

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อน
ในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีสมมติฐานในการวิจัย 4 ข้อดังนี้

1. พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนจะลดลงในช่วงเวลาที่นักเรียนทำการ
ควบคุมตนเองมากกว่าในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุมตนเอง
2. พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนจะลดลงในช่วงการติดตามผลมากกว่า
ในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุมตนเอง
3. นักเรียนที่ดำเนินการควบคุมตนเอง จะมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในช่วง
เวลาที่ควบคุมตนเองลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเอง
4. นักเรียนที่ดำเนินการควบคุมตนเอง จะมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในช่วง
การติดตามผลลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยและ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยวิธีวิเคราะห์
ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทำการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุน
สมมติฐานทั้ง 4 ข้อ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง มีผลทำให้พฤติกรรม
ก่อนในชั้นเรียนลดลง

จากสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 3 ที่ว่า พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนจะ
ลดลงในช่วงเวลาที่นักเรียนทำการควบคุมตนเองมากกว่าในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุม
ตนเอง และนักเรียนที่ดำเนินการควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในช่วงเวลาที่
ควบคุมตนเองลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเองนั้น จากผลในตารางที่ 4
จะเห็นว่าในระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน

ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 5.05$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.91$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อในระยะทดลอง ซึ่งเป็นระยะที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง ค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 0.19$) ลดลงจากระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญ ดังผลในตารางที่ 7 และกราฟรูปที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในระยะทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 0.19$) ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.81$) อย่างมีนัยสำคัญ ดังผลในตารางที่ 5 และกราฟรูปที่ 1 ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกับระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ดังผลในตารางที่ 8 และกราฟรูปที่ 1

ข้อมูลจากกราฟรูปที่ 1 ตารางที่ 4 ตารางที่ 5 ตารางที่ 7 และตารางที่ 8 จะเห็นว่าเมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียนลดลง ขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนยังเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง มีผลทำให้พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลง เป็นการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 3 ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของเอฟสไตน์ และกอสส์ (Epstein Goss 1978 : 109-117) ที่ทำการศึกษาดังผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน อันได้แก่ การรบกวนผู้อื่น เดินไปเดินมา รอบ ๆ ห้อง ไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งพบว่าวิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมเหล่านี้ได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของบรอดเดนและคณะ (Broden, et al. 1971: 191-199) พบว่าวิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรม "ไม่เรียน" อันได้แก่การลุกจากที่นั่ง โดยไม่ได้รับอนุญาต คุยกับเพื่อน มองออกไปนอกหน้าต่างและเพิ่มพฤติกรรม "เรียน" ของนักเรียนระดับ 8 ได้ ในขณะเดียวกัน ไบลัสตาด และจอห์นสัน (Bolstad Johnson 1922 : 443-454) ก็พบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน ซึ่งได้แก่การพูดคุยนินทา การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาต ตีเพื่อนในชั้นเรียน ลุกจากที่นั่ง หรือวิ่งเล่นในชั้นเรียนของนักเรียนของนักเรียนระดับ 1 และระดับ 2 ได้เช่นกัน

เมื่อพิจารณาถึงผลของการทดลองครั้งนี้ พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมก่อนเรียนในชั้นเรียนลดลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้สังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยที่การสังเกตพฤติกรรมตนเอง จะทำให้นักเรียนได้ตระหนัก (awareness) ถึงพฤติกรรมความคิด ความรู้สึก ของตนเองในขณะนั้น และทำให้เกิดการประเมินตนเองว่า คุณได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วหรือยัง (Kanfer Grimm 1976 : 459) ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ เดลพลาโต (Delprato 1977 : 225-227) ที่พบว่า การสังเกตตนเอง สามารถเพิ่มพฤติกรรมมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

นอกจากการสังเกตตนเองและการประเมินตนเอง ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการควบคุมตนเองแล้ว ตัวกระตุ้นให้เกิดการควบคุมตนเองที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเสริมแรงตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ กลินน์ และ ไทมัส (Glynn Thomas 1974 : 297-309) ธรณี อินทสร (2526 : 72-75) และ วารุณีย์ จันทร์แสกุล (2525 : 26-27) ที่ใช้วิธีการเสริมแรงตนเองในการปรับพฤติกรรมสนใจการเรียน แล้วพบว่าวิธีนี้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมสนใจการเรียนเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันกรราเซียโนและมูนีย์ (Gragiano Mooney 1980 : 206-213) ได้ใช้วิธีเดียวกันนี้กับเด็กที่กลัวความมืดอย่างรุนแรง พบว่าการเสริมแรงตนเองสามารถลดความกลัวความมืดของเด็กได้ เช่นเดียวกับ ฟรายด์แมน (Friedman 1980 : 400-402) ที่พบว่า การเสริมแรงตนเองช่วยลดอัตราการพูดคำสกรปรกของเด็กหญิง ชูชานให้น้อยลงได้

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองจะมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ถ้าได้รับการเสริมแรงจากสภาพแวดล้อมภายนอก โดยที่การเสริมแรงจากสภาพแวดล้อมภายนอก อาจได้แก่ คำชมเชย จากครูหรือเพื่อน (Cormier Cormier 1979 : 478) ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ รุทเนอร์และบูเกิล (Rutner Bugle 1969 : 651-653) ที่ให้คนไข้อาการประสาทหลอนแสดงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองไว้ที่บอร์ดของโรงพยาบาล การแสดงข้อมูลในที่สาธารณะเช่นนี้ ทำให้คนไข้ได้รับข้อมูลย้อนกลับ (feedback) จากบุคคลอื่นที่ดูข้อมูลนั้น

ซึ่งการได้ข้อมูลย้อนกลับนี้ เป็นการได้แรงเสริมทางสังคม จึงมีผลทำให้อาการประสาทหลอน
ลดลง

จากตัวแปรต่าง ๆ ในกระบวนการควบคุมตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการประเมินผลตนเอง
การสังเกตตนเอง การเสริมแรงตนเอง หรือการได้รับแรงเสริมจากภายนอก ที่มีผลต่อการควบคุม
ตนเอง จะเห็นได้ว่า กระบวนการเหล่านี้ได้เกิดขึ้นในการทดลองครั้งนี้เช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่า
การลดลงของพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียน ก็เป็นผลมาจากตัวแปรเหล่านี้ด้วย เช่นกัน

จากสมมติฐานข้อที่ 2 และข้อที่ 4 ที่ว่าพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนจะ
ลดลงในช่วงการติดตามผลมากกว่าในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุมตนเอง และนักเรียน
ที่ดำเนินการควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนในช่วงการติดตามผลลดลงมากกว่า
นักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเองนั้น เมื่อดูระยะติดตามผลจากตารางที่ 7 และกราฟรูป
ที่ 1 จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนในระยะติดตามผลของ
นักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 0.56$) ลดลงจากระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ($\bar{X} = 5.05$)
อย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจะพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลา
ของพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนในระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 0.56$)
ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 5.89$) อย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 6 และกราฟรูปที่ 1
ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนเกิดขึ้นสม่ำเสมอ เหมือน
2 ระยะแรก ($\bar{X} = 4.91$, $\bar{X} = 4.81$) ดังตารางที่ 8 และกราฟรูปที่ 1 ผลอันนี้แสดงว่า
การฝึกกระบวนการควบคุมตนเองทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถรักษาพฤติกรรมที่ปรับแล้ว
ไว้ได้ในระยะติดตามผลถึงแม้จะถอดโปรแกรมออกไปแล้วก็ตาม ซึ่งเป็นการสนับสนุนสมมติฐาน
ข้อที่ 2 และข้อที่ 4 ผลนี้สนับสนุนงานวิจัยของเอฟสไตน์และกอสส์ (1978 : 109-117)
ที่พบว่า การควบคุมตนเองสามารถคงพฤติกรรมการนั่งที่และการทำงานของเด็กชายโอคิไว้ได้ใน
การติดตามผลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนบรอเดนและคณะ (1971 : 191-199) ก็พบว่า
การควบคุมตนเองสามารถคงพฤติกรรม "เรียน" ของเด็กหญิงลิซาได้ในการติดตามผลเป็นระยะ
เวลา 3 สัปดาห์ โทมัสและคอลลี (Thomas College 1976 : 209-210) ก็ยังพบอีกเช่น
กันว่า การควบคุมตนเองนั้นสามารถคงพฤติกรรมการสนใจเรียนของนักเรียนระดับ 2 ได้ในระยะ
การติดตามผล 2 เดือนต่อมา

จากการติดตามผล พบว่าพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนยังลดยู่ในระดับคงที่นั้น อาจกล่าวได้ว่า เป็นผลจากการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่าการควบคุมตนเอง บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยมีบุคคลอื่นเกี่ยวข้องน้อยที่สุด เพราะฉะนั้นถึงแม้จะไม่มีนักปรับพฤติกรรมคอยดูแลพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นก็ยังคงอยู่ได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ถูกควบคุมจากภายนอก เมื่อนักปรับพฤติกรรมถอดโปรแกรมออกไป พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิมอย่างรวดเร็ว ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจาก วิลสันและโอเลอรี (Wilson O'Leary 1980 : 217) ที่กล่าวไว้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่เป็นการควบคุมจากภายนอก ไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระยะยาว นอกจากนี้การฝึกให้นักเรียนรู้จักประเมินตนเอง ซึ่งการประเมินตนเองทำให้นักเรียนรู้ถึงผลของการกระทำของเขาทำให้เกิดกำลังใจที่จะควบคุมตนเองต่อไป อันเป็นการเสริมแรงต่อพฤติกรรมของเขาซึ่งจะทำให้พฤติกรรมที่เขาทำเกิดขึ้นคงที่ แม้จะไม่มีเสริมแรงจากภายนอกเลยก็ตาม (Solstad Johnson 1972 : 443-454)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะการทดลองและระยะติดตามผล เฉพาะในกลุ่มทดลอง จากกราฟรูปที่ 1 จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 0.56$) สูงกว่าระยะการทดลอง ($\bar{X} = 0.19$) เล็กน้อย แต่ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนทั้ง 2 ระยะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ การที่ค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อนกวนเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะติดตามผล จึงอาจเนื่องมาจากวิธีการและระยะเวลาของการถอดโปรแกรมนั้นเร็วเกินไป

จากการพิจารณาข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคล จะพบว่าพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนของนักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทดลอง (กราฟรูปที่ 2-6) มีพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนสูงในระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ลดต่ำลงในระยะการทดลองและเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะติดตามผล ส่วนพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม (กราฟรูปที่ 7-11) จะเห็นได้ว่านักเรียนบางคนมีพฤติกรรมก่อนกวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกระยะการทดลอง ส่วนบางคนมีพฤติกรรมก่อนกวนสูงในระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน ลดต่ำลงเล็กน้อยในระยะการทดลองและเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะ

ติดตามผล อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 8 พบว่าพฤติกรรมการก่อกวนของนักเรียน
กลุ่มควบคุมที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงในแต่ละระยะนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมการก่อกวน
ในชั้นเรียนได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย