

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้กระบวนการควบคุมตนเองต่อการลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้น ม.ศ. 5 ในการเตรียมสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่าผู้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

กระบวนการควบคุมตนเองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิธีการแบบโครงสร้าง 3 ขั้นตอน (three-stage model) ได้แก่การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง, การประเมินตนเองและการให้ผลกรรมแก่ตนเอง (Rimm and Masters, 1976; Karoly, 1977 : 199; Karoly, 1982 : 17) โดยแบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็นระยะต่าง ๆ ได้แก่การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง, การควบคุมสิ่งเร้า, การกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมและการเสริมแรงตนเอง ขั้นตอนการฝึกทั้ง 4 นี้ เป็นการรวมกลวิธี 2 อย่างเข้าด้วยกัน ได้แก่กลวิธีควบคุมสิ่งเร้า และกลวิธีควบคุมผลกรรม ซึ่งธอร์เซิน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974 : 17) กล่าวว่าสามารถใช้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่หากใช้กลวิธีทั้งสองร่วมกัน จะช่วยให้กระบวนการนี้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และเมื่อพิจารณาถึงผลของการใช้กระบวนการควบคุมตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ อาจวิเคราะห์ได้ว่าเกิดจากการที่บุคคลใช้กลวิธีทั้งสองนี้ เปลี่ยนสภาพแวดล้อม เสียใหม่ให้เหมาะสม เพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตัวเองอันเป็นลักษณะสำคัญของการควบคุมตนเอง (Brigham, 1978 : 263-267) โดยใช้ขั้นตอนการฝึกในระยะต่าง ๆ เข้าช่วย กล่าวคือในระยะแรกและระยะที่สอง ผู้รับการทดลองฝึกใช้กลวิธีควบคุมสิ่งเร้า โดยในระยะแรกผู้รับการทดลองได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง วิธีนี้ช่วยให้เจ้าของพฤติกรรมได้รู้ตัวเร้าที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความวิตกกังวล

ได้ชัดเจนขึ้นทั้งในแง่ของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ, สภาพทางสังคม, พฤติกรรมของผู้อื่นที่มีต่อบุคคลนั้น ตลอดจนความคิดของบุคคลนั้นเอง ซึ่งสภาพการณ์ทั้ง 4 นี้ วัตสันและธาร์พกล่าวว่า เป็นตัวการที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล (Watson and Tharp, 1972 : 148-149) และเมื่อทราบต้นเหตุของพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ก็ยอมช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมสิ่งเร้านั้นได้ ซึ่งก็คือการควบคุมและเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั่นเอง สจวต (Stuart, 1972 : 139) กล่าวไว้ว่าการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองนี้ทำหน้าที่สองประการ ได้แก่ประการแรกใช้เป็นเครื่องมือในการตัดใช้พฤติกรรมก่อนที่จะนำไปสู่การตอบสนองที่เป็นปัญหา และประการที่สอง เป็นเครื่องสะท้อนให้บุคคล เห็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน ซึ่งช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นน้อยลงได้

สำหรับการฝึกในระยะที่สองนั้น ผู้รับการทดลองฝึกการควบคุมสิ่งเร้าซึ่งได้ข้อมูลมาจากการฝึกในระยะแรกว่าสิ่งเร้าใดบ้างที่เป็นต้นเหตุความวิตกกังวลของตน แล้วดำเนินการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้านั้นเสียใหม่ให้เหมาะสม การควบคุมสิ่งเร้าที่ใช้ในการฝึกครั้งนี้ได้แก่การลดกำลังของตัวแฉะที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล, การตัดใช้พฤติกรรม และการสร้างพฤติกรรมขัดแย้งกับพฤติกรรมเดิม เมื่อเกิดความเครียดขึ้น (Rimm and Masters, 1974 : 280-281; Watson and Tharp, 1972 : 136-137, 159-161; Brigham, 1982 : 43) และสำหรับความวิตกกังวลนั้น เบค (Beck, 1972 : 349) ได้เสนอว่ามีลักษณะ เป็นวงจร ความวิตกกังวลแรกจะเป็นตัวแฉะให้เกิดความวิตกกังวลใหม่ขึ้น หากสามารถตัดวงจรนี้เสียได้ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ หมดไป ดังนั้นการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง แล้วควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวเร้าเสียได้จึงเป็นการทำให้วงจรนี้ถูกตัดลงได้เช่นกัน เดฟเฟนแบเชอร์ และชไนเดอร์ (Deffenbacher and Snyder, 1976 : 379-385) ซึ่งศึกษาถึงประสิทธิภาพของการผ่อนคลายแบบควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษา 11 คน ก็ได้อภิปรายถึงความสำคัญของการสังเกตตนเองและการฝึกแยกแยะตัวแฉะว่าช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นความเชื่อมโยง

กันระหว่างตัวแฉะและการตอบสนองที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้สามารถลดระดับความวิตกกังวลลงได้แต่ต้น

ส่วนกลวิธีควบคุมผลกระทบนั้น อาศัยขั้นตอนการฝึกในระยะที่ 3 และ 4 ร่วมกันได้แก่การกำหนดเกณฑ์พฤติกรรม และการเสริมแรงตนเอง โดยใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง เป็นแนวทางในการกำหนดเกณฑ์พฤติกรรม และผู้ปฏิบัติจะใช้เกณฑ์นี้ในการประเมินตนเอง แล้วให้การเสริมแรงแก่ตนเอง เมื่อตนสามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ตามที่กำหนดไว้ ทั้งนี้โดยยึดหลักว่า การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใดแล้วได้รับผลกระทบที่พึงประสงค์ ผลกรรมนั้นย่อมเป็นแรงเสริมให้พฤติกรรมดังกล่าวมีความถี่เพิ่มขึ้น (Kalish, 1981 : 122) เพราะฉะนั้นการที่ผู้รับการทดลอง เป็นผู้กำหนด เกณฑ์และประเมินตนเองแล้วให้การเสริมแรง เมื่อตนลดพฤติกรรมวิตกกังวลได้นั้น ย่อมมีผลทำให้ความวิตกกังวลยิ่งลดน้อยลงในเวลาต่อไป และทำให้เกิดการเสริมแรงภายในขึ้นด้วย การเสริมแรงดังกล่าวนี้เกิดขึ้น เนื่องจากความวิตกกังวลก่อให้เกิดการหลีกเลี่ยงทั้งทางด้านพฤติกรรมภายนอก และการหลีกเลี่ยงทางจิต เพราะบุคคลประเมินความสามารถของตนต่ำ และทำให้ความสนใจต่องานลดลง อีกทั้งเพิ่มความหมกมุ่นต่อตนเองมากขึ้น (Carver and Scheier, 1982 : 115) แต่เมื่อผู้รับการทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ ย่อมทำให้มีสมาธิในการเตรียมสอบได้มากขึ้น ก็จะทำให้เกิดตัวแฉะที่ช่วยให้ความวิตกกังวลลดน้อยลงด้วย หลักการนี้เป็นไปตามที่แรคลิน (Rachlin, 1978 : 253) กล่าวไว้ว่าการเสริมแรงตนเองเป็นเสมือน เบ้าหลอมพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมปลายทางที่พึงปรารถนา ซึ่งในที่นี้ก็คือพฤติกรรมลดความวิตกกังวลนั่นเอง

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าการที่ผู้รับการทดลองสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญนั้น เกิดจากผลของการใช้กลวิธีทั้งสองประการร่วมกัน ได้แก่ กลวิธีควบคุมสิ่งเร้าและกลวิธีควบคุมผลกระทบด้วย เหตุผลดังกล่าวแล้วข้างต้น

อนึ่ง มีข้อนำสังเกตประการหนึ่งจากข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้คือ พบว่านอกจากกลุ่มทดลองจะลดคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลได้แล้ว กลุ่มควบคุมก็ทำคะแนนใน

ระยะหลังการทดลองลดลงด้วยเช่นกัน เหตุที่เป็นเช่นนี้สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอาจเกิดจากจุดอ่อนของการทำทดสอบโดยวิธีก่อนและ หลังการทดลองโดยใช้เครื่องมือชุดเดิม ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ทำแบบทดสอบมีประสบการณ์ต่อการทำ เครื่องมือชุดนั้น แล้วทำให้ระดับการตอบสนองลดต่ำลงได้ (Cambell and Stanley, 1971 : 5-6) แต่ปัญหาในแง่นี้เป็นสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Cambell and Stanley, 1971 : 14) และ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบ วัดในระยะหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มแล้ว จะ เห็นว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงเพียง เล็กน้อย เท่านั้น ขณะที่กลุ่มทดลองสามารถลดลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ จึงอาจกล่าวได้ว่าการที่กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลลงได้นี้ เกิดจากผลของกระบวนการควบคุมตนเองอย่างแท้จริง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย