



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระบวนการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง มนุษย์เกิดการเรียนรู้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ การเรียนรู้ในโรงเรียนของนักเรียนอาจจะไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้ทำที่บ้านเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น นั่นก็คือการทำให้การบ้านซึ่งนอกจากจะทำให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจจากการเรียนในชั้นเรียนแล้วการบ้านยังส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นตัวของตัวเอง ฝึกหัดให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ

การบ้าน หมายถึง งานที่ครูมอบหมายให้นักเรียนนำไปทำที่บ้านหรือนอกเวลาเรียนตามปกติ เพื่อทบทวนความรู้ที่นักเรียนได้เรียนไปแล้วจากโรงเรียน ซึ่งจะเป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญในวิชาที่เรียนไป นักเรียนได้คิด ค้นคว้า และทำด้วยตนเอง อันเป็นการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถให้กับนักเรียน (อรวรรณ ณรงค์สรศักดิ์, 2533) การบ้านให้ประโยชน์มากต่อการเรียนรู้ของนักเรียน เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียน (Keith, 1982) ยิ่งถ้านักเรียนขยันทำการบ้านมากเท่าไรผลสัมฤทธิ์ในการเรียนก็จะสูงขึ้น (Cooper, 1989) เพราะเวลาที่ใช้ในการทำการบ้านจะช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Moore, 1985)

สุดา บุญไวโรจน์ (2523) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการให้การบ้านนักเรียนไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกฝนทบทวนบทเรียนเพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และเกิดทักษะในบทเรียนดียิ่งขึ้น
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ และความสนใจของนักเรียนให้กว้างขวางขึ้น
3. เพื่อฝึกหัดให้นักเรียนรู้จักศึกษาหาความรู้ตามลำพัง
4. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในงานและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

5. ช่วยให้นักครูทราบว่านักเรียนมีความเข้าใจในบทเรียนมากน้อยเพียงใดเพื่อจะหาวิธีแก้ไขและปรับปรุงต่อไป

6. ช่วยให้ผู้ปกครองทราบถึงจุดเด่น จุดด้อยของการเรียนของเด็ก

Bergstrom (1985) กล่าวถึงความสำคัญของการบ้านว่า การบ้านส่งเสริมการเรียนรู้ในแง่กระตุ้นให้นักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพราะนักเรียนได้มีโอกาสศึกษาด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่น สร้างระเบียบวินัยในตนเอง สร้างนิสัยที่ดีในการเรียน โดยเฉพาะถ้ามีการให้การเสริมแรงก็จะช่วยทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2508) ยังกล่าวว่า การบ้านเป็นโอกาสที่เด็กจะได้หัดควบคุมตนเอง เป็นวิถีทางที่เด็กจะได้เรียนรู้จักการทำงานด้วยตนเอง และได้มีประสบการณ์ในการเรียนเพิ่มขึ้นจากเวลาที่อยู่ในโรงเรียน

ในปัจจุบันได้พบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบ้าน ก็คือ นักเรียนไม่ยอมทำการบ้าน ทำให้การเรียนการสอนไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เท่าที่ควร ครูส่วนใหญ่มักจะบ่นว่านักเรียนไม่ส่งการบ้าน ทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำเสร็จก็มักจะทำผิดเสมอ จากงานวิจัยของ Alice L. and Mary L. (1994) ได้ให้ผู้ปกครองของนักเรียนรายงานปัญหาการทำการบ้านของเด็ก พบว่านักเรียนไม่ยอมทำการบ้านและเห็นว่าการบ้านเป็นงานที่น่าทรมาน ไม่ยอมแก้ไขที่ถูกต้อง และงานที่ได้ก็ไม่มีความเรียบร้อย จากการสำรวจความคิดเห็นของครูและผู้ปกครองต่อการให้การบ้าน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และประถมศึกษาปีที่ 4 ของ ศรีสุดา สิริสิทธิ์ (2522) พบปัญหาในเรื่องของการบ้านที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนดังนี้

1. นักเรียนไม่มีเวลาทำการบ้าน เพราะต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน
2. นักเรียนไม่สนใจในการทำการบ้านและมีความตั้งใจในการทำงานน้อยมักจะรีบร้อนทำงานจึงทำให้ผลงานไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย
3. นักเรียนลอกการบ้านเพื่อน
4. นักเรียนไม่ทำการบ้านส่งครู
5. นักเรียนไม่เข้าใจการบ้าน
6. นักเรียนส่งการบ้านไม่พร้อมเพรียงกัน

7. นักเรียนชอบทำการบ้านที่โรงเรียนตอนเลิกเรียนและตอนเข้าก่อนเข้าเรียน ทำให้ผู้ปกครองตำหนิครุว่าไม่ทำการบ้านนักเรียน
8. นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของการบ้าน
9. นักเรียนไม่มีความรับผิดชอบในการทำการบ้าน
10. นักเรียนไม่ขยันทำการบ้าน
11. นักเรียนลอกคำสั่งผิด ทำให้ให้นักเรียนทำการบ้านไม่ถูกต้อง เป็นการเพิ่มปัญหาหรือภาระให้ครูมากขึ้น
12. นักเรียนชอบดูโทรทัศน์ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการทำการบ้านอย่างมาก

ปัญหาเรื่องการทำงานบ้านที่พบมากที่สุดมักจะเกิดขึ้นในวิชาคณิตศาสตร์ คุณภาพของผู้เรียนคือเป้าหมายที่สำคัญในการจัดการศึกษา เท่าที่ผ่านมามีปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนไม่เป็นที่น่าพอใจ และเป็นวิชาที่นักเรียนสอบตกมากที่สุด (สาธิต ผลเจริญ, 2530) ซึ่งเป็นผลมาจากสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งก็คือการไม่ทำการบ้านของนักเรียน การที่นักเรียนไม่ทำการบ้านนั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียนส่วนใหญ่ ซึ่งครูผู้สอนก็จะหาทางแก้ไขเพื่อปรับพฤติกรรมด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การลงโทษ การหักคะแนน การให้รางวัล การชมเชย เป็นต้น ดังเช่นงานวิจัยของ จูร์ริตัน รัชมาต (2525) ได้ทำการทดลองให้การเสริมแรงแลกเปลี่ยนต่อพฤติกรรมการไม่ทำการบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือจะเป็นงานวิจัยของ ลักขณา กฤษณา (2523) ศึกษาผลของระบบการเสริมแรงด้วยเบี้ยยอรรถกรต่อการถาม ตอบคำถาม และการทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นการปรับพฤติกรรมโดยวิธีควบคุมภายนอก (External Control) ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นวิธีที่บุคคลอื่นเข้ามามีบทบาทในการดำเนินการและวางเงื่อนไขต่าง ๆ วิธีดังกล่าวพบว่ามีข้อจำกัดหลายประการ ได้แก่

1. ผู้ปรับพฤติกรรมไม่สามารถที่จะให้ผลกระทบท่อพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากในบางครั้งผู้ปรับพฤติกรรมไม่ทันได้สังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป (สมรภรณ์ เอี่ยมสุภานิต, 2536)
2. การแผ่ขยายพฤติกรรมสู่สภาพการณ์อื่นทำได้ยากเนื่องจากผู้ปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้คอยแนะนำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมให้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายในเวลาหรือสภาพการณ์ที่ผู้ถูกปรับ

พฤติกรรมปรากฏตัวอยู่เท่านั้น (Kazdin, 1984)

3. พฤติกรรมที่ถูกเปลี่ยนแปลงไม่สามารถคงทนอยู่ได้นาน (Wilson and O'Leary, 1980)

4. ทำให้บุคคลขาดความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของตนเองและขาดทักษะที่จะนำหลักการปรับพฤติกรรมไปแก้ไขปัญหานั้นในสภาพการณ์อื่น ๆ (Kahn, 1976)

จากข้อจำกัดเหล่านี้สามารถจัดไปได้ โดยการปรับพฤติกรรมที่ใช้วิธีการควบคุมภายใน (Internal Control) เช่น การปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้มีผู้ทราวจัยมากมายหลายเทคนิคด้วยกัน เช่น การนำเอา การสอนตนเอง (Self-instruction) มาใช้ในการปรับพฤติกรรม ดังงานของ Bryant and Budd (1982) ได้ฝึกเด็กก่อนวัยเรียนใช้การสอนตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมตั้งใจทำงาน พบว่า เด็กมีพฤติกรรมตั้งใจทำงานในชั้นเรียน และมีเวลาอิสระในการทำอย่างอื่นเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ เด็กยังสามารถทำงานได้ถูกต้องมากขึ้นด้วย การสอนตนเองยังนำไปใช้แก้ปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ได้แก่ พฤติกรรมตีมีสุรา พฤติกรรมสูบบุหรี่ (Meichenbaum and Cameron, 1974) และในด้าน ความหุนหัน Meichenbaum and Goodman (1977) ได้ทำการฝึกให้เด็กหุนหัน อายุ 7-9 ปี จำนวน 15 คน ใช้การสอนตนเองให้ทำงานตามกลวิธีการทำงานตามขั้นตอนโดยถามตนเองว่าจะ ต้องทำอะไรและงานที่จะทำมีลักษณะอย่างไร แล้วตอบคำถามดังกล่าว พร้อมทั้งวางแผนการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้นชี้แนะตนเองเพื่อให้ทำงานตามแผนที่วางไว้ และให้การเสริมแรง ตนเอง ปรากฏว่า กลุ่มที่ใช้การสอนตนเอง มีความหุนหันลดลงมากกว่ากลุ่มที่ฝึกทำงานแบบเดียวกัน แต่ไม่ได้ใช้การสอนตนเองเช่นเดียวกับงานวิจัยของอรพินทร์ อนงคะตระกูล (2528) ซึ่งใช้การ สอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กอายุ 10-12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด ผลการวิจัยพบว่า สามารถลดความหุนหันของเด็กด้านทักษะแนมผิดพลาดลงได้ นอกจากนี้ยังมีผู้นำ เรื่องการนำตนเอง (Self-directed) เช่น ชลาศัย กันมินทร์ (2530) มาทำการศึกษาวิจัย คือ วิธีการนำตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มต่อการทำแบบฝึกหัด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึก พฤติกรรมนำตนเองร่วมกับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม จำนวน 12 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกพฤติกรรม นำตนเองอย่างเดียว จำนวน 12 คน กลุ่มควบคุม ไม่มีพฤติกรรมนำตนเองและการวางเงื่อนไข

เป็นกลุ่ม จำนวน 12 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1, 2 สามารถทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องมากกว่ากลุ่มควบคุม และไม่มีความแตกต่างในกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 และยังมีงานวิจัยที่ใช้วิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulatory) มาใช้ทั้งในด้านลดพฤติกรรมและเพิ่มพฤติกรรม ในด้านลดพฤติกรรม Killen, Maccoby and Taylor (1984) ได้ทำการศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ และป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่อีก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 64 คน เป็นเพศชาย 18 คน เพศหญิง 46 คน โดยทุกคนสมัครใจเข้ารับการทดลอง กลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้หมากฝรั่งนิโคตินช่วยในการอดบุหรี่ กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการกำกับตนเอง และกลุ่มที่ 3 ใช้วิธีการกำกับตนเองร่วมกับการใช้หมากฝรั่งนิโคติน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ 1 ลดการสูบบุหรี่ได้ 30% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่ กลุ่มที่ 2 ลดการสูบบุหรี่ได้ 23% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่ และกลุ่มที่ 3 ลดการสูบบุหรี่ได้ 50% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบบุหรี่ ในด้านการเพิ่มพฤติกรรม ลีตีพันธ์ สงบกาย (2533) ได้ทำการศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม โดยในกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการกำกับตนเอง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ผลการทดลองออกมาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่ม

ในด้านของการเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้าน Melinda B. and Mastman (1992) ได้ทำโปรแกรมการสอนตนเอง อบรมนักเรียนเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องในวิชาคณิตศาสตร์และภาษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 7 จำนวน 3 คน ใช้เวลาทดลองทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนเกรด 7 สามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องมากขึ้น

Vollmar and James (1993) ได้ทำการศึกษาผลของการวางเป้าหมายที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานบ้าน โดยใช้องค์ประกอบการเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และลักษณะการให้เหตุผลของนักเรียนไฮสคูล การวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า นักเรียนที่มีการวางเป้าหมายในการดำเนินการทำงานบ้าน จะเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านในด้านปริมาณและ

คุณภาพ คือทำการบ้านเสร็จ และถูกต้องมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และเกรด 9 ที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 กำหนดเป้าหมายเป็นรายสัปดาห์ โดยเข้าร่วมประชุมอภิปรายร่วมกันวางเป้าหมาย แล้วดำเนินการโดยมีการให้การเสริมแรงเมื่อบรรลุเป้าหมาย ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมประชุมอภิปราย แต่ไม่ได้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้ และในกลุ่มควบคุมมิได้เข้าร่วมประชุมอภิปรายและไม่ได้ดำเนินการตามเป้าหมายนั้น ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 แสดงออกให้เห็นถึงพฤติกรรมการทำงานบ้านเพิ่มขึ้น ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม และจากการประเมินการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในตนเอง และลักษณะการให้เหตุผลในการร่วมประชุมอภิปราย ชี้ให้เห็นว่ามีความเกี่ยวข้องกับผลสำเร็จในด้านการศึกษาเป็นอย่างมาก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม และเพื่อนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพเพราะ

1. กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดทำให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอาจจะ เป็นเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

(สมรภรณ์ เอี่ยมสุภามิต, 2536)

ผู้วิจัยจึงขอเสนอเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่เรียกว่า การจัดการตนเอง (Self-Management) ซึ่งได้นำมาจากแนวคิดของ Brain T. Yates (1986) และผู้วิจัยได้ปรับวิธีการเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การจัดการตนเองเป็นเทคนิคของการควบคุมตนเอง ลักษณะหนึ่ง บุคคลสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้หลายด้านหลายสถานการณ์

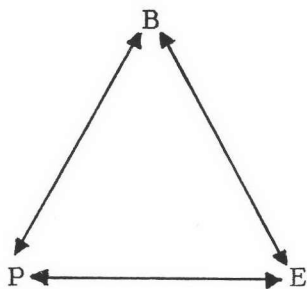
การจัดการตนเองสามารถนำมาใช้ในเรื่องเกี่ยวกับ

1. ลดปัญหาที่มีอยู่ในปัจจุบันให้น้อยลง
2. ป้องกันปัญหาที่เกิดจากการต่อต้านของอารมณ์
3. การกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
4. รักษาพฤติกรรมให้คงอยู่ ป้องกันการเปลี่ยนแปลง

## แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### การจัดการตนเอง (Self-Management)

การจัดการตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่มีพื้นฐานมาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura เขามีความ เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ พฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Bandura, 1986) ดังภาพต่อไปนี้



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล (Cognitive and Other personal factors)

E = อิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environmental Influences)

จากภาพแสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบทั้ง 3 มีหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ซึ่งก็หมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปก็จะมีผลทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย แต่ทั้ง 3 องค์ประกอบ ก็มิได้มีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน Bandura กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่เกิดจากการเรียนรู้นั้นไม่จำเป็นต้องแสดงออก หากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ (Acquired) ก็ถือว่า เกิดการเรียนรู้แล้ว แม้จะยังไม่มีการแสดงออกก็ตาม ดังนั้นการเรียนรู้ของ Bandura จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายใน นั่นก็คือ ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อ

พฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างมาก

จากแนวคิดนี้ Yates (1986) จึงได้นำมาเป็นแนวพื้นฐานในการจัดการตนเอง เพราะการจัดการตนเองนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาอยู่แล้ว ดังนั้นจึงควรจัดกระบวนการเพื่อฝึกให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ซึ่งก็จะมีผลทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้ และการฝึกวิธีการจัดการตนเองให้กับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ก็จะเป็นการปูพื้นฐานให้นักเรียนได้นำไปประยุกต์ใช้ในทุกสถานการณ์ต่อไปในอนาคต เพราะวิธีการจัดการตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมภายใน สามารถแผ่ขยายสู่สภาพการณ์อื่นได้ และยังสามารถนำหลักการและทักษะที่ได้รับไปใช้ได้ตลอดไป กระบวนการจัดการตนเองแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ขั้นที่ 1 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)
- ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis)
- ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)
- ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

ขั้นที่ 1 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึงการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายขึ้นด้วยตนเอง เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองแล้วสร้างแบบการจัดการตนเองขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Nelson, 1977) โดยการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การตั้งเป้าหมายบุคคลอาจจะเป็นผู้กำหนดเองหรือให้บุคคลอื่นกำหนดให้ได้เช่นกัน (Kazdin, 1984) แต่เพื่อให้เกิดผลดีในการจัดการตนเองบุคคลควรจะต้องตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและสามารถนำพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น (Tysinger, 1986) การตั้งเป้าหมายของบุคคล ควรจะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง มิฉะนั้นจะทำให้เกิดผลข้างเคียงขึ้นได้ ถ้าต่ำกว่าความสามารถตนเองก็จะทำให้บุคคลขาดแรงจูงใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าตั้งไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จะทำให้เกิดความท้อแท้ เป้าหมายของบุคคลอาจจะมาจากการเรียนรู้ การฝึกฝน หรือการสอน จากบุคคลอื่น ๆ หรืออาจเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Bandura, 1977)



Cormier and Cormier (1979) ได้เสนอขั้นตอนการเตือนตนเองที่มีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้

1. แจกแจงพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึก
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการ
4. ปฏิบัติการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. แสดงผลของการบันทึกพฤติกรรมด้วยกราฟหรือแผนภาพ
6. วิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเตือนตนเองที่ดีที่สุดในการจัดการตนเอง คือ การรวบรวมข้อมูลในการสร้างแบบ การจัดการตนเอง โดยกำหนดเวลา สถานที่ หรือเหตุการณ์ที่แน่นอน พร้อมสัญญาเงื่อนไขการ เสริมแรง ควรจะเป็นประจำ เป็นรายวันหรือรายสัปดาห์ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะนำไปสู่การประเมิน ตนเองและการเสริมแรงตนเอง

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) หมายถึง การพิจารณาเลือกสิ่งที่จะตอบสนองเป้าหมายได้ดีและมีประโยชน์มากที่สุด

- 1) วิเคราะห์หาสิ่งที่จะควบคุมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สิ่ง que ควรวิเคราะห์มีดังต่อไปนี้
  1. วิเคราะห์สถานการณ์ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยจะต้องพิจารณา 3 ประเด็น

ด้วยกันคือ

- 1.1 พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการพิจารณาจากการเกิดของพฤติกรรมในแง่ของความถี่ ความรุนแรง และความยาวนาน
- 1.2 พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการพิจารณาจากการเกิดขึ้นไม่มากพอ ไม่หนักแน่นพอ หรือเกิดขึ้นในลักษณะที่ไม่เหมาะสม
- 1.3 พฤติกรรมใดที่บุคคลสามารถทำได้ดีเป็นพิเศษ
2. ทำให้สถานการณ์ของปัญหาให้กระจ่าง โดยที่เมื่อกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้แล้วจะต้องพิจารณาต่อไปว่าสถานการณ์ใดบ้างที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเกิดขึ้น ผลกรรมของพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

3. วิเคราะห์แรงจูงใจ นั่นคือจะต้องวิเคราะห์ว่าสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่เป็น การให้รางวัลและการลงโทษต่อบุคคลนั้น และถ้าสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปสิ่งดังกล่าวหรือ เหตุการณ์ดังกล่าวจะมีผลในแง่ของการเป็นรางวัล หรือลงโทษต่อบุคคลนั้นหรือไม่

4. วิเคราะห์พัฒนาการของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการรวบรวมข้อมูลกับข้อ จำกัดทางสรีระว่าอิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมตลอดจนจุดเริ่มต้น ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลนั้น

5. วิเคราะห์การควบคุมตนเองของบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรม โดยที่จะ ต้องวิเคราะห์ว่า พฤติกรรมใดบ้างที่บุคคลนั้น สามารถควบคุมตนเองได้ดีและทำได้ในสภาพการณ์ใด บ้าง

6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ในสังคม โดยพิจารณาว่าใครบ้างที่บุคคลนั้นมีการ ปฏิสัมพันธ์ด้วย และพวกเขาแสดงออกต่อบุคคลนั้นอย่างไร และบุคคลนั้นแสดงออกต่อพวกเขาอย่างไร ด้วย

7. วิเคราะห์ถึงสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมและทางกายภาพ โดยการ วิเคราะห์ว่า สังคมและวัฒนธรรม ได้กำหนดบทบาทสถาน (Norm) ของพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ไว้เช่นใดตลอดจนข้อจำกัดต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมนั้นมีผลต่อบุคคลดังกล่าว (Kanfer and Saslow, 1969: อ้างถึงใน สมโรจน์ เอี่ยมสุภานิต, 2536)  
 นำการวิเคราะห์เหล่านี้มาจัดการในลักษณะดังนี้

- การแนะนำ
- การทำห้มากขึ้น
- การทำห้น้อยลง
- การกำจัดออกไป

2) ประเมินสิ่งที่ต้องเสียและผลประโยชน์ที่ได้ของทางเลือกที่เข้ากับเป้าหมายการจัดการ ตนเอง เมื่อค้นหาสิ่งที่จะควบคุมได้แล้วให้พิจารณาผลได้และผลเสียโดยการคาดคะเนข้างหน้า

## ตัวอย่าง ปัญหาการไม่ทำการบ้านเกิดจาก

ภายนอก	ภายใน
(1) เพื่อนเข้ามาคุยเวลาทำงาน	(1) ไม่ตั้งใจ
(2) ดูทีวี	(2) การบ้านน่าเบื่อ
(3) เสียงเพลงรบกวน	(3) ไม่รับผิดชอบ

ให้นักลพิจารณาเลือกสิ่งที่จะควบคุมระหว่างภายนอกกับภายใน ว่าสิ่งไหนจะควบคุมได้ง่าย รวดเร็ว และได้ประโยชน์มากกว่า ในการที่จะนำไปสู่การตอบสนองของเป้าหมายที่ตั้งไว้

แล้วเรียงลำดับสิ่งที่จะตอบสนองเป้าหมาย และวางแผนในการดำเนินการปรับพฤติกรรมต่อไป

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Wilson and O'Leary, 1980) ประเมินโดยการสังเกตและบันทึกตนเอง (Cross and Drabman, 1982) บันทึกเป็นรายวัน อาจเขียนเป็นกราฟเพื่อแสดงระดับของความถี่ ระยะเวลา จำนวน หรือความเข้ม ที่บุคคลต้องการที่จะบรรลุด้วยการตอบสนองเป้าหมายเพื่อจะเปรียบเทียบว่าการดำเนินการอยู่นั้นดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร และถ้าพบว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ ก็จะนำไปสู่การเสริมแรงโดยเสริมแรงตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ แต่เมื่อพบว่าตนเองไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้ลองวางแผนใหม่ โดยย้อนกลับไปเริ่มตั้งแต่ขั้นที่ 1 ใหม่ เพื่อแก้ไขข้อหาปรับปรุงให้ดีขึ้น

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) หมายถึง การที่บุคคลจัดผลกรรรมที่เป็นแรงเสริมให้กับตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดไว้ และจะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมบุคคลเพิ่มขึ้น ตัวเสริมแรงอาจจะได้รับจากบุคคลจัดหามา

เสริมแรงด้วยตนเองหรือบุคคลอื่นเป็นผู้จัดหาตัวเสริมแรงให้ (Kazdin, 1984) ซึ่งมีทั้งตัวเสริมแรงจากภายใน ได้แก่ คาพูดชมเชยตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจ ฟังพอใจ และตัวเสริมแรงภายนอก ได้แก่ สิ่งเสริมแรงที่เป็นวัตถุ หรือกิจกรรมต่าง ๆ

การเสริมแรงควรจะให้ในทันทีที่บุคคลได้ทำพฤติกรรมบรรลุเป้าหมาย ไม่ควรเสริมแรงแบบผิดผ่อน การเสริมแรงแบบผิดผ่อนเป็นการเสริมแรงที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น ฉันจะฝึกการเล่นกอล์ฟ 1 ชั่วโมง/วัน และในวันเสาร์ฉันจะให้รางวัลแก่ตนเองด้วยการเล่นเทนนิส 30 นาที การเสริมแรงควรค่อย ๆ เพิ่มความต้องการของการตอบสนอง เมื่อประสบความสำเร็จจนเป้าหมายง่าย ๆ ควรบอกกับตนเองว่า จะเพิ่มระดับของการแสดงออกให้มากกว่านี้ เช่น เพิ่มระยะเวลาในการเล่นกอล์ฟให้นานขึ้น แล้วค่อย ๆ เพิ่มการเสริมแรงให้มากขึ้น อดยาให้ดูตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียง เขาเหล่านั้นเริ่มที่ความต้องการเสริมแรงในระดับต่ำก่อน และค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นและไม่มีวันหยุด

แต่รางวัลที่ให้มากเกินไปเกินความต้องการ จะทำให้ลดคุณค่าลง เป็นผลทำให้ลดแรงจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงควรกำหนดคะแนนในการให้รางวัลตนเอง โดยทำเป็นตารางแสดงอัตราแลกเปลี่ยนโดยจัดลำดับความต้องการจากน้อยไปหามาก

ในการจัดการตนเองนั้น บุคคลอาจจะพบกับเหตุการณ์ หรือสิ่งใดก็ตามที่ทำให้ไม่สามารถรักษาพฤติกรรมให้คงอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้นบุคคลจึงควรหาทางป้องกัน ซึ่ง Marlatt and Gordon (1980) ได้เสนอวิธีการรักษาพฤติกรรมให้คงอยู่ (Self-Maintenance) ไว้ดังนี้

1. หาสาเหตุที่จะทำให้กลับไปเป็นอย่างสภาพเดิม
2. พยายามสร้างลำดับของสิ่งที่ก่อให้เกิดการตอบสนองผลกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การกลับไปเหมือนเดิม
3. เลือกหนทางแก้ไข

### ตัวอย่าง

สาเหตุการกลับไปเหมือนเดิม	วิธีป้องกัน
1. อยู่ในสถานที่หรือสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย	เลี่ยง หลีกหนี หรือเปลี่ยนความเข้าใจกับสถานที่หรือสถานการณ์นั้น
2. พบกับเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตก่อให้เกิดการลดความชื่นชมตนเองลง เช่น ผิดหวัง	เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนฝูง
3. คาดหวังผลในทางบวกของการกลับไปเหมือนเดิมเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศในปัจจุบัน เช่น ถ้ากลับไปดื่มสุราแก้วแรกคงจะมีความสุขมาก	บันทึกความคาดหวังที่ไม่ดี แล้วเขียนการสอนตนเองในทางที่ดีแทน

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดการตนเองให้ใช้ได้ตลอดก็คือ อย่าหยุดวิธีการจัดการตนเอง แม้ว่าบางครั้งจะกลับไปเป็นอย่างเดิมบ้าง ก็ให้จงพยายามควบคุมตนเอง จงระลึกไว้เสมอว่าคนส่วนใหญ่สร้างตัวขึ้นจากความล้มเหลวหลาย ๆ ครั้ง และสิ่งที่เป็นหลักประกันที่ดีที่สุดที่จะไม่กลับไปอย่างสภาพเดิม คือ การวางแผนที่มีนัยยะต่อการงานและการเริ่มต้น

### เทคนิคที่สามารถนำมาใช้ร่วมกับการจัดการตนเอง

การจัดการตนเองเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ควรนำเทคนิคต่าง ๆ เข้ามาช่วย เช่น การสอนตนเอง (Self-Instruction) การสอนตนเองเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่ให้บุคคลควบคุมตนเอง ด้วยการนำคำพูดภายในตนเอง เป็นตัวชี้แนวทางให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการขึ้น (Wilson and O'Leary, 1980) การสอนตนเองเป็นการนำความคิดมาใช้ในคำพูด การใส่ความคิดเข้าไปในคำพูดจะทำให้บุคคลรู้ว่า ควรจะปรับปรุงตนเองอย่างไรได้ง่ายขึ้น ดังนั้นบุคคลสามารถใช้คำพูดกับการเรียบเรียงกระบวนการคิดใหม่ เพื่อการจัดการตนเองได้ดีขึ้น

และควรมีการบันทึกเป็นไดอารี่ไว้ เพื่อเป็นการเตือน ยกตัวอย่างเช่น ความประหม่าในการพูดที่ชุมชนจะเกิดความวิตกกังวล สับสน มีความรู้สึกที่เป็นด้านลบ เช่น กลัวว่าผู้ฟังจะไม่ชอบในสิ่งที่ตนเองพูด ดังนั้นจึงควรสอนตนเองทางด้านบวกให้เหมาะสมมากขึ้น เช่น ไม่ว่าเราจะชอบสิ่งที่ตนเองพูดหรือไม่ สิ่งสำคัญก็คือ ให้ความสำคัญและตั้งใจพูดที่ดีที่สุด วิธีการจัดการตนเองที่จะนำมาใช้ในการสอนตนเองก็คือ ให้นำเขียนความกังวลในด้านลบไว้ทางด้านซ้ายของกระดาษ ลากเส้นแบ่งครึ่งตรงกลาง แล้วเขียนข้อเลือกการสอนตนเองที่เหมาะสมไว้ทางด้านขวา

รูปแบบการสอนตนเองที่เป็นพื้นฐานที่สุด คือ ประโยคง่าย ๆ ที่บอกให้ทำงานบางอย่าง ตัวอย่างเช่น "หยิบหนังสือออกมา เปิดหนังสือและอ่าน" "ห้ามเปิดทีวีหลังอาหารเย็น" การปฏิบัติ การสอนตนเอง ทำให้เกิดการกระตุ้นที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง สำหรับการตอบสนองและยังนำทางให้ผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนได้ด้วย การสอนตนเองนั้นควรจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ต้องมีการยืดหยุ่นได้ เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะเป็นตัวทำลายการจัดการตนเอง เหมือนกับว่าตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถจะทำได้ การสอนตนเองที่ดีไม่ควรมีความ "ต้อง" (Must) รวมอยู่ด้วย เช่น "ฉันต้องทำรายงานให้เสร็จคืนนี้ก่อนเข้านอน" หรือ "ฉันจะต้องเป็นที่หนึ่งในห้องและในการเล่นเกมกีฬา" (Ellis, 1970)

การสอนตนเองเป็นการใช้คำพูดก็จริง แต่ก็สามารถช่วยให้เราเก็บกระบวนการจัดการตนเองที่ซับซ้อนไว้ในสมอง และเรียกใช้ได้เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น การสอนตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะปัญหาบางอย่างไม่สามารถใช้กระบวนการทางพฤติกรรมแก้ไขได้ เช่น Meichenbaum & Goodman (1971) ได้ใช้โปรแกรมการสอนตนเองมาสอนเด็กที่มีลักษณะหุนหัน อดอยากให้เด็กพูดด้วยเสียงอันดังจากคู่มือที่ว่าเขาทำอะไร แล้วให้ค่อย ๆ พูดเบาลง และพูดในใจ สามารถลดความหุนหันของเด็กลงได้ และการสอนตนเองยังสามารถปรับปรุงความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย (Meichenbaum, 1975)

นอกจากเทคนิคการสอนตนเองแล้ว เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ก็สามารถนำมาใช้ในการจัดการตนเองได้เช่นกัน Bandura (1969) กล่าวว่า ผลของตัวแบบเกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาส่วนบุคคลตัวแบบจึงสามารถเป็นปัจจัยหนึ่งในการจัดการตนเอง การสังเกตจากตัวแบบช่วยให้การจัดการตนเองบรรลุเป้าหมายได้ เพราะการจัดการตนเองนั้นบางที่อาจจะต้องเรียนรู้ด้วยวิธีหลาย ๆ อย่าง เช่น การดู การฟัง หรือการอ่าน เกี่ยวกับความสำเร็จในการจัดการตนเองของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น แดงดูคู่มือพ่อกองทัพ โดยมีการเขียนเรขาคณิตไว้บนโต๊ะ แดงจึงเรียนรู้

ว่าการจดจำจะเป็นตัวกระตุ้นให้ทำงานได้ดี แสดงจึงติดการทํางานไว้เหนือโต๊ะข้างประตู เพื่อแน่ใจว่ามองเห็นก่อนจะออกจากห้องเหมือนอย่างที่คุณพ่อทําไว้ ซึ่งแดงพบว่าสามารถทํางานได้มากขึ้น ตัวแบบนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นชีวิตจริงเสมอไปอาจเป็นบทละคร นิยาย ภาพยนตร์ แต่จะต้องคัดเลือกที่น่าเชื่อถือได้และควรวางแผนว่าแบบไหนที่ควรใช้เหมาะสม ควรเลือกที่มีประสิทธิภาพคล้ายคลึงกับตนเอง (Mischel, 1981) แต่บางสถานการณ์ไม่สามารถใช้ หรือหาตัวแบบที่สังเกตเห็นได้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการเสนอตัวแบบภายใน (Covert Modeling) โดยใช้การจินตนาการแต่จะมีข้อเสีย คือ ไม่เปิดโอกาสให้ซักซ้อมแต่จะใช้ได้ดีสำหรับการกำจัดความวิตกกังวล

สำหรับกระบวนการจัดการตนเองที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

- ขั้นที่ 1 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)
- ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis)
- ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)
- ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

#### การแผ่ขยาย (Generalization)

การแผ่ขยาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องจากพฤติกรรมหรือเงื่อนไขที่ทำการฝึกหรือจัดกระทำไปสู่พฤติกรรมหรือเงื่อนไขที่ไม่ได้ทำการฝึกหรือจัดกระทำในเวลาต่อมา (Stokes and Baer, 1977) จากความหมายที่กล่าวไว้สามารถแบ่งลักษณะของการแผ่ขยายออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ (Martin and Pear, 1983)

1. การแผ่ขยายข้ามสิ่งเร้า หรือการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ (Stimulus or Situation Generalization) หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาพการณ์หนึ่งมีผลทําให้พฤติกรรมนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาพการณ์อื่นด้วย เช่น ครูใช้การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถการเพิ่มพฤติกรรมการทำงานแบบฝึกหัดของนักเรียนกลุ่มหนึ่งในวิชาคณิตศาสตร์ได้สำเร็จ มีผลทํา

ให้พฤติกรรมการทำงานแบบฝึกหัดของนักเรียนกลุ่มนั้นเพิ่มขึ้นในวิชาอื่น ๆ ด้วย

2. การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม (Response Generalization) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมาติดพฤติกรรมหนึ่งแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมอื่น ๆ ในสภาพการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น แดงมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในช่วงวงคณิตศาสตร์ 3 พฤติกรรม คือ ไม่ตั้งใจเรียน นั่งหลับ คุยกับเพื่อน เมื่อครูใช้เทคนิคการลงโทษด้วยการดู และตักเตือนลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ได้ผลแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมการนั่งหลับและคุยกับเพื่อนของแดงในวิชาคณิตศาสตร์ลดลงด้วย

3. การคงอยู่ของพฤติกรรมหรือการแผ่ขยายข้ามเวลา (Behavior Maintenance or Generalization across Time) หมายถึง การที่พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้รับการปรับแล้วยังคงอยู่ แม้ว่าจะยุติโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแล้ว เช่น เมื่อครูใช้เทคนิคการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เพื่อเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนคนหนึ่งวิชาคณิตศาสตร์ได้ผลแล้ว เมื่อยุติโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรแล้วยังมีผลทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนคนนั้นยังคงดำเนินต่อไป

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเอง

การจัดการตนเอง ได้มีผู้ทำการวิจัยทดลองใช้กันหลายรูปแบบ หลายกรณี เช่น ทางด้านการแพทย์ Cicutto and Chantelle (1993) ได้ทำการตรวจสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อโรคหืด ความรู้เรื่องโรคหืด และการปฏิบัติตามการจัดการตนเองที่เลือกที่เหมาะสม ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหืด จำนวน 40 คน ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่า การจัดการตนเองที่เหมาะสมสามารถช่วยมิให้โรคหืดกำเริบ และ Helborn and Louise (1994) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเกี่ยวกับการศึกษาโรคหืด และโปรแกรมกิจกรรมทางกายภาพของโรคหืดต่อระดับอัตราน้ำหนักของเด็กที่ป่วยเป็นโรคหืด อายุระหว่าง 8-12 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองเกี่ยวกับการศึกษาโรคหืด ในกลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายภาพของโรคหืด



ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใด ๆ ระยะเวลาประมาณ 5 สัปดาห์ จุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้คือ เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองที่ 1, 2 จะมีผลต่อระดับอัตมโนทัศน์ของเด็กหรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ไม่มีคะแนนความแตกต่างที่กระทบต่อระดับอัตมโนทัศน์ของเด็กทั้ง 3 กลุ่ม

Gonzalez R. and Patricia (1993) ศึกษากระบวนการจัดการตนเองเพื่อรักษาทักษะในการดำรงชีวิตของบุคคลที่เป็นโรคจิตเภทของการเก็บตัวที่อาศัยอยู่ในชุมชน ทักษะในการวิจัยครั้งนี้คือ การปูที่นอนและการทำความสะอาดห้อง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกกระบวนการจัดการตนเองโดยดำเนินการเตือนตนเอง หลังจากนั้นทำการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบยืดเวลา กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกกระบวนการจัดการตนเองโดยดำเนินการเตือนตนเอง และให้การเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติได้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ องค์ประกอบที่นำมาใช้ในการฝึกประกอบด้วย การเสนอตัวแบบการสอนตนเอง และการชี้แนะ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีทักษะในการปูที่นอนและทำความสะอาดห้องได้ดีขึ้นทั้ง 2 กลุ่มทดลองและไม่พบความแตกต่างในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ส่วนในเรื่องของการศึกษาได้มีผู้ทำการวิจัยโดยนำเอาหลักการจัดการตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้วเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น Daniel E. Olympia and Others (1994) ได้ใช้วิธีการจัดการตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 16 คน เป็นชาย 10 คน และหญิง 6 คน ที่มีปัญหาในการทำงานบ้านจากการรายงานของผู้ปกครอง โดยทำการทดลองในวิชาคณิตศาสตร์แล้วแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 ทีม แต่ละทีมจะร่วมประชุมอภิปรายกันและร่วมกันวางแผนเพื่อหาวิธีที่จะทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากวิธีการเตือนตนเอง สอนตนเอง ประเมินตนเอง และขั้นสุดท้ายได้รับการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติได้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ร่วมกันวางไว้ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนสามารถทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

Alice L. Kahle and Mary L. Kelley (1994) ศึกษาเรื่องการทำกรบ้านของ เด็กานวิชาคณิตศาสตร์ เปรียบเทียบระหว่างวิธีการจัดการตนเองโดยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมาย ด้วยตนเอง กับวิธีอบรมผู้ปกครองเพื่อควบคุมดูแลพฤติกรรมของเด็กในการทำกรบ้าน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนเกรด 2-4 แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกกำหนดเป้าหมายด้วย ตนเอง ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอบรมผู้ปกครองให้คอยควบคุมการทำกรบ้านของเด็กแล้วบันทึก งานแบบบันทึกที่ผู้วิจัยมอบให้แล้วให้ผู้วิจัยตรวจสอบในแต่ละวันที่เด็กทำกรบ้าน ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 กำหนด เป้าหมายด้วยตนเอง เด็กสามารถพัฒนาความถูกต้องของการบ้านมากขึ้นกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ส่วน อัตราการทำกรบ้านเสร็จสมบูรณ์เพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 กลุ่มควบคุมไม่มีอัตราการ เพิ่มขึ้นในการทำกรบ้าน

Nancy Glomb and Richard P. West (1990) ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการ ตนเองปรับปรุงพฤติกรรมการทำกรบ้าน ในด้านการทำกรบ้านให้เสร็จสมบูรณ์ ความถูกต้อง และ ความปราณีตเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยทำการทดลองกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจาก 2 โรงเรียน ที่มีปัญหาในการทำกรบ้าน โดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ การวางแผนเป้าหมาย การวิเคราะห์ ตนเอง และการประเมินตนเอง โดยใช้โปรแกรม WATCH เป็นเครื่องมือ ซึ่งมาจาก a) Write คือการเขียนงานที่ได้รับมอบหมายและกำหนดวันที่จะส่ง b) Ask คือ ตั้งคำถาม เพื่อหาความ ชัดเจนในสิ่งที่ทำงาน c) Task-analysis คือ การวิเคราะห์งาน แล้ววางแผนในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ d) Check คือ การตรวจประเมินผลงานในด้านความสำเร็จ ความถูกต้อง ความปราณีตเป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นักเรียนสามารถเพิ่ม พฤติกรรมทั้ง 3 ด้านได้อย่างชัดเจน คือ 83 ถึง 100 เปอร์เซนต์

Callahan and John (1993) ศึกษาผลการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการทำ กรบ้านวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 และเกรด 7 แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 อบรมการจัดการตนเองให้กับ นักเรียน โดยมีผู้ปกครองเข้าร่วมอบรมด้วย ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 อบรมการจัดการตนเอง เฉพาะนักเรียนเท่านั้น ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 นักเรียนที่มีผู้ปกครองเข้ารับการ

อบรมตามโปรแกรมด้วย มีความก้าวหน้าในการทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์มากขึ้น โดยเพิ่มระดับความเสร็จสมบูรณ์และคุณภาพของการบ้านมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และจากแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การปรับปรุงทัศนคติของผู้ปกครอง การพูดคุยระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนในขณะที่นักเรียนทำการบ้านและคุณภาพของผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้อาจมีผลเกี่ยวข้องต่อความสำเร็จของนักเรียนด้วย

ในด้านพฤติกรรมความไม่ตั้งใจเรียนของเด็กมีงานวิจัยของ Juiliano and Frances (1991) ศึกษาผลการใช้หลักการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน จุดมุ่งหมายของการทำการวิจัยเรื่องนี้เป็น ศึกษาผลของการใช้การจัดการตนเองโดยวิธีกำหนดเป้าหมาย และการเขียนแผนภูมิด้วยตนเองต่อการแสดงออกในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนโดยวัดพฤติกรรมการทำงานที่ได้รับมอบหมายในระหว่างเรียนและความถูกต้องของการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ให้นักเรียนใช้วิธีการกำหนดเป้าหมายในการเรียน (Goal-Setting) ในกลุ่มทดลองที่ 2 ให้นักเรียนใช้วิธีเขียนแผนภูมิ (Self-charting) ส่วนในกลุ่มควบคุม ใช้วิธีเรียนตามปกติ จากการวิเคราะห์โดยดูจากกราฟ ไม่เห็นความก้าวหน้าที่ชัดเจน แต่จากการประเมินโดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามพบว่า นักเรียน 12 คน จาก 19 คน ต้องการใช่วิธีการเขียนแผนภูมิอีก ในขณะที่นักเรียน 7 คน จาก 19 คน ต้องการใช่วิธีการกำหนดเป้าหมายอีก

และงานวิจัยที่เกี่ยวกับนักเรียนที่ด้อยความสามารถ Snyder and Catherine (1993) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการตนเองต่อทักษะการดำรงอยู่ในชั้นเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ด้อยความสามารถ ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน คัดเลือกจากการรายงานของครูประจำชั้นและครูฝ่ายวิชาการ โดยให้นักเรียนวางแผนปรับปรุงตนเอง และทำการประเมินตนเอง การทดลองใช้เวลา 5 สัปดาห์ และจากการประเมินโดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม พบว่าโปรแกรมการจัดการตนเองสามารถเพิ่มระดับของทักษะการดำรงอยู่ในชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่างสูงขึ้นไป การวิจัยยังมีข้อเสนอแนะว่า วิธีการจัดการตนเองจะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลถ้า

1. มุ่งเน้นที่ตัวของผู้เรียน
2. ใช้แผนกว้าง มุ่งไปยังความสามารถในการแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่น ๆ
3. การติดตามพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงความแตกต่างของเพศ Atkins, Michelle, Rohrbeck and Cynthia (1993) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการตนเองแบบรายบุคคล และแบบร่วมมือ (กลุ่มเล็ก) และความแตกต่างของเพศ โดยทำการศึกษาในวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 33 คน ซึ่งผลปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองแบบร่วมมือมีผลต่อการปรับปรุงการทำงานได้มากกว่านักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกวิธีการตนเองแบบรายบุคคล และนักเรียนชายที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองแบบรายบุคคลมีผลต่อการปรับปรุงการทำงานไม่แตกต่างจากนักเรียนชายที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองแบบร่วมมือ และไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองแบบร่วมมือ

#### งานวิจัยเกี่ยวกับการแผ่ขยาย

การวิจัยเกี่ยวกับการแผ่ขยายได้มีผู้ทำการวิจัยโดยนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ มีทั้งการนำเทคนิควิธีการปรับพฤติกรรมภายนอก และการปรับพฤติกรรมภายใน ในการปรับพฤติกรรมภายนอก เช่น การวิจัยของ Handleman (1979) ได้ทำการทดลองโดยใช้การเสริมแรงด้วยการชมและใช้ขนมเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการพูดที่ถูกต้องและเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีปัญหาในการพูดจำนวน 4 คน โดยทำการฝึกในห้องทดลองเป็นอันดับแรก และฝึกในห้องพักของเด็ก ห้องพักรู ห้องเก็บเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ หน้าประตูศูนย์พัฒนาเด็ก ช้างห้องสำนักงานศูนย์พัฒนาเด็ก ผลการวิจัยพบว่า เด็ก 3 คนเกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมการพูดที่ถูกต้อง และเหมาะสมไปสู่อำนาจในระดับสูง เป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ และการวิจัยของ Geller (1983) ให้การเสริมแรงโดยใช้รางวัลเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการใช้เข็มขัดนิรภัยของพนักงาน โดยทำการทดลองในระหว่างที่พนักงานขับรถเข้าประตูโรงงานตอนเช้าและตอนกลับบ้าน โดยมีเงื่อนไขว่าพนักงานขับรถกลับบ้านให้เข็มขัดนิรภัยจะได้รับรางวัล ซึ่งผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้เข็มขัดนิรภัยในขณะที่ขับรถเข้าโรงงานตอนเช้าเพิ่มขึ้นด้วย แสดงว่าเกิดการแผ่ขยายขึ้น นอกจากนี้ยังมีการวิจัยของ Wacker, Berg, Choisser and Smith (1989) ได้ศึกษาการแผ่ขยายโดยใช้เทคนิคเพื่อนช่วยสอน โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 การทดลอง การทดลองที่ 1 ศึกษาการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมโดยใช้วิธีเพื่อนช่วยสอน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปัญญาอ่อนจำนวน 9 คน และคัดเลือกผู้มาทำหน้าที่สอน 2 คน โดยทำการสอนกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการบรรจุสิ่งของกับงานเก็บเอกสาร ผลการทดลองพบว่าเทคนิคการใช้เพื่อนช่วยสอนทำให้เกิดการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมได้ ส่วนการทดลองที่ 2 ศึกษาการแผ่ขยาย

ข้ามพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการชี้แนะด้วยภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอน จำนวน 4 คน ผลการทดลองพบว่าเทคนิคการชี้แนะด้วยภาพทำให้เกิดการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม

Stevenson and Fantuzzo (1984) ได้ทำการศึกษาโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมการก่อนขึ้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 1 คน เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกเทคนิคการควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้ การตั้งเป้าหมาย การสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเอง และการเสริมแรงตนเองโดยทำการฝึกการปรับพฤติกรรมการทำงานแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ แล้วประเมินการแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมการก่อนขึ้นเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ในระยะทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานแบบฝึกหัดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยมีกลุ่มควบคุมคอยสังเกต และบันทึกพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ในช่วงระยะเวลาของของกลุ่มควบคุม ซึ่งพบว่า การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มความถูกต้องในการทำงานแบบฝึกหัดและมีพฤติกรรมก่อนลดลงทั้งในชั้นเรียน และที่บ้าน (การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม-สภาพการณ์) แม้ว่ายุติโปรแกรมการควบคุมตนเองแล้ว นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการควบคุมตนเองยังมีพฤติกรรมการทำงานแบบฝึกหัดถูกต้องอยู่ในระดับสูง ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน (การแผ่ขยายข้ามเวลาและการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์-เวลา)

Smith and Deborah J. (1989) ศึกษาผลของการแผ่ขยายของการใช้วิธีการจัดการตนเองกับนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อลดพฤติกรรมการทำงาน และพูดคุยมามาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีความสามารถในการเรียนรู้ในระดับต่ำ ซึ่งผลของการใช้วิธีการจัดการตนเอง ทำให้พฤติกรรมการทำงานลดลง 35 เปอร์เซ็นต์ และพฤติกรรมพูดคุยมากลดลง 24 เปอร์เซ็นต์ ส่วนในด้านผลของการแผ่ขยาย พบว่า นอกจากพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้นแล้วยังมีผลทำให้งานมีความถูกต้องเพิ่มขึ้น 24 เปอร์เซ็นต์

Conell, Mitchell, Carta, Judith; Baer and Donald (1993) ทำการศึกษาการแผ่ขยายโดยใช้การประเมินตนเองกับเด็กวัยก่อนเข้าเรียนที่มีพัฒนาการช้า กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุระหว่าง 4 ปี 4 เดือน ถึง 4 ปี 9 เดือน โดยให้นักเรียนวางเป้าหมายและประเมิน

ตนเอง โดยครูจะให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนกระทำได้ตามเป้าหมาย จากการรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต พบว่า เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนสามารถมีพฤติกรรมคล่องแคล่วขึ้น ผลการทดลองมีการแผ่ขยายไปที่ผู้เข้าร่วมการทดลองก็คือครูผู้สอน นั่นคือในระยะต่อมาครูมีการใช้คำชมเชยเพิ่มมากขึ้น

Spicuzza and Richard J. (1994) ศึกษาผลของการแผ่ขยายโดยใช้กลวิธีในการเล่น เพื่อเพิ่มทักษะทางสังคมที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยก่อนเข้าเรียน จำนวน 3 คน โดยจัดกิจกรรมให้เด็กเล่น เริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายไปหายาก ซึ่งผลปรากฏว่า เด็กทั้ง 3 คน มีทักษะดีขึ้น แผ่ขยายไปถึงการเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กด้วย

Scott and Kristin S. (1994) ศึกษาการแผ่ขยายโดยใช้กลวิธีทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 4 คน ที่ด้อยความสามารถในการเรียน ในการวิจัยผู้วิจัยสอนกลวิธีรูปแบบใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนแผ่ขยายนำไปใช้ในการตรวจข้อผิดพลาดในการเขียนภาษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนสามารถนำกลวิธีรูปแบบใหม่ที่ได้รับการสอนของผู้วิจัยไปใช้เป็นกลวิธีตรวจข้อผิดพลาดในการเขียนภาษา มีผลทำให้การเขียนภาษามีข้อผิดพลาดลดลง

Gregory and Kayne (1995) ศึกษาการแผ่ขยายของการใช้วิธีการประเมินตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุระหว่าง 13-14 ปี โดยออกแบบทดลองแบบสลับกลับ (A-B-A-B reversal design) ซึ่งผลการทดลองพบว่า หลังจากนักเรียนใช้วิธีการประเมินตนเองแล้วทำให้พฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนในด้านการแผ่ขยายนั้น พบการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของนักเรียน โดยใช้แบบวัดของ Piers-Harris ชื่อว่า Children's Self-concept Scale โดยวัดในระยะเสี่นฐานและระยะติดตามผล ซึ่งผลปรากฏว่า ในนักเรียนที่ใช้วิธีการประเมินตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งของการจัดการตนเอง จะมีพฤติกรรมการทำงานลดลง และมีผลทำให้อัตมโนทัศน์ของนักเรียนได้รับการปรับปรุง

และ Maag and John (1990) ได้ทำการทดลองโดยใช้วิธีการจัดการตนเองฝึกทักษะทางสังคมในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยก่อนเข้าเรียน โดยทำการฝึกการสอนตนเอง ผลการทดลองพบว่า เด็กสามารถแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมโดยมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น

ประเทือง ภูมิภักตราคม (2529) ศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกปรับพฤติกรรมก่อนงานชั้นเรียนในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก : การศึกษาในแง่ของการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม สภาพการณ์ และการคงอยู่ของพฤติกรรม โดยมีพฤติกรรมเป้าหมายคือ พฤติกรรมก่อนงานชั้นเรียน พฤติกรรมตั้งใจเรียน และคำร้อยละของความถูกต้องในการทำงานแบบฝึกหัดหรืองานที่ครูมอบหมายในห้องเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนงานชั้นเรียน ไม่ตั้งใจเรียน และไม่ทำแบบฝึกหัดหรืองานที่ครูมอบหมายในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษาไทยสูง กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 5 คน แบบการทดลองเป็นแบบ A B B' A' Control Group Design โดยที่ A เป็นระยะเส้นฐาน และ B เป็นระยะการใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวกกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่ม B' เป็นระยะทดลองโปรแกรมการปรับพฤติกรรม ดำเนินการโดยถอดถอนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมออกทั้งหมดทันทีกับกลุ่มทดลองที่ 2 และ A' เป็นระยะการติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองใด ๆ ครูสอนตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลาและสุ่มเวลา ผลการวิจัยพบว่า

ผลการแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนและความถูกต้องของการทำแบบฝึกหัดหรืองานที่ครูมอบหมายในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ พบว่า พฤติกรรมก่อนงานชั้นเรียนในห้องเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และภาษาไทยของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการคงอยู่ของพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมก่อนงานชั้นเรียนในห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

วิไลพร ลีมวรวิวัฒน์ (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความถูกต้องของการทำแบบฝึกหัดในวิชาภาษาอังกฤษและวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยศึกษาการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีจำนวน 5 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการ

ฝึกการควบคุมตนเองในวิชาภาษาอังกฤษมีคะแนนความถูกต้องของการทำแบบฝึกหัดในวิชาภาษาไทย สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมแรงทางบวก

### ปัญหาในการวิจัย

การใช้วิธีการฝึกการจัดการตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำการบ้านและการแผ่ขยายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาหรือไม่

### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ วิธีการจัดการตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมการทำการบ้าน และการแผ่ขยาย

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำการบ้าน และการแผ่ขยายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง จะมีการส่งการบ้านในเวลาที่กำหนด วิชาคณิตศาสตร์มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง จะมีคะแนนความถูกต้องของการบ้าน วิชาคณิตศาสตร์มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองจะเกิดการแผ่ขยาย มีการส่งการบ้านในเวลาที่กำหนดวิชาภาษาไทยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง



4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเองจะเกิดการแผ่ขยาย มีคะแนนความถูกต้องของการบ้านวิชาภาษาไทยมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการตนเอง

#### คำจำกัดความ

1. การจัดการตนเอง (Self-Management) คือ กระบวนการที่นักเรียนได้รับการฝึกและสอนจากบุคคลภายนอกแล้วนำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

1.1 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) คือ กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งตั้งเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายในที่นี้คือ การส่งการบ้านในเวลาที่กำหนด และคะแนนความถูกต้องของการบ้าน

1.2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) คือ การพิจารณาเลือกสิ่งที่จะตอบสนองเป้าหมายได้ดี มีประโยชน์มากที่สุด และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) คือ การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การที่บุคคลจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่ตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดไว้ และจะทำความถี่ของพฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้น

2. พฤติกรรมการทำการบ้าน คือ การทำงานที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำนอกเวลาเรียนปกติ และส่งในเวลาที่กำหนด โดยดูจากพฤติกรรมดังต่อไปนี้

2.1 การส่งการบ้านในเวลาที่กำหนดวิชาคณิตศาสตร์และวิชาภาษาไทย (ก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ)

2.2 คะแนนความถูกต้องของการบ้านวิชาคณิตศาสตร์และวิชาภาษาไทย

3. การแผ่ขยาย คือ การที่นักเรียนได้รับการฝึกสภาพการณ์หนึ่ง แล้วนำเอาไปใช้ในสภาพการณ์อื่น ในที่นี้หมายถึง ผลการฝึกวิธีการจัดการตนเองเพิ่มพฤติกรรมกรรมการทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์แล้วทำให้เพิ่มพฤติกรรมกรรมการทำการบ้านวิชาภาษาไทยไปด้วย

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 2 อำเภอเมืองจังหวัดกาญจนบุรี จาก 2 ห้องเรียน จำนวน 10 คน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการทดลองฝึกนักเรียนกลุ่มทดลองให้ใช้วิธีการจัดการตนเอง เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการทำการบ้านได้แก่ การส่งการบ้านในเวลาที่กำหนด และคะแนนความถูกต้องของการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ และศึกษาผลของการแผ่ขยายในวิชาภาษาไทย
  2. ตัวแปรในการวิจัย
    - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการจัดการตนเอง
    - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการทำการบ้าน และการแผ่ขยาย
  3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
    - 3.1 วิธีการจัดการตนเอง

### ข้อจำกัดของการวิจัย

การแผ่ขยายในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการแผ่ขยายข้ามสิ่งเร้าหรือการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ (Stimulus or Situation Generalization)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของการจัดการตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำการบ้าน
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำวิธีการจัดการตนเองมาใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมการทำการบ้านของนักเรียน และแผ่ขยายการเรียนรู้ไปใช้ในสภาพการณ์อื่น
3. เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลทั่วไปนำวิธีการจัดการตนเองไปใช้ปรับพฤติกรรมหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาหรือวิจัยต่อไป