่ 1)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต 2 คน ตั้งแต่ .80 ขึ้นไป มาเทียบตารางร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน แล้วเสนอแผนภูมิและตารางแสดงค่าร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะต่างๆ ของการทดลองเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่างๆ ของการทดลอง โดยทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ แล้วทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูเอลส์ (Newman-Kuels Test) และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเองสูงกว่าระยะเส้นฐานพฤติกรรม
4. ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะเส้นฐานพฤติกรรม

5. ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเอง สูงกว่าระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะ

ก. ผลการวิจัยพบว่าวิธีควบคุมตนเองสามารถปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดทำคู่มือการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน เพื่อจะได้เป็นประโยชน์สำหรับครูผู้สอนนักเรียนระดับประถมศึกษาและอาจนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้ด้วย

ข. นอกจากปัญหาพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนแล้ว นักเรียนชั้นประถมศึกษายังมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ และความก้าวหน้าทางวิชาการ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่ทำการบ้าน ก่อความวุ่นวายในห้องเรียน ฯลฯ (เน้นทนา จุฬหังคะ 2517 : 25-30 ; ไพศาล อันประเสริฐ 2517 : 31-33) ดังนั้นจึงสมควรได้มีการนำวิธีควบคุมตนเองไปทดลองใช้ปรับพฤติกรรมดังกล่าว และผู้วิจัยคาดว่าวิธีควบคุมตนเองจะสามารถปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านั้นได้ ทั้งนี้เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า นอกจากปรับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนแล้ว วิธีควบคุมตนเองสามารถปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ปรับพฤติกรรมก่อความวุ่นวายในห้องเรียน (Drabman, Spitalnik and O' Leary 1973 : 10 - 16) และปรับพฤติกรรม "พูดมาก" ในห้องเรียน (Broden, Hall, and Mitts 1971 : 195-199) เป็นต้น

ค. ถึงแม้ว่าผลการวิจัยพบว่าวิธีควบคุมตนเองสามารถปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้ แต่ผลจากการพิจารณาข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลพบว่าในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเองค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่เพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน พฤติกรรมแตกต่างกันมาก กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่เพิ่มขึ้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่เพิ่มมากที่สุด กับกลุ่มทดลอง คนที่เพิ่มน้อยที่สุดแตกต่างกันถึงร้อยละ 35.54 และในระยะที่ติดตามผลก็พบว่ามีกลุ่มทดลอง 2 คน ที่ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ลดลงต่ำกว่าร้อยละ 50 ซึ่งเป็นระดับที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่กลุ่มทดลองอีก 6 คน สามารถรักษาระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนไว้ได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป ดังนั้นจึงสมควรได้ศึกษาวิจัยว่ามีตัวแปรเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลอะไรบ้าง ที่มีผลต่อการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองดังที่ คาโรลี (Karoly 1977 : 236) ได้กล่าวไว้ว่าการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองยังขาดการศึกษารวบรวมเกี่ยวกับตัวแปรทางด้านความแตกต่างระหว่างบุคคล

ง. การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลพึ่งตนเองด้วยการแก้ปัญหาของตนด้วยตนเอง และจากผลการวิจัยพบว่า นอกเหนือจากการปรับพฤติกรรมในสภาพการเรียนการสอนแล้ว วิธีควบคุมตนเองนี้สามารถใช้ปรับพฤติกรรมอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (Mahoney 1974 : 48 - 57) การอดบุหรี่ (Axelord, Hall, Weis, and Roher 1974) ดังนั้นเพื่อส่งเสริมค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญของรัฐบาลเรื่องการพึ่งตนเอง จึงสมควรที่จะเผยแพร่การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองกับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป

จ. การศึกษารวบรวมเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองนี้ ผู้วิจัยควรได้หาทางป้องกันไม่ให้เกิดตัวแปรเกิน (Extraneous variables) ต่าง ๆ ที่มีผลต่อการทดลอง เช่น การเลียนแบบ โดยผู้วิจัยอาจจะใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่อยู่คนละห้องเรียนแต่มีครูผู้สอนคนเดียวกัน เป็นต้น

ฉ. การศึกษารวบรวมเพื่อปรับพฤติกรรมในสภาพการเรียนการสอนควรได้ทำการทดลองในภาคต้นและติดตามผลระยะยาวในภาคปลาย