



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเรียนการสอนที่จะจัดให้บรรลุเป้าหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ผู้สอน เนื้อหาสาระของวิชาที่สอน และตัวผู้เรียนเอง (วิชัย ทองใหญ่ 2526 : 12-13) ในปัจจุบันนี้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอนที่ผู้สอนหนักใจมากที่สุดปัญหาหนึ่งคือ ปัญหาที่เกี่ยวกับตัวผู้เรียน อันได้แก่ พฤติกรรมไม่สนใจการเรียน พฤติกรรมก่อวุ่นโดยการเล่นกัน แหย่กัน คอยกัน และส่งเสียงดัง (เสงี่ยม อินภิรมย์ 2505 : 17, 24; สิรินา เล็บครุฑ : 147-159; ศุภวดี ชูวงศ์ 2519 : 68-69)

จากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังกล่าว ครูแต่ละคนก็มีวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนี้แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่มักนิยมใช้วิธีการลงโทษด้วยการดู ตี หักคะแนน กักบริเวณ ไล่ออกจากชั้นเรียน การอธิบายให้แจ่มชัด การให้รางวัล การชมเชย แต่ว่าการนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ยังไม่เป็นระบบ จึงไม่ได้ผลตามต้องการ (มาลินี จุโฬปะมา 2520 : 93-98) ด้วยเหตุนี้ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาพยายามหาวิธีแก้ไข ซึ่งวิธีการหนึ่งที่มีความสนใจพอสมควรคือวิธีการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการประยุกต์หลักของพฤติกรรมมาใช้อย่างเป็นระบบ โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning) การวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning) การวางเงื่อนไขแบบใช้สื่อ (Mediated conditioning) (Kalish 1981 : 7)

วิธีการปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่นำมาใช้แก้ปัญหาในชั้นเรียน เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่เน้นการควบคุมภายนอก (Thoresen Mahoney 1974 : 143) วิธีการนี้เป็นการปรับพฤติกรรม

ที่มีบทบาทในการดำเนินการและการวางเงื่อนไขต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น มีผลทำให้พฤติกรรมที่ถูกเปลี่ยนแปลงอยู่ได้ไม่คงทน นอกจากนี้อาจจะเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น นักปรับพฤติกรรมไม่เห็นพฤติกรรมบางอย่างของบุคคลที่ตนต้องการปรับพฤติกรรม ทำให้ไม่สามารถที่จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษได้ทันที หรือผู้ถูกปรับเกิดการแยกแยะได้ว่าอยู่ในสภาพการณ์ใดจึงควรแสดงพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2524 : 162) นอกจากนี้พฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมภายใน (covert behavior) เช่น ความคิด ความรู้สึก การจินตนาการ ฯลฯ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตและทราบได้ (Kazdin 1975 : 190) และในสภาพความเป็นจริงนั้นไม่มีใครสามารถติดตามไปปรับพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้การปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมจากภายนอกมีข้อจำกัดมาก ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมจึงหันมาสนใจวิธีการควบคุมตนเอง หรือการปรับพฤติกรรมตนเองซึ่งเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขผลกรรมด้วยตนเอง ทั้งความรับผิดชอบส่วนใหญ่ก็อยู่ที่เจ้าของพฤติกรรมเอง ผู้บำบัด เป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น เพราะฉะนั้นวิธีนี้จึงเป็นการปรับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นเกี่ยวข้องกับน้อยที่สุด เท่ากับผลสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนได้มากขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมของตนได้คงทนขึ้น แม้ว่าเงื่อนไขแวดล้อมเปลี่ยนไปจากเดิม นอกจากนั้นบุคคลยังอาจเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขแวดล้อมใหม่ได้คั่งง เพื่อเลือกที่จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ตนต้องการ (Kanfer Grimm, in Craighead, Kazdin and Mahoney, eds. 1976 : 459) ส่วนในด้านความคงทนของพฤติกรรมนั้น จอห์นสัน (Johnson 1970 : 147-148) กล่าวว่า การลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยวิธีการควบคุมตนเอง จะทำให้พฤติกรรมคงทนต่อการหยุดยั้งการเสริมแรง (extinction) มากกว่าการลดพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมภายนอก วิลสันและโอเลอรี (Wilson O' Leary 1980 : 217) กล่าวว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่เปลี่ยนเฉพาะองค์ประกอบภายนอก เช่นการได้รับแรงเสริมจากคนอื่น ไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระยะยาว ซึ่งต่างจากวิธีการควบคุมตนเองที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานกว่า นอกจากนี้ยังช่วงลดภาวะของครุ (Eptein Goss 1978 : 109-117) ทั้งยังสะดวก ไม่สิ้นเปลือง และไม่รบกวนการเรียนการสอนอีกด้วย

(Thoresen Mahoney 1974 : 7, Sagotsky Patterson and Lepper 1978 : 242-253)

จากการศึกษาถึงข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการปรับพฤติกรรมทั้งวิธีการควบคุมจากภายนอก และวิธีการควบคุมตนเอง พบว่าทั้ง 2 วิธี มีข้อดีและข้อจำกัดแตกต่างกันไป แต่วิธีการควบคุมจากภายนอกมีข้อจำกัดมากกว่า ดังกล่าวแล้ว จึงทำให้มีผู้สนใจวิธีการควบคุมตนเองอย่างแพร่หลาย และนำมาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียน การกิน การสูบบุหรี่ อารมณ์ ความวิตกกังวล Stuart (Wilson and O'Leary 1980 : 218) ได้ศึกษาวิธีการควบคุมตนเองในการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจำนวน 8 คน ซึ่งมีน้ำหนักอยู่ในช่วง 170-220 ปอนด์ โดยวิธีให้ผู้รับการทดลองจัดสิ่งเร้าเสียใหม่ดังนี้ 1) ให้อาหารโดยเฉพาะในครัวเท่านั้น ในที่อื่น ๆ ในบ้านไม่ให้อาหารอยู่ 2) พยายามรับประทานอาหารที่ต้องใช้เวลาเตรียม 3) ไม่รับประทานอาหารขณะที่ทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์ เวลาที่ใช้ในการทดลอง 12 เดือน ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ยคนละ 38 ปอนด์ คนที่ลดน้ำหนักได้น้อยที่สุดลดได้ 26 ปอนด์ ส่วนคนที่ลดได้มากที่สุดลดได้ 47 ปอนด์ Upper and Meredith (Thoresen Mahoney 1974 : 20) ศึกษาวิธีการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้เครื่องจับเวลาที่มีเสียงสัญญาณเตือน ให้ผู้รับการทดลองทุกคนมีเครื่องจับเวลาชนิดนี้ ติดตัวไว้ และจะสูบบุหรี่ได้เมื่อมีเสียงสัญญาณเท่านั้น ต่อมาค่อย ๆ ยืดช่วงเวลาที่สัญญาณนี้ออกไป ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้รับการทดลองลดลง แม้ในการติดตามผลระยะยาว ริทเนอร์ และบูเกิล (Rutner Bugle 1969 : 651-653) ได้ศึกษาคนไข้โรคจิตที่มักมีอาการประสาทหลอน โดยคนไข้บอกว่าเธอมักจะได้ยินเสียงเป็นเสียงที่มีอำนาจสั่งให้เธอทำอะไรก็ได้ ผู้ทดลองได้ให้คนไข้สังเกตและบันทึกจำนวนครั้งที่เกิดอาการประสาทหลอน และให้แสดงข้อมูลที่บันทึกนั้น ไว้ที่บอร์ดของโรงพยาบาล ทำให้คนไข้ได้รับคำชมจากเพื่อน ๆ และบุคคลอื่นที่นั่นจึงมีผลทำให้ อาการประสาทหลอนของคนไข้ลดลง และไม่มีอาการเช่นนี้อีกตลอดระยะเวลา 3 เดือนต่อมา สำหรับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนนั้น เอพสไตน์ และกอสส์ (Epstein Goss 1978 : 109-117) ได้ศึกษาวิธีการควบคุมตนเองของเด็กประถมระดับ 5 ชื่อไอค์ (Ike) โดยวิธีการฝึกให้เด็กชายไอค์ ประเมินตนเองต่อพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนอันได้แก่ ทักษะความรบกวนให้กับคนอื่น เดินไปเดินมารอบ ๆ ห้อง ไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการพูดคุยของเด็กชายไอค์ลดลง

พฤติกรรมการณ์ที่และการทำงานเพิ่มขึ้น และเมื่อติดตามผลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ก็พบว่า เด็กชายไอค์ ยังมีความก้าวหน้าในการควบคุมพฤติกรรมตนเองอยู่

เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชั้นเรียนและข้อจำกัดของการควบคุมจากภายนอก ดังกล่าว ประกอบกับการวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในประเทศไทยยังไม่ค่อยแพร่หลาย ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการควบคุมตนเอง โดยนำวิธีนี้ไปใช้ลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การควบคุมตนเองคือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้น เป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปร ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดเป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น (Cormier Cormier 1979 : 476)

การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นกระบวนการหนึ่งของการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้นี้ เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมสามารถเขียนได้ในรูปของสมการ $B = f(X)$ โดยที่ B คือพฤติกรรม f คือฟังก์ชัน X คือสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็หมายความว่าเมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย และผู้ที่เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมนี้ก็คือนักจิตวิทยา พ่อแม่ หรือครู (Goldiamond, quoted in Thoresen Mahoney 1974 : 10) อย่างไรก็ตามมีโอกาสที่จะเป็นไปได้ที่ผู้เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมนี้คือเจ้าของพฤติกรรมเอง ถ้าเป็นในกรณีนี้สมการก็จะเปลี่ยนเป็น $X = f(B)$ นั่นคือ สิ่งแวดล้อมเป็นผลมาจากพฤติกรรมของบุคคล เพราะฉะนั้นสมการหลังนี้จึงเป็นสมการของการควบคุมตนเอง จากความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมดังกล่าวนี้ จะเห็นว่าพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลต่อกัน โดย

ที่สิ่งแวดล้อมสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน ซึ่งก็หมายความว่าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่ตนต้องการได้ ในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้ บริกแฮม (Brigham, in Brigham and Catania, eds. 1978 : 267) ก็ได้กล่าวสนับสนุนไว้ว่า

1. เป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตน
2. บุคคลยิ่งเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

ในแง่ของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (operant conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) ได้กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมว่าประกอบด้วยสิ่งเร้า (stimulus) และผลกรรม (consequence) ตามทฤษฎีนี้จะ เน้นผลกรรมของพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญ นั่นคือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นอินทรีย์ (organism) ให้เกิดการตอบสนอง (response) หรือพฤติกรรม (behavior) และจะมีผลกรรมตามมา ผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความพึงพอใจ ก็จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมอยู่ในระดับคงที่หรือเพิ่มขึ้น การให้ผลกรรมเช่นนี้เรียกว่าการเสริมแรง (reinforcement) ส่วนผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความไม่พึงพอใจ ก็จะมีผลให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลง การให้ผลกรรมเช่นนี้เรียกว่าการลงโทษ (punishment)

ดังนั้นจะเห็นว่า สกินเนอร์เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรม นั่นคือ ความถี่ของพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นกับผลกรรม โดยที่ความถี่ของพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้นด้วยการเสริมแรงและลดลงด้วยการลงโทษ (Watson Tharp 1972 : 34, 38)

การเสริมแรงตามทฤษฎีนี้คือ การที่ทำให้พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์เพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกรรม (consequence) ที่พึงพอใจหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

หรือ เป็นผลมาจากความสำเร็จในการหลีกเลี่ยง (avoidance) หรือการหนี (escape) จากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (aversive stimulus) ซึ่งผลกระทบที่พึงพอใจนั้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcer) ส่วนสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนั้นเรียกว่าตัวเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcer) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2524 : 35) และตัวเสริมแรงทางบวกนั้นอาจ เป็นอาหารและสิ่งพิเศษได้แรงเสริมทางสังคม หลักของฟรีแมนด์ เบียร์ อรรถกรหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับก็ได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การควบคุมตนเองตามแนวคิดของสกินเนอร์ก็คือความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ได้รับผลกระทบตามที่ตนต้องการ โดยที่พฤติกรรมแต่ละอย่างจะให้ผลกระทบที่แตกต่างกันในเวลาที่ต่างกัน พฤติกรรมบางอย่างให้ผลทางบวกในปัจจุบันแต่จะให้ผลทางลบในอนาคต เช่นการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมบางอย่างให้ผลทางลบในปัจจุบัน แต่จะให้ผลทางบวกในอนาคต เช่น การทนเจ็บจากการถอนพิษหรือการแสดงเป็นผู้กล้าหาญ ดังนั้นการควบคุมตนเองอาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งก็คือ การหลีกเลี่ยงการกระทำที่ให้ผลทางบวกในปัจจุบันแต่ให้ผลทางลบในอนาคต (Skinner 1953, quoted in Stuart 1972 : 130)

จากแนวคิดที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองของสกินเนอร์ ที่กล่าวมาแล้ว แคนเฟอร์ (Kanfer) ก็ได้กล่าวตรงกันว่า การควบคุมตนเองก็คือการควบคุมการตอบสนองหรือการกระทำที่มีผลกระทบขัดแย้งกันระหว่างปัจจุบันและอนาคต และบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองได้ก็คือบุคคลที่เลือกกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบในปัจจุบัน เพื่อที่จะได้ผลทางบวกในอนาคต เพียงแต่แคนเฟอร์เห็นว่า ตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมคือ ความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นตัวแปรภายในของบุคคล พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะประกอบด้วยตัวแปรภายในและตัวแปรภายนอกในอัตราส่วนที่แตกต่างกันไป และสำหรับในพฤติกรรมการควบคุมตนเองนั้น ตัวแปรภายในของบุคคลจะเด่นกว่า (Kanfer Phillips 1970 : 409) แนวคิดของแคนเฟอร์ สอดคล้องกับ แบนดูรา (Bandura 1978, quoted in Wilson & O' Leary 1980 : 215) โดยที่แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ความเข้าใจ (cognition) พฤติกรรม (behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก

(external environment) โดยมีใช้เกิดขึ้นจากองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่าง เดียว องค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะมีผลกระทบซึ่งกันและกันและสามารถอธิบายได้ในรูปของเหตุและ ผล พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายหลังที่ได้ประ เหมินถึงผลกระทบ ที่ได้รับจากภวระตอบสนองนั้นตัวอย่างเช่น กรณีของจอห์นซึ่งไม่รับประทานขนมหวาน เพราะเขา คิดว่าการรับประทานขนมหวานทำให้หัวใจวาย หรืออาจเป็นเพราะภรรยาเขามักพูดเสมอว่า เขาอ้วน รูปร่างไม่ดีเหมือนเมื่อตอนแต่งงานใหม่ ๆ จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าพฤติกรรมการไม่ รับประทานขนมหวานของจอห์นมาจากการประ เหมินถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น แล้วว่าได้รับผลกระทบทาง ลบในอนาคต เขาก็จึงไม่ทำพฤติกรรมเช่นนั้น การเรียนรู้ตามแนวคิดนี้ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรงเท่านั้น เราสามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกตตัวแบบ โดยเฉพาะถ้าตัวแบบ ได้แสดงถึงวิธีการกำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย ตลอดจนวิธีการเลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสม ก็ จะช่วยให้การฝึกการควบคุมตนเองพัฒนาได้เร็วขึ้น (Bandura Kuper 1964, quoted in Stuart 1972 : 133)

จากแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของแคนเฟอร์ (1970) และแมนดูรา (1978) จะเห็นว่าการควบคุมตนเองมิได้เกิดขึ้น เนื่องจากผลกระทบในสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นผลมา จากการประ เหมินถึงคุณค่าของพฤติกรรมและทำให้เกิดการตั้งมาตรฐานให้ตนเองและนำไปสู่การ ควบคุมตนเองในที่สุด

การควบคุมตนเองถึงแม้จะแตกต่างกันในแง่ของแนวคิดดังกล่าว แต่ทุกแนวคิดก็ยัง ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญเด่น ๆ คล้ายคลึงกันดังนี้

ลักษณะที่สำคัญประการแรกของการควบคุมตนเองคือ จะต้องมียุติกรรมที่เป็นตัวเลือก 2 พฤติกรรมหรือมากกว่า และผลกระทบของแต่ละพฤติกรรมจะขัดแย้งกัน เช่น พฤติกรรมการสูบ บุหรี่ บุคคลที่จะตั้งใจจะเลิกสูบบุหรี่จะมีทางเลือกอยู่ 2 ทางคือ สูบหรือไม่สูบบุหรี่และผลกระทบของการสูบ และไม่สูบบุหรี่จะขัดแย้งกันคือ ถ้าสูบบุหรี่จะได้ผลกระทบทางบวกในปัจจุบัน แต่จะได้ผลกระทบทางลบในอนาคต ถ้าไม่สูบบุหรี่จะได้ผลกระทบทางลบในปัจจุบัน แต่จะได้ผลกระทบทางบวกในอนาคต (Thoresen Mahoney 1974 : 14) และจากความแตกต่างของผลกระทบในแต่ละพฤติกรรมนี้เอง แรคคลิน (Rachlin, in Brigham and Catania eds. 1978 : 247) ก็ได้อธิบายการควบคุมตนเอง

ว่าเป็นการตัดสินใจเลือกพฤติกรรม 2 อย่างที่ให้ผลกระทบแตกต่างกันในระยะเวลาที่แตกต่างกัน โดยที่ผลกระทบทั้งสองจะมีลักษณะดังนี้

1. ให้คุณค่าในระดับที่แตกต่างกัน
2. ผลกระทบที่ให้ค่ามากกว่าจะให้ค่าในอนาคต ส่วนผลกระทบที่ให้ค่าน้อยกว่าจะให้ค่าในปัจจุบัน

ตามแนวคิดของแรคคลิน บุคคลที่ควบคุมตนเองได้ คือบุคคลที่สามารถเปลี่ยนผลกระทบที่มีค่าน้อยในปัจจุบันไปเป็นผลกระทบที่มีค่ามากกว่าในอนาคต นั่นคือความสามารถในการยืดเวลาที่จะได้รับผลกระทบออกไปนั่นเอง

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าความแตกต่างระหว่างผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบันและผลกระทบที่ได้รับในอนาคตเป็นตัวแปรสำคัญ ที่ก่อให้เกิดการควบคุมตนเอง บริกแฮม ได้แบ่งสภาพการณ์ของการควบคุมตนเองซึ่งอยู่ในรูปของความแตกต่างของผลกระทบในปัจจุบันและอนาคตออกเป็น 4 แบบดังตารางข้างล่างนี้

พฤติกรรม	ผลกระทบในปัจจุบัน	ผลกระทบในอนาคต
1. สูบบุหรี่	แรง เสริม เล็กน้อย	โทษมาก
ไม่สูบบุหรี่	ไม่มีแรง เสริม	ไม่มีโทษ
2. ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย	แรง เสริม เล็กน้อย	ไม่มีแรง เสริม
ไม่ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย	ไม่มีแรง เสริม	แรง เสริมมาก
3. ไปหาหมอฟัน	โทษ เล็กน้อย	ไม่มีโทษ
ไม่ไปหาหมอฟัน	ไม่มีโทษ	โทษมาก
4. รู้จักเพื่อนใหม่	โทษ เล็กน้อย	แรง เสริมมาก
ไม่สนใจเพื่อนใหม่	ไม่มีโทษ	ไม่มีแรง เสริม

และจากตารางนี้ บริกแฮม ได้สรุปว่าปัญหาในการควบคุมตนเองเกิดขึ้นได้ใน 2 ลักษณะ คือการเกิดพฤติกรรมทำให้เกิดปัญหา เช่น การสูบบุหรี่ การใช้เงินฟุ่มเฟือย และการไม่เกิดพฤติกรรม ทำให้เกิดปัญหา เช่นการไปหาหมอฟัน การทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และอีกประการหนึ่งคือ ผลกรรมที่ได้รับในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผลกรรมทางบวกหรือทางลบจะมีจำนวนน้อย ในขณะที่ผลกรรมในอนาคตทั้งทางบวกและทางลบเป็นผลกรรมที่มีจำนวนมาก ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเกิดขึ้นได้ 2 แบบคือการควบคุมที่เป็นการเพิ่มพฤติกรรมและการควบคุมเพื่อการลดพฤติกรรม และเพื่อให้ได้ผลกรรมที่มีจำนวนมากจึงต้องใช้เวลารอคอยนาน ซึ่งเป็นการแสดงถึงการควบคุมตนเองนั้นเอง (Brigham, in Karoly and Kanfer, eds. 1982 : 32-59)

ลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการควบคุมตนเองคือ บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง (Thoresen Mahoney 1974 : 11) การควบคุมตนเองเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้เพราะบทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางแผนโครงการเสริมแรงตนเองนั้นอยู่ที่ เจ้าของพฤติกรรม จึง เป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง (Cormier Cormier 1979 : 477) อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้รับการบำบัดประสบปัญหาในขั้นตอนใด ๆ ของกระบวนการควบคุมตนเอง ก็สามารถที่จะขอคำแนะนำหรือปรึกษากับบุคคลอื่น ๆ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงมิได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ (Watson Tharp 1975 : 73) ดังนั้นจะเห็นว่ากระบวนการควบคุมตนเองมิใช่กระบวนการที่แยกตัวเป็น เอกเทศจากสภาพการณ์ภายนอกได้ ถึงแม้ว่าบุคคลจะสามารถจะควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็มิใช่ตัดขาดจากอิทธิพลภายนอกโดยสิ้นเชิง สกินเนอร์และคนอื่น ๆ (Thoresen Mahoney 1974 : 11) สนับสนุนว่า ผลสุดท้ายแล้วพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ได้โดยตัวแปรจากภายนอก ซึ่งในที่นี้หมายถึงสิ่งเร้าที่อยู่นอกร่างกาย อันได้แก่บุคคลและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น บุคคลสามารถใช้วิธีการควบคุมตนเองในการเลิกการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของเขาอาจคงอยู่ได้ด้วยตัวแปรจากภายนอก เช่นสุขภาพ คำขอร้องของบุคคลในครอบครัว หรือ ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นเราเพียงแต่กล่าวได้ว่า ถ้าลดอิทธิพลจากภายนอกได้มากเท่าไร ความมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้น เป็นการควบคุมตนเองมีมากเท่านั้น

(Wilson O' Leary 1980 : 216) หรือบุคคลที่ดำเนินการในการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง ก็จะต้องแสดงว่ามีการควบคุมตนเองสูงกว่าบุคคลที่ควบคุมตนเองโดยยังมีผู้อื่นดูแล (Thoresen Mahoney 1970 : 12)

นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือ เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Watson Tharp 1975 : 15). หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Bandura Walter quoted in Stuart, 1972 : 130) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ทำได้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson O' Leary 1980 : 214) นอกจากนี้พฤติกรรมการควบคุมตนเองเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยที่บุคคลพยายามปรับตัว เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Ferster quoted in Kanfer and Phillips 1970 : 416)

จากแนวความคิดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองจะเลือกรางวัลที่มีคุณค่ามากในขนาดมากกว่ารางวัลที่มีค่าน้อยในปัจจุบัน หรือกระทำพฤติกรรมที่ให้ค่าน้อยกว่า แม้จะต้องรอคอยเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นความสามารถในการยืดเวลาของการเสริมแรงจากปัจจุบันไปสู่อนาคตนั่นเอง

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้นโดยทั่วไปแล้วมี 2 กระบวนการได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรม (Self-Presented Consequence) (Thoresen Mahoney 1974 : 17, 21)

การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) คือการที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย (Thoresen Mahoney 1974 : 16) เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ บุคคลอาจมีความต้องการจะสูบบุหรี่เมื่อเห็นที่เขี่ยบุหรี่ ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก็จะต้อง

เอาสิ่งเร้าในที่นี้คือที่เชี่ยนหรือออกไป นอกจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้ว วิธีการควบคุมสิ่งเร้ายังสามารถใช้กับพฤติกรรมอื่น ๆ ได้อีก เช่นพฤติกรรมการเรียน การรับประทานอาหาร การนอนไม่หลับ เป็นต้น

การควบคุมผลกรรม (Self-Presented Consequence) คือการให้ผลกรรมตนเอง หลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว (Thoresen Mahoney 1974 : 22) ผลกรรมนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น โกรธ ไม่พอใจ หรือกลัวและเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเบี่ยงเบนได้ (Watson Tharp 1972 : 39) ตัวอย่างของการเสริมแรงตนเองได้แก่ กรณีของชายคนหนึ่งทำงานในมหาวิทยาลัยประสบกับปัญหาการมาทำงานสาย เขาแก้ปัญหาโดยได้รับความช่วยเหลือจากเลขา โดยให้เลขาโทรศัพท์เรียกเขาทุก ๆ 15 นาที ตั้งแต่ 8.45 น. ถึง 12.00 น. ถ้าเขาคอมก่อน 9.30 น. หล่อนจะพูดกับเขาอย่างนุ่มนวล แต่ถ้าเขาคอมหลัง 9.30 น. หล่อนจะพูดอย่างห้วน ๆ เลขาจะบันทึกเวลาที่เขามาถึงทุก ๆ วันและส่งบันทึกให้เขาทุกวันศุกร์ นอกจากค่าพูดของเลขาแล้ว เขายังใช้ครอบครัวเป็นสิ่งเสริมแรง โดยที่ถ้าเขาสามารถมาทำงานตรงเวลา 9.30 น. เป็นเวลา 4 ใน 5 วัน เขาจะได้รับประทานอาหารเย็นที่ชอบ หรือออกไปเที่ยวกับบุตรหรือมีความสุขกับภรรยา หลังจากนั้น 1 เดือน เขาสามารถมาทำงานตรงเวลาถึงร้อยละ 90 ของเวลาที่มาทำงานทั้งหมด (Brigham, in Brigham and Catania eds, 1978 : 272)

ส่วนเทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเอง ส่วนใหญ่แล้วมักปรับพฤติกรรมจะใช้วิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier Cormier 1979 : 478; Wilson O' Leary 1980, 219-224) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบเช่น การสอนตนเอง (Wilson O' Leary 1980 : 218) การลงโทษตนเองและการทำสัญญากับตนเอง (Cormier Cormier 1979 : 476) แต่อย่างไรก็ตามในการควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และพบว่าการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าใช้เทคนิคเพียง

อย่างเดี่ยว เช่น เพอริ และริชาร์ด (Perri Richard 1977 : 177-183)

ศึกษาพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะใช้เทคนิคมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้การใช้เทคนิคในการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์และพฤติกรรมที่จะใช้อีกด้วย สรุปแล้วการควบคุมตนเองนั้นก็อาจจะมียุทธวิธีต่าง ๆ ละเอียดต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) คือการกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้อถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น "ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน" หรือ "ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จในคืนนี้" เป็นต้น ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง รัฟเฟิล (Ruppel 1979 : 451-454) ศึกษาพบว่า หลังจากการฝึกให้เด็กตั้งเกณฑ์ในการทำงานแล้ว พฤติกรรมการทำงานของเด็กเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ เกียร์เนอร์และคาร์อลี (Greiner Karoly 1976 : 495-502) พบว่า การตั้งเป้าหมายในโปรแกรมการควบคุมตนเอง จะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามในการตั้งเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่ตั้งควรจะเป็น เป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ (Cormier Cormier 1979 : 478) เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้ (Thoresen Mahoney 1974 : 45)

2. การสังเกตตนเอง (Self-monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม โธเรเซนและมาฮอเนย์ (Thoresen Mahoney 1974 : 41) กล่าวว่า การสังเกตตนเอง เป็นขั้นสำคัญขั้นแรกในกระบวนการฝึกการควบคุมตนเอง เพราะบุคคลจะต้องทราบว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับตนเสียก่อน จึงคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมตามมา ในกระบวนการควบคุมตนเอง การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเองจึงเปรียบเสมือนขั้น เส้นฐาน (baseline)

ในขั้นนี้บุคคลจะรวบรวมและบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตลอดจนถึงเป้าและผลกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อที่บุคคลจะได้ทราบว่าตนเองได้ทำตามที่คาดหวังไว้หรือยัง ถ้ายังจะได้พยายามไปสู่เป้าหมายนั้น นั่นคือการสังเกตตนเองจะกระตุ้นให้เกิดการประเมินตนเอง และมีการเสริมแรงตนเองตามมา (Wilson O' Leary 1980 : 226) ซึ่งการกระทำเช่นนี้เท่ากับคนเราได้เกิดการควบคุมตนเองแล้ว อย่างเช่น การที่คนเรารู้ว่าตนเองนั้นน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นผิดปกติ ก็จะต้องพยายามลดน้ำหนักของตนเอง โดยการรับประทานอาหารให้น้อยลงหรือออกกำลังกายให้มากขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2524 : 169) เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าการสังเกตตนเองไม่เพียงแต่เป็นการเก็บข้อมูล ยังคงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอีกด้วย

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรม เป้าหมายว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม (Cormier Cormier 1979 : 482-487)

3. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเองโดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองซึ่งทำให้เขาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน (Wilson O' Leary 1980 : 224) การประเมินตนเองมีความสำคัญในกระบวนการควบคุมตนเอง เนื่องจากการประเมินตนเองอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาหลาย ๆ ครั้งพบว่า การประเมินจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายในของผู้ประเมินเอง หรือเกิดจากผู้อื่นให้ค่าชี้แนะ ถ้าเกิดจากแรงจูงใจของผู้ประเมินเองก็จะให้ผลดีกว่า ตัวอย่างเช่น เด็กที่ครูให้ประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน ถ้าเด็กไม่สนใจ

ที่จะปรับปรุงหรือไม่เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว การประเมินตนเองก็อาจจะไม่มีประโยชน์ การประเมินตนเองนั้นถ้าจะใช้ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรามักจะใช้การประเมินตนเองควบคู่กับเทคนิคอื่น ๆ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การเสริมแรงตนเอง เป็นต้น

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement) คือการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย (Wilson O'Leary, 1980 : 227) คือมีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อนแล้วจึงมีการเสริมแรงตามมา ในการกำหนด เกณฑ์นั้นบุคคลผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรม อาจจะกำหนดด้วยตนเอง หรือให้ผู้อื่นกำหนด จากการศึกษาของนักวิจัยหลายคน พบว่าการกำหนดรางวัลด้วยตนเองให้ผลไม่แตกต่างกับการกำหนดรางวัลโดยผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดรางวัลด้วยตนเอง จะทำให้พฤติกรรมมีความคงทนต่อการหยุดยั้งการเสริมแรงได้มากกว่าการกำหนดรางวัลจากคนอื่น (Rosenbaum Drabman 1978 : 467-485) การเสริมแรงตนเอง มีทั้งการเสริมแรงภายนอกและภายใน (Thoresen Mahoney 1974 : 132) การเสริมแรงภายนอกได้แก่การเสริมแรงด้วยวัตถุหรือสิ่งจับต้องได้ ส่วนการเสริมแรงภายในได้แก่การมอบตนเอง การจินตนาการที่ทำให้เกิดความสุขใจ

สำหรับขั้นตอนในการดำเนินการควบคุมตนเองนั้น โดยทั่วไปคล้ายคลึงกับขั้นตอนในการควบคุมผู้อื่น ส่วนรายละเอียดนั้นขึ้นอยู่กับเทคนิคของนักปรับพฤติกรรมแต่ละคนว่าดำเนินการอย่างไร ขั้นตอนทั่ว ๆ ไปในการควบคุมตนเองอาจจะสรุปได้ดังนี้

1. การกำหนดปัญหาในรูปของพฤติกรรม
2. การรวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับปัญหานั้น
3. การให้โปรแกรมปฏิบัติการ (treatment) ตามหลักการปรับพฤติกรรม
4. การประเมินผลของโปรแกรม
5. การปรับปรุงข้อบกพร่องของโปรแกรม (Martin Pear 1978 : 367)

การฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ (Brigham, in Brigham and Catania, eds. 1978 : 260) ดังนั้นการฝึกให้บุคคลรู้จักการควบคุมตนเองนั้นในขั้นแรกจะต้องจัดประสบการณ์ให้เขาได้รับการควบคุมจากผู้อื่นเสียก่อน จากนั้นจึงค่อย ๆ ลดการควบคุมจากผู้อื่นลงจนกระทั่งเขาสามารถควบคุมตนเองได้ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการส่งเสียงดัง การรบกวนผู้อื่น และการลุกจากที่นั่ง พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งมากกว่าพฤติกรรมอื่น ๆ อาจมีผลให้การเรียนการสอนไม่บรรลุเป้าหมาย จึงต้องหาวิธีแก้ไขแต่ก็มีให้เป็นการจำกัดพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกหรือการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก เพียงแต่พฤติกรรมเหล่านี้ต้องอยู่ในระเบียบวินัยและดุลินิจของครูเท่านั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการควบคุมตนเองดังกล่าวได้มีการใช้กระบวนการควบคุมตนเองแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในชั้นเรียน เช่น โบลstad และจอห์นสัน (Bolstad Johnson 1972 : 443-454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และ 2 จำนวน 38 คน ที่มีพฤติกรรมก่อกวนอันได้แก่พูดเสียงดัง การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาต ดีเพื่อนในชั้นเรียน ลุกจากที่นั่งหรือวิ่งเล่นในชั้นเรียน โดยแบ่งผู้รับการทดลองเป็นกลุ่มย่อย ๆ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก (ER) กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง (SR_1 , SR_2) โดยที่วิธีการของทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันตรงที่กลุ่มที่ 2 จะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต่อไปในช่วงสุดท้ายของการทดลอง กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม (NR) การทดลองแบ่งเป็น 4 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นระยะเส้นฐาน ช่วงที่ 2 เป็นช่วงเริ่มการทดลองโดยที่กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 ได้รับการเสริมแรงจากภายนอกเมื่อพฤติกรรมก่อกวนของนักเรียนลดลง ส่วนกลุ่มที่ 4 ครูสอนตามปกติ ช่วงที่ 3 กลุ่มที่ 1 ยังคงได้รับการเสริมแรงจากภายนอก ส่วนกลุ่มที่ 2, 3 ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองซึ่งประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการเสริมแรงตนเอง ช่วงที่ 4 อันเป็นช่วง

สุดท้าย เป็นช่วงที่ยุติการใช้การเสริมแรงทั้ง 3 กลุ่มในขณะที่กลุ่มที่ 2 ยังคงสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองต่อไป ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 2 มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ส่วนกลุ่มที่ 3 มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งผลแสดงให้เห็นว่าการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก Broden, Hall and Mitts (1971 : 191-199) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิง ลิซา (Liza) ซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 โดยทำการสังเกตพฤติกรรม "เรียน" อันได้แก่ การทำงานตามที่ครูมอบหมาย การมองครูขณะที่ครูสอน การมองเพื่อนที่กำลังตอบคำถาม หรือการตอบคำถามเมื่อครูเรียกและพฤติกรรม "ไม่เรียน" อันได้แก่ ลุกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาตคุยกับเพื่อน มองออกไปนอกหน้าต่าง นำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนมา เช่น แป้ง ทีวี และเอาวิชาอื่นขึ้นมาทำ หลังจากเก็บข้อมูลเส้นฐานแล้ว ก็ให้ลิซาทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยใส่เครื่องหมายบวกเมื่อมีพฤติกรรม "เรียน" และใส่เครื่องหมายลบเมื่อมีพฤติกรรม "ไม่เรียน" ลงในกระดาษบันทึก ผลปรากฏว่าพฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิง ลิซา เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 30 เป็นร้อยละ 78 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระหว่างที่มีการสังเกตตนเองและเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 88 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระหว่างที่มีการสังเกตตนเองและมีคำชมจากครู และยังคงเป็นร้อยละ 77 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ต่อมา กลินน์และโทมัส (Glynn Thomas 1974 : 299-306) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการชี้แนะในกระบวนการฝึกการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมสนใจเรียนของเด็กประถมอายุระหว่าง 7 ปี 1 เดือนถึง 8 ปี 3 เดือน จำนวน 34 คน โดยเขากำหนดพฤติกรรมการสนใจเรียนของนักเรียนดังนี้

1. ระหว่างที่ครูสอน นักเรียนต้องนั่งกับที่และเงยบ มองไปที่ครู
2. ระหว่างการทำงาน นักเรียนต้องเขียนเรียงความ วาดภาพหรือทำกิจกรรม

ที่ครูกำหนด

วิธีการทดลองใช้แบบสลับกัน (Reversal of ABAB Design) พบว่าในระยะ
 แล่นฐาน พฤติกรรมสนใจการเรียนของนักเรียนเกิดขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 49.6 ของพฤติกรรม
 ทั้งหมด ระยะที่ 2 ครูให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเองตามการชี้แนะของครูลงบนบัตรที่ครู
 แจกให้ พฤติกรรมสนใจการเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 69.8 ของพฤติกรรมทั้งหมด
 ในระยะที่ 3 เป็นระยะที่ครูไม่ชี้แนะและไม่มีการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ทำให้พฤติกรรมสนใจ
 การเรียนของนักเรียนลดลงเป็น 50.78 ของพฤติกรรมทั้งหมด และในระยะที่ 4 อันเป็นระยะ
 ที่ครูให้การชี้แนะนักเรียนในการบันทึกพฤติกรรมสนใจการเรียน เพียงแต่การชี้แนะแทนที่จะใช้
 คำพูดก็ใช้ภาพแทน ทำให้พฤติกรรมสนใจการเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 91.11 จากผล
 การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ตัวชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเองทำให้พฤติกรรมสนใจ
 การเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องใช้การเสริมแรงจากภายนอกมาก่อนเลย โทมัสและ
 คอเลจ (Thomas College 1976 : 209-210) ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อ
 พฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือนจนถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน
 31 คน ขั้นตอนในการทดลองเป็นแบบ ABABC ซึ่ง A ได้แก่ขั้นรวบรวมข้อมูลแล่นฐาน B
 คือขั้นควบคุมตนเอง C คือขั้นติดตามผล ในขั้นการควบคุมตนเองนี้ นักเรียนจะต้องบันทึก
 พฤติกรรมตนเองลงบนกระดาษบันทึกต่อ เมื่อมีพฤติกรรมการทำงานในขณะที่มีสัญญาณดังขึ้น แต่
 ถ้าไม่มีพฤติกรรมการทำงานก็จะไม่มีการบันทึก โดยจะมีเสียงสัญญาณประมาณ 15-20 ครั้งใน
 เวลา 40 นาทีของชั่วโมงคณิตศาสตร์ และเมื่อหมดเวลาการบันทึกในแต่ละชั่วโมง นักเรียนก็
 จะได้รับอนุญาตให้เลือกเล่นเกมสัปดาห์ตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมการทำงาน การบันทึกพฤติกรรม
 ตนเองทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขั้นนี้ผู้ทดลองสามารถสำรวจความถูกต้องในการประเมินตนเอง
 ของนักเรียนด้วย ผลการทดลองปรากฏว่าในขั้นที่มีการควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงาน
 เพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องมีการเสริมแรงจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพใน
 ระยะติดตามผล 2 เดือนต่อมา Sagotsky, Patterson and Lepper (1978 : 242-253)
 ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานตามครูสั่ง
 (on-task behavior) และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 5
 และเกรด 6 จำนวน 67 คนโดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1) กลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย

2) กลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเอง 3) กลุ่มควบคุม หลังจากที่ถูกทดลองเก็บข้อมูลพื้นฐานเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ก็เริ่มการทดลองโดยการแจกกระดาษบันทึกการทำงานให้แก่นักเรียนทุกกลุ่ม ซึ่งนักเรียนจะต้องเขียน ชื่อ วันที่ และจำนวนงาน จำนวนข้อของโจทย์คณิตศาสตร์ที่คนทำได้ส่งผู้ทดลองทุกครั้ง เมื่อสิ้นสุดการทดลองลงในแต่ละวัน สำหรับกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย จะต้องกำหนดเกณฑ์ในการทำงาน และจำนวนข้อของโจทย์คณิตศาสตร์ที่จะทำได้ เพื่อเปรียบเทียบกับงานที่เขาทำได้จริง ๆ ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเอง จะได้รับตารางสำหรับบันทึกพฤติกรรมเพิ่มจากกลุ่มอื่น ๆ และทำการบันทึกพฤติกรรมตลอดช่วงเวลาการทดลอง โดยการใส่เครื่องหมายบวก เมื่อมีพฤติกรรมการทำงาน ใส่เครื่องหมายลบเมื่อไม่มีพฤติกรรมการทำงานลงในตารางบันทึกพฤติกรรม ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มที่ทำการสังเกตตนเองมีพฤติกรรมการทำงานตามคำสั่งและมีความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามคำสั่งและความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์

ส่วนพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน มีงานวิจัยของมอลลาร์ดและกลินน์ (Bollard Glynn 1975 : 387-398) ได้ทำการศึกษาการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเขียนของเด็กประถมอายุระหว่าง 8-11 ปี จำนวน 14 คน โดยใช้วิธีการทดลองแบบหลายเส้นฐานข้ามพฤติกรรม (multiple-baseline-across-behavior) นักเรียนจะต้องเขียนเรียงความตามที่ครูกำหนด ในระยะแรกได้เก็บข้อมูลพื้นฐาน ต่อจากนั้นแบ่งการทดลองเป็น 2 ชั้นตอน ตอนแรกฝึกให้นักเรียนใช้เทคนิคการบันทึกพฤติกรรมตนเองและการประเมินตนเอง ตอนที่ 2 ฝึกให้นักเรียนใช้เทคนิคการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง โดยเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการประเมินการเขียนของนักเรียนมี 3 อย่างคือ 1) จำนวนประโยค 2) จำนวนคำกริยาที่ใช้ 3) จำนวนคำขยายที่ใช้ ผลปรากฏว่า ตอนที่ 2 ที่เพิ่มการเสริมแรงตนเองเข้าไปทำให้พฤติกรรมการเขียนของนักเรียนพัฒนาขึ้นมากกว่าระยะเส้นฐานและระยะที่มีการบันทึกพฤติกรรมตนเองและการประเมินตนเองโดยไม่มีการเสริมแรง Humphrey, Karoly and Kirschenbaum (1978 : 592-601) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองที่มีต่อการควบคุมพฤติกรรมกรรมการอ่าน

ของนักเรียนเกรด 2 โดยการใช้เบียร์รถกร และแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับถ้วย 2 ใบ ใบที่ 1 จะเขียนคำว่า "ธนาคาร" ส่วนอีกใบหนึ่งจะเขียนชื่อเด็กลงไป โดยกลุ่มที่ 1 จะเริ่มวางเงื่อนไขโดยการให้การเสริมแรงตนเองก่อนแล้วตามด้วยการลงโทษตนเอง ส่วนกลุ่มที่ 2 จะเริ่มวางเงื่อนไขโดยการลงโทษตนเองก่อนแล้วตามด้วยการเสริมแรงตนเอง โดยที่เงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเองนั้น เขาจะเอาเบียร์ใส่ไว้ใน "ธนาคาร" ให้เต็ม เมื่อเด็กตรวจการอ่านได้ถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เด็กก็สามารถไปดึงเอาเบียร์จาก "ธนาคาร" มาใส่ไว้ในถ้วยที่มีชื่อของตนเอง ส่วนเงื่อนไขการลงโทษเริ่มด้วยเอาเบียร์ใส่ในถ้วยที่มีชื่อของตนเองให้เต็ม และเมื่อเด็กอ่านผิด ก็จะต้องจ่ายเบียร์ให้กับ "ธนาคาร" ซึ่งผลจากการทดลองสลับกันทั้ง 2 กลุ่มก็พบว่าทั้งวิธีการเสริมแรงและการลงโทษช่วยในการปรับปรุงการอ่าน แต่วิธีการเสริมแรงมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงการอ่านมากกว่าวิธีการลงโทษ

รัพเพล (Ruppel 1979 : 451-454) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการปรับปรุงการอ่านของนักศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 2 จำนวน 204 คน โดยการจัดโปรแกรมการอ่าน ประเมินอัตราความเร็ว และความเข้าใจในการอ่านของนักศึกษา ผู้ทดลองแบ่งนักศึกษาเป็น 4 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มที่ 1 นักศึกษาได้รับการฝึกให้ใช้การเสริมแรงตนเอง เมื่อทำแบบฝึกหัดการอ่านตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การอ่านได้ในแต่ละวัน (ICR) กลุ่มที่ 2 นักศึกษาได้รับการฝึกให้ใช้การเสริมแรงตนเอง เมื่อสามารถทำแบบฝึกหัดการอ่านในแต่ละวันเสร็จ โดยไม่คำนึงถึงอัตราความเร็วในการอ่าน (PCR) กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกให้สังเกตและบันทึกความก้าวหน้าในการทำแบบฝึกหัดการอ่านโดยไม่มีการเสริมแรงตนเอง ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขแบบ PCR มีอัตราความเร็วและความเข้าใจในการอ่านเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ และกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 มีอัตราความเร็วและความเข้าใจในการอ่าน เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

เดลพราโต (Delprato 1977 : 225-227) ทำการศึกษาผลของการใช้วิธีการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน อันได้แก่การถามคำถาม การแสดงความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยอิสเทอร์นมิชิแกน จำนวน 18 คน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การทดลองแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เก็บข้อมูล

เส้นฐาน ระยะที่ 2 กลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน และบันทึกพฤติกรรมตนเองลงในกระดาษบันทึกโดยไม่ต้องเขียนชื่อ และส่งกระดาษบันทึกนั้นให้ผู้ทดลองทุกครั้งเมื่อสิ้นสุดการทดลอง เวลาที่ใช้ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม 3 วัน ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มที่มีการสังเกตพฤติกรรมตนเองจะมีพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีการสังเกตพฤติกรรมตนเอง

นอกจากการใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมในการเรียนแล้ว ยังได้นำไปใช้กับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ฟรยด์แมน (Friedman 1980 : 400-402) ได้ศึกษาการใช้วิธีการควบคุมตนเองของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งชื่อซูซาน (Susan) อายุ 11 ปี ซูซานได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรค จิล เดอ ลา ทัวเรตต์ ซินโดม (Gilles de la Tourette's Syndrome) เมื่ออายุ 10 ปี แต่เริ่มมีอาการมาตั้งแต่ 7 ปี โดยจะมีอาการชักกระตุกตามใบหน้าและกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ และมักจะพูดคำสกรปรกในภาวะที่ตึงเครียด เช่นคำพูดที่เกี่ยวกับอุจจาระได้ยุดเฉลี่ยจะพูดประมาณ 150 ครั้ง/ชั่วโมง ซูซานได้รับการฝึกวิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้คำพูดที่สกรปรกในภาวะที่ตึงเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายความเครียดและการใช้จินตนาการในทางบวก เช่นนึกถึงคำที่แสดงถึงความสนุกสนาน เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียด เพราะฉะนั้นจึงต้องสังเกตตนเองพร้อมทั้งให้การเสริมตนเองโดยมีแม่คอยสนับสนุน การทดลองใช้เวลาหลายสัปดาห์ ผลปรากฏว่าอัตราการพูดคำสกรปรกและการชักกระตุกของซูซานลดลง ทั้งยังให้ผลเป็นที่น่าพอใจในการติดตามผลเป็นระยะเวลา 18 เดือนต่อมา ผลอันนี้แสดงให้เห็นว่าวิธีการควบคุมตนเอง สามารถลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ได้ เช่นเดียวกับการวิจัยของกราเซียโน และมูนนี่ (Graziano Mooney 1980 : 206-213) ซึ่งได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 33 คนที่กลัวความมืดอย่างรุนแรงโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กจะได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้คือ 1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2) การจินตนาการถึงภาพที่สวยงาม 3) การพูดประโยคที่แสดงถึงความกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุก ๆ คืนเป็นเวลา 3 สัปดาห์และมีผู้ปกครองดูแล โดยระยะแรกเขาฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจถึงวิธีการที่จะให้คำแนะนำการเสริมแรงและการให้กำลังใจในขณะที่เด็กกำลังฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองกลัวความมืดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

บราวน์ (Brown 1975 : 319-330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าคนไข้ที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลน้อยลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น ส่วนเอเลน (Allen 1979 : 5942-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียด 2 วิธีคือ 1) ผู้บำบัดฝึกให้ 2) ฝึกด้วยตนเอง ของผู้ป่วยโรคหิซสุราเรื้อรัง จำนวน 64 คน เริ่มด้วยให้ผู้ป่วยทำแบบทดสอบ Rotter's I-E Scale ซึ่งแบบทดสอบนี้จะแบ่งผู้ป่วยเป็น 2 ลักษณะคือ กลุ่มที่เชื่ออำนาจภายใน และกลุ่มที่เชื่ออำนาจภายนอกและแต่ละกลุ่มจะแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ดังนี้คือ 1) ผู้บำบัดเป็นผู้ฝึกการผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้ป่วย 2) ผู้ป่วยฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้มากกว่าการที่ให้ผู้บำบัดฝึกให้ และกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกมีแนวโน้มที่จะมีความเชื่ออำนาจภายในเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่จัด เป็นพวกที่เชื่ออำนาจภายในจะมีการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังได้มีการนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้กับพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น Mahoney, Moura and Wade (1973 : 65-69) ทำการศึกษาผลของการให้รางวัลตนเอง การลงโทษตนเอง และการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่มคือ 1) กลุ่มให้รางวัลตนเอง 2) กลุ่มลงโทษตนเอง 3) กลุ่มสังเกตตนเอง 4) กลุ่มควบคุม การทดลองเริ่มด้วยกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มได้รับเอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการควบคุมสิ่งเร้าในการรับประทานอาหาร และจะต้องบันทึกนิสัยในการกินพร้อมทั้งบันทึกน้ำหนักของตนเองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนในรายละเอียดนั้นแต่ละกลุ่มได้รับเงื่อนไขแตกต่างกันดังนี้ คือกลุ่มที่ให้รางวัลตนเองและการลงโทษตนเองจะต้องเอาเงินไปมอบไว้กับผู้ทดลอง และให้รางวัลหรือลงโทษตนเองตามเงื่อนไขที่ตกลงกันไว้ คือกลุ่มที่ให้รางวัลตนเองจะได้เงินจากผู้ทดลองเมื่อเขาสามารถลดน้ำหนักได้ ในขณะที่กลุ่มลงโทษตนเองจะต้องเสียเงินค่าปรับให้แก่ผู้ทดลองเมื่อมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น สำหรับกลุ่มที่สังเกตตนเองก็สังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว การทดลองใช้เวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ให้รางวัลตนเองและกลุ่มลงโทษตนเองสามารถลดน้ำหนักได้เท่า ๆ กัน แต่ลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่สังเกตตนเองและจากการติดตามผล 4 เดือนต่อมาพบว่า กลุ่มให้รางวัลตนเองลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มลงโทษตนเอง

สำหรับประเทศไทยนั้นการนำวิธีการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม ยังมีน้อยมาก ดังเช่น ภรณ์ อินทศร (2526 : 72-75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่ นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะแรกหาเส้นฐานพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่สองให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมคงเรียนหนังสือตามปกติ ระยะสุดท้ายทำการติดตามผล ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง ทำนองเดียวกัน วารุณีย์ จันทรแสงสุก (2525 : 26-27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองกับการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว หรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 2 คน นักเรียนชาย 1 คน การทดลองแบ่งเป็น 7 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 หาเส้นฐานของพฤติกรรมสนใจเรียน

ระยะที่ 2 ผู้รับการทดลองสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยบันทึกความถี่ของพฤติกรรมตามรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้

ระยะที่ 3 ผู้รับการทดลองสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองโดยมีเงื่อนไขว่าพฤติกรรมสนใจเรียนเพิ่มขึ้นจากระยะที่ 2 ตั้งแต่ 5 % ขึ้นไปให้ผู้รับการทดลองให้การเสริมแรงตนเองหลังจากหมดเวลาเรียน โดยเลือกกิจกรรมที่ชอบ เช่น ไปห้องน้ำ มองไปนอกหน้าต่าง

ดูรูปภาพดารา นักร้อง ๗ เป็นต้น

ระยะที่ 4 หยุดใช้วิธีปรับพฤติกรรม

ระยะที่ 5 ทำเช่นเดียวกับระยะที่ 3

ระยะที่ 6 ให้การเสริมแรงตนเอง โดยไม่ต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองคือ เมื่อหมดเวลาเรียนก็ทำการประเมินตนเองว่าสมควรได้รับการเสริมแรงหรือไม่ ถ้าคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมสนใจเรียน ก็ให้การเสริมแรงตนเอง

ระยะที่ 7 ติดตามผลเป็นเวลา 2 สัปดาห์

ผลการทดลองพบว่า การสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองสามารถปรับพฤติกรรมสนใจเรียนได้ดีกว่าการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว หรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว

ปัญหาในการวิจัย

การใช้กระบวนการควบคุมตนเองจะช่วยลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ กระบวนการควบคุมตนเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานของการวิจัย

1. พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนจะลดลงในช่วงเวลาที่นักเรียนทำการควบคุมตนเองมากกว่าในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุมตนเอง
2. พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนจะลดลงในช่วงการติดตามผลมากกว่าในช่วงเวลาก่อนการดำเนินการควบคุมตนเอง

3. นักเรียนที่ดำเนินการควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในช่วงเวลาที่ควบคุมตนเองลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเอง

4. นักเรียนที่ดำเนินการควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนในช่วงการติดตามผลลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการควบคุมตนเอง

คำจำกัดความในการวิจัย

1. การควบคุมตนเองคือการที่บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายของตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเองและให้การเสริมแรงตนเองได้

2. พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน ในที่นี้ผู้วิจัยหมายถึง

2.1 การลุกจากที่นั่งโดยการยืนหรือเดินไปเดินมา โดยไม่ได้รับอนุญาตขณะที่ครูกำลังสอนหรือให้งานทำ

2.2 การตีเพื่อนโดยการใช้วัสดุหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ในขณะที่ครูกำลังสอนหรือให้งานทำ

2.3 การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาตจากครูโดยการเปล่งเสียงออกจากลำคอ หรือใช้วัสดุต่าง ๆ หรือใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น การพูดเสียงดัง ผีปาก ตะโกน หัวเราะดัง ๆ กระตืบเท้า เคาะโต๊ะ

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลธารวิทยา จังหวัดชุมพร 2 ห้องเรียน จำนวน 54 คน เป็นชาย 34 คน หญิง 20 คน ที่มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนมากที่สุดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามคำรายงานของครูผู้สอน

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน ดังที่กล่าวไว้ในคำจำกัดความในการวิจัยนี้เท่านั้น

3. การทดลอง ทำเฉพาะในวิชาคณิตศาสตร์เท่านั้น



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางให้ครูและนักเรียน นำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้ปรับพฤติกรรม
ก่อนลงในชั้นเรียน
2. ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง
3. เป็นแนวทางการศึกษาวิจัย เพื่อนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้ปรับพฤติกรรมที่เป็น
ปัญหาอื่น ๆ ต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย