

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม และสมมุติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผลการทดลองผู้วิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาและอารมณ์ของกลุ่มทดลองต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม และต่ำกว่าระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในระยะที่เดียวกันของการทดลองของกลุ่มควบคุม ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่แสดงไว้ในตารางที่ 5 และตารางที่ 3 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อมูลการวิจัยจากตารางที่ 1 และกราฟรูปที่ 1 จะพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 17,70$) ต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม ($\bar{X} = 44,27$) ถึง 28,56 ช่วงเวลา และต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นระยะที่ไม่ได้ให้การบำบัดใดของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 37,76$) ถึง 20,06 ช่วงเวลา จะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และ 4 เมื่อพิจารณาข้อมูลการวิจัยเป็นรายบุคคลที่เสนอไว้เป็นกราฟเส้นตรงในรูปที่ 2-11 จากกราฟทั้ง 10 รูปดังกล่าวจะเห็นว่านักเรียนทุกคนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดังกล่าวในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม และต่ำกว่านักเรียนทุกคนในกลุ่มควบคุมในระยะเดียวกัน เช่น รูปที่ 2 ค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของคนที่ 1 ของกลุ่มทดลองในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็น 36,25 ต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยดังกล่าวเป็น 11,62 และต่ำกว่านักเรียนทุกคนในกลุ่มควบคุมในระยะที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยดังกล่าวเป็น 37,91, 39,82, 37,54 และ 38,36 ตามลำดับ (รูปที่ 7-11) จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีผลทำให้

ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนขณะเรียนวิชาภาษาไทยลดลงต่ำกว่าระยะ
เส้นฐานพฤติกรรมและต่ำกว่าระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะเดียวกัน
ของกลุ่มควบคุม

* การที่ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองในระยะที่ให้การ
การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระยะเส้นพฤติกรรมและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมใน
ระยะเดียวกัน เป็นไปตามทฤษฎี ABC ของอัลลิสท์กล่าวว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) มีใช้
สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อสภาพ
การณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อบุคคลมีความคิดหรือความ
เชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อสภาพการณ์นั้น บุคคลก็จะเกิดอารมณ์ไม่สุขหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนในรูป
แบบต่าง ๆ การขจัดอารมณ์ไม่สุขหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน ทำได้โดยการเปลี่ยนความคิดไม่มี
เหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล (Ellis and Grieger 1979 : 5-6; Ellis and
Whiteley 1980 : 15-17, Forman and Forman 1980 : 90-91; Lichtenstein
1980 : 212-215) การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการ
ชี้แนะการฝึกทักษะและการให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวคำชมเชย เมื่อผู้รับการบำบัดแสดง
ความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มี
เหตุผลได้เร็วขึ้น และพบว่าให้การบำบัดในครั้งหลัง ๆ นักเรียนสามารถแสดงความคิดต่อการ
เรียนการสอนวิชาภาษาไทยได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคำพูด จินตนาการ และ
ความคิดเห็น (Ideas) สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยการให้การเสริมแรงเช่น
เดียวกับพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป (Powlow 1985, Razram 1971 อ้างใน Wolpe 1978 : 439)

ผลการวิจัยที่กล่าวมาสอดคล้องกับงานวิจัยของซีเลีย สโตน และเลอร์ (Zelie, Stone
and Lehr 1980 : 80-83) ซึ่งได้จัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยใช้การบำบัดแบบพิจารณา
เหตุผลและอารมณ์ โดยผู้ทำการปรับพฤติกรรมฝึกให้กลุ่มตัวอย่างฝึกคิดอย่างมีเหตุผลและฝึกแสดงออก
อย่างมีเหตุผล เพื่อเพิ่มระเบียบวินัยในชั้นเรียน ในทำนองเดียวกัน โจเอล บล็อก (Joel Block
1978 : 61-65) ได้ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเพื่อลด
พฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนอย่างได้ผล การทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล

และอารมณ์ นอกจากนี้จะได้ผลกับพฤติกรรมในชั้นเรียนดังกล่าว เทอร์แมน (Thurman 1983 : 417-423) ยังนำไปใช้ในการลดพฤติกรรมประเภทเอ (type A behavior) ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านเป็นปฏิปักษ์ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของการเกิดพฤติกรรมประเภทเอกับกลุ่มตัวอย่าง และให้ฝึกวิเคราะห์ตามรูปแบบของฮิลลิส เพื่อลดความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมประเภทเอ ผลปรากฏว่าพฤติกรรมประเภทเอลดลง

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรม และสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ดังที่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ในตารางที่ 7 และ 8 ความสำคัญ เมื่อพิจารณาข้อมูลจากผลการวิจัยที่เสนอไว้ในกราฟรูปที่ 1 จะพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 13.95$) ต่ำกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรม ($\bar{X} = 44.27$) ถึง 30.32 ช่วงเวลาแต่ต่ำกว่าระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ($\bar{X} = 17.70$) เพียง 3.75 ช่วงเวลา จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นการคงอยู่ของการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนจากระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จนถึงระยะติดตามผล จะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองจะต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 13.95$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 40.07$) ถึง 26.12 ช่วงเวลา เมื่อพิจารณาผลการวิจัยเป็นรายบุคคลที่แสดงเป็นกราฟในรูปที่ 2-11 จะพบว่าสอดคล้องกับผลการ

วิจัยเป็นกลุ่ม กล่าวคือค่าเฉลี่ยจำนวนช่วง เวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในกลุ่มทดลองของทุกคนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม และแตกต่างจากค่าเฉลี่ยดังกล่าวในระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพียงเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนช่วง เวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะติดตามผลของทุกคนในกลุ่มทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยดังกล่าวของทุกคนในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล เช่น คนที่ 1 ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยจำนวนช่วง เวลาที่เกิดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 10$) ต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม ($\bar{X} = 38.25$) ถึง 28.25 ช่วงเวลาแต่ต่ำกว่าระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ($\bar{X} = 11.62$) เพียง 1.62 ช่วงเวลา (รูปที่ 2) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าต่ำกว่าค่าเฉลี่ยดังกล่าวของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลถึง 31.67, 30.33, 27.33, 27.33 และ 37.67 ตามลำดับ

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นการคงอยู่ของการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนจากระยะที่ให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จนถึงระยะติดตามผล สอดคล้องกับข้อเสนอของอีลลิสที่ได้กล่าวไว้ว่า การปรับพฤติกรรมโดย เปลี่ยนที่เงื่อนไขภายนอกอย่างเดียว นั้น พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมักจะคงอยู่ได้ไม่นาน การช่วยให้คน เปลี่ยนความคิดจากที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลโดยการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปคงอยู่ได้นานกว่า (Ellis อ้างใน Patterson 1980 : 172) เมอร์ฟี (Murphy 1983 : 202) ได้ให้ข้อเสนอแนะที่สนับสนุนวิธีการในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของอีลลิสว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นควรเน้นที่ความคิดหรือปัญญา (Cognition) เพราะว่าการจะ เข้าใจปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมนั้นต้องสามารถ เข้าใจถึงความคิดและบทบาทของความคิดต่อปัญหาดังกล่าว

การคงอยู่ของการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของโจเอล บล็อก (Joel Block 1978 : 61-65) ซึ่งใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียน โดยให้นักเรียนพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 6 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์

พบว่า การลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนคงอยู่หลังยุติการให้การบำบัด 4 เดือน ส่วนพฤติกรรม
 หนีเรียนติดตามผลในภาคการศึกษาถัดไป พบว่าความถี่ของพฤติกรรมหนีเรียนต่ำกว่าระยะก่อนการ
 บำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์

แต่อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาถึงตัวแปรอื่นที่อาจจะเกิดแทรกซ้อนขึ้นมาในขณะที่ทำการ
 วิจัยนี้ ซึ่งอาจจะมีผลต่อผลการวิจัย จะพบว่าการศึกษาที่กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ทำการบำบัดโดยตรง
 อาจจะทำให้กลุ่มตัวอย่างระมัดระวังตัวมากขึ้นในการเรียนในชั้นเรียน หรือเอาใจใส่ต่อการกระทำ
 ของตัวเองมากขึ้น ตัวแปรดังกล่าวอาจจะป้องกันได้โดยการจัดแบบการวิจัยให้มีกลุ่มตัวอย่างหลาย
 กลุ่มขึ้นดังที่ได้เสนอไว้ในข้อเสนอนั้นข้อที่ 4 ในบทที่ 5

จากการอภิปรายผลที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ มีผล
 ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนและการลดของพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การ
 เรียนในชั้นเรียนยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย