

การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย

ด้าน

# การควบคุมตนเองได้



โครงการการศึกษาศักยภาพของเด็กไทย

กองวิจัยทางการศึกษา

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

พ.ศ. ๒๕๔๒

การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย

ด้าน

การควบคุมตนเองได้



เอกสารประกอบโครงการ  
การศึกษาศักยภาพของเด็กไทย

กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

พ.ศ. 2542

การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย  
ด้านการควบคุมตนเองได้  
พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2542  
จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม  
ISBN 974-268-7854



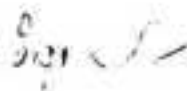
เอกสารรายงานวิจัยทางการศึกษาอันดับที่ 230/2542  
กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

รายงานการสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการการศึกษาศักยภาพของเด็กไทยที่มุ่งเน้นการศึกษา และพัฒนาทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ อันได้แก่ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน และคุณลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้จัดทำขึ้นโดยการศึกษา รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย ผลจากการศึกษาดังกล่าวได้ประมวลมาเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย 9 ด้าน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ทุกวิชาทั้งในระดับประถมศึกษา และมีรยมศึกษาอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตร ประกอบด้วยเอกสาร 9 ฉบับ คือ

1. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านทักษะการเขียน
2. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านทักษะการคิด
3. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านทักษะการสื่อสาร
4. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านทักษะการจัดการ
5. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
6. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านความขยัน อดทน ประหยัด และอดออม
7. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการควบคุมตนเองได้
8. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านความรับผิดชอบ และมีวินัยในตนเอง
9. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา

ผลความสำเร็จครั้งนี้กรมวิชาการขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อุทุมพร จามรมาน ที่ปรึกษาโครงการ และคณะนักวิจัยที่ร่วมกันศึกษาและสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับที่ 7 คือการสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการควบคุมตนเองได้ จะเป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษาระดับประถมศึกษาและมีรยมศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพด้านการควบคุมตนเองได้ ให้เกิดกับเด็กไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป



(นายอำรุง จันทวานิช)  
อธิบดีกรมวิชาการ

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	10
ขอบเขตและนิยามศัพท์	10
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	11
<b>บทที่ 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง</b>	
หลักการ/แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	12
การควบคุมตนเอง	12
อัตมโนทัศน์	21
การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง	31
การปรับพฤติกรรม	37
รูปแบบแนวทางการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง	58
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	66
<b>บทที่ 3 สรุปหลักการและแนวคิด</b>	<b>76</b>
หลักการ/แนวคิดของผู้วิจัย	76
รูปแบบการสอน ขั้นตอน แนวการประเมินผล	83
การประยุกต์ใช้ในการจัดทำแผนการสอน	87
แผนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา	88
แผนการสอนระดับมัธยมศึกษา	95
บรรณานุกรม	107
คณะผู้จัดทำ	111

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากร เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของชุมชนในแต่ละสังคม คุณภาพของประชากร เป็นตัวแปรสำคัญที่จะทำให้สังคมอยู่รอดและเจริญก้าวหน้าไปด้วยดี ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และทางการเมือง ซึ่งในการที่จะทำให้ประเทศได้เกิดการพัฒนายั่งยืน จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ ความสามารถ มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ กล่าวคือ จะต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความรู้ทางวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ สามารถดูแลรักษาสุขภาพและความปลอดภัย มีพฤติกรรมในองค์กรที่ดีในการสร้างชุมชน ตลอดจนได้รับการพัฒนาในด้านจิตใจ (ธรรมรักษ์ การพิศมัย , 2538) โดยนัยดังกล่าว ประชากรที่มีความรู้ความสามารถ พัฒนาตนเองตามเทคโนโลยี มีศักยภาพทั้งทางด้านความคิด การปฏิบัติและจิตใจ จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งสำหรับระบบเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ในปัจจุบันและอนาคต

จากนโยบายการพัฒนาการศึกษาของรัฐบาลและนโยบายการจัดการศึกษาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ตลอดจนแผนพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ฉบับที่ 8 ของกระทรวงศึกษาธิการที่ได้ระบุไว้ชัดเจนในเรื่องการพัฒนาการศึกษาของประเทศให้เป็นการศึกษาที่สูงขึ้น โดยจัดเป็นการศึกษาพื้นฐาน 12 ปี และมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนเป็นเป้าหมายหลัก เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาค้น พัฒนางานและอาชีพ และพัฒนาสังคม

ในช่วงระยะเวลา 10 ปี ที่ผ่านมา หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มีการพัฒนาให้เป็นการจัดการศึกษาที่มีความหมายต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ ความคิด และทักษะในการปฏิบัติจริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข และนำไปสู่การพัฒนาอาชีพที่สุจริต การมีงานทำและมีรายได้ การมีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้กับสังคมของตน

และประเทศชาติ แต่จากการประเมินผลการศึกษาของกรมวิชาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพบว่า ชาวคนไทยยังคงมีคุณลักษณะบางประการที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายของหลักสูตร และสภาพที่พึงปรารถนาของสังคมไทยในปัจจุบัน

ดังนั้นเพื่อให้บรรลุผลตามนโยบายของรัฐบาล และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ตลอดจนจุดเน้นการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการดังกล่าว กรมวิชาการ ( 2540 : 6 - 8 ) ในฐานะหน่วยงานวิชาการของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาทั้งในด้านการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ จึงได้ศึกษา ค้นคว้า และทำการวิจัยเพื่อหาแนวทางการพัฒนา การจัดรูปแบบกระบวนการเรียนการสอน ที่จะเอื้ออำนวยให้ชาวคนไทยได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทักษะการคิดและการวิเคราะห์ เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของแต่ละบุคคลตามทิศทางที่มุ่งหวังของสังคมไทย โดยได้ดำเนินการพัฒนากรอบความคิดเกี่ยวกับศักยภาพเด็กไทยในยุคโลกาภิวัตน์ และดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาระดับศักยภาพของเด็กไทยตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัย ค้นคว้า หาแนวทางพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชน เพื่อให้เยาวชนได้มีศักยภาพตามที่สังคมมุ่งหวังที่จะเอื้อต่อการพัฒนาตนเองและสังคมประเทศชาติต่อไป ซึ่งการศึกษาระดับศักยภาพของเด็กไทยในระดับประถมศึกษา โดยเก็บข้อมูลกับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปรากฏผลว่า

ในระดับประถมศึกษา ศักยภาพทั้ง 3 ด้าน ศักยภาพที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน ลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต

เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า ศักยภาพที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็นอันดับ 1 คือ ทักษะการเรียน รองลงไป คือ การช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา ความขยัน อดทน ประหยัดและอดออม การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ทักษะการจัดการ ความรับผิดชอบ และมีวินัยในตนเอง การควบคุมตนเองได้ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิด ซึ่งเป็นศักยภาพที่ได้

### คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด

ในระดับมัธยมศึกษา สัทธิภาพทั้ง 3 ด้าน ทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายได้ผลสอดคล้องกันว่า สัทธิภาพที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็นอันดับ 1 คือ ลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม รองลงไป คือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต

เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย สัทธิภาพที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ความขยัน อดทน ประหยัดและอดออม การควบคุมตนเองได้ การช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการจัดการ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ความรับผิดชอบ และมีวินัยในตนเอง ทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิด

ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ความขยัน อดทน ประหยัดและอดออม การช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ มุ่งมั่นพัฒนา การควบคุมตนเองได้ ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการจัดการ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ความรับผิดชอบ และมีวินัยในตนเอง ทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิด

จากการศึกษาสัทธิภาพของเด็กไทยของกรมวิชาการนั้น จะเห็นว่าสัทธิภาพเด็กไทยที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้และการเรียนการสอนในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ และจะพัฒนาขึ้นตามวัย อาทิ ในระดับชั้นประถมศึกษา ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงาน จะเป็นสัทธิภาพสูงสุด เพราะหลักสูตรในระดับประถมศึกษา เน้นกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ของเวลาเรียนทั้งหมด แต่ในระดับมัธยมศึกษา สัทธิภาพด้านลักษณะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันกลับสูงสุด เพราะว่าในระดับเด็กโต การอยู่ร่วมกันระหว่างหมู่เพื่อน ความผูกพันจะมีมาก ซึ่งตรงกับทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ว่า เด็กในวัยนี้ จะให้ความรักและสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันมาก โดยตั้งเป็นแก๊งค์ในพวกที่มีลักษณะนิสัยใจคอ และรสนิยมเดียวกับตน และในที่สุดก็จะหาเพื่อนสนิท คู่หูมาอยู่ใกล้ชิดกันไปไหนไปด้วยกัน พยายามไปกินนอนด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสนิทสนมมากยิ่งขึ้น และเอาไว้ปรึกษาหารือในปัญหาต่าง ๆ ของคน ( สุชาและสุรางค์ จันทน์แอม , 2520 : 58 ) ส่วนทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคต ซึ่งนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด โดยเฉพาะ



ประเด็นย่อยด้านทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิด ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย อาจมีผลมาจากตัวแปรอื่น เช่น ความตั้งใจ ความสนใจในการเรียน เป็นต้น

ในการจัดการเรียนการสอน นอกจากจะมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียนแล้ว ยังมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมทางการทำงาน และพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม นั่นคือ มีความประพฤติดี มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคม การมีวินัยในชั้นเรียนย่อมนำไปสู่การตั้งใจเรียน และการตั้งใจเรียนย่อมทำให้การเรียนประสบผลสำเร็จ ดังที่ฮอดจ์และลูจ (Hodge and Luge, 1979 : 481) พบว่า การมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่จากการสำรวจพฤติกรรมของนักเรียนในระดับประถมศึกษา พบว่า ยังมีเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนการสอนอยู่มาก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังกล่าว ได้แก่ ขนออยู่ไม่สุขเกินปกติ ไม่ตั้งใจเรียน หนีเรียน ขาดเรียน พุดคุยในขณะที่ครูสอน แสดงพฤติกรรมเป็นจุดเด่นในห้องเรียน พุดจาหยาบคาย (นันทนา อุทังคะ , 2517 : 35-37 ; สมพร สุทัศนีย์ , 2535 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเสงี่ยม อินทภิรมย์ ( 2505 :17, 24 ) และ สุภาวดี ชูวงศ์ ( 2519 : 68 - 69 ) ที่พบว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้แก่ ก้าวร้าว ก่อความชั้นเรียน ไม่สนใจเรียน ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในห้องเรียนในต่างประเทศก็เกิดขึ้นคล้ายกัน เช่น กอร์ดอนและแกลลิมอร์ (Gordon and Gallimore, 1972 : 209 - 213) ได้ทำการศึกษา พบว่า ในห้องเรียนจะมีปัญหาพฤติกรรมไม่ตั้งใจทำงาน ไม่สนใจเรียน ขาดระเบียบวินัย ก่อความชั้นเรียนและอื่น ๆ

แต่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าทางการเรียนของตนเองและผู้อื่น จึงได้มีผู้ศึกษาหาวิธีแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยใช้วิธีการลงโทษ ดังเช่นผลงานวิจัยของสำเริง บุญเรืองรัตน์ ( 2515 : 113 - 116 ) ได้รายงานผลงานวิจัยของศูนย์อินโนเทคที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาคติกรรมนักเรียนของครูในกลุ่มประเทศสมาชิกซีเอ็มไอ (SEAMEO) ใช้วิธีการลงโทษ เช่น ตู คำ ตี ชู รายงานครูใหญ่ หักคะแนน ถักบริเวณ ไล่ออก เป็นต้น ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของไพศาล อ้นประเสริฐ ( 2517 : 84 - 94 ) ; อารีย์ รัชฎวงค์ ( 2517 : 91 - 97 ) ; มาลินี จุใจปะมา ( 2520 : 93 - 98 ) ที่พบว่า ครูใช้วิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมด้วยวิธีการลงโทษ เช่นเดียวกัน คือ ตู ตี หักคะแนน ถักบริเวณ ไล่ออกจากชั้นเรียน และจาก

ผลการสำรวจวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมของครูในจังหวัดละเซียงเทรา ปราจีนบุรี ชลบุรีและสมุทรปราการ จำนวน 120 โรงเรียน ของสมพร สุทัศนีย์ (2535 : 2) ก็พบว่า ครูในโรงเรียนเหล่านี้ใช้วิธีการลงโทษถึงร้อยละ 79 การลงโทษดังกล่าวได้แก่ การดู คำหนังสืออย่างเดียวร้อยละ 35 หักคะแนนร้อยละ 10 คุและหักคะแนนร้อยละ 20 ตีร้อยละ 9 กักบริเวณร้อยละ 2 ไล่ออกนอกห้องเรียนร้อยละ 1 ให้ทำงานเป็นการลงโทษ เช่น ทำความสะอาดห้องเรียน ร้อยละ 4

วิธีการลงโทษดังกล่าว นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาและสรุปผลเสียของการลงโทษไว้หลายประการ ได้แก่ การลงโทษทำให้เกิดผลไม่คงทน เพราะการลงโทษเป็นเพียงวิธีการระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราว พฤติกรรมที่ได้รับการลงโทษ มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในเวลาต่อมา และเกิดขึ้นในระดับสูง ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2526 : 27 ) ทั้งนี้เพราะเด็กเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อใดที่ไม่มี การลงโทษ พฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นในระดับสูง การลงโทษ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น กลัว วิตกกังวล ด้านเป็นการลงโทษที่รุนแรงจะทำให้เกิดอาการทางประสาท การลงโทษ ก่อให้เกิดการต่อต้านหรือหลีกเลี่ยงผู้ที่ทำการลงโทษ การลงโทษ ก่อให้เกิดการเลียนแบบท่าทีที่ก้าวร้าวของผู้ที่ลงโทษ การลงโทษ ทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกมีปมด้อย เมื่อถูกลงโทษบ่อย ๆ ทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดความขำชิน ทำให้การลงโทษด้อยประสิทธิภาพ การลงโทษที่ไม่สม่ำเสมอทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเพิ่มขึ้น คงอยู่อย่างถาวร และเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อใดไม่มีการลงโทษจะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526 : 27 ) การลงโทษทำให้ผู้รับการลงโทษไม่รู้ว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมอะไร เพราะเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมครูก็ไม่สนใจหรือไม่ตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้น ๆ

จากผลเสียของการลงโทษ จึงได้มีผู้ใช้วิธีการเสริมแรงที่เป็นการเสริมแรงทางบวกมาใช้ในการแก้ปัญหา แรงเสริมทางบวกที่ใช้กันมาก ได้แก่ การให้คำชม สิ่งของที่กินได้ แรงเสริมแลกเปลี่ยน กิจกรรมที่เด็กชอบ เป็นต้น ดังตัวอย่างงานวิจัยของ แฮริส โวลฟ์ และแบร์ ( Harris Wolf and Baer, 1964 : 8 - 17 ) ได้ใช้แรงเสริมทางสังคมที่เป็นคำชม และให้ความสนใจพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กที่ชอบเล่นคนเดียว ( Isolated play ) ซึ่งเด็กคนนี้จะชอบเล่นคนเดียวในที่เงียบ ๆ ไม่ติดต่อกับเพื่อน ๆ ครูจะคอยสังเกตว่า เมื่อใดที่เด็ก

อื่นข้าง ๆ เพื่อน คู่เพื่อนและเล่นข้าง ๆ เพื่อน ครูจะให้ความสนใจและชมเชย ในที่สุด พฤติกรรมการเล่นคนเดียวจะลดลง พฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มขึ้น

โอแลรี่และคณะ (O'Leary et al. 1969 : 3 - 103) ใช้แรงเสริมแลกเปลี่ยน (เบียร์รูดกร) ปรับพฤติกรรมก่อนกวนชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะให้เบียร์รูดกร เมื่อเด็กไม่ก่อกวนชั้นเรียน ตั้งใจเรียนและปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียน ผลปรากฏว่า พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนลดลง และการปฏิบัติตามกฎระเบียบเพิ่มขึ้น สำหรับ โอลด์เซ็น (Ohlsen , 1976 : 75 - 81 ) ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ผลปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

การนำวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการแก้ไขปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าว ก่อกวนชั้นเรียน จนอยู่ไม่สุขเกินปกติ ในประเทศไทยมีผู้ที่สนใจศึกษาหลายท่าน เช่น เพชรสุดา เพชรใส ( 2525 : 65 - 67 ) ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

สมพร สุทัศน์ย์ , ( 2523 : 48 ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้แรงเสริม แลกเปลี่ยนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมจนอยู่ไม่สุขเกินปกติ พบว่า การให้แรงเสริม แลกเปลี่ยนปรับพฤติกรรมดังกล่าว ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าว และจนอยู่ไม่สุขเกินปกติลดลง พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น สำหรับปรีชา วิทโคโต , ( 2524 : 84 ) ได้ฝึกให้ครูประจำการ ใช้วิธีการปรับพฤติกรรมหลายวิธีรวมกัน เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเสริมแรง และการลงโทษ ปรับพฤติกรรมไม่อยู่ในระเบียบวินัย ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่อยู่ในระเบียบวินัย ได้ ในปี พ.ศ. 2529 ประเทือง ภูมิภัทราคม , ( 2529 :131 ) ได้ใช้การเสริมแรงทางบวกปรับ พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนในชั่วโมงคณิตศาสตร์ของนักเรียนลดลงในระยะการเสริมแรงทางบวก ระยะอดอดอนไปรแกรม และระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมก่อกวนใน ชั่วโมงวิทยาศาสตร์และภาษาไทย ลดลงด้วย

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การให้แรงเสริมทางสังคม การให้แรงเสริม แลกเปลี่ยน และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและวิธีการอื่นๆสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้ แต่วิธีการดังกล่าวผู้วิจัยเป็นผู้สอนหรือแนะนำให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู พ่อแม่ และคน

อื่น ๆ เป็นผู้ควบคุมเงื่อนไขในการปรับพฤติกรรม วิธีการนี้เป็นวิธีการควบคุมจากภายนอก ซึ่งมีข้อจำกัดหลายประการดังที่ สมพร สุทัศน์ (2536 : 6) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. เมื่อพ่อแม่ ครู หรือบุคคลอื่น ๆ เป็นผู้ควบคุมเงื่อนไขแรงเสริม บุคคลเหล่านี้จะมองไม่เห็นพฤติกรรมที่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในบางเวลา จึงไม่อาจจะให้แรงเสริมหรือลงโทษได้อย่างเหมาะสมและทันที่ โดยเฉพาะ ในกรณีที่ต้องปรับพฤติกรรมของเด็กเป็นจำนวนมาก ผู้ควบคุมเงื่อนไขแรงเสริมอาจจะให้แรงเสริมได้ไม่ทั่วถึง ( Kazdin , 1984 : 194 )

2. ผู้รับการทดลองจะเลือกแสดงพฤติกรรมเมื่ออยู่ต่อหน้าบุคคลที่มีหน้าที่ให้แรงเสริมเท่านั้น ( Kazdin , 1984 : 194 ; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2526 : 162 )

3. พฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึก ความคิด ความจำ และอื่น ๆ ที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน และไม่อาจรู้ได้ นอกจากเจ้าของพฤติกรรมเท่านั้น ดังนั้นจึงยากแก่การปรับเปลี่ยน

4. ผู้วิจัย พ่อแม่ ครู และบุคคลอื่น ไม่สามารถติดตามไปแก้ไขพฤติกรรมของผู้มีปัญหได้ทุกสถานที่ตลอดเวลา

5. การปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมจากภายนอกไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระยะเวลาอันยาวนาน (Wilson and o ' Leary , 1980 : 217) จะต้องมีการเสริมแรงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก

6. อาจทำให้บุคคลขาดความรับผิดชอบต่อนตนเองในการแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง และขาดทักษะในการนำหลักการปรับพฤติกรรมไปใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมอื่น ๆ ( Kahn , 1976 : 176 - 177 ) เพราะถูกรอบจำด้วยอิทธิพลภายนอกมากเกินไป

จากข้อจำกัดเหล่านี้ ในเวลาต่อมาจึงมีผู้วิจัยหลายท่านหันมาให้ความสนใจ วิธีการควบคุมจากภายใน โดยการสอนให้เด็กหรือผู้รับการทดลองเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้เพราะมนุษย์เป็นผู้มีความสามารถในการรับผิดชอบการกระทำของตนเองได้ ( วัชร ทรัพย์มี , 2525 : 35 - 40 ) วิธีการดังกล่าวเรียกว่า " การควบคุมตนเอง" หรือการปรับพฤติกรรมตนเองโดยผู้ที่มีปัญหาเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขผลกรรมด้วยตนเองและให้ผลกรรมแก่ตนเอง ส่วนผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ปรับพฤติกรรมจะรับผิดชอบตนเอง บุคคลภายนอกจะเข้ามาเกี่ยวข้องน้อยที่สุด ทำให้อิทธิพลภายนอกลดลง ผู้มี

ปัญหาจึงมีอิสระในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น มีความพึงพอใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเอง วิธีนี้จึงทำให้พฤติกรรมคงทนยิ่งขึ้น ซึ่ง จอห์นสัน ( Johnson , 1970 : 147 - 148 ) เชื่อว่าการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยวิธีการควบคุมตนเองจะทำให้พฤติกรรมที่พึงปรารถนามีความคงทนในระยะเวลาที่ไม่ให้แรงเสริม ( extinction ) มากกว่าการควบคุมพฤติกรรมจากภายนอก นอกจากนี้ผลพลอยได้จากการควบคุมตนเองนั้น ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและบุคลากรมากกว่าการควบคุมจากภายนอก ( glynn , Thomas and Shee , 1973 : 113 ) ทำให้ครูลดภาระในการปกครองชั้นเรียน ประหยัดเวลา ไม่รบกวนการเรียนการสอน และครูมีเวลาสอนทักษะอื่น ๆ ( o'Leary and Duby , 1979 : 449 - 465 ; Sagotsky , Patterson and Lopper , 1978 : 242 - 253 ) เช่นเดียวกับคำกล่าวของวิลสัน และโอแลรี ( Wilson and o'Leary , 1980 : 217 ) ที่กล่าวว่า การควบคุมจากภายนอกไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในระยะยาวได้เท่ากับการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองทำให้ผู้รับการทดลองตระหนักในตนเอง และมีสติในการแก้ไขพฤติกรรมภายนอกและภายใน

จากข้อดีของการควบคุมตนเองดังกล่าว จึงทำให้มีผู้นำวิธีการควบคุมตนเองมาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ เช่น โทเฮน และคณะ ( Cohen at al . , 1980 : 26 - 37 ) ได้ศึกษาการลดน้ำหนักของเด็กวัยรุ่นซึ่งมีน้ำหนักมากเกินไป ด้วยการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายตามเกณฑ์ที่ตนกำหนด ผลปรากฏว่าเด็กสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ ในทางการศึกษา เจมส์ ( James , 1981 : 25 - 37 ) ใช้วิธีการควบคุมตนเองโดยการให้เด็กกำหนดเงื่อนไขผลกรรม คือ กำหนดการขอเวลานอก ( Time out ) และการวิบกิน ( response cost ) ด้วยตนเอง เมื่อมีพฤติกรรมพูดติดอ่าง ผลปรากฏว่า เด็กพูดติดอ่างน้อยลง และพูดคล่องขึ้น และการพูดคล่องนี้จะอยู่ได้ทนนานถึง 6 - 12 เดือน ในช่วงเวลาการติดตามผล นอกจากนั้น ได้มีนักวิจัยนำผลวิธีการควบคุมตนเองมาแก้ไขพฤติกรรมที่ขัดขวางการเรียนรู้ เช่น ในต่างประเทศ ได้แก้ไขพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ก่อวุ่นชั้นเรียน สนอยู่ไม่สุขเกินปกติ ไม่ตั้งใจเรียน และอื่น ๆ โดย กลินน์และโทมัส ( glynn and Thomas , 1974 : 299 - 306 ) ใช้วิธีการควบคุมตนเองที่พัฒนาพฤติกรรมสนใจเรียน ลดพฤติกรรมไม่สนใจเรียนได้สำเร็จ สำหรับเอฟสะเดน และกรอส ( Epstein and gross , 1978 : 109 - 117 ) ให้เด็กชายไฮ้เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนฝึกการควบคุมตนเองผลปรากฏว่า พฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียน

ลดลง ส่วนแซมเมอร์และกลินน์ ( Sanders and glynn ,1981: 223 - 227 ) ได้ใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อความขี้เรียน เช่นเดียวกับ สะตีเวนสัน และแฟนตันโซ ( Stevenson and Fantusso , 1984 : 203 - 212 ) ใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมก่อความขี้เรียน จน ไม่สนใจเรียน หนีเรียน ก้าวร้าว ได้ผลเช่นเดียวกัน

ในประเทศไทย สมพร สุทัศน์ย์ ( 2536 ) ได้เปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยแบ่งระยะการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะการควบคุมตนเอง และระยะการเตือนตนเอง ผลการทดลองพบว่า

1. ในระยะการควบคุมตนเองและในระยะการเตือนตนเองนั้น ระดับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับการทดลอง ลดลงจากระยะเส้นฐานอย่างเห็นเด่นชัด
  2. ในระยะการควบคุมตนเอง ระดับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับการทดลองลดลงมากกว่าระยะการเตือนตนเอง
  3. ในระยะการควบคุมตนเอง และระยะการเตือนตนเอง ระดับพฤติกรรมก่อความขี้เรียน ลดลงมากกว่าพฤติกรรมอื่น อยู่ไม่สุขเกินปกติ ก้าวร้าวและก่อความขี้เรียน
- สรุปแล้วจะเห็นว่าการควบคุมตนเอง จะมีผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางดีขึ้น

จากผลการศึกษาผลงานของบุคคลต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะรวบรวมผลการศึกษา ค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองของนักเรียน เพื่อสังเคราะห์และหารูปแบบในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนในระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา อันจะนำไปสู่การแก้ไข/ปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลด้านการเรียนรู้ และการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์เอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อหารูปแบบการสอนที่นำพฤติกรรมควบคุมตนเอง มาใช้ในการจัดการเรียน

การสอน

### ขอบเขตของการวิจัย

การสังเคราะห์เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมในตนเอง ในครั้งนี้เป็นการจัดกระทำเฉพาะในเรื่องการควบคุมตนเองในการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

รูปแบบการสอนและขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนใช้กับระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

### นิยามศัพท์

การควบคุมตนเอง หมายถึง การวินัย การรู้จักตนเอง มีความคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีสติ ควบคุมและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประพฤติตน ปฏิบัติตนและปรับตนเองได้ มองโลกในแง่ดี คัดสินใจได้ถูกต้อง และแสดงบทบาทตามค่านิยมพื้นฐานของสังคมได้

การสังเคราะห์งานวิจัย หมายถึง การนำหน่วยย่อย ๆ หรือส่วนต่าง ๆ ของงานวิจัย หลาย ๆ เรื่องที่เป็นข้อความรู้ หรือผลการวิจัยที่ศึกษาในเรื่องเดียวกัน หรือทำนองเดียวกันมาสรุปข้อค้นพบให้ชัดเจน โดยใช้วิธีที่เชื่อถือได้

การสังเคราะห์เชิงคุณลักษณะ หมายถึง การบรรยายโดยนำผลการวิจัยที่สอดคล้องกัน หรือใกล้เคียงกัน หรือเนื้อหาเดียวกันมาสรุปในเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำข้อสรุปผลการวิจัยจากการสังเคราะห์งานวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. เป็นแนวทางในการทำวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบและขั้นตอนการควบคุมตนเองในการเรียนการสอน
3. เป็นเอกสารสำหรับค้นคว้าและอ้างอิงเชิงวิชาการ โดยเฉพาะในการจัดการเรียนการสอน





## บทที่ 2

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### หลักการ/แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอหลักการ/แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self-Control)
2. อັคม โนท์สน์ (Self-Concept)
3. การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง
4. การปรับพฤติกรรม
5. รูปแบบการสอนและพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

#### 1. การควบคุมตนเอง (Self-Control)

##### 1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่ง วิธีการใดหรือหลายวิธี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง (Cormier and Cormier, 1979 : 476 อ้างในปภาวดี แจ่มศิริ, 2527 : 4)

สำหรับ สกินเนอร์ (Skinner อ้างใน นิตยาภรณ์ ค้างเรือง, 2540 : 21) ได้ให้ความหมายการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมแล้วนำไปสู่ทั้งผลกรรมทางบวก และผลกรรมทางลบ และบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่างที่ให้ผลกรรมขัดแย้งกัน ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ลือรือคอย แต่มีความพอใจมาก ส่วนบริกแฮม (Brigham, 1978 : 267) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตน โดยการเปลี่ยน

สิ่งแวดล้อมของคน และบุคคลยังเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไร เขาจะยังมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

การควบคุมตนเอง เป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง มีบทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง

ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นกระบวนการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้

### 1.2 กระบวนการควบคุมตนเอง

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้น ธอร์เซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoneg อ้างใน นิตยาภรณ์ ค้างเรือง, 2540 : 24) ได้กล่าวว่ามีกระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเองอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented)

การควบคุมสิ่งเร้า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของคน โดยการประเมินเงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น โธ่ชอบดูโทรทัศน์มาก แต่เมื่อถึงช่วงเวลาสอบ โธ่จะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมตัวสอบ ถ้าโธ่นั่งอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ก็จะอยากดูโทรทัศน์ ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมกรรมการอ่านตำราของโธ่ ก็จะต้องควบคุมสิ่งเร้าคือ โธ่ต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ ฉะนั้นจะเห็นว่า ถ้าให้บุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

เท่านั้น หากได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้น การลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง

กระบวนการควบคุมตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะต้องควบคุมสิ่งเร้าที่เป็นสภาพแวดล้อม และใช้วิธีการเสริมแรงมากกว่าวิธีการลงโทษ

### 1.3. เทคนิคการควบคุมตนเอง

เทคนิคการควบคุมตนเองที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้มีดังต่อไปนี้

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเกิดขึ้นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า หลังจากการดื่มกาแฟคุยกับเพื่อน อยู่คนเดียวและหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่อต้องอยู่ในสภาพการณ์ดังกล่าว ทางแก้ไขคือ หาทางจำกัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นเสีย

1.2 เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด เช่น ในกรณีของคนที่นอนไม่หลับใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไปไม่ได้กับการนอนหลับ ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว สามารถทำได้โดยการบอกแก่ผู้รับการบำบัดว่า เขียงนอนมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น และเขาจะเข้านอนได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น และในขณะที่นอนอยู่ที่เตียงห้ามดูทีวีหรืออ่านหนังสือโดยเด็ดขาด

1.3 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบไขว่คว้าหวนเพศของตนเองหรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงกันข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้นการแก้ไขก็คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวเสีย

2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) การเตือนตนเองจัดได้ว่า เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่าการเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่า การจัดการตนเอง (Self-Management)

ทั้งนี้แม้ว่าการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยบุคคลอื่นที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีนั้นจะเป็นหลักในการประเมินพฤติกรรมก็ตาม นักปรับพฤติกรรมพบว่า มีพฤติกรรมจำนวนมากที่ไม่สามารถสังเกต และบันทึกได้โดยบุคคลอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าบางพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผู้สังเกตไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ ในขณะที่นั้นหรืออาจเป็นเพราะว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมส่วนตัวที่ผู้สังเกตจะไม่มีทางที่เข้าไปสังเกตได้เลย เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การขโมยของ การสะสมชุดชั้นในของเพศตรงข้ามหรือการเสพยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอีกลักษณะหนึ่งซึ่งผู้สังเกตไม่สามารถที่จะสังเกตได้เลยคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เช่น การปวดศีรษะ การคิดฆ่าตัวตาย การคิดจะข่มขืนผู้อื่นหรือการคิดว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตนเอง ซึ่งพฤติกรรมภายในเหล่านี้ ถ้าผู้กระทำไม่รายงานให้ทราบก็ไม่มีใครรู้เลยว่ามิอะไรเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นจนกว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปพฤติกรรมภายนอก ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่รุนแรงแล้วก็ได้ ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมจึงมีความคิดว่า น่าจะให้ผู้กระทำพฤติกรรมเป็นผู้สังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเอง ซึ่งเรียกว่า การเตือนตนเอง ซึ่งการเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording)

ประสิทธิภาพของการเตือนตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

2.1 ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม มักจะพบเสมอว่า การบอกให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมของตนเองก็ไม่ได้หมายความว่า จะได้ข้อมูลที่แม่นยำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้ ถ้าข้อมูลที่ได้จะมีผลต่อการได้รับ

การเสริมแรงความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลก็จะน้อยลง เพราะข้อมูลที่ได้มักจะถูกสูงกว่าความเป็นจริง ดังนั้น จึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความแม่นยำขึ้น โดยการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม โดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง กับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการเสริมแรง ก็พบว่า ได้ผลดี (Boldstad and Johnson, 1972; Wood and Flynn, 1978) และนอกจากนี้การใช้วิธีการตรวจสอบกับผู้สังเกต และให้การเสริมแรงกับความแม่นยำในการบันทึกแล้ว ยังพบอีกว่าถ้าให้นักเรียนหรือเพื่อนตรวจกันเอง ก็ได้ผลที่มีความแม่นยำเช่นกัน (Thomas, 1976; Hundert and Batstone, 1978)

2.2 ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรมเดือนตนเองจะมีประสิทธิภาพเพียงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

2.3 ความยากง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ กล่าวคือ การเดือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย

3. การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self-Punishment) การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง จัดว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

หลักในการดำเนินการเสริมแรงตนเอง และลงโทษตนเอง มี 2 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจะพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองซึ่งเรียกว่า เป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งเรียกว่าการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่นำมาใช้อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่น (ครู หรือผู้ปกครอง) หามาให้ก็ได้ ส่วนการลงโทษตนเอง เขาจะต้องจัดการให้การลงโทษด้วยตัวของเขาเองและตัวลงโทษที่เขาจะนำมาใช้นั้นจะต้องเป็นผู้หามาเอง

4. การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting) การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่า จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญาของตนเองไว้ในใจการทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันไว้

5. การฝึกการเปลี่ยนการตอบสนอง (Alternative Response Training) การฝึกเปลี่ยนการตอบสนองเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่งที่คนเราแสดงการสนองตอบที่สามารถระงับ หรือเข้ามาแทนที่การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

6. คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) คู่มือช่วยตนเองหรือรู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้โดยว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือ เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่ โดยปกติคู่มือดังกล่าวนี้จะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็มีจำหน่ายตามคลินิกต่าง ๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาทำเป็นคู่มือ การปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้นมักได้แก่ คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการลดความกลัว คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา และคู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาวุฒิกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้นตอน (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2535 : 370-374)

ดังนั้น เทคนิคการควบคุมตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น จะต้องพิจารณาควบคุมสิ่งเร้าที่เป็นเงื่อนไข สภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง มีการกำหนดสิ่งที่ต้องการ วิธีการ รวมทั้งการประเมินด้วยตนเอง

#### 1.4. กอวิธีในการควบคุมตนเอง

กอวิธีในการควบคุมตนเองประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์ควบคุมพฤติกรรมตนเอง ให้แก่บุคคลที่พึงประสงค์ จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองสำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น ในขั้นแรกควรจะให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการดูบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้ดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมาย และพฤติกรรมที่ได้รับการปรับแล้ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะค่อย ๆ ถอดถอนแรงเสริมตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป และเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมของตนเอง โดยให้เขามีส่วนหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเอง ให้เขาได้เลือกวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตัวเอง และได้ทดลองใช้วิธีการปรับวิธีการนั้น ๆ พร้อมทั้งหาวิธีทางที่จะรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ไปด้วยตนเอง

2. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ และฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบจากตัวแบบให้ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ และให้บุคคลนั้นมีโอกาสได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกต และเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวัง และตั้งเป้าหมายไว้ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเรียนรู้วิธีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ประสงค์

4. การฝึกการควบคุมตนเองโดยจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคลที่จะต้องหาที่จะอดอดอนสิ่งเร้า นั้น ๆ ออกไป เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจแก่สิ่งเร้า นั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเร้า นั้น ๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ตามแต่สิ่งเร้า นั้น ๆ จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้ เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้า นั้นให้หมดไป

5. การฝึกการควบคุมตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเองและเงื่อนไขการลงโทษตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวัง และบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนด บุคคลนั้นจะให้แรงเสริมแก่ตนเอง และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป แต่หากว่าเขาไม่สามารถกระทำสิ่งใดตามเงื่อนไขที่เขากำหนดไว้ เขาจะต้องลงโทษตนเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรับตัวเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลนั้นได้กำหนดเงื่อนไขใด ๆ ให้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น ๆ จะต้องไม่หลอกตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

6. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กรณีนี้แสดงว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยากไม่เชิญชวนให้กระทำ ไม่สนุก เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่าเป็นที่พึงพอใจมากกว่าและสนุกกว่า

### 1.5 ข้อดีและข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

ข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเองนั้นสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536:351-352) ได้กล่าวไว้ดังนี้



### ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลภายนอกนั้น ประสบ  
กับปัญหาผู้ดำเนิน โปรแกรม ไม่สามารถที่จะให้ผลกระทบท่อพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้อย่างสม่า  
เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้ คือ การให้ผู้เข้ารับ  
การบำบัดนั้นดำเนิน โปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง
2. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการ  
แผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรม  
หรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)
3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้  
เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรง และ  
การลงโทษกันตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เพื่อ  
การลดน้ำหนัก) หรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้สำเร็จ  
อย่างสูง ถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย
4. การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุม  
พฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบน้อยอาจหมายถึง ผลกรรมที่มีปริมาณน้อยมากหรือ  
อาจเกิดซ้ำเกินไป ไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยน  
แปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ ซึ่ง  
ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวก่อนข้างจะเกิดขึ้นซ้ำ
5. คนบางคนสามารถทำได้ดีถ้าเขาเป็นผู้กำหนด และตัดสินใจเลือกที่จะทำ  
ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนิน โปรแกรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. การควบคุมตนเองนั้น จะช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด  
หรือผู้ดำเนิน โปรแกรม เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดเป็น  
ผู้จัดการแทบทั้งสิ้น ผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ให้คำแนะนำ และชี้แนะบางประการเท่านั้น
7. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม ทั้งนี้  
เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

8. การควบคุมตนเองนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเหล่านี้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง

**ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง** การควบคุมตนเองมีข้อดีมากมาย แต่ทว่าในการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองนั้นจำเป็นต้องพิจารณาในเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเกณฑ์การแสดงผลพฤติกรรมเป้าหมายนั้น กล่าวคือเป้าหมายที่กำหนดนั้นควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะก่อให้เกิดปัญหาได้

2. วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำได้ง่าย และไม่เสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมนั้นซับซ้อนเกินไป และไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว อาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้

3. ตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษ ควรจะสามารถใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นสูง

4. ในการใช้การลงโทษตนเองนั้น ควรต้องระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

5. การควบคุมตนเองนั้น จะเป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มิระดับสติปัญญาพอสมควรอีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตถิยัต และความสามารถในตนเอง

## 2. อัตมโนทัศน์ (Self - Concept )

### 2.1 ความหมายเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้หลายท่าน อาทิ พรรณี ช. เจนจิต (2530:182) ให้ความหมายอัตมโนทัศน์ว่า มีความหมายใกล้เคียง หรือทำนองเดียวกับกับคำว่า อัตตะ ตน(Self) และจิตรู้สำนึก(Ego) ซึ่งมีความหมายในลักษณะที่เป็นเจตคติ ความ

รู้สึก ความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการสะสมประสบการณ์ การเรียนรู้ที่ผ่านมามีผลต่อการปรับตัวและการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

โรเจอร์ส (Rogers, 1951 อ้างใน พรหม ข.เจนจิต, 2530 : 182) ให้ความหมายว่า อัตมโนทัศน์ คือ ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ ตลอดจนการตีความหมายของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง ความสามารถ ลักษณะและคุณสมบัติของตนเอง มีคส์ (Meads, อ้างใน พรหม ข.เจนจิต, 2530 : 189) กล่าวว่า ตน (Self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนของบุคคล ซึ่งเกิดจากการสังเกตการแสดงพฤติกรรมที่บุคคลมีต่อตนเองในลักษณะเกี่ยวกับที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อคนอื่น

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974 : 50 อ้างใน มิ่งพรพรหม เกิดพิทักษ์, 2530 : 28) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เปรียบเหมือนภาพของบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติของบุคคลในมุมที่แตกต่างจากคนอื่น และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นเป็นผลของการรับรู้ตนเอง

ฟรอยด์ (Freud อ้างใน จิราภรณ์ การะวังสถณฺฐี, 2538 : 94) กล่าวว่า จิตรู้สำนึก (Ego) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการคิดของบุคคล ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยคำนึงถึงหลักแห่งความเป็นจริง บุคคลจะรับรู้ว่ามีสิ่งไหนสมควรยอมรับและไม่ยอมรับ

เจมส์ (James, 1890 Cited in Hall & Lidzey, 1957 : 498 อ้างใน อรุณ มังปู้แอนด์, 2540 : 9) ได้เน้นตน (Self) ในฐานะผู้ถูกกระทำ (Self - as - Object) หรือ ผู้รู้ (Know) ว่าเป็นการรู้เกี่ยวกับตนเอง การค้นหาตนเอง และการดำรงไว้ซึ่งตน คูลีย์ (Coole, in Manis & Meltzer 1978 : 169 อ้างใน อรุณ มังปู้แอนด์, 2540 : 9) อธิบายว่า ตน (Self) คือ การที่บุคคลจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองอย่างไรขึ้นอยู่กับการตีความหมายของบุคคลนั้นต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ หรือเจตคติที่ผู้อื่นมีต่อตัวเขา

อรุณ มังปู้แอนด์ (2540 : 9) ได้สรุปว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง เจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อตนเอง อันเป็นผลมาจากการสะสมประสบการณ์การเรียนรู้จากสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ครูในโรงเรียน และสังคมที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับ

อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลต่อบุคคลในฐานะที่เป็นตัวกำหนดการแสดงพฤติกรรมที่บุคคลคิดว่าเหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งสังคมยอมรับด้วย

## 2.2 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

เจอร์ซิลด์ (Jersild อ้างใน จูไวร์ดีน เปรมัชเชียร, 2513 : 23) ศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์และแบ่งเป็นองค์ประกอบ 7 ลักษณะ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม คือ การรับรู้พฤติกรรมที่ตนเองแสดงในครอบครัวในโรงเรียน และการรับรู้ตนเองจากการประเมินการกระทำของตนเอง
2. อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญาและสถานภาพ คือ การรับรู้ตนเองด้านการเรียน ด้านสถานภาพเมื่ออยู่ในครอบครัวและอยู่ในโรงเรียน
3. อัตมโนทัศน์ด้านรูปร่างและคุณลักษณะ คือ การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความสามารถในการใช้วิธีหัด ความรู้สึกรู้สีกที่มีต่อลักษณะของตน
4. อัตมโนทัศน์ด้านความวิตกกังวล คือ การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่กังวลด้านสุขภาพ การเรียน และสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นผู้นำนิยม คือ การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับผู้อื่นได้ แสดงความนิยมชมชอบ
6. อัตมโนทัศน์ด้านความสุข ความพึงพอใจ คือ การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับการได้มาซึ่งสิ่งที่พึงพอใจ ประทับใจ ภาคภูมิใจ และมีความสุขที่ได้รับ
7. อัตมโนทัศน์ด้านรวม คือ การรับรู้ตนเองทั้ง 6 ลักษณะรวมกัน

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอัตตา

โรเจอร์ส (Rogers : 1966 อ้างในอรุณ มังปฎิเอน , 2540 :10) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอัตตาไว้ดังนี้

1. บุคคลมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ของตนเอง มีฉัน ของฉัน หรือตัวฉันเป็นศูนย์กลาง
2. บุคคลมีความต้องการที่จะพัฒนาตามศักยภาพที่มีอยู่ต้องการที่จะเข้าใจและยอมรับความสามารถของตนเอง และต้องการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

3. บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ประสบการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะที่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามที่รับรู้ ความเข้าใจ และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

4. ประสบการณ์ที่ขัดกับโครงสร้างแห่งตนของบุคคล บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกคุกคามสำหรับตนเอง ทำให้บุคคลต้องจำกัดพฤติกรรมของตนเอง หรือต่อต้านประสบการณ์นั้นเพื่อรักษาโครงสร้างของตน

5. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดของโรเจอร์สเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดีไม่หาความเจริญให้กับตนเอง ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาเกิดจากการตอบสนองความต้องการที่สอดคล้องเหมาะสมกับการรับรู้คน และพฤติกรรมนั้นได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งจะเป็แรงเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเดิมอีก หากประสบการณ์ใดที่ขัดแย้งกับคน บุคคลก็จะพยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือจำกัดการกระทำของคนลง ดังนั้นจะเห็นว่า อัตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล

#### 2.4 โครงสร้างของอัตตา (Self Structure)

อัตมโนทัศน์ เป็นส่วนที่เกิดจากอัตตาที่พัฒนามาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม มีการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง เพื่อให้ตนเองอยู่ในสภาวะที่สมดุล การตอบสนองนี้ทำให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและสังคมตามที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม โรเจอร์ส (Rogers, 1951 อ้างใน ม่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 : 32 - 39) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นส่วนที่กำหนดพฤติกรรม หรือกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของ I เป็นส่วนของตัวบุคคลที่เป็นผู้กระทำ และส่วนของ Me ซึ่งเป็นส่วนของบุคคลที่เป็นผู้ถูกกระทำ Me นี้เองเป็นส่วนที่ทำให้บุคคลประเมินตนเองเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. Real Self - Concept หรือ Actual Self เป็นอัตมโนทัศน์ที่บุคคลรับรู้ตนเองอย่างตรงตามสภาพความเป็นจริงตามที่ตนเองเข้าใจ ซึ่งเกิดจากการประเมินความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และจากการประเมินการกระทำของตนเอง ซึ่ง ลินด์ซี และ ฮอลล์ (Lindzey & Hall, 1965 อ้างใน อุทัย เพชรช่วย, 2529 : 31) กล่าวว่า การประเมินอัตมโนทัศน์มีลักษณะดังนี้

1.1 ประเมินค่านิยมเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ เป็นความรู้สึกล่อตนเองในด้านสติปัญญา นิสัยในการเรียน แรงจูงใจ ทักษะในการอ่าน ค่านิยมทางด้านการแข่งขันเกี่ยวกับความสามารถ และการเลือกอาชีพ

1.2 ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถของตนเองด้านความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่น

1.3 ประเมินการปรับตัวทางอารมณ์ เป็นความรู้สึกล่อตนเองทางด้านความกดดันของอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเครียด หรือความเหนื่อย

อัตมโนทัศน์ในฐานะที่เป็นเจตคติ มีลักษณะที่เป็นความคิด ความรู้ ความเชื่อ มีความรู้สึกที่เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเอง มีปริมาณของความรู้สึก มีเป้าหมาย คือ แนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมที่สม่ำเสมอต่อตนเอง มีทิศทางของการแสดงพฤติกรรม ซุซัน สมิททริโกร (2530 : 67) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์มีทิศทางของความรู้สึกต่อตนเอง 2 ลักษณะคือ

อัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self - Concept) เป็นความรู้สึกล่อตนเองในทางที่ดี เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ ขยันขันแข็ง ฉลาด เป็นต้น

อัตมโนทัศน์ทางลบ (Negative Self - Concept) เป็นความรู้สึกล่อตนเองในทางไม่ดี เช่น คิดว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการและยอมรับของใครมีสติปัญญาต่ำ เกียจคร้าน

2. Ideal Self - Concept หรือ Ideal Self เป็นอัตมโนทัศน์ที่บุคคลปรารถนาจะเป็นตามอุดมคติ รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่อยากจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเกิดจากความปรารถนาของตนเอง และเกิดจากความปรารถนาของผู้อื่นอยากให้เป็น

ทิศทางของอัตตา (Self Direction) เกิดจากการที่บุคคลต้องการแสวงหาสิ่งที่ตนต้องการเพื่อความอยู่รอด และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม จึงทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง การอยู่ในสังคม การปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพการณ์ใหม่ และมีเหตุผลในการกระทำนั้น

ดังนั้น ทิศทางของอัตตาจึงมีจุดมุ่งหมายและกำหนดวิถีทางในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสภาวะสมดุล ด้วยการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างมีความสุข

## 2.5 ความสำคัญของอัคมโนทัศน์

ไวลี (Wylie, 1961; 3) กล่าวว่า นักจิตวิทยาากลุ่มการเรียนรู้ได้ให้ความสำคัญกับอัคมโนทัศน์ในฐานะที่เป็นผู้กำหนดบทบาทสำคัญในการพิจารณาตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองและเน้นว่า การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มีความสัมพันธ์กับการได้รับการเรียนรู้ การเรียนรู้เ็นเองที่ทำให้อัคมโนทัศน์เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับพัฒนาการตามช่วงอายุและพันธุกรรม คือ ความสามารถทางสมองนั่นเอง

## 2.6 พัฒนาการของอัคมโนทัศน์

พัฒนาการของอัคมโนทัศน์เริ่มตั้งแต่แรกเกิดไปจนตาย ในช่วงแรกของชีวิตเด็กยังแยกไม่ออกว่าอะไรคือ ตนเอง และไม่ใช้ตนเอง แต่จะพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งจะคงที่เมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ และจะลดลงในวัยชรา

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตวิทยาสังคมของ อีริกสัน (Erikson อ้างใน ประสาท อิศระปริดา, 2538 : 79 - 86 ; พรรณี ช. เจนจิต, 2530 : 197 - 202) ได้กล่าวถึงการพัฒนาอัคมโนทัศน์ตามช่วงวัยต่าง ๆ ดังนี้

เด็กวัยทารก อายุแรกเกิดจนถึง 2 ปี การได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม ได้รับความรักความเอาใจใส่ เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาอัคมโนทัศน์ทางบวก และรับรู้ว่าเป็นบุคคลสำคัญ หากวัยนี้ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากการเลี้ยงดู ได้รับการสัมผัสที่กระแทกกระหน่ำ ทำให้รับรู้ว่าเป็นที่ที่ต้องการของใคร เกิดความรู้สึกระแวงสงสัยไม่แน่ใจกับสิ่งแวดล้อม เด็กจึงเกิดการรับรู้ว่าเป็นโลกนี้ไม่น่าอยู่ ไม่ไว้วางใจใครได้ ความรู้สึกเหล่านี้เองทำให้เกิดอัคมโนทัศน์ทางลบ

เด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน อายุประมาณ 2 ถึง 4 ปี จะมีการพัฒนาการของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น มีกลองความสามารถของตนเองด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ และเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ พร้อมกับเรียนรู้การปฏิบัติตนตามมารยาททางสังคมตามการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ พ่อแม่ต้องให้การเสริมแรงแก่เด็ก เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า สิ่งที่เด็กทำหรือปฏิบัตินั้นถูกต้องเหมาะสมกับปทัสถานของสังคม พร้อมทั้งสร้างความมั่นใจให้แก่เด็กในทางตรงกันข้ามสิ่งที่เด็กทำลงไปแล้วผู้ใหญ่ตำหนิ วิจารณ์ แนะนำให้ปฏิบัติตามอย่างเข้มงวด มีผลทำให้เด็กสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง นำไปสู่การรับรู้ว่าคุณเองเป็นคน ไม่มีความสามารถ

เด็กวัยเข้าโรงเรียนระดับอนุบาล อายุประมาณ 4 ถึง 6 ปี เด็กวัยนี้มีความสามารถที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม กิดสร้างสรรค์ทำกิจกรรมต่าง ๆ พยายามที่จะทำให้สำเร็จเฉพาะอย่างและพึงพอใจที่ได้รับการเสริมแรงจากครู ได้รับการยอมรับจากเพื่อน จากการได้รับผลสำเร็จนี้เองนำไปสู่การประเมินผลการกระทำ และเกิดการรับรู้ตนเองในทางที่ดี หากกิจกรรมที่เด็กทำแล้วไม่ประสบผลสำเร็จได้รับการเสริมแรงในทางลบ คือ การตำหนิ วิจารณ์ การลงโทษ มีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรับกับข้องใจและหาวิธีลดความคับข้องใจด้วยการแยกตัวออกไปเล่นคนเดียว นำไปสู่การรับรู้ตนเองในทางลบ

เด็กในวัยเข้าโรงเรียนระดับประถมศึกษา อายุประมาณ 6 ถึง 12 ปี เด็กวัยนี้มีพัฒนาการของร่างกายเจริญขึ้นมากต้องการใช้พลังในการทำกิจกรรมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเจริญมากขึ้น มีความสามารถในการคิดที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นนามธรรมมากขึ้น เด็กจึงต้องได้รับการฝึกฝนทักษะในวิชาต่าง ๆ รวมทั้งทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การที่เด็กมีทักษะเหล่านี้ดี จะส่งผลทำให้เกิดความขยันขันแข็งในการทำงาน และเกิดการรับรู้ตนเองในทางที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากเด็กไม่สามารถประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรมดังกล่าวรวมทั้งไม่สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ ก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น

ดังนั้นเด็กในวัยนี้ อึดมโนทัศน์ทางบวกจะพัฒนาได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางการเรียน การทำกิจกรรม และความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน



เด็กในวัยเข้าโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุประมาณ 12 ถึง 16 ปี เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องการมีอิสระที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ออกคำสั่งให้ทำกิจกรรม โรงเรียนต้องเข้าใจความต้องการของเด็ก จึงควรส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสที่จะคิดสร้างสรรค์หรือวางแผนทำกิจกรรมกันเองเพราะโดยธรรมชาติของเด็กวัยนี้มีความต้องการที่จะรวมกลุ่มกับเพื่อนอยู่แล้วหากกิจกรรมกลุ่มที่เด็กทำได้รับการยอมรับและกำลังใจจากผู้ใหญ่ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจ ประกอบกับสมาชิกในกลุ่มให้การยอมรับความสามารถ และมีปฏิสัมพันธ์อันดีในกลุ่ม มีผลทำให้เด็กในวัยนี้ประเมินการรับรู้ตนเองในทางที่ดี ดังนั้น การค้นหาเอกลักษณ์จึงเกิดจากการประเมินและการตรวจสอบตนเองจากภายในกับภายนอก การทำกิจกรรมจึงทำให้สามารถค้นพบความถนัดหรือความสามารถของตน รู้ว่าตนเองคือใคร มีความต้องการอะไร มีเป้าหมายในอนาคตอย่างไร และสามารถเลือกแสดงบทบาทที่เหมาะสมให้แก่ตนเอง เกิดการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางบวก ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กวัยนี้ยังมีความสับสนเกี่ยวกับตนเอง ไม่สามารถค้นพบว่าตนเองมีความสามารถหรือความถนัดด้านใดจะเลือกแสดงบทบาทโดยการเลียนแบบผู้อื่นที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกมาจึงเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม และแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มที่มีพฤติกรรมเหมือนกันเพราะเด็กเหล่านี้ขาดความมั่นใจในตนเองจึงถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดีได้ง่าย นำไปสู่อัตมโนทัศน์ทางลบ

ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กนักเรียนวัยนี้ต้องทราบและเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติความต้องการของผู้เรียน พร้อมทั้งส่งเสริมการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางบวกให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

## 2.7 การส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของผู้เรียน

จากความเชื่อที่ว่า อัตมโนทัศน์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามวิวัฒนาการ ประสิทธิภาพ การเรียนรู้ สภาพแวดล้อม และบทบาททางสังคม (ซูซีย์ สมิตธิกร, 2530 : และพรณี ช.เจนจิต, 2530) ได้สรุปแนวทางในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ไว้ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือกและตัดสินใจรับประสบการณ์ตามที่ตนสนใจ มีคุณค่า มีความหมาย ก่อให้เกิดความพึงพอใจและความมั่นใจในตนเอง

2. ให้ผู้เรียนได้ประสบผลสำเร็จในการทำกิจกรรมตามมาตรฐานของตนเอง เพราะการที่ผู้เรียนได้ทราบผลของการกระทำ หรือรับรู้ผลสำเร็จทำให้เกิดการพัฒนา อัตมโนทัศน์ทางบวกมากกว่าความล้มเหลว

3. ให้ผู้เรียนได้รับความรักความอบอุ่น ได้รับการยอมรับในคุณค่าของ กิจกรรมที่ทำและได้รับการยอมรับในความสามารถอย่างจริงใจจากครูผู้สอน ส่งผลให้ผู้เรียน เกิดการยอมรับนับถือตนเอง

4. ให้ผู้เรียนได้รับความเอื้ออาทรในการทำกิจกรรมและได้รับการเสริมแรงจาก บุคคลที่มีความสำคัญต่อตัวเขารวมทั้งเป็นผู้ที่เขารัก

5. ผู้เรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมและผู้ปกครองยอมรับในตัวผู้เรียน

6. ความเห็นชอบของบุคคลสำคัญมีผลต่อความสำเร็จของผู้เรียน

ดังนั้น จะเห็นว่าการได้รับความสำเร็จในการเรียน การทำกิจกรรม การได้รับการ ยอมรับและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากกลุ่มเพื่อน ครู และผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีพล ต่อการส่งเสริมให้เกิดอัตรมโนทัศน์ทางบวกให้กับผู้เรียน

## 2.8 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตรมโนทัศน์

อัตรมโนทัศน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับปัจจัย ต่างๆดังนี้ (พรณี ข. เจนจิต, 2530; สมจิตต์ สุประสงค์, 2534; สุวิไล เรืองวัฒนสุข, 2530)

1. การประเมินของพ่อแม่ มีผลต่อการพัฒนาอัตรมโนทัศน์และการยกย่อง ตนเอง เพราะลูกจะประเมินตนเองเช่นเดียวกับที่พ่อแม่ประเมิน

2. อิทธิพลทางวัฒนธรรม บุคคลทุกวัฒนธรรมจะพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมาเพื่อ ให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครู การ เลียนแบบบุคคลสำคัญและการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

3. ร่างกายเป็นตัวกำหนดความสามารถของเด็กและเด็กคิดอย่างไรกับ ร่างกายตน

4. สถิติปัญหาเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตีความหมายจากปฏิกิริยาของ ผู้อื่น ว่าผู้อื่นคิดอย่างไรกับตนเอง และเป็นสิ่งที่บอกว่าคุณแตกต่างจากคนอื่นด้วย

5. จากความสำเร็จและความล้มเหลวของสังคม ประสบการณ์ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับการยกย่องตนเอง เด็กมีความคาดหวังว่าลักษณะที่สังคมยอมรับคือ ความสามารถทางการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน

6. พัฒนาการของบุคคลมีความสัมพันธ์กันระหว่างอัตรานวัตกรรมกับอายุ

7. ทภาวะวิกฤติที่บุคคลประสบ ได้แก่ การสูญเสีย อุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ภาวการณ์เปลี่ยนแปลง

8. การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและวางแผนปรับปรุงแก้ไขตนเอง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพที่ดี

9. การใช้กลุ่มทางจิตวิทยา พบว่า กลุ่มมีอิทธิพลอย่างมากต่อบุคคลในด้านการคิดและการปฏิบัติ โดยบุคคลจะพัฒนาตนเองตามความคิดเห็นของกลุ่ม

10. กระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงค่อนข้างถาวร เป็นผลมาจากประสบการณ์ในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับรู้ และแรงจูงใจ

ดังนั้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตรานวัตกรรม คือ พันธุกรรมเป็นสิ่งที่กำหนดศักยภาพพื้นฐาน สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องเรียนรู้และปรับตัวให้ชีวิตของตนอยู่ในสภาพที่สมดุล การปรับตัวนั้นต้องสอดคล้องเหมาะสมกับการรับรู้ตนเองและสถานการณ์ และช่วงของชีวิตคือพัฒนาการของบุคคลในวัยต่างๆ ที่ได้ประสบประสบการณ์การเรียนรู้แล้วสามารถที่จะเลือกประสบการณ์เหล่านี้มาแสดงพฤติกรรมได้ตอบกับสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมกับการรับรู้ตนเอง

สรุปแนวความเชื่อเกี่ยวกับอัตรานวัตกรรม จัดว่าเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองในลักษณะต่างๆและเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ถ้าหากนักเรียนได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมาในอดีต ได้วิเคราะห์พิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิดรวมทั้งลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งมีลักษณะที่ดีที่ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง เกิดเป็นแรงเสริมภายในให้กับตนเองส่วนลักษณะพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ไม่ดีก็ให้การช่วยเหลือให้สามารถพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมในการปรับปรุงตนเอง สิ่งสำคัญที่ทำให้นักเรียนพัฒนาอัตรานวัตกรรมได้คือการยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การสำรวจตนเองเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเอง เพราะมนุษย์เรากำลังเกิดมาอยู่ภายใต้การ

ช่วยเหลือและการควบคุมของบุคคลอื่น เมื่อเริ่มเติบโตจะค่อย ๆ พัฒนาความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ในที่สุด นักเรียนจะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองเสียก่อน (ทองเรือน อมรัชกุล, 2522 : 76) กล่าวว่าการเข้าใจตนเองเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ตลอดชีวิต และการเข้าใจตนเองยังก่อให้เกิดการเข้าใจผู้อื่นด้วย การเข้าใจผู้อื่นนำมาซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

### 3. การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการใหม่ ๆ ได้เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตที่ดีกว่า และการดำรงชีวิตที่มีคุณค่าในสังคม หากบุคคลใดที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ย่อมจะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความยากลำบาก การพัฒนาและปรับปรุงตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ เพราะถ้าสมาชิกในสังคมเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทางร่างกาย คือ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน สามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างเต็มขีดความสามารถ และมีคุณภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นผู้มีความคิด มีสติปัญญาที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์และมุ่งมั่นสู่อานาคตที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นผู้ที่รู้รับผิดชอบ ชั่วดี เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาคน พัฒนาสังคมและประเทศชาติ

#### 3.1 ความหมายของการพัฒนาและการปรับปรุงตนเอง

**การพัฒนา** หมายถึง การกระทำหรือการดำเนินการใด ๆ ก็ตามที่ส่งผลในทางที่ดีเจริญก้าวหน้ากว่าเดิม

**การปรับปรุง** หมายถึง การที่แก้ไขข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนที่เป็นสิ่งที่ไม่ดีของตนเองให้อยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ อยู่ในเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ต้องการ

การพัฒนาและปรับปรุงตนเองจำเป็นต้องกระทำควบคู่กันไปทั้ง 2 ส่วน คือ การพัฒนาและปรับปรุงกายและใจหากพัฒนาหรือปรับปรุงเพียงด้านใดด้านหนึ่งแล้วละเลยอีกด้านหนึ่ง ย่อมเป็นการพัฒนาและปรับปรุงที่ไม่สมบูรณ์ เพราะการเป็นคนดีนั้นจะต้องสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

### 3.2 หลักเบื้องต้นในการพัฒนาและการปรับปรุงตนเอง มีดังนี้

1. สำรวจตนเองว่าสภาพที่เป็นอยู่เป็นอย่างไร มีอะไรที่ดีแล้ว มีอะไรที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป และมีอะไรที่ควรปรับปรุงแก้ไข

2. ระบุลักษณะในด้านต่าง ๆ ของตนเองที่คิดว่าควรพัฒนาหรือควรปรับปรุงแก้ไข และพิจารณาจัดลำดับความสำคัญของเรื่องที่จะพัฒนาหรือปรับปรุง

3. ระบุเป้าหมายของการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ชัดเจนว่าคืออะไร ต้องการอะไร แค่ไหน

4. กำหนดวิธีการที่จะพัฒนาและปรับปรุงในแต่ละปัญหาว่าจะสามารถทำได้ อย่างเป็นบ้าง ควรมีการวิเคราะห์ถึงข้อดีข้อเสียก่อนว่าแต่ละวิธีมีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร แล้วจึง ค่อยตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุด

5. จัดทำแผนหรือกำหนดการที่จะดำเนินการให้ชัดเจน

6. กำกับและติดตามประเมินผลตนเองอยู่เสมอว่า ได้ทำอะไรลงไปบ้าง และมีอะไรที่ควรพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขบ้าง โดยกำหนดเกณฑ์หรือมาตรฐานที่เหมาะสมกับตนเอง

7. ทบทวน ปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่ได้มาจากผลการประเมิน

ในการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาตนเองนั้น ต้องบอกให้ได้ว่าตัวเองต้องการมีคุณลักษณะอย่างไรและมากน้อยเพียงใด

หลวงวิจิตรวาทการ (อ้างใน มัช สุขเอี่ยม, 2537 : 159) ได้กล่าวถึงลักษณะของมหาบุรุษไว้ ดังนี้

1. การพัฒนาคนให้เป็นผู้มีอนามัยดี (Good Health) เพราะจิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

2. ความเป็นผู้มีใจสงบ (Calmness) คนที่มีสุขภาพจิตดี มีกำลังใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสงบ ไม่ตื่นตื้นง่าย ไม่เสียใจง่าย ไม่ตกใจง่ายทั้งในยามทุกข์และยามสุข

3. จงฝึกคนให้เป็นคนมีความหวังอยู่เสมอ (Hopefulness) การสร้างความหวังให้กับตนเองเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องรู้จักพิจารณาตนเองและใคร่ครวญให้เหมาะสมว่า เป็นไปได้หรือเป็นไปไม่ได้ และที่สำคัญยิ่งก็คือ เมื่อหวังอะไรแล้วต้องมุ่งมั่นจริงจังที่จะทำให้สำเร็จตามที่หวังไว้

4. การไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก (Energy)

5. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นเกิดขึ้นจากสภาพทางด้านจิตใจ เป็นความคิดที่มองภาพของตัวเองและประเมินออกมาว่าสามารถจะทำอะไรได้มากน้อยเพียงใด

6. การกระทำตนให้เป็นคนน่าเชื่อถือ (Truswothiness) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ต้องทำตนให้คนอื่นเชื่อถือไว้วางใจได้ คุณลักษณะของบุคคลที่จะได้รับความไว้วางใจและน่าเชื่อถือที่สำคัญ ได้แก่

6.1. การเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถ

6.2. การเป็นคนมีคุณธรรม คือ ต้องเป็นคนดี

### 3.3 การพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีคุณธรรม

ลักษณะของคนดีตามแนวความคิดของนักปรัชญา นักการศึกษา และนักจิตวิทยามีหลายแนวความคิด ดังนี้

มาสโลว์ (A.h. Maslow) ยึดหลักว่า คนดีที่สังคมต้องการจะต้องเป็นคนที่มีความพอดี เป็นคนที่เข้าใจสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง บุคลิกลักษณะของคนเรานั้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ทำให้เกิดอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ สะท้อนออกมาเป็นบุคลิกภาพเฉพาะปรากฏให้เห็นในขณะนั้น ๆ มาสโลว์เชื่อว่า คนเราเมื่อมีความต้องการพื้นฐานครบทั้ง 5 อย่าง ก็จะเกิดความพอใจและมีความสุข ความต้องการเหล่านี้ได้แก่

1. ความต้องการที่จะเจริญเติบโตทางร่างกาย
2. ความต้องการที่จะได้รับความปลอดภัย
3. ความต้องการที่จะได้รับความรัก
4. ความต้องการที่จะได้รับความเคารพยกย่อง
5. ความต้องการที่จะรู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับตนเอง

ลักษณะของบุคลิกภาพของมาสเตอร์ ได้นอกถึงการเข้าใจถึงความจริง ชอบรับตนเอง ชอบรับผู้อื่น ตลอดจนสังคมปัจจุบัน และใช้ชีวิตอย่างธรรมชาติ มีความสนใจปัญหา มีความอดทนในการแก้ปัญหา ทั้งตนเอง และเป็นคนมีอำนาจในตัวเอง มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง มีความสงสารเห็นใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเป็นมิตรกับคนอื่น รักความยุติธรรม เป็นคนที่มีความคิดริเริ่ม

คาร์ล โรเจอร์ (Carl Roger) ยึดหลักว่า “ คนดี คือคนที่สามารถทำอะไรได้อย่างมีประสิทธิภาพ” นั่นคือ เป็นคนที่พร้อมอยู่เสมอที่จะทำงานได้ตามความสามารถที่ตนมีอยู่ ซึ่งได้แก่

1. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ทุกด้าน
2. มีชีวิตอย่างอิสระเสรี ชีวิตที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ ไม่อยู่นิ่งหรือซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่มีกรอบหรือการปฏิบัติที่เคร่งครัดใด ๆ

3. มีความเชื่อมั่นในตนเองเสมอ พร้อมที่จะกระทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูก

โคมบี้ และ สนิ๊ก (Comb and Snigg) ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ว่า “มนุษย์เรานั้นต่างก็กระเสือกกระสนอยู่ตลอดเวลาที่จะแสวงหาความหมายของชีวิตและความเป็นคนที่มีความค่า” จึงมีความจำเป็นต้องปรับตัวอยู่ตลอดชีวิต ถ้าคนเรามีความต้องการและได้รับการตอบสนองความต้องการจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว ก็จะเป็นคนที่มีความสุขในขณะนั้น

ลักษณะประจำตัวคือความมั่นใจในตนเอง ไม่หวั่นไหวเกรงกลัวอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ทำให้เป็นคนมองเห็นความคิดความงามของตนเอง และสามารถปรับแนวความคิดของตนเข้ากับแนวความคิดของผู้อื่นที่แวดล้อมได้

โคมบี้ (Combs) และ สนิ๊ก ( Snigg ) ได้อธิบายลักษณะที่มีความพอดีไว้เป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การมองเห็นความดีงามในตัวเอง มองเห็นความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยความมั่นใจ และอย่างมีประสิทธิภาพ การปรับตัวได้ การรู้ว่าตนเป็นคนมีค่าและเข้าใจตนเองได้ถูกต้องตามที่ตนเป็นอยู่จริง

2. การยอมรับและปรับแนวความคิดของคนให้เข้ากับแนวความคิดของผู้ที่อยู่  
แวดล้อม

3. การเป็นคนที่มีรู้จักพอ และการสร้างเอกลักษณ์ให้เหมือนกับคนหมู่มาก  
บล็อกเคอร์ (Donald H. Blocker) มีความเห็นว่า “คนดี คือคนที่มี  
ประสิทธิภาพ” และแบ่งคนนี้ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ความเป็นตัวเอง ไม่มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา พฤติกรรมที่แสดง  
ออกอยู่ภายในขอบข่ายและบทบาทของตนเองในสังคม มีเอกลักษณ์ประจำตัว ทำให้ประพุด  
คนต่าง ๆ กันไปและเป็นลักษณะเฉพาะคน

2. ความยึดมั่นในพันธะผูกพัน และอยู่ในความสามารถที่จะทำอะไรตาม  
เป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่าง ๆ

3. การรู้จักบังคับควบคุมตนเอง มีอารมณ์สม่ำเสมอ พร้อมทั้งจะรับเหตุการณ์  
ที่คนหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ โดยปราศจากอารมณ์ใด ๆ ที่ไม่เหมาะสม

4. การมีสมรรถภาพ มีความคล่องตัว มีประสิทธิภาพในการตีความหมายของ  
ปัญหา ตลอดจนการแก้ปัญหา การตัดสินใจและเลือกโอกาสสำหรับตนเอง และสามารถนำ  
สมรรถภาพต่าง ๆ นี้ออกมาจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้ทุกด้าน ทั้งในด้านอาชีพและด้านอื่น ๆ  
จนทำให้สามารถควบคุมและเป็นนายของสถานการณ์และเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวภายใต้  
ขอบข่ายความสามารถที่มีอยู่

5. ความริเริ่ม สามารถริเริ่มคิดสิ่งใดได้ด้วยตนเอง และคิดในมุมกลับไปกลับ  
มาได้ ไม่เก็บหรือยับยั้งความคิดเห็น หรือแรงผลักดันใด ๆ เป็นคนที่มีความรู้สึกไว มักจะ  
ละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึกของตนเองเสมอ

สรุปได้ว่า คนดี มีคุณธรรม คือคนที่มีประสิทธิภาพ และเป็นคนที่มีจิตใจสูง  
เปี่ยมด้วยคุณธรรม

### 3.4 ลักษณะของคุณธรรมที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเอง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงมีพระราชดำรัสใน  
พระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบรมหาคณาธิบดีราชเจ้า ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ 5  
ธันวาคม พุทธศักราช 2525 โดยพระองค์ทรงให้ข้อคิดทางด้านคุณธรรมไว้ว่า



“ คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติมีอยู่ 4 ประการ ประการแรกคือ การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ประการที่สองคือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกตนเองให้ประพฤติปฏิบัติ อยู่ในความสัตย์ความดีนั้น ประการที่สามคือ การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริตไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด ประการที่สี่คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริตและรู้จักสละประ โยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลุกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติเกิดความสุภาพ ความร่วมมือ และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์...”

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ คราวนี้ ได้ถูกนำมาปลุกฝังให้คนไทยเป็นผู้มีคุณธรรม 4 ประการดังกล่าว ซึ่งได้แก่

1. การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม สัจจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม การมีสัจจะมีความซื่อสัตย์ต่อกันจะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุข ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ความดีนั้น เป็นการบังคับใจ การยับยั้งชั่งใจ การฝึกตนเองไม่ได้อยากได้ในทางทุจริต ผิดศีลธรรมในเรื่องที่เข้าชวนชวนให้โลก ไม่ให้ใครเคืองคิดอาฆาตพยาบาทจองเวร ไม่ให้หลงงมงายในเรื่องที่ชวนให้เกิดความหลงงมงาย การปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมกับภาวะและฐานะของตนเอง การอดออมถนอมน้ำใจกัน การไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ การรู้จักข่มใจ

3. การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด เป็นการอดทนต่อความยากลำบาก ความตรากตรำ ความเจ็บใจที่เกิดจากอำนาจกิเลส อันเนื่องมาจากโลภะ โทสะและโมหะ

4. การรู้จักตระวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง ความเสียสละ ตัดใจไม่ห่วงใยในสิ่งของมัน ๆ ละทิ้งอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่เกิดจากการกระทำล่วงเกินของคนอื่น ทำให้เกิดความขัดใจ ความไม่พอใจ ความไม่ถูกใจ ความไม่ชอบใจให้หลุดพ้นไปจากจิตใจของตน

การเสียสละอารมณ์ต้องรู้จักพิจารณาแยกประเภทของอารมณ์ และตีราคาของอารมณ์ คือถ้าอารมณ์ที่ไปปรับในเรื่องที่ไม่ดี ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ควรไปปรับรู้หรือใส่ใจ ส่วนอารมณ์ที่ดีควรเก็บรักษาและใส่ใจ

สรุปแล้วจะเห็นว่า การควบคุมตนเอง จะตรงกับคุณธรรมประการที่ 2  
นั่นเอง

#### 4. การปรับพฤติกรรม ( Behavior Modification )

การปรับพฤติกรรม เป็นการใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรม วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีผสมผสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนทั้งสร้างสรรคและเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ( มงคลพรหม เกิดพิทักษ์, 2530 : 14 ) ดังนั้น การปรับพฤติกรรมจึงเป็นวิธีการที่น่าเอาหลักการทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้เปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและเสริมสร้างให้เป็นพฤติกรรมที่ดีงาม

##### 4.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาปรับพฤติกรรม มี 2 ประเภท คือ

4.1.1 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก ( Classical conditioning ) เป็นการเรียนรู้ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและปฏิกิริยาตอบสนอง เพราะสิ่งเร้าจะเป็นตัวกระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ ถ้าคนเอามือไปโดนเตาร้อน ๆ ก็จะมีมืออย่างรวดเร็ว ปฏิกิริยาตอบสนองเช่นนี้ไม่ใช่เกิดจากการเรียนรู้ แต่จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ สิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ไม่ได้เป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข เมื่อนำสิ่งเร้าใหม่มาควบคู่กับสิ่งเร้า ซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ สิ่งเร้าใหม่ที่มีความเป็นกลางจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดูวางเงื่อนไขได้ เช่น เมื่อได้ยินเสียงของรถดับเพลิงก็จะทำให้คนตกใจกลัว เพราะเท่าที่ผ่านมาเมื่อได้ยินเสียงหวาย จะเกิดไฟไหม้ทุกครั้ง

การเรียนรู้แบบคลาสสิกนี้จะพบในชีวิตประจำวันเสมอ ส่วนมากเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความกลัว ความเกลียด ความขยะแขยงต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพราะคนมีประสบการณ์ต่อสิ่งนั้นในลักษณะการเชื่อมโยงประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เก่า

4.1.2. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบแสดงอาการกระทำ (Operant conditioning) เป็นทฤษฎีของ บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ซึ่งเห็นว่า การให้แรงเสริมหรือสิ่งที่ผู้รับพอใจเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับการเรียนรู้ เพราะการกระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริมจะมีแนวโน้มได้รับการกระทำนั้น ๆ เกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำใด ๆ ที่ไม่ได้รับแรงเสริมการกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะลดน้อยลงและหายไปในที่สุด การเรียนรู้ชนิดนี้ผู้เรียนต้องเป็นผู้กระทำเอง

4.1.3. ทฤษฎีการให้แรงเสริม (Reinforcement theory) การให้แรงเสริมหมายถึงการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง โดยการให้แรงเสริมบวกหรือการดึงแรงเสริมลบออกจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ

1) การให้แรงเสริมบวก (positive reinforcement) หมายถึงการให้สิ่งเร้าที่ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือความประพฤติดีขึ้น แรงเสริมบวกแตกต่างจากรางวัล รางวัลเป็นสิ่งที่ให้ตอบแทนการช่วยเหลือ บริการและความสำเร็จของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นอาจจะเพิ่มขึ้นหรือไม่เพิ่มขึ้นก็ได้ แต่แรงเสริมบวกทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น แรงเสริมบวกได้แก่

1.1) แรงเสริมทางสังคม (Social reinforcement) ได้แก่ แรงเสริมทางวาจา คำชมเชย คำพูดที่แสดงการยอมรับ และการให้ความสนใจและแรงเสริมที่เป็นกิริยาท่าทางและสีหน้า เช่น การพยักหน้า การแตะไหล่ การโอบกอด การยิ้ม การให้แรงเสริมทางสังคมมีข้อจำกัด คือ จะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อผู้ใช้ต้องมีความจริงใจ และไม่ใช้อย่างเกินไป เพราะจะทำให้แรงเสริมเสื่อมคุณภาพ

1.2) แรงเสริมที่เป็นสิ่งของและสัญลักษณ์ที่นำไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการได้ (tangible and token reinforcement) เป็นแรงเสริมที่กินได้ จับต้อง และมองเห็นได้ เช่น ขนม อาหาร ลูกกวาด ตุ๊กตา กิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กพอใจ ฯลฯ และสิ่งที่เด็กนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการได้ การให้แรงเสริมนี้เรียกว่า แรงเสริมแลกเปลี่ยนหรือเบี้ยอรรถกร

1.3) แรงเสริมที่อยู่ภายในตัวบุคคล (intrinsic reinforcement) เป็นแรงเสริมที่เกิดจากภายในตัวบุคคลหลังจากที่แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาหรือทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จ เช่น ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ เป็นต้น

2) การให้แรงเสริมลบ (negative reinforcement) หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง โดยการดึงเอาแรงเสริมลบออก เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แรงเสริมลบจะถูกดึงออกหรือถูกทำให้หมดไป การงดไม่ให้แรงเสริมหรือการไม่ให้ความสนใจ เป็นเทคนิคการลบพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

4.1.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่ต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาและกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมนี้เน้นผลกระทบซึ่งกันและกันระหว่างกระบวนการทางปัญญาและข้อมูลจากสภาวะแวดล้อม ได้แก่

1) สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ มนุษย์จะเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ เช่น เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลที่เกิดจากพฤติกรรม สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้เหล่านี้กลายเป็นความเชื่อ ซึ่งความเชื่อนั้นมีอิทธิพลในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างมาก จากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของเหตุการณ์สองเหตุการณ์ เมื่อมนุษย์พบกับเหตุการณ์หนึ่งมนุษย์จะเกิดความคาดหวังอีกเหตุการณ์หนึ่งได้ ในทำนองเดียวกันการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรม ทำให้เกิดความหวังเกี่ยวกับผลกรรมได้ เมื่อเขาได้แสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ความหวังนี้จะทำให้มนุษย์ตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เพื่อให้รับผลเป็นที่พึงพอใจ

2) วิธีการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ หรือการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรมนั้นมี 3 วิธีคือ

2.1) การเรียนรู้จากการสังเกต (Observation learning) เป็นวิธีการเรียนรู้ทางอ้อม มนุษย์มีความสามารถในการสังเกตการแสดงผลกรรมของผู้อื่น และผลกระทบที่เกิดกับผู้แสดงผลกรรม เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องแสดงผลกรรมจริง ๆ การสังเกตมีอิทธิพลในการกำหนดวิธีการแสดงผลกรรมและความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์

การเรียนรู้จะไม่เกิดขึ้น ถ้าผู้เรียนไม่สนใจรับรู้พฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตตัวแบบ

การเรียนรู้จากการสะสมพฤติกรรมตัวแบบไว้อย่างถาวร โดยเก็บในรูปแบบของสัญลักษณ์ ได้แก่ มโนภาพและภาษา

การเรียนรู้จากกระบวนการแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในสมองออกมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องโดยอาศัยการปรับตัวด้วยสิ่งเร้าภายนอก

การเรียนรู้จากการสังเกตเป็นผลกรรมที่ตัวแบบได้รับจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ

2.2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ (direct experience) เช่นการประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง และได้รับผลกรรมด้วยตนเอง ถือเป็นการเรียนรู้เบื้องต้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้ที่เกิดผลทั้งทางบวกและทางลบ การเรียนรู้จากผลกรรมโดยตรงนี้จะทำให้รู้ว่าการกระทำใดถูกต้องเหมาะสม และขงใจให้บุคคลกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด หรือทำให้เกิดความคาดหวังขึ้นในใจ ทั้งนี้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถทางสมองในการนำผลกรรมหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ให้เป็นประโยชน์

2.3) การเรียนรู้จากสัญลักษณ์ (Symbolic learning) คือการเรียนรู้จากการฟังคำบอกเล่าและการอ่าน การเรียนรู้ด้วยการถ่ายทอดด้วยสัญลักษณ์ทำให้มนุษย์เรียนรู้ได้กว้างขวาง เพราะการเรียนรู้จากสัญลักษณ์เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยเฉพาะในปัจจุบันมีสื่อสารมวลชนช่วยในการเรียนรู้โดยวิธีอย่างเห็นได้ชัด

3) ความเชื่อ การเรียนรู้เกิดจากความเชื่อว่าอะไรสัมพันธ์กับอะไรอย่างไร และเชื่อว่า สิ่งหนึ่งสัมพันธ์กับอีกสิ่งหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ความเชื่อมีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์มาก มนุษย์ส่วนใหญ่จะแสดงพฤติกรรมตามความเชื่อ เมื่อความเชื่อเปลี่ยนพฤติกรรมจะเปลี่ยนตามไปด้วย

4) การควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive control) มนุษย์ใช้ความคิดและสามารถนำสัญลักษณ์ต่าง ๆ มาคิดใคร่ครวญ ใคร่ครวญ และประเมินว่าพฤติกรรมอะไรทำให้เกิดผลกรรม อะไรบ้าง และผลกรรมนั้นน่าพึงพอใจเพียงใด การคิดในเชิงประเมินทำให้เกิดการตัดสินใจเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเน้นการเรียนรู้เกิดจากการสังเกตการรับรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างผลกรรมและการกระทำ ทำให้คนแสดงพฤติกรรมตามการรับรู้ การเรียนรู้ส่วนใหญ่จึงเกิดจากการเห็นตัวแบบและทำตามแบบ (สมพร สุทธิสมัย, 2531 : 68-79)

**4.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่จะพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา** (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2540 : 21-31)

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

หลักการ 1. ประสบการณ์วัยเด็ก มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบุคลิกภาพ

ประกอบด้วย id, ego, super ego

แนวคิด มโนธรรม ต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็ก

2. ทฤษฎีฟรอยด์ ยุคใหม่

หลักการ 1. เด็กคือผู้ที่มีความตื่นตัวมาตั้งแต่เกิด

2. สังคมสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

แนวคิด ผู้ใกล้ชิดควรสร้างเอกลักษณ์ที่ดีงามให้แก่เด็ก

3. ทฤษฎีมนุษยนิยม

หลักการ 1. มนุษย์มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี

2. ความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองเกิดจากการยอมรับเลี้ยงดู

แนวคิด 1. ตระหนักในเอกลักษณ์บุคคล

2. พ่อแม่ผู้ใกล้ชิดต้องให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็ก และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก จะช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองอย่างดั่งแท้

#### 4. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

- หลักการ 1. พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้  
 2. พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงจะกระทำซ้ำอีก  
 3. การปรับพฤติกรรม คือ การให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์

แนวคิด การเสริมแรงต้องทำทันทีเมื่อเกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

#### 5. ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ

หลักการ พฤติกรรมเกิดจากการเลียนแบบ

แนวคิด การเลียนแบบ Live, Model, ภาพนิ่ง, ภาพยนตร์, โทรทัศน์, หนังสือพิมพ์

#### 6. ทฤษฎีเผชิญความจริง

หลักการ บุคคลต้องประเมินตนเองตามสภาพความเป็นจริง มุ่งมั่นแก้ไขข้อบกพร่อง

แนวคิด ผู้ใกล้ชิดต้องช่วยเด็กประเมินตามความเป็นจริง

จากทฤษฎีและแนวคิดที่จะพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาที่น่าเสนอ ดังกล่าว การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงปรารถนานั้น พ่อ แม่ ผู้ใกล้ชิด ตลอดจนสังคม สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก และสามารถส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้

#### 4.3 การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน

สมพร สุทัศนีย์ (2531 : 92-105) กล่าวว่า ในสภาพการจัดการเรียนการสอนครูมีอิทธิพลในการแก้ไขพฤติกรรมมาก โดยเฉพาะการให้แรงเสริมทั้งในด้านการให้แรงเสริมทางบวกและวิธีการอื่น ๆ แม้แต่การลงโทษสถานเบา และการให้แรงเสริมทางสังคม แสร้งและฟิลลิปส์ (Haring and Phillips, 1972) กล่าวว่า ครูสามารถให้แรงเสริมในห้องเรียนได้ด้วยการให้ความสนใจและให้คำชมเชย ซึ่งเป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก ประการสำคัญแรงเสริมทางสังคมเป็นแรงเสริมที่นำมาใช้ได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว

ออลท์แมน และลินตันได้ให้เหตุผล 3 ประการว่า ครูเหมาะสำหรับเป็นผู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กเพราะ

1. สภาพห้องเรียนเป็นที่ที่เรามองเห็นได้ทั้งพฤติกรรมทางสังคมและพฤติกรรมทางวิชาการ

2. ในสภาพการเรียนเด็กต้องตั้งใจฟังครูอยู่แล้ว

3. ในหลักสูตร มีเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวกับการแก้ไขพฤติกรรมของเด็ก

นอกจากนี้ในบรรยากาศของห้องเรียนนั้นสามารถปรับพฤติกรรมของเด็กได้หลายอย่าง และสามารถทำได้รวดเร็วทันการ

จะเห็นได้ว่า นอกจากครูจะเป็นผู้รับผิดชอบทางด้านวิชาการแล้ว ครูยังต้องรับผิดชอบต่อความประพฤติของนักเรียนด้วย เช่น นักเรียนไม่ชอบทำงาน ทำงานไม่เสร็จตรงเวลา ชอบมองออกนอกหน้าต่าง ก้าวร้าว เกเร เซ้าซี้ม ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ เพราะเกิดความขัดแย้งทางอารมณ์จึงควรได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น

สำหรับการแก้ไขนั้น ครูจะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึก ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของเด็ก ความรู้สึกและทัศนคติของเด็กขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมดังกล่าวแล้ว โรงเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ของเด็ก ครูจึงควรจัดสภาพแวดล้อมใหม่ที่ดีให้เด็ก โดยการคำนึงถึงหลักความต้องการ (needs) ของมาสโลว์ เพื่อแก้ไขทัศนคติใหม่ให้ถูกต้อง เพื่อให้เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นได้รับในสิ่งที่ตนไม่เคยได้รับมาก่อน ให้นักเรียนรู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมใหม่มีความมั่นคงปลอดภัย รู้สึกในความเป็นเจ้าของ และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า การได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อนๆ และครู โดยเฉพาะนักเรียนที่มีปมด้อย ครูควรแสดงให้เห็นว่า ครูยอมรับในสภาพความเป็นอยู่ ความสามารถของเด็ก และหาโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถด้านอื่น ๆ เป็นการชดเชย เพื่อช่วยให้เด็กได้ประสบความสำเร็จ และใช้หลักการให้แรงเสริมคำชมเชย การยอมรับและการให้ความสนใจมาช่วย สำหรับเด็กที่ไม่ชอบคบหาสมาคมกับเพื่อนเพราะได้รับความคับแค้นใจ ความกดดัน หรือได้รับความไม่ยุติธรรมจากเพื่อนหรือพ่อแม่มาก่อน จึงมักทำตัวเป็นศัตรู หมั่นสังคมและมองโลกในแง่ร้าย ครูจึงควรใช้วิธีการให้แรงเสริมได้โดยการให้คำชมเชย ให้กำลังใจได้เช่นเดียวกัน เด็กจะรู้ว่าเขามีความสามารถและมีความดีอยู่ในตัวเอง และช่วยให้เด็กได้ยอมรับความจริง รู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น เพื่อเป็น



รากฐานให้เด็กได้มุ่งมั่นที่จะทำอะไรให้สำเร็จต่อไป ดังนั้น สิ่งที่ควรคำนึงในการจัดการเรียนการสอนในเบื้องต้น คือ บรรยากาศของชั้นเรียน

#### 4.4 ข้อควรคำนึงในการจัดบรรยากาศในการเรียนการสอนเพื่อปรับพฤติกรรม

1. บรรยากาศในห้องเรียนไม่ควรร้อนอบอ้าว ห้องเรียนควรโปร่งมีลมพัด อากาศถ่ายเทสะดวก ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ผ่อนคลายความตึงเครียดบ้างหลังจากเรียนมาเป็นเวลานานพอสมควร โดยอนุญาตให้ไปล้างหน้าล้างตา และทำตัวให้สบายที่สุด จัดให้มีเวลากินของว่างได้เมื่อนักเรียนหิว

2. ทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ในห้องเรียนควรมีสภาพแข็งแรงทนทาน ตลอดจนอาคารก็อยู่ในสภาพแข็งแรง สามารถต้านทานลมพายุได้ เพดานห้องไม่แกว่ง พัดลมที่ติดอยู่บนเพดานมั่นคงแข็งแรง เด็กจะได้ไม่กลัวว่าจะตกลงมา แก้วน้ำแข็งแรง เด็กจะได้ไม่กลัวและวิตกกังวลต่อสิ่งเหล่านี้

- จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้มีลักษณะไม่ตึงเครียด พยายามชี้ให้เด็กเห็นว่าความกลัวและความวิตกกังวลของเด็กเป็นเรื่องไร้สาระ เด็กจะได้หายวิตกกังวลได้

- พยายามไม่ให้เกิดบรรยากาศที่เขอะเขี้ยวอากถาง เพราะบรรยากาศเช่นนี้นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้แล้ว ยังทำให้เด็กมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อทุกอย่างที่เกี่ยวกับโรงเรียน และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

- ครูไม่บังคับขู่เข็ญหรือเข้มงวดกดขี่จนเกินไป จนทำให้เด็กเกิดความอึดอัดไม่สบายใจ

3. ไม่ควรให้เด็กทำกิจกรรมที่เกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะจะทำให้เด็กที่เรียนไม่เก่งจะเกิดปมด้อยด้านเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ และอาจทำให้เกิดพฤติกรรมแยกตัวได้

4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จ เมื่อเด็กประสบความสำเร็จ เด็กจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (self concept) ในทางที่ดี มีความหมาย ครูควรช่วยให้เด็กรู้จักตั้งเป้าหมายเอง และตั้งเป้าหมายให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

วิธีการตั้งเป้าหมายที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จ คือ ตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายความสามารถและสามารถที่จะทำได้ คือ ไม่ยากจนเกินไป อย่างน้อยจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าของการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนจากแรงจูงใจภายนอกมาเป็นแรงจูงใจภายใน และควรให้เด็กรู้ผลการกระทำทันทีทันใด เมื่อเด็กทำอะไรเสร็จ ควรให้รู้ผลการกระทำทันทีที่ผิดและถูก ไม่ควรให้รู้แค่ที่ผิดอย่างเดียว เพราะเด็กที่ทำได้บ่อย ๆ คือ ไม่ได้รับผลสำเร็จจะกลายเป็นคนขลาด กลัว ท้อแท้ และสิ้นหวัง แต่ถ้ารู้ทั้งถูกและผิดไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางการเรียนหรือพฤติกรรมทางสังคม ถ้าทำถูกเด็กจะได้รู้ว่าตนทำถูกแล้วจะได้ทำต่อไป และเป็นแรงเสริมให้เกิดความพึงพอใจ ถ้าทำผิดจะได้แก้ไข

#### 4.5 เทคนิคในการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน

ครูส่วนใหญ่มักจะได้อินคำว่า “การปรับพฤติกรรม” มาแล้ว และครูบางคนก็นำวิธีการปรับพฤติกรรมมาใช้แก้ไขความประพฤติของเด็กอย่างมีระบบ แต่ก็ยังมีผู้สงสัยและมีผู้เถียงกันว่า เราจะนำวิธีการปรับพฤติกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เด็ก 30-40 คนในห้องเรียนได้อย่างไร เราจะใช้วิธีการนั้นกับเด็กวัยรุ่นอย่างไร แต่ในปัจจุบันจากการศึกษาวิจัย ทำให้ครูทราบวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้แก้ไขพฤติกรรมของนักเรียนได้ทั้งพฤติกรรมทางการเรียนและพฤติกรรมทางสังคมว่ามีมากมาย เช่น

##### 4.5.1. การให้แรงเสริม กระทำได้ 2 ทาง คือ

1) การให้ความสนใจ การยอมรับ การให้คำชมเชย วิธีการดังกล่าวมักจะใช้รวมกันไป วิธีการให้ความสนใจ การยอมรับ และการให้คำชมเชยอย่างมีระบบเป็นวิธีให้แรงเสริมวิธีแรกที่นำมาใช้ในห้องเรียน ปัจจุบันนี้ครูนำวิธีการดังกล่าวมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและกว้างขวาง เพราะวิธีนี้นำมาใช้ได้ง่าย สะดวก และประหยัดด้วย การให้ความสนใจ และการยอมรับจากครูมีหลายแบบ เช่น การยิ้ม การทักทาย สัมผัสกอดรัด การแตะหลังเบา ๆ การให้ความสนใจ การยอมรับ และคำชมเชยจึงเป็นแรงเสริมที่ใช้ได้กับเด็กจำนวนมากได้ แต่ถ้าไม่ให้ความสนใจแก่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะทำให้พฤติกรรมค่อย ๆ ลดน้อยลงและหายไปในที่สุด การไม่สนใจ คือ การไม่เอาใจใส่ เฉยเมย หรือการแกล้งทำเป็นไม่เห็น การให้ความสนใจแก่พฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่ให้ความสนใจแก่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมักจะ เป็นวิธีการที่ใช้ร่วมกัน การจะให้ความสนใจหรือไม่ให้ความสนใจ ครูจะต้องดูพฤติกรรมที่

เกิดขึ้นบ่อย ๆ เช่น การหัวเราะเสียงดัง การลุกออกจากเก้าอี้ ฯลฯ แล้วเลือกให้แรงเสริมเฉพาะพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ถ้าหากการให้ความสนใจไม่ได้ผลก็ควรเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น เพราะการให้ความสนใจบางครั้งจะไปทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเพิ่มขึ้น

2) การได้รับความสนใจ การยอมรับ และการให้คำชมเชยจากกลุ่มเพื่อน ๆ แรงเสริมที่เด็กได้รับจากกลุ่มเพื่อนเป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะโดยปกติเด็กวัย 6-12 ปี และ 12-18 ปี มักจะมีธรรมชาติชอบรวมกลุ่ม เชื้อและทำตามกลุ่มมากกว่าครู ดังนั้นการกระทำใดที่เพื่อนชื่นชมและพอใจ การกระทำนั้นจะเพิ่มขึ้น ครูควรฝึกให้กลุ่มเพื่อนให้คำชมเชย ยอมรับและให้ความสนใจแก่เด็กบ้าง วิธีการง่าย ๆ เช่น ให้เพื่อนร่วมชั้นปรบมือให้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือให้เพื่อนชมด้วยวาจา หรือการเขียนข้อความติดบนแผ่นป้ายหน้าชั้นเรียน เช่น “สัปดาห์นี้วิชัยและสมบัติทำงานเรียบร้อยขึ้นกว่าเดิม” หรือ “เราขอแสดงความยินดีกับสมบัติที่ไม่นั่งหลับอีกต่อไปแล้ว” เมื่อเด็กรู้ว่าพฤติกรรมของตนเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เขาก็จะทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นอีก

#### 4.5.2. การให้แรงเสริมแลกเปลี่ยน

การให้แรงเสริมด้วยการให้ความสนใจและคำชมเชยอย่างเดียวยังไม่เป็นการเพียงพอสำหรับการแก้ไขพฤติกรรมบางอย่าง เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ทำลาย ถ้าจะให้ได้ผลควรให้แรงเสริมที่เป็นคำชมเชยร่วมกับแรงเสริมแลกเปลี่ยน (token) แรงเสริมแลกเปลี่ยนมีประสิทธิภาพในการแก้ไขพฤติกรรมทางสังคม เช่น ก้าวร้าว คือ ก่อวุ่น ฯลฯ ยิ่งกว่าพฤติกรรมทางการเรียน เช่น ขี้เกียจ มาโรงเรียนสาย ไม่ทำการบ้าน ฯลฯ และแรงเสริมแลกเปลี่ยนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าเด็กได้รับจากเพื่อน ๆ เช่น ได้รับดาว แห่งไม้ กระดุก นักเรียนจะนำสิ่งเหล่านี้ไปแลกเปลี่ยนของต่าง ๆ ซึ่งของที่แลกเปลี่ยนได้มักจะเป็นสิ่งต่อไปนี้คือ

1) สิทธิพิเศษ เป็นสิทธิพิเศษที่ได้รับพิเศษกว่าคนอื่น ๆ เช่น เมื่อเด็กทำเลข 10 ข้อเสร็จก่อนหมดชั่วโมง หรือเขียนคำบอกถูกหมด เด็กที่เลขถูกจากเก้าอี้ 10 ครั้งในเวลา 1 ชั่วโมง แต่ถูกจากเก้าอี้เพียง 2 ครั้งในชั่วโมงนั้น เด็กจะได้รับแรงเสริมที่เป็นสิทธิพิเศษ เช่น ให้เด็กกลับบ้านก่อนโรงเรียนเลิก 15 นาที ให้พูดคุยกับเพื่อนในชั่วโมงเรียน ให้เข้าห้องสมุดเมื่อทำเลขเสร็จ ฯลฯ

2) กิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กชอบ เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบและอยากทำมากกว่ากิจกรรมการเรียน เช่น การเล่นฟุตบอล การวิ่งเล่นในสนาม การเล่นหมากรุก ฯลฯ เด็กจะนำแรงเสริมแลกเปลี่ยนมาแลกกิจกรรมเหล่านี้ได้ หรือครูอาจจะให้แรงเสริมที่เป็นกิจกรรมโดยตรง คือ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ก็ให้เด็กเลือกกิจกรรมที่เด็กชอบตนเอง

3) สิ่งของที่เด็กชอบ เช่น คุกกี้ ขนม ไอศกรีม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เด็กจะได้รับก็ต่อเมื่อนำแรงเสริมแลกเปลี่ยนไปแลก หรือเด็กอาจจะได้รับสิ่งเหล่านี้จากครูโดยตรงเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา จากผลงานวิจัยพบว่า แรงเสริมแลกเปลี่ยนที่ได้จากเพื่อนร่วมชั้นสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.5.3. รายงานประจำวัน

มีลักษณะเป็นแรงเสริมแลกเปลี่ยนที่ได้รับจากครูเป็นข้อความสั้น ๆ ง่าย ๆ เป็นลักษณะของรายงานประจำวัน รายงานประจำสัปดาห์ ครูรายงานพฤติกรรมทางการเรียนหรือพฤติกรรมทางสังคมให้ผู้ปกครองทราบว่าดีขึ้นอย่างไร เมื่อผู้ปกครองทราบก็จะเป็นผู้ให้แรงเสริมเอง โดยครูอาจจะกำหนดแรงเสริมให้ หรือผู้ปกครองกำหนดเอง หรือเด็กเป็นผู้เลือกก็ได้ โดยมากมักจะให้เป็นสิทธิพิเศษ หรือกิจกรรมที่เด็กชอบ แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ เด็กจะได้รับรางวัลเป็นแรงเสริมแลกเปลี่ยนที่โรงเรียน แล้วจึงได้รับแรงเสริมที่ได้รับจริง ๆ ที่บ้าน จากงานวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีจากบ้าน เมื่อได้รับข้อความรายงานพฤติกรรม การเรียนจากครูจะเห็นว่าพฤติกรรมที่เรียนพัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าการให้แรงเสริมแบบนี้เด็กจะไม่ได้รางวัลทันทีตามหลักการให้แรงเสริมก็ตาม วิธีการนี้ก็ใช้ได้ผลมาก

รายงานประจำวันจะไม่ได้ผลก็ต่อเมื่อเด็กที่มีปัญหาได้รับรายงานที่ติดเกินความเป็นจริง โดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรม อาจจะเป็นได้ในแง่ที่ครูต้องการเอาอกเอาใจผู้ปกครองเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง อีกประการหนึ่ง เมื่อเด็กได้รับสิ่งแลกเปลี่ยนจากพ่อแม่โดยไม่คำนึงคุณภาพของรายงานนั้น คือ การได้รับรางวัลเกินค่าของพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมดีขึ้นเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ แต่พ่อแม่ให้รางวัลมากกว่าเดิมถึง 50 เปอร์เซ็นต์ อย่างไรก็ตาม การรายงานประจำวัน ประจำสัปดาห์ แล้วให้เด็กได้รับแรงเสริมที่บ้านมีประโยชน์ต่อครูมาก และได้ผลมากแม้ว่าช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมกับการให้แรงเสริมเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน

ดังกล่าวมาแล้วก็ตาม ประการสำคัญโปรแกรมการให้รางวัลเช่นนี้ต้องสม่ำเสมอ มิฉะนั้นพ่อแม่ อาจไม่ให้ความร่วมมือก็ได้

#### 4.5.4. การทำสัญญา

การทำสัญญา คือ การทำตามที่ตกลงกันไว้ว่าทำได้ คือ มีข้อความที่ครูเขียนตกลงเกี่ยวกับการให้แรงเสริมซึ่งเป็นแบบฟอร์มที่ได้ตกลงกันทั้งสองฝ่าย คือ เด็กกับครู หรือพ่อแม่ แต่บางครั้งอาจจะเป็นการตกลงกันด้วยวาจา ถ้าเด็กทำตามสัญญาได้ก็จะได้รับรางวัล ถ้าไม่ทำตามสัญญาอาจจะได้รับโทษ ถ้าหากเป็นการเขียน ใบสัญญานั้นต้องมีการเซ็นชื่อของครูและนักเรียนไว้ด้วย จากงานวิจัยพบว่า การทำสัญญากับเด็กวัยรุ่นดีกว่าการทำสัญญากับเด็กวัยอื่น นอกจากนี้ การทำสัญญาเหมาะสมกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาบางพฤติกรรม เช่น การลักขโมย การมาโรงเรียนสาย หนีโรงเรียน เป็นต้น

#### 4.5.5. การใช้แรงเสริมปรับพฤติกรรมที่ละขั้นตอน

มีบ่อยครั้งที่ครูต้องให้รางวัลหรือความสนใจแก่พฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่ต้องการ (approximation of the desired behavior) เพราะพฤติกรรมบางอย่างซับซ้อน การจะให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมนั้นคงยาก ครูจึงเลือกให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมที่ใกล้เคียงเรียกว่า “การปรับพฤติกรรมที่ละขั้นตอน” วิธีการนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นอนุบาล เมื่อพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นก็ให้แรงเสริมเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการ ส่วนพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่ต้องการจะไม่ให้แรงเสริมอีกต่อไป

หลักในการให้แรงเสริม

1. ให้แรงเสริมทันทีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของการเรียนการสอน

2. ไม่สนใจหรือไม่เอาใจใส่ต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงและทำให้ผู้อื่นเจ็บกาย จึงอาจใช้การลงโทษที่เหมาะสม

3. ควรเลือกให้แรงเสริมที่เด็กพอใจ หรือแรงเสริมตามความต้องการของเด็ก โดยทำการสำรวจว่า เด็กชอบกิจกรรมอะไร หรือชอบสิ่งไร อาจจะทำเป็นแบบสอบถาม หรือให้เลือกกันในห้องเรียนก็ได้

4. แรงเสริมที่ให้ต้องเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของเด็ก เช่น ไม่ให้เด็กที่ขี้อายไปเล่นฟุตบอล
5. แรงเสริมที่ให้ต้องสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออก
6. การให้แรงเสริมที่ได้ผลไม่ควรให้บ่อยหรือพร่ำเพรื่อจนเกินไป เพราะจะทำให้เด็กสงสัย ไม่แน่ใจ
7. การให้แรงเสริมที่เป็นคำชมเชยไม่ควรยกยอจนเกินไป หรือครูไม่ควรพูดเกินความจริง จะทำให้เด็กเสื่อมศรัทธา
8. ควรระลึกว่าแรงเสริมบางอย่างอาจมีผลสำหรับเด็กคนหนึ่ง แต่อาจไม่มีผลสำหรับเด็กอีกคนหนึ่ง
9. ควรให้แรงเสริมในสถานการณ์ที่เหมาะสม คือ ให้เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
10. ควรเป็นแรงเสริมที่ชัดเจนเพื่อให้เด็กรู้ว่า ทำไมครูจึงให้คำชมเชย หรือทำไมเขาจึงได้รับรางวัลเช่น “มาลีพูดชัดเจนมาก” “ครูชอบคนที่ไม่ละคอนถาม” มิใช่คำว่า “ดี” หรือ “ดีมาก” อย่างเดียวเท่านั้น
11. ควรให้แรงเสริมมากกว่า 1 อย่างในบางโอกาส เช่น ให้คำชมเชยพร้อมกับการให้รางวัล หรือสิ่งที่เด็กชอบ
12. ไม่ควรให้แรงเสริมอย่างเดี๋ยวจ้า ๆ กัน ควรเปลี่ยนแรงเสริมไปเรื่อย ๆ เช่น เปลี่ยนจากขนมอาหารเป็นคำชมเชย หรือเปลี่ยนจากคำชมเชยเป็นแรงเสริมแลกเปลี่ยน เช่น ดาว แท่งไม้ ฯลฯ
13. ควรให้แรงเสริมไปในทางบวกมากกว่าทางลบ เพราะได้ผลดีกว่า และคงทนกว่า
14. การให้แรงเสริมด้วยคำพูด ควรเป็นคำพูดที่ชัดเจน เข้าใจง่าย กระชับรัดกุม ไม่ควรใช้คำพูดหุรหุรา ศัพท์สแลงหรือภาษาต่างประเทศ เช่น คำว่า “เนียบ” “ชอด” “ซูเปอร์แมน” “ฮีโร่” ฯลฯ
15. ถ้าเป็นแรงเสริมที่เป็นสิ่งของ ไม่ควรเป็นของมีค่ามากนัก
16. การให้แรงเสริมควรให้สม่ำเสมอคงที่ ไม่ขึ้นอยู่กับการอารมณ์ของครู

17. ครูไม่ควรเป็นผู้ให้แรงเสริมคนเดียว แต่ควรเปิดโอกาสให้เพื่อนร่วมชั้นให้แรงเสริมเด็กบ้าง เพราะแรงเสริมที่ได้จากเพื่อนร่วมชั้นมีประสิทธิภาพมาก

18. ควรให้แรงเสริมแก่เด็กให้ทั่วทุกคน

19. ครูควรจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้เป็นแรงจูงใจแก่เด็กบ้าง เช่น บรรยากาศ อุณหภูมิ แสงสว่าง นอกจากจะทำให้เด็กอยากเรียนแล้ว อาจป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

20. การให้แรงเสริมควรใช้วาจาและท่าทีประกอบกัน

21. ควรหาโอกาสให้เด็กเกิดแรงจูงใจภายในบ้าง เช่น กระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น มีความต้องการความสำเร็จ และเกิดความพอใจที่จะเรียนด้วยตนเอง

22. วิธีการลงโทษควรเป็นวิธีสุดท้าย เมื่อใช้แรงเสริมไม่ได้ผล และควรเป็นการลงโทษสถานเบา การให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การทำตามกลุ่ม การตอบคำถาม การนั่งกับที่ สนใจเรียน การไม่ซุกซน ฯลฯ ครูต้องใช้คำพูดที่แตกต่างกันไป และพยายามอื่นในขณะที่ให้คำชมเชยและการให้ความสนใจ บางครั้งการให้คำชมเชยอาจเป็นที่รบกวนความสงบของห้องเรียน ครูควรให้การอ้อมและพยักหน้าดีกว่า หรือครูอาจจะเดินไปทั่วห้องและใช้วิธีการคบหลังเด็กเบา ๆ และชมเบา ๆ ขณะที่เด็กทำงาน

เราควรคำนึงว่า แรงเสริมบางอย่างเป็นที่พอใจสำหรับเด็กคนหนึ่ง แต่อาจจะไม่เป็นที่พอใจสำหรับเด็กอีกคนก็ได้ ดังนั้น การเลือกแรงเสริมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ครูจึงต้องทราบว่าเด็กชอบอะไร โดยวิธีการ

- สังเกตดูว่า เด็กชอบอะไร เวลาว่างเด็กเลือกทำอะไร
- ซักถามตัวเด็ก
- ซักถามผู้ปกครอง

โดยปกติเราจะใช้เทคนิคการไม่ให้ความสนใจแก่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือพฤติกรรมที่รบกวนผู้อื่น รบกวนการเรียน การสอน แต่ต้องเป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นอันตรายมากนัก เช่น ฝืนกลางวัน ทำเสียงดัง ก่อความเพื่อนขณะทำงาน ฯลฯ แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น ค่อสู้ ทุบตี ทำร้ายเพื่อนให้ได้รับบาดเจ็บ หนีโรงเรียน ครูควรใช้วิธีการอื่นที่เหมาะสม แต่ไม่ควรใช้เทคนิคการไม่ให้ความสนใจ

#### 4.5.6. การลงโทษ

แม้ว่าการลงโทษจะเกิดผลเสียหายน่ากลัวแล้วข้างต้น แต่การลงโทษก็ยังจำเป็นในสถานการณ์ของห้องเรียน การลงโทษที่ใช้ควรเป็นการลงโทษสถานเบา ด้วยเหตุผล ความรัก ความเข้าใจที่ครูมีต่อเด็กจึงจะได้ผลดี ได้มีผู้ที่ใช้วิธีการลงโทษบางอย่างที่ได้ผล เช่น การใช้สถานที่แยกตัวให้เด็กอยู่ในห้องครูใหญ่ ให้อยู่คนเดียวเวลาโรงเรียนเลิก โดยมากครูจะใช้การลงโทษกับพฤติกรรมที่แก้ยาก และเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายร้ายแรง เช่น ต่อสู้ทุบตี ตะคอก ทิ่มแทงให้เพื่อนได้รับบาดเจ็บ การวิ่งรอบ ๆ ห้อง

การลงโทษเป็นการให้สิ่งที่ไม่น่าพอใจแก่เด็ก ซึ่งอาจจะเป็นคำพูด คำหยาบ หรือประชดประชันก็ได้ เช่น “ดีแล้วที่เธอวิ่งรอบ ๆ ห้อง” อย่างน้อยที่สุดก็เป็นแบบหนึ่งของการให้คำวิจารณ์ในทางลบที่ได้ผล ปัจจุบันการลงโทษเป็นสิ่งที่เด็กไม่พอใจอยู่แล้ว ถ้าหากครูใช้อารมณ์จึงทำให้โทษนั้นดูเหมือนว่าเพิ่มหนักขึ้นอีกเท่าตัว

จากผลการวิจัยปรากฏว่า การลงโทษเป็นสิ่งที่จำเป็นและได้ผล และปัจจุบัน ได้มีรูปแบบการวิจัยเกี่ยวกับการลงโทษที่สามารถนำมาใช้ในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1) วิธีการแยกตัว (time-out) คือ การนำตัวเด็กออกจากสิ่งแวดล้อมที่น่าพึงพอใจ หมายถึง การนำเอาเด็กไปจากห้องเรียนที่มีบรรยากาศสนุกสนาน หรือกิจกรรมที่เด็กชอบเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยนำไปไว้ในที่ซึ่งเด็กไม่ได้รับความสนใจจากครู และเพื่อน คือ เด็กจะไม่เห็นใครเลย อาจจะเป็นหลังชั้นเรียน วิธีการนี้เป็นวิธีการแยกตัวเด็กออกจากสังคม และเด็กหมดโอกาสที่จะได้รับแรงเสริม หรืออาจจะพูดได้ว่า การแยกตัวออกจากแรงเสริมซึ่งหมายถึงแยกตัวออกจากสังคมซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี บางคนอาจจะใช้วิธีการแยกตัวเด็กออกจากแรงเสริมแลกเปลี่ยน คือ จากการที่เด็กเคยได้รับแรงเสริมแลกเปลี่ยนก็ดึงตัวเด็กไว้ต่างหากในสถานที่แยกตัว มีงานวิจัยบางชิ้นรายงานว่า การให้แรงเสริมด้วยคำพูดชมเชยรวมกับวิธีการแยกตัวเป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลมาก



วิธีการแยกตัวออกจากสังคมใช้ได้ผลมากสำหรับเด็กสมองช้าที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขอบค้ำ และใช้ถ้อยคำหยาบโลน สถานที่แยกตัวที่เหมาะสม คือ สถานที่แยกตัวขนาด 4 x 10 ฟุต การใช้สถานที่แยกตัวใช้เมื่อวิธีการที่ใช้คำพูดไม่ได้ผล และมักจะนำมาใช้กับห้องเรียนพิเศษ หรือใช้กับเด็กที่มีปัญหาพิเศษ ได้ผลดีกว่าใช้กับเด็กที่อยู่ในห้องเรียนธรรมดา เหตุที่ครูไม่ชอบใช้การแยกตัวเพราะเป็นการยากที่จะให้เด็กหรือวัยรุ่นเข้าไปอยู่ในช่องแยกตัว เพราะบางครั้งเด็กจะขัดขืน ดังนั้น ควรใช้วิธีการแยกตัวเมื่อใช้วิธีการอื่นไม่ได้ผล การที่ครูจะให้เด็กไปอยู่ในสถานที่แยกตัว อาจจะทำให้เกิดผลเสีย คือ

- ประการแรก ทำให้เด็กคิดว่าสถานที่ดังกล่าวเป็นที่สำหรับเล่น หรือเป็นโรงละคร เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้กลายเป็นแรงเสริมบวกไป เพราะเด็กมีความรู้สึกสนุกสนานที่ได้ไปที่นั่น

- ประการที่สอง ในความรู้สึกของพ่อแม่ กล่องอาจจะเป็นห้องใต้ดิน หรือถูก พ่อแม่จะไม่พอใจที่ถูกได้รับโทษเช่นนั้น

2) วิธีการเรียกแรงเสริมคืน ( response cost ) เป็นแบบหนึ่งของการลงโทษ ตอนแรกครูจะให้แรงเสริมแลกเปลี่ยนแก่เด็กเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทุกครั้ง ต่อมาเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ครูจะดึงแรงเสริมแลกเปลี่ยนจากเด็กในช่วงเวลาที่แน่นอน ตัวอย่างการเรียกแรงเสริมคืน ได้แก่ ครูให้เด็กสมองช้าได้รับท่อนเหล็กเมื่อเด็กอ่านคำศัพท์ถูกต้องทุก ๆ 15 นาที แล้วเด็กจะนำท่อนเหล็กนี้ไปปรับรางวัลในร้านหรือที่ที่จัดไว้เป็นพิเศษ ตอนเลิกเรียน แต่เมื่อเด็กอ่านคำศัพท์ผิด ครูจะเรียกท่อนเหล็กคืนทุก ๆ 15 นาที จากผลการวิจัยพบว่า "การเรียกแรงเสริมคืน" ใช้ได้ผลกับเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย

ข้อควรระวัง ถ้าครูเรียกแรงเสริมแลกเปลี่ยนคืนจากเด็กทันทีที่เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย พฤติกรรมนั้นจะเพิ่มมากกว่าเดิม ควรใช้วิธีดึงเอาแรงเสริมแลกเปลี่ยนคืนในช่วงเวลาที่แน่นอน และไม่ควรรเรียกคืนทันที ควรทิ้งช่วงเวลาไว้สัก 10 นาที หลังจากที่เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ตัวอย่าง เช่น ครูเรียกแรงเสริมแลกเปลี่ยนคืนทันทีที่เด็กได้ได้เดียวกับเพื่อน เด็กจะได้เถียงรุนแรงขึ้น และกลับมาด่าว่าครูด้วย แต่ถ้าครูเรียกแรงเสริมคืนหลังจากเวลาผ่านไปสัก 10 นาทีก็จะไม่มีผลร้ายเกิดขึ้น วิธีการที่ได้ผลอีกวิธี คือ การให้แรงเสริมไปเรื่อย ๆ และจะเรียกแรงเสริมคืนเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

3) การให้คำคำเหน็ดเตือน การคำเหน็ดเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ มีข้อคิดอยู่ว่า การคำเหน็ดควรใช้กับเด็กที่สามารถได้ยินเท่านั้น ไม่ควรใช้กับเด็กที่หูตึงหรือหูพิการ การคำเหน็ดที่ใช้คำพูดควรเป็นการคำเหน็ดเบา ๆ ให้ได้ยินเฉพาะเด็กที่โดนคำเหน็ดเท่านั้น ถ้าใช้การคำเหน็ดกับเด็กที่ละคน การคำเหน็ดเบา ๆ ใช้ได้ผลกับเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลายมากกว่าการคำเหน็ดด้วยเสียงดังที่ทำให้เด็กได้ยินทั่วห้อง เพราะเด็กยังได้รับการคำเหน็ดด้วยเสียงอันดังจะทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น เช่น การคำเหน็ดด้วยคำว่า “นั่งลง” จะทำให้เด็ก “ฮิน” มากขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้รับคำชมเชยเมื่อเด็ก “นั่งลง” เด็กจะนั่งลงได้นานตลอดชั่วโมง

ข้อควรระวังในการคำเหน็ด ไม่ควรใช้คำคำเหน็ดที่รุนแรงจนทำให้เด็กได้รับความอับอาย การคำเหน็ดค่อนหน้าเพื่อนหรือคนแปลกหน้าจะทำให้เด็กเกิดความคับแค้นใจ และหากได้รับการคำเหน็ดเช่นนี้บ่อย ๆ จะทำให้เด็กเป็นคนดื้อรั้น เอาแต่ใจตัว กล่าวโดยสรุป การลงโทษไม่ว่าเป็นทางวาจาหรือการทำให้เจ็บกายจะทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลงได้ แต่ต้องคำนึงถึงวัย วุฒิภาวะ และสภาพแวดล้อมทางสังคม การลงโทษแต่ละครั้งควรมีการชี้แจงเหตุผลประกอบ เช่น อธิบายให้เด็กทราบว่ ที่ครูตีเด็กเพราะเด็กทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน เมื่อเด็กทราบเหตุผลเด็กก็จะไม่ทำเช่นนั้นอีกต่อไป

#### 4.5.7. การทำตามแบบอย่าง (modeling)

การทำตามแบบอย่างเป็นการประเมินผลพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับกาสังเกต เช่น สังเกตภาพยนตร์ พิธีมสกริป หรือตัวแบบจริง ๆ การสังเกตตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อเด็กมาก มีผู้ทำการทดลองกับเด็กอนุบาล โดยให้เด็กดูภาพยนตร์ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเวลา 9 สัปดาห์ จะปรากฏว่าเด็กกลายเป็นคนก้าวร้าวได้ ถ้าให้เด็กแยกตัวและหนีสังคมดูภาพยนตร์ที่แสดงถึงการติดต่อดสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ผลปรากฏว่าเด็กจะพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมมากขึ้นกว่าเด็กที่ได้รับคำชมเชยเสียอีก เรามักใช้การสังเกตแบบอย่างในการฝึกมารยาทและการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี วิธีการนี้จะได้ผลก็ต้องได้รับคำชมเชยจากครูด้วย

#### 4.5.8. การใช้เครื่องชี้แนะและคำแนะนำ

การปรับพฤติกรรมทางการเรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กับพฤติกรรมทางสังคม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเรียนเป็นผลของการให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมทางสังคม เช่น เด็กที่ชอบชกต่อยตีเพื่อน เมื่อได้รับการชมในขณะที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

พฤติกรรมชกค้อยตีเพื่อนจะลดลง เด็กจะหันมาสนใจเรียนมากขึ้น เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมทางการเรียนแก้ไขได้โดยตรง ด้วยการอาศัยเครื่องชี้แนะหรือเครื่องช่วยในการเรียนการสอน เช่น “บทเรียนแบบ โปรแกรม” ผลจากการวิจัยของแอทคินสัน (Atkinson) รายงานผลจากการใช้เครื่องช่วยในการอ่านว่า “เครื่องช่วยในการอ่านจะทำให้เด็กได้คะแนนสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้ใช้เครื่องช่วยการอ่าน” ดังนั้น ถ้าเด็กได้เรียนโดยมีผู้ช่วยแนะนำ เด็กจะเรียนได้ดีกว่าการเรียนตามลำพังโดยไม่มีผู้แนะนำหรือเครื่องช่วย เครื่องช่วยในการเรียน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ บทเรียนแบบโปรแกรม เครื่องคอมพิวเตอร์ ย่อมได้ผลดีกว่าคำแนะนำที่เป็นคำพูดของครู แต่คำแนะนำของครูก็ได้ผลกว่าการปล่อยให้เด็กเรียนเรียนตามลำพัง โดยไม่มีใครให้คำแนะนำ โดยเฉพาะบทเรียนแบบโปรแกรมนั้นประหยัดเวลามาก และเครื่องช่วยในการเรียนชนิดนี้จะช่วยได้ดีสำหรับเด็กสมองช้า

#### 4.5.9. การควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองนั้นเด็กต้องรู้ว่า จะควบคุมตนเองได้ในเรื่องอะไร พฤติกรรมไหนบ้าง เพื่อจะได้ควบคุมได้ตรงจุดมุ่งหมาย ดังนั้น กระบวนการควบคุมตนเองมีดังนี้

1) การตั้งจุดประสงค์และการให้แรงเสริม โปรแกรมการตั้งจุดประสงค์ในการควบคุมพฤติกรรมของเด็กนั้น จะได้ผลดีต้องเป็นจุดประสงค์ที่เด็กตั้งเอง และเด็กก็เป็นผู้ให้แรงเสริมเอง โดยปกติเด็กจะมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์ และการตั้งกฎระเบียบต่าง ๆ อยู่แล้ว เช่น มาโรงเรียนตรงเวลา นั่งอยู่กับที่ ไม่ลุกจากที่ก่อนได้รับอนุญาต ฯลฯ แต่ครูก็ไม่ควรให้เสรีหรือเปิดโอกาสให้เด็กก้าวร้าว ฆาเร ตั้งกฎเกณฑ์ของห้องเรียน ครูต้องเป็นผู้แนะนำเด็กว่า ต้องเลือกกฎเกณฑ์และเป้าหมายที่เป็นไปได้ในตอนแรกเด็กอาจจะได้รับกฎเกณฑ์ก่อนแล้วให้ปรับกฎเกณฑ์ทำกันให้เหมาะสม และตั้งกฎเกณฑ์ใหม่ โดยนักเรียนจะต้องให้เหตุผลในแต่ละกฎว่า เหตุใดจึงตั้งกฎนั้นขึ้นมา บอกให้ทราบผลที่ได้รับถ้าใครทำผิดกฎ

2) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การบันทึกพฤติกรรมเป็นการตรวจสอบและควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การบันทึกพฤติกรรมต้องบันทึกเป็นครั้ง เช่น บันทึกว่าตนพูดเสียงดังก็ครั้งในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ สนใจเรียนโดยการตอบคำถามก็ครั้ง ความจริงการบันทึกพฤติกรรมเป็นการประเมินผลพฤติกรรมไปด้วย การบันทึกพฤติกรรมจะ

ต้องใช้สัญลักษณ์ในการบันทึก คือ ใช้เครื่องหมายบวกแทนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เครื่องหมายลบแทนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การบันทึกพฤติกรรมของเด็กด้วยตนเองนั้น เด็กจะบันทึกบนบัตรสี่เหลี่ยมที่มีขนาด 2 x 5 นิ้ว เด็กจะขีดเครื่องหมายลบทุกครั้งที่เขาพูดโดยไม่ได้รับอนุญาต แล้วสะสมเครื่องหมายเอาไว้เพื่อรายงานให้ครูทราบทุกวัน ถ้าเด็กมีพฤติกรรมดีขึ้นในวันใดครูก็ให้คำชม วิธีการนี้จะใช้ได้ผลดีสำหรับเด็กผู้หญิง แต่จะได้ผลเพียงชั่วคราวสำหรับเด็กผู้ชาย

การบันทึกพฤติกรรมตนเองมักจะมีการหลอกลวงเกิดขึ้น และปัญหานี้เป็นปัญหาสำคัญที่เกี่ยวกับการให้แรงเสริมแลกเปลี่ยน ครูอาจจะมีวิธีแก้ไขการหลอกลวงที่เกิดขึ้นได้ โดยครูตรวจสอบช่วงเวลาในวันระยะครึ่งหนึ่ง แล้วตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งตามแต่ครูจะกำหนด อาจจะทุก 10 นาที 15 นาที 20 นาที เป็นต้นนี้เรื่อยไป การตรวจสอบในระยะหลัง ๆ อาจจะลดน้อยลงแล้วก็หายไปในที่สุด การตรวจสอบเช่นนี้จะทำให้เด็กไม่กล้าโกหกเพราะเด็กรู้ว่าครูตรวจสอบอยู่เสมอ หรือตรวจสอบทุกครั้งอาจใช้เครื่องบันทึกภาพและมีเสียงสัญญาณเป็นช่วง ๆ ประมาณ 1-5 นาที เพื่อตรวจสอบการทำงานของนักเรียน ทุกครั้งที่นักเรียนได้ยินเสียงสัญญาณนักเรียนจะเขียนเครื่องหมายลงบนบัตรที่ให้ไว้ เช่น ถ้าเด็กทำงานก็ใส่เครื่องหมายบวก ถ้าหยุดก็ใส่เครื่องหมายลบบนบัตรของคุณ ปรากฏว่าการบันทึกพฤติกรรมได้ผลเช่นเดียวกับการให้แรงเสริมเป็นกลุ่ม เพราะพฤติกรรมการทำงานของเด็กเพิ่มขึ้นกว่าเดิม และเมื่อเด็กหยุดบันทึกพฤติกรรมเปอร์เซ็นต์การทำงานจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด

3) การประเมินผลตนเอง การประเมินผลตนเองมีผลมาจากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ถ้าหากเด็กประเมินผลตนเองสัมพันธ์กับครูและผู้สังเกต การประเมินผลก็ถูกต้องเชื่อถือได้ และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายได้ ถ้าให้เด็กเข้าอารมณ์โมโหฉุนเฉียวรำยประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองด้วยอัตราส่วนประเมินค่า 1-10 และครูบอกเด็กว่าเขาจะให้รางวัลแก่ตัวเอง 5 แต้ม ถ้ามีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม เช่น เงียบ และไม่รบกวนผู้อื่น และให้รางวัลแก่ตัวเอง 5 แต้ม เมื่อมีพฤติกรรมทางการเรียนที่เหมาะสม เช่น ทำการบ้านเสร็จตามเวลา ทำเลขถูก ครูทำการตรวจสอบดูการประเมินผลตัวเองอีกครั้งว่า ตรง หรือใกล้เคียงกับของครูหรือไม่ ดังนั้น เด็กจะได้รับแรงเสริมหรือไม่ขึ้นอยู่กับคะแนนที่ประเมินว่าใกล้เคียงกับของครูหรือเปล่า

4) การให้รางวัลตนเอง เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีให้แรงเสริมแก่ตนเอง แรงเสริมดังกล่าวอาจเป็นแรงเสริมที่เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ จับต้องได้ และแรงเสริมที่มองไม่เห็นก็ได้ วิธีการให้รางวัลตนเองเป็นแบบหนึ่งของการควบคุมตนเอง ครูอาจจะให้นักเรียนเลือกหยิบรางวัลด้วยตนเอง เช่น ให้เลือกหยิบดินสอ ปากกา สมุด หรือหนังสือจากกล่องเป็นรางวัล ครูคอยสังเกตดูว่า เด็กหยิบของมากกว่าผู้อื่นหรือไม่ การให้เด็กหยิบของออกจากกล่องมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประเมิณผลพฤติกรรมของตนเอง ไม่ใช่ความระมัดระวังตัว (awareness) ของเด็ก แต่ครูไม่ปล่อยให้เด็กให้แรงเสริมแก่ตนเองอย่างเสรี จึงดูเหมือนการให้รางวัลแก่ตนเองยังเป็นความหมายที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะการ ไม่ได้รับเสริมสภาพดังกล่าว บางทีครูอาจจะบอกว่าเป็นเด็กได้รับรางวัลเท่านั้นเท่านั้น แต่ก็ไม่มีมากกว่าทำไมจึงได้รับเท่านั้น ดังนั้น การให้รางวัลตนเองควรให้เด็กมีอิสระเต็มที่เป็นสิ่งของ เช่น ขนม เงิน ฯลฯ นอกจากนี้ ครูควรฝึกให้นักเรียนรู้จักชมตัวเอง กระตุ้นให้กำลังใจตนเองในทักษะบางอย่าง เช่น ทักษะในการวาดรูป การเล่นเกม จากตัวอย่างดังกล่าว การพูดกับตัวเองในขณะที่ทำงานมีประโยชน์มาก เพราะจะได้เป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองด้วย เช่น เกี่ยวกับการ ได้รับคำวิจารณ์จากพ่อแม่

#### 4.6 ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองนั้น ทอเรสเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974 : 45) ได้กำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เช่น ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้ชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามในการตั้งเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่ตั้งควรจะเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้เกิดความคิดหวัง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่า ตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

### ขั้นตอนการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อ

### การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง ( Self-Evaluation ) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เราได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย (Wilson and O'Leary , 1980 : 224) คือ มีเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อน แล้วจึงมีการเสริมแรงตามมาในการกำหนดเกณฑ์นั้น บุคคลผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมอาจจะกำหนดเอง ด้วยตนเอง หรือให้ผู้อื่นกำหนด ( อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ , 2533 : 18)

นอกจากนั้น กรณี อินทสร ( 2526 : 33 ) ยังได้กล่าวถึงขั้นตอนหรือกระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองว่า มีกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง และการลงโทษ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับ ศววรรณ เทศศรีเมือง ( 2535 : 6-7 ) ได้กำหนดขั้นตอนไว้  
ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย
- ขั้นที่ 2 นักเรียนรับทราบและตกลงในเงื่อนไขการเสริมแรง
- ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง
- ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง
- ขั้นที่ 5 นักเรียนให้การเสริมแรงตามเงื่อนไข

## 5. รูปแบบแนวทางการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง

การพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของมนุษย์ คือ เกิดจากการเรียนรู้ตามกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้เงื่อนไขต่าง ๆ ของสังคม การเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน เรียนรู้จากตัวอย่างที่พบเห็น เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกันไปตามความเชื่อของแต่ละแนวคิด/ทฤษฎี ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าพอจะสรุปและนำเสนอได้ดังนี้

### 5.1 แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมทางจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (อ้างถึงในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2537 : 482 - 485) ได้เสนอวิธีการและลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอนจริยธรรมไว้ดังนี้

1. การให้ความรู้และเหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่สูงขึ้น เป็นวิธีการฝึกฝนให้เด็กได้ใช้ความรู้และเหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่สูงกว่าที่คนมีอยู่ ลักษณะของกิจกรรมและประสบการณ์ที่ชัดเจนการวิเคราะห์ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน หรือประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมที่พบเห็น การเล่าสถานการณ์ให้เด็กเลือกพร้อมทั้งให้เหตุผล การอภิปรายจากตัวอย่างที่เกิดขึ้น

2. การให้แสดงบทบาท เป็นวิธีการฝึกฝนให้เด็กเกิดหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป็นการช่วยให้เด็กมองเห็นสิ่งที่เป็นนามธรรมในลักษณะของสิ่งที่กระทำได้ เกิดประสบการณ์ตรง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกลงและอารมณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ตนแสดง มีผลต่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมได้ ลักษณะ

ของกิจกรรมและประสบการณ์ที่จัดเช่น การแสดงท่าทางหรือบทบาทสมมติเปรียบเทียบ พฤติกรรมพร้อมทั้งมีการ ให้เหตุผลการแสดงพฤติกรรมจริงแล้วมีการอภิปรายสรุป

3. การให้เลียนแบบจากตัวแบบ เป็นวิธีการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่เด็ก โดยการให้เด็กรู้จักและสามารถเลือกหรือเลียนแบบตัวแบบประเภทที่มีคุณสมบัติน่าเลื่อมใสศรัทธา เท่านั้น ลักษณะของกิจกรรมและประสบการณ์ที่จัดเช่น การเลือกหาตัวแบบ การเลียนแบบ

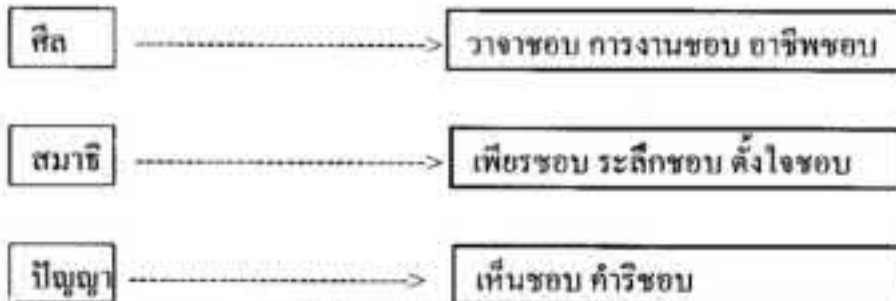
4. การใช้กลุ่มให้เกิดการคล้อยตาม เป็นวิธีการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่เด็กโดยการ ใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือในการก่อให้เกิดพัฒนาทัศนคติ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ลักษณะของกิจกรรมและประสบการณ์ที่จัดเช่น การยึดกลุ่มเป็นแหล่งของกฎเกณฑ์ คือ การอยู่ร่วมกัน แล้วให้เด็กร่วมกันวางระเบียบ กฎเกณฑ์ของกลุ่ม ซึ่งจะเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อเขาและเต็มใจที่จะยึดถือปฏิบัติตาม

## 5.2 การศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ศุมน อมรวิวัฒน์ (2530 : 24-26) ได้เสนอแนวคิดการศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นแผนภูมิดังนี้

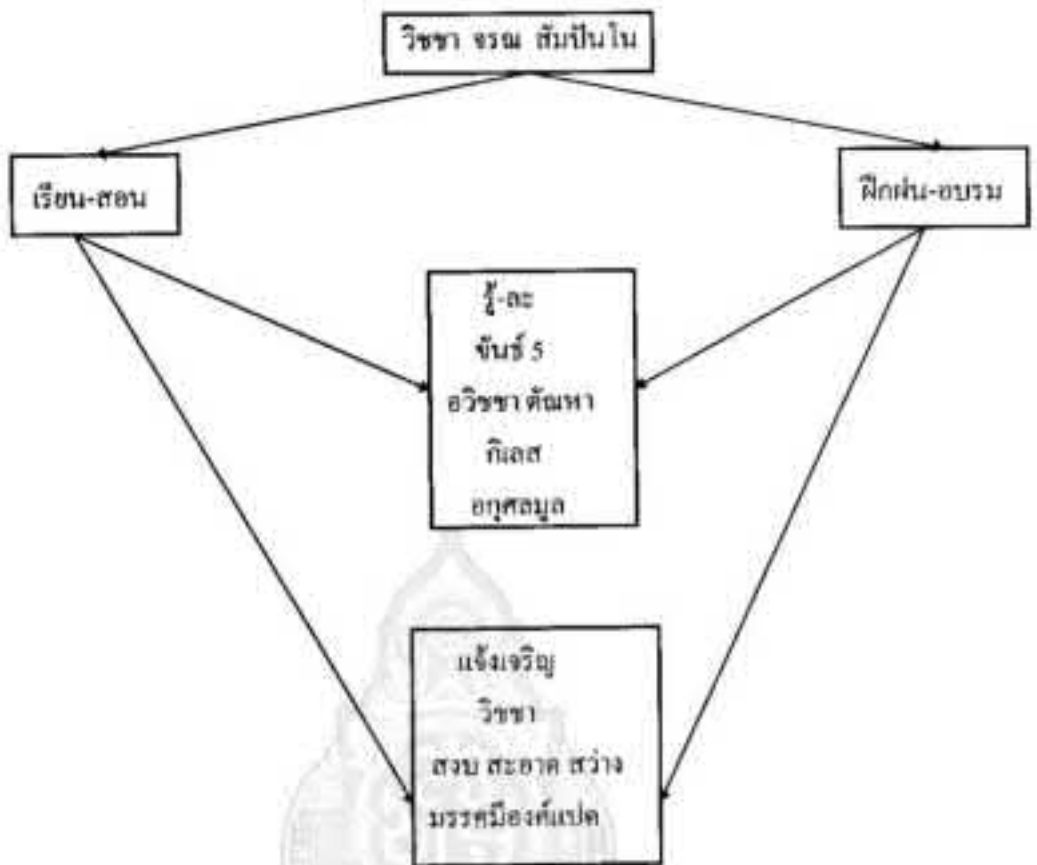
### สาระสำคัญของการศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

นรรคมืองค์แปด  
หรือ มัชฌิมาปฏิปทา  
หรือ ไตรสิกขา



### การศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์





การศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

การเรียน การสอน (Teaching-Learning)	การฝึกฝน อบรม (Training)
อะไร	อย่างไร
เป็นอะไร	ทำอย่างไร
เกิดจากอะไร	เทคนิคและกลวิธีอย่างไร
ประกอบด้วยอะไร	ควบคุมอย่างไร
เกี่ยวข้องกับอะไร	วิเคราะห์อย่างไร
ผลคืออะไร	สังเคราะห์อย่างไร
กระทบต่ออะไร	ประยุกต์อย่างไร
อะไรจะเกิดต่อไป	แก้ไขปรับปรุงอย่างไรต่อไป

## การศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

คนเป็นสัตว์โลก ที่ต้องรู้จักฝึกฝน กาย วาจา ใจ ให้มีสภาพของจิตใจสูงจึงจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์

การดำเนินชีวิตแต่ละวัน บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุให้เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงจำเป็นต้องต่อสู้กับความไม่ซื่อ และความไม่ดำ จำเป็นต้องต่อสู้กับกิเลส อันชั่วร้าย จิตคอยชักส่ายไปสู่ความเลวและความรุนแรง ซึ่งเป็นหัวใจของสัตว์โลก พลังที่จะต่อสู้กับกิเลสได้คือ พลังจิตและพลังปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกหัดอบรมด้วยหลักธรรมอย่างเป็นขั้นตอน ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จนสามารถยกระดับจิตใจขึ้นสูงเหนือกิเลสได้ คนหรือสัตว์โลกนั้นจึงจะ ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



จากนันททัศนะที่ได้รวบรวมมาพอสังเขปข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าการนำหลักพุทธธรรม มาเป็นพื้นฐานในการจัดการศึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนได้พัฒนาตนขึ้นเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น เจ้าของทัศนะต่างมีจุดเน้นที่ตรงกันคือ การมุ่งเน้นคุณลักษณะภายในจิตใจ อันได้แก่ ความรู้สึก ผิดชอบชั่วดี และสภาวะของจิตที่ปราศจากกิเลส มีความสงบ โปร่งเย็นควบคู่กันไป การสั่งสอน ให้มีความรู้ความสามารถเพียงพอที่จะหาเลี้ยงชีพได้โดยชอบ ควบคุมกาย วาจา ใจของตน และ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการฝึกหัดอบรมนั้นแต่ละบุคคลต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เริ่มตั้งแต่การฝึกหัดควบคุมกายและวาจาให้ตั้งมั่นอยู่ในหลักของศีล การฝึกบังคับจิตใจให้สามารถละและเจริญจนเกิดสมาธิ มีความสงบเย็น จนถึงการใช้ปัญญาให้เกิดความเห็นชอบและการกระทำที่ชอบ เพื่อสามารถหลุดพ้นจากอกุศลธรรมได้พบอิสรภาพทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ เมื่อพิจารณาภาพรวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ตามหลักของพระพุทธศาสนาพอสรุปได้ว่าวิถีชีวิตและคุณธรรมอยู่ในระดับที่เหนือกว่าสภาวะของความเป็นสัตว์โลกธรรมดา กระบวนการทางการศึกษาต้องฝึกหัดขัดเกลาให้คนพัฒนาจากความหยาบ ชุ่มเหยิง เปรี้ยว ร้อน ด้วยกิเลส มาสู่ความละเอียด ประณีต สงบเย็น มนุษย์ที่สมบูรณ์จึงเป็นผู้ที่มีศีลธรรมเป็นหลักนำทางดำเนินชีวิต มีอิสรภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ และมีความสุขทั้งในฐานะที่เป็นบุคคล และเป็นสมาชิกของสังคม

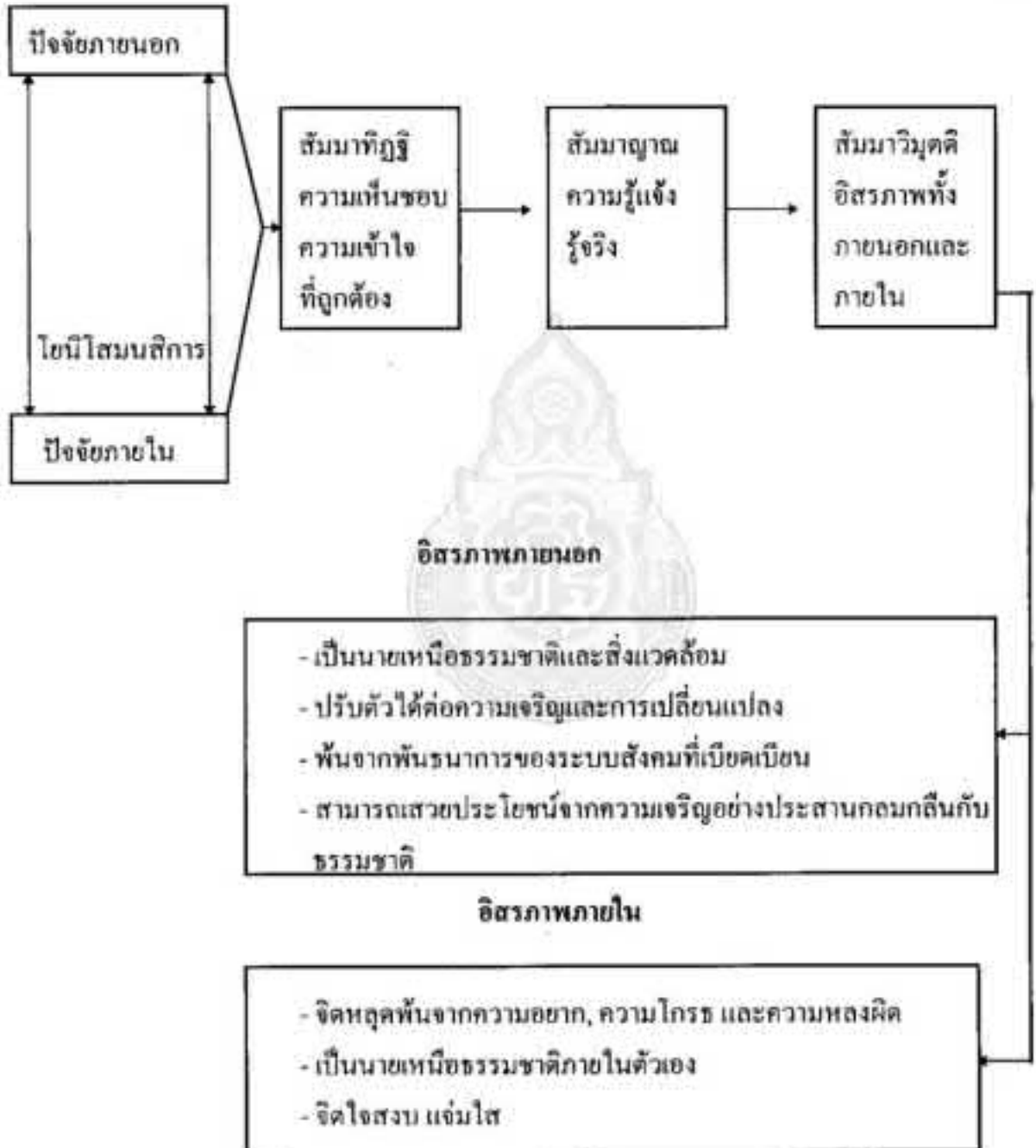
มนุษย์ที่สมบูรณ์จึงได้ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ เป็นผู้ที่มีรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล และรู้จักชุมชน เป็นผู้ที่ควบคุมกายวาจาและใจของคนได้ และเป็นผู้ที่ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต

### ระบบการสอนตามแนวพุทธวิธี

ศุมน อมรวิวัฒน์ (2530 : 68-71) ได้นำหลักการสอนโดยสร้างศรัทธามาอธิบายและเสนอเป็นรูปแบบการสอนโดยสร้างศรัทธาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู เรียกว่า "ระบบการสอนตามแนวพุทธวิธี" ซึ่งมีรายละเอียดดังแผนภูมิ

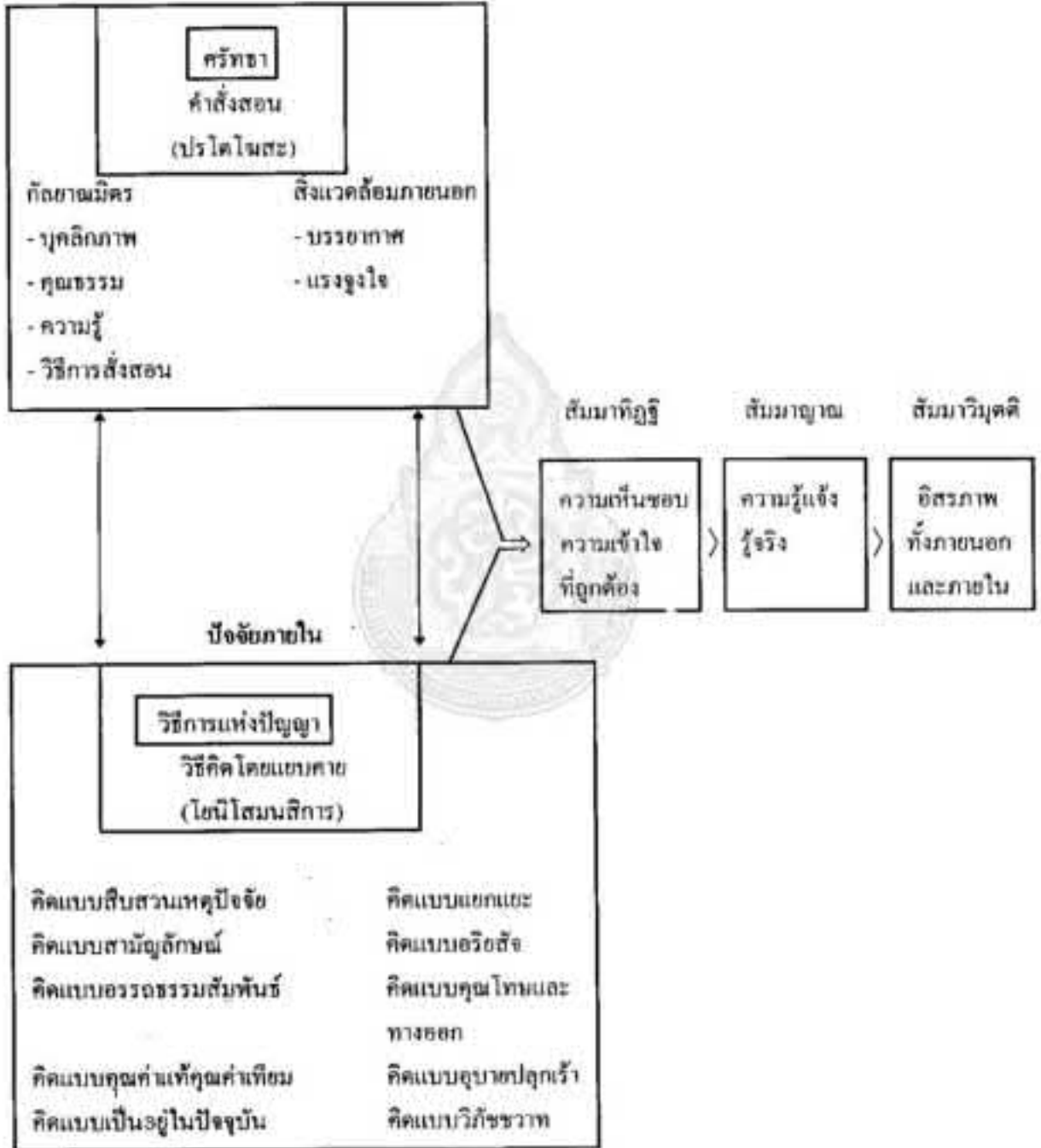
ระบบการสอนตามแนวพุทธวิธี (สุนทร อมรวิวัฒน์ 2526 : 4)

ศรัทธา



## ระบบการสอนตามแนวพุทธวิธี

### ปัจจัยภายนอก



ศรัทธาเป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาประสบการณ์ทางการศึกษา ซึ่งในสมัยพุทธกาลได้กล่าวว่าเป็น ปรโตโฆสะ คือ เสียงจากผู้อื่นหรือคำสั่งสอน หมายถึง การเรียนรู้จากครูและสิ่งแวดล้อมนั่นเอง การเผยแผ่พระพุทธธรรมของพระพุทธเจ้านั้น เป็นการบอกและอธิบายส่วนใหญ่ พระสาวกเป็นผู้ฟังและติดตามด้วยความที่พระองค์ทรงแสดงเพื่อนำมาคิดพิจารณาทดลองปฏิบัติ แม้กระนั้นหากได้ศึกษาวิธีการสั่งสอนของพระองค์จะเห็นได้ว่า การสร้างศรัทธาในขั้นเริ่มต้นมีความสำคัญมาก พระบรมศาสดาต้องสั่งสอนเวไนยสัตว์ในท่ามกลางลัทธิศาสนาอื่นมากมาย ความสับสนในเรื่องของความเชื่อ หลักการ พิธีกรรมต่าง ๆ มีอยู่ในหมู่ชนทุกชั้นวรรณะ ดังนั้น ลักษณะของสิ่งแวดล้อม บรรยากาศ และแรงจูงใจ จึงมีอิทธิพลที่ช่วยเหนี่ยวนำมโนใจของเวไนยสัตว์ ให้สนใจตั้งใจปฏิบัติตามแนวทางคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จนบรรลุประโยชน์สูงสุดที่ชีวิตจะพึงมีพึงได้

คำสั่งสอน หรือ ปรโตโฆสะ ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาความรู้ให้เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ต้องเป็นคำสั่งสอนที่มีความถูกต้อง มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา จึงเป็นตัวอย่างที่ดีของสาระความรู้ ที่มีความจริง มีเหตุผล พิสูจน์ได้และเกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึกหัดอบรมตนเอง สมดังที่ได้มีการสวดมนต์สรรเสริญพระธรรมคุณอยู่เนืองนิจ

ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มต้นกระบวนการสอน ทั้งครูและศิษย์ต้องมีความเชื่อมั่นในสาระความรู้ที่จะศึกษาและมีความคิดเห็นว่าสาระความรู้ที่ตนจักช่วยนำไปสู่ความเจริญ

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า สาระความรู้ที่ดีมีประโยชน์และเป็นความจริงนั้น จะช่วยสร้างศรัทธาและสัมมาทิฏฐิ เมื่อคำสั่งสอนหรือความรู้ที่ตนเกิดขึ้นจากพื้นฐานที่ดี และได้รับการเผยแผ่ สั่งสอนโดยครูอาจารย์ที่ดี มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อศิษย์ และศิษย์ก็มีความพึงพอใจใฝ่เรียน การเรียนการสอนในลักษณะเช่นนี้จึงเป็นการเสวนาของผู้ประพฤติธรรม พระพุทธเจ้าจึงทรงวางแนวทางของการประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จตามประสงค์ โดยชี้ประเด็นว่า ต้องเริ่มที่ฉันทะ คือแรงพอใจใฝ่รู้ วิริยะ ความพากเพียรพยายาม จิตตะ ความเอาใจใส่ และวิมังสา การครีตรองใคร่ครวญเหตุผล ฉะนั้นในขั้นต้นของศรัทธาจึงมีองค์ประกอบคือ

1. คำสั่งสอนที่ดี
2. สั่งสอนโดยครูผู้เป็นกัลยาณมิตร
3. ศิษย์มีฉันทะ ฟังใจใฝ่รู้ในคำสั่งสอนนั้น (เกิดแรงงูใจ)
4. บรรดาภาคนและสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการเรียนรู
5. ครูมีวิธีการสอนที่ดี

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

### 6.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ในประเทศไทยได้มีการนำวิธีการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม เช่น งานวิจัยของภรณ์ อินทพร (2526 : 72 - 75) ซึ่งศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่ นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะแรกหาพื้นฐานพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเอง ปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมคงเรียนหนังสือตามปกติ ระยะสุดท้ายทำการติดตามผล ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้การควบคุมตนเอง

ปภาวดี แจ่มศิริ (2527 : 3 - 7) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลธารวิทยา จังหวัดชุมพร 2 ห้องเรียน จำนวน 54 คน เป็นชาย 34 คน หญิง 20 คน จัดเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน กลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ใช้การทดลองแบบ ABF โดยที่ A คือระยะรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน B คือระยะทดลอง F คือระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้

อรพินทร์ อนงค์ตระกูล (2528 : 3 - 7) ได้ศึกษาผลของการใช้การสอนตนเอง ต่อการลดความหุนหันของเด็กอายุ 10 - 12 ปี ในสถานเด็กสงเคราะห์บ้านปากเกร็ด ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มสอนตนเองมีความหุนหันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในปีเดียวกัน อรสา ไทยการุณวงศ์ (2528 : 3 - 7) ได้ศึกษาผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่ม พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนชาน นาวะวิทวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มควบคุม 5 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าสามารถเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้สูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 48 - 50) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุม ตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผล การวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมี พฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดไม่แตกต่างกัน

กัญจะนา พุ่มมาลา (2534 : 63 - 66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการควบคุมตน เองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม 8 คน ผล การวิจัยพบว่า นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมาก กว่านักเรียนได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

สุพล ชัดเชื้อ (2535 : 47 -48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัด เสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง 8 คนและกลุ่มที่ได้รับการปรับสินไหม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว



ทดลอง แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้การปรับสีนใหม่

นอกจากนี้ ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535 : 49 - 52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะ

วราวุธ ทวีลาภ (2539 : 60 - 63) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตย ด้านการระดมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2538 ที่มีพฤติกรรมประชาธิปไตย ด้านการระดมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 28 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 25 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 3 คน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านการระดมเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออก และหลังจากการใช้การควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อินทิรา มั่นธรรม (2537 : 54) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองควบคู่กับการใช้หลักฟรีแมค และการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะที่มีต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะหัน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2537 ที่มีวินัยในห้องเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการควบคุมตนเองควบคู่กับการใช้หลักฟรีแมค และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะ พบว่าวินัยในห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเพิ่มขึ้น

คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8

คน พบว่า ผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

อุบล วุฒิสถิร (2527 : 54) ศึกษาผลของการควบคุมตนเองที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักเรียน ในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลในปีการศึกษา 2527 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ในการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการสอนและฝึกเกี่ยวกับหลักการปรับพฤติกรรมการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยเน้นเฉพาะพฤติกรรมวิตกกังวล สอนเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้าและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกวิธีการควบคุมตนเอง สามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลได้มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

วารุณีย์ จันทร์แสงสุก (2525 : 26 - 27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองกับการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 2 คน นักเรียนชาย 1 คน ผลการทดลองพบว่า การสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเอง สามารถปรับพฤติกรรมสนใจเรียนได้ดีกว่าการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียวหรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว

นิศยาภรณ์ คิวเรือง (2540) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอพิบูล จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง กลุ่มที่ 2 ใช้สัญญาเงื่อนไข ผลการทดลองพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง

อรุณ หมั่นวงศ์ (2540) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรับสีนใหม่และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการสำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ใช้การปรับสีนใหม่ กลุ่มที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง ผลการศึกษา

พบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลง โดยที่นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้การปรับสีหน้าใหม่

## 6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

โบรเดน ฮอลล์ และมิตต์ (Broden, Hall and Mitts, 1971 : 191 - 199) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงศึกษา ซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 ผลการศึกษานี้พบว่า การให้นักเรียนบันทึกและประเมินพฤติกรรมของตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนวัยในชั้นเรียนได้ดีกว่าวิธีควบคุมจากภายนอกเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง สามารถรักษาพฤติกรรมที่ปรับแล้วได้ต่างจากกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีดังกล่าวเล็กน้อย แต่ก็ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากมีความแปรปรวนภายในกลุ่มสูง

แดรมแมน สไปทาลนิค และโอเลียร์ ( Drabman, Spitalnik and O'leary, 1973 : 10 - 16) ได้ใช้วิธีสังเกตและประเมินตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมก่อนวัยในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9 - 10 ปี จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า การใช้ตัวชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเองทำให้พฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องการเสริมแรงจากภายนอก

โบลสตาด และจอห์นสัน (Bolstad and Johnson, 1972 : 443 - 454) ได้ใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก่อนวัยของนักเรียนในชั้นเรียนเกรด 1 และเกรด 2 จำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ครูสอนปกติ ผลการศึกษพบว่า การใช้การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อนวัยในชั้นเรียนของนักเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอกและการสอนแบบปกติ

โทมัส และคอลเลจ ( Thomas and College, อ้างถึงใน วราวุธ ทวีลาภ, 2539 : 26) ได้ศึกษาผลของวิธีการควบคุมตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมการทำงานของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน ถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน 31 คน รูปแบบทดลอง เป็นแบบ ABABC ซึ่ง A ได้แก่ ชั้นรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน B คือชั้นการควบคุมตนเอง C คือชั้นติดตามผล ในการควบคุมตนเองนักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมการทำงานของตนเองในแบบบันทึกพฤติกรรม ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมี

พฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่มีการเสริมแรงจากภายนอกเลย และในการติดตามผลสองเดือนต่อมาพบว่า พฤติกรรมการทำงานของนักเรียนยังคงมีประสิทธิภาพ

แคมป์และคนอื่นๆ (Camp and other อ้างถึงใน กัญจะนา พุ่มมาลา, 2534 : 14 - 15) ทดลองให้เด็กชายในชั้นเรียนระดับสอง ที่มีความก้าวร้าวสูง 6 คน ในจำนวน 12 คน ฝึกควบคุมตนเองโดยใช้วิธีคิดเป็นคำพูดเพื่อแก้ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเพื่อฝึกควบคุมความรู้สึกของตน ทั้งนี้โดยยึดตามแนวคิดพื้นฐานว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีความสามารถในการใช้ถ้อยคำและใช้เหตุผลเช่นเด็กปกติ หากเด็กมีโอกาสได้ฝึกพูด ก็จะช่วยให้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาอย่างชัดเจน และระงับความก้าวร้าววุ่นวายลงได้ จากการติดตามผลการฝึกนี้ปรากฏว่าเด็กที่เคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถลดพฤติกรรมนี้ลงได้ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในปีเดียวกัน ฟุคส์ และเรห์ม (Fuchs and Rehm, 1977 : 206 - 215) ใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดควบคุมตนเองกับหญิง 36 คน ที่ตกอยู่ในภาวะหือแท้ โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเองและให้แรงเสริมตนเอง ปรากฏว่า ผู้รับการฝึกลดภาวะหือแท้และอาการซึมเศร้าลงได้ ทั้งจากการรายงานตนเองและการวัดพฤติกรรม นอกจากนั้นเมื่อติดตามผลใน 6 สัปดาห์ต่อมา ยังพบว่า ผู้รับการฝึกสามารถลดภาวะหือแท้และอาการซึมเศร้าลงได้คงเดิม

เดฟเฟินเบเชอร์ และเพน ( Deffenbacher and Payne อ้างถึงในกัญจะนา พุ่มมาลา, 2534 : 15) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการควบคุมตนเองโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับวิธีปรับระดับความรู้สึก (Modified desensitization) เพื่อฝึกนักศึกษาที่ประสบปัญหาเรื่องความวิตกกังวลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น สำหรับวิธีการควบคุมตนเองนั้น ผู้เรียนจะฝึกสังเกตตัวนะที่กระตุ้นให้เกิดความตึงเครียดแล้วใช้การผ่อนคลายตนเองทุกครั้งที่เกิดความตึงเครียดขึ้น ส่วนการปรับระดับความรู้สึกนั้นใช้วิธีการจัดลำดับขั้นของความวิตกกังวลในการพูดเป็น 20 ขั้น แล้วให้ผู้เรียนใช้การผ่อนคลายทุกครั้งที่มีการฝึกพูดดำเนินมาถึงลำดับขั้นที่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น โดยเน้นตัวนะทางกายภาพแทนตัวนะที่เกิดจากจินตนาการ การศึกษาพบว่า ผลจากการฝึกทั้งสองวิธีนี้ไม่มีความแตกต่างกัน และนอกจากผู้เรียนลดความวิตกกังวลในการสื่อสาร ได้แล้ว ยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย

กราเซียโน และมูนีย์ (Graziano and Mooney อ้างถึงใน กัญจะนา พุ่มมาตา, 2534 : 15 - 16) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6 - 12 ปี จำนวน 33 คน ที่กลัวความมืดอย่างรุนแรง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้คือ 1.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. การจินตนาการภาพที่สวยงาม 3. การพูดประโยคที่แสดงถึงความกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุกๆ คืนเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และมีผู้ปกครองดูแล โดยระยะแรกเขาฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจวิธีการที่จะให้คำแนะนำการเสริมแรง และการให้กำลังใจในขณะที่เด็กกำลังฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองกลัวความมืดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ในปีเดียวกัน ฟรายด์แมน (Friedman, 1980 : 400 - 402) ได้ศึกษาการใช้วิธีการควบคุมตนเองของเด็กผู้หญิงชื่อ ซูซาน(Susan) อายุ 11 ปี ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิต เคลอ ลา ทัวเรตต์ ซินโดรม (Gilles de la Tourette's Syndrome) เมื่ออายุ 10 ปี แต่เริ่มมีอาการมาตั้งแต่อายุ 7 ปี โดยมีอาการชักกระตุกตามใบหน้าและกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ และมักพูดคำหยาบในภาวะที่ตึงเครียด เช่น คำพูดที่เกี่ยวกับอุจจาระ โดยเฉลี่ยพูดประมาณ 150 ครั้งต่อชั่วโมง ซูซานได้รับการฝึกวิธีการควบคุมตนเอง เพื่อลดการใช้คำหยาบในภาวะที่ตึงเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายความเครียดและการใช้จินตนาการในทางบวก เช่น นึกถึงคำที่แสดงถึงความสนุกสนาน เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียด เพราะฉะนั้นจึงต้องสังเกตตนเองพร้อมทั้งให้การเสริมแรงตนเอง โดยมีมารดาสนับสนุนการทดลองใช้เวลาหลายสัปดาห์ ผลปรากฏว่า อัตราการพูดคำหยาบและการชักกระตุกของซูซานลดลง ทั้งยังให้ผลเป็นที่น่าพอใจในการติดตามผลเป็นระยะๆ ตลอด 18 เดือน หลังจากสิ้นสุดการทดลอง เพราะซูซานพูดคำหยาบลดลงและอาการชักกระตุกน้อยลงกว่าเดิม ผลอันนี้แสดงให้เห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองสามารถลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ได้

ในปี พ.ศ.1978 ซากอดสกี แพตเตอร์สัน และเลปเปอร์ (Sagovsky, Patterson and Lepper, 1978 : 21) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง (On - Task Behavior) และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 จำนวน 67 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1)กลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย 2)กลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเอง 3)กลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเองมีพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งเพิ่มขึ้น และมีความก้าวหน้าในบทเรียน

คณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามครูสั่งและความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์

บอลลาร์ด และกลินน์ (Ballard and Glynn, 1975 : 387 - 398) ได้ศึกษาผลของการสังเกต บันทึก และประเมินผลตนเองเปรียบเทียบการสังเกต บันทึก และประเมินผลตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและสัมฤทธิ์ผลในวิชาเขียนเรียงความของนักเรียนระดับ 3 จำนวน 14 คน ผลการศึกษาพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินผลตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเอง ทำให้พฤติกรรมทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในการเขียนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์และคำกริยาวิเศษณ์เพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐานพฤติกรรม และระยะที่ทำการสังเกต บันทึก และประเมินผลงาน โดยไม่ให้การเสริมแรงตนเอง

เฟอร์สเตอร์ (Kanfer and Phillip, 1970 : 416 ; citing Forster) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้พื้นฐานของพฤติกรรมและได้ให้ข้อสรุปว่า การรับรู้ตนเองด้านต่างๆ ของบุคคลในลักษณะที่บุคคลพยายามปรับตัว เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเอง

การศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนของมิสเชล (Mischel, 1974 : 253) และงานวิจัยของวอลล์ และสมิท (Wall and Smith, 1970 : 118) ให้ผลสอดคล้องกันว่า นักเรียนที่มีการควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้มีลักษณะอื่นๆ ของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว สติปัญญา และการรับรู้สถานะทางสังคม

เรย์ (Ray, 1985 : 1358) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการควบคุมตนเองโดยการสำรวจความคิด (Concentrative Meditation) ที่ส่งผลต่อจิตลักษณะบางประการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 7 - 11 ปี ทำการทดลองฝึกให้เด็กควบคุมตนเองโดยการสำรวจความคิด แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม และช่วงการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ใช้แบบทดสอบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของสตรีทแลนด์ แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของเพียร์สเวิร์ธ และแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอเรนซ์ ผลพบว่า การควบคุมตนเองของเด็กจะส่งผลให้เด็กมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงขึ้น มิมโนภาพแห่งตนทางบวกเพิ่มขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น

แต่ปริมาณการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนขึ้นอยู่กับอายุของกลุ่มตัวอย่าง เด็กโตมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนสูงกว่าเด็กเล็ก

บราวน์ (Brown, 1975 : 319 - 330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลของคนที่ใช้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาฝึก 10 สัปดาห์ ปรากฏว่า หลังได้รับการฝึกคนใช้มีความวิตกกังวลน้อยลง มีมโนภาพแห่งตนดีขึ้น และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

วิกคินส์ และคนอื่นๆ (Wiggin and Others, 1971 : 411) ศึกษาพบว่าคนที่มีมโนภาพแห่งตนสูงนั้น เป็นผู้ที่มีมองดูตัวเองว่ามีประสิทธิภาพ จะทำตนให้มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น และกระทำพฤติกรรมให้เกิดผลตอบแทนตามที่ตนต้องการ สามารถใช้ตนเป็นเครื่องมือควบคุมสถานะทางสังคม หรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกู๊ดวิน (Goodwin, 1977 : 3350) และ ดี เอนดา (De Anda, 1977 : 662) ที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนและความเชื่ออำนาจภายในตนของเด็กนักเรียนเกรด 3, 4, 5, 7 และ 12 โดยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของเทเนนสซี และแบบทดสอบความเชื่ออำนาจภายในตนของสตรีกแลนค์ ผลพบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไอเซน (Eisen อ้างถึงในองนุช โรจน์เลิศ, 2533 : 63) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเองในลักษณะด้านทานต่อสิ่งเข้าชวนใจ ซึ่งได้แก่รางวัลที่ผู้วิจัยตั้งไว้ เมื่อเด็กทำคะแนนจากการแข่งขันถึงเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 125 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของเทเนนสซี และเครื่องมือ Doi Counting Contest ของซิลเวอร์แมน ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงใช้ในการตรวจสอบการทุจริต โดยไม่ให้เด็กรู้ ผลพบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเองในลักษณะด้านทานต่อสิ่งเข้าชวนใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โตเมอร์ และคนอื่นๆ (Comer and others, 1986 : 321) ได้ศึกษาองค์ประกอบมโนภาพแห่งตน เพื่อใช้ทำนายความสามารถทางสังคมของนักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 จำนวน 253 คน โดยใช้แบบวัดมโนภาพแห่งตนของเทเนนสซี โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมของเด็กมาศึกษา 6 องค์ประกอบ คือด้านพฤติกรรมของตน

เองที่แสดงออก ด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านสังคม สำหรับแบบทดสอบวัดความสามารถทางสังคม เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงมาจากงานของ อะเชนบัทซ์ และ อีเดิลบรอก (Achenbach and Edelbrock. 1981, 1983) โดยวัดความสามารถทางสังคมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล การกล้าคิด และกล้าตัดสินใจ ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบมโนภาพแห่งตนแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และองค์ประกอบของมโนภาพแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสามารถทางสังคม และมีอำนาจในการทำนาย 44 %

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการควบคุมตนเองเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และเป็นวิธีการที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น ลดความวิตกกังวล ความกลัว ลดความก้าวร้าว ลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาพฤติกรรมตั้งใจเรียน พฤติกรรมประชาธิปไตยด้านเคารพธรรม ความมีวินัย ความกล้าแสดงออกให้แก่ นักเรียน และเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้แล้วยังส่งผลให้การเรียนในวิชาต่าง ๆ สูงขึ้นด้วย ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน และนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน



### บทที่ 3

## สรุปหลักการและแนวคิด

#### หลักการ /แนวคิดของผู้วิจัย

การควบคุมตนเอง ( Self - Control ) เป็นวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม โดยประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยตนเอง เป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนได้มากขึ้น ( อุบล วุฒินาสิทธิ, 2527 : 2 ) อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองมิได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ ( Watson and Tharp , 1975 : 73 ) และถึงแม้ว่าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ก็มีข้อจำกัดจากอิทธิพลภายนอกโดยสิ้นเชิง แต่ถ้าสามารถลดอิทธิพลภายนอกได้มากเท่าใดความมั่นใจว่าพฤติกรรมเป็นผลของการควบคุมตนเองก็จะมีมากเท่านั้น ( Wilson and o' Leary, 1980 : 216 ) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ บุคคลที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง มีการควบคุมตนเองสูงกว่าบุคคลที่ควบคุมตนเองโดยมีผู้อื่นดูแล ( Thoresen and Mahoney , 1970 : 12 )

เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเอง ส่วนใหญ่นักปรับพฤติกรรมใช้วิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง ( Cormier and Cormier , 1979 : 478 ; Wilson and o' Leary , 1980 : 219 - 224 ) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง ( Wilson and o' Leary , 1980 : 218 ) การลงโทษตนเองและการทำสัญญากับตนเอง ( Cormier and Cormier , 1979 : 476 ) แต่อย่างไรก็ตามมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียว ดังเช่น เพอริ และริชาร์ด ( Perri and Richard , 1977 : 177 - 183 ) ศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะใช้หลายเทคนิคมาผสมผสานกัน นอกจากนี้การใช้เทคนิคในการควบคุมตนเองขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์และพฤติกรรมอีกด้วย การควบคุมตนเอง มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย ( Goal setting ) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น “ ฉันจะอ่านหนังสือ ให้ได้ 20 หน้า ก่อนเข้านอน ” ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้ คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามเป้าหมายที่ตั้งควร จะเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้ ( Thoresen and Mahoney , 1974 : 45 )

2. การสังเกตตนเอง ( Self - monitoring ) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนก ลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าคนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. การประเมินตนเอง ( Self - evaluation ) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของ ตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เขา ได้พิจารณาพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4. การเสริมแรงตนเอง ( Self - reinforcement ) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้ แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

### แนวคิดของผู้วิจัย

จากการศึกษานอกสาร/ทฤษฎีและผลการวิจัย ทำให้เกิดแนวคิดในการที่จะพัฒนาให้นักเรียนเกิดการควบคุมตนเอง ดังนี้

1. การพัฒนาการควบคุมตนเองเป็นผลจากการฝึกทักษะตามหลักการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก
2. การปรับพฤติกรรม ต้องอาศัยหลักการเรียนรู้ ซึ่งมีความเชื่อพื้นฐานที่เน้นความสำคัญของการเสริมแรงว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริมความดีในการกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น ส่วนการกระทำที่ไม่ได้รับแรงเสริม ความดีในการกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไปในที่สุด
3. เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิค การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับบุคคล เพศ วัย สภาพการณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิด รูปแบบการสอนและขั้นตอนการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ดังนี้

## ระดับประถมศึกษา (ป.6)



ระดับมัธยมศึกษา (ม.3 , ม.6)



### แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเอง

ในการพัฒนาศักยภาพทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนทั้งในระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา ครูผู้สอนสามารถนำไปใช้ได้กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใน ทุกกลุ่มประสบการณ์หรือทุกรายวิชาโดยมีรายละเอียดตามกระบวนการพัฒนาศักยภาพด้าน ทักษะการควบคุมตนเอง มีขั้นตอน 5 ขั้น ดังนี้

**ขั้นที่ 1 ตั้งเป้าหมาย** เป็นขั้นกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ด้วยตนเอง โดยในระดับประถมศึกษาครูและ/หรือนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และในระดับมัธยมศึกษา นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง

ก่อนที่จะให้นักเรียนควบคุมตนเองนั้น ครูและนักเรียนร่วมกันสำรวจพฤติกรรมว่ามี อะไรบ้างที่ต้องการควบคุมหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าเป็นระดับมัธยมศึกษาให้ นักเรียนเป็นผู้สำรวจพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมเอง เรียกว่า "พฤติกรรมเป้าหมาย" และเมื่อ ทราบถึงพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมแล้ว ต้องทราบต่อไปว่าพฤติกรรมที่ต้องการส่งเสริม หรือ พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น คือพฤติกรรมอะไร เช่น

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การไม่ตั้งใจเรียน การไม่ทำการบ้าน

พูดคำหยาบ เกียจคร้าน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์

การตั้งใจเรียน การทำการบ้าน

พูดคำสุภาพ ขยัน

ฯลฯ

เมื่อกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว จะต้องแยกแยะออกเป็นพฤติกรรมย่อยที่บ่งบอก ถึงพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม ซึ่งต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัด และจะมีปริมาณหรือ จำนวนบ่งบอกไว้เช่น

การไม่ตั้งใจเรียน หมายถึง การคุยกันในขณะที่เรียน การทำงานอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การเรียน ฯลฯ

การตั้งใจเรียน หมายถึง การสนใจร่วมกิจกรรมที่ครูกำหนด การไม่เอางานอื่นที่ไม่ เกี่ยวข้องกับการเรียนมาทำ ฯลฯ

เกียจคร้าน หมายถึง การไม่ทำงานตามที่กำหนด การไม่อ่านหนังสือ ฯลฯ

ขยัน หมายถึง การทำงานตามที่กำหนด การอ่านหนังสือ ฯลฯ

ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ที่เป็นสื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการสังเกตว่าพฤติกรรมเช่นนั้นเกิดขึ้นในเวลาใด จะหาวิธีการแก้ไขอย่างไร ใช้อะไรเป็นตัวควบคุมพฤติกรรม

**ขั้นที่ 2 ขั้นกำหนดตัวเสริมแรง** ในขั้นนี้นักเรียนจะเป็นผู้รับทราบและตกลงในเงื่อนไขการเสริมแรงภายนอกและภายใน

เมื่อทราบพฤติกรรมเป้าหมายและสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ขั้นต่อไปคือการเลือกตัวเสริมแรง ซึ่งต้องเป็นตัวเสริมแรงบวก ซึ่งมีมากมาย เหตุที่ต้องเลือกเพราะต้องการให้แรงเสริมนั้นเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน และกำหนดเงื่อนไขในการให้การเสริมแรงทั้งภายนอกและภายในว่า เมื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ จะทำอะไรให้กับตนเอง

**ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกตตนเอง** ในขั้นนี้เป็นขั้นที่นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

โดยให้นักเรียนสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเองโดยพิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่ซึ่งจะต้องมีการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการควบคุม การสังเกตตนเองจะกระตุ้นให้เกิดการประเมินตนเอง และมีการเสริมแรงตนเองตามมา ซึ่งขั้นตอนนี้ นักเรียนจะต้องจำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

**ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินตนเอง** ในขั้นนี้นักเรียนทำการประเมินตนเอง

โดยให้นักเรียนตัดสินใจพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน การประเมินตนเองมีความสำคัญในกระบวนการควบคุมตนเอง เพราะการประเมินตนเองก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

**ขั้นที่ 5 ขั้นได้รับแรงเสริมตามเงื่อนไข**

เป็นขั้นตอนที่นักเรียนได้รับแรงเสริมได้แก่ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้ทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือเป็นการ ได้แรงเสริมเมื่อตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการให้แรงเสริมด้วยตนเองตามที่ได้เลือกไว้

## รูปแบบการสอน ขั้นตอน และแนวการประเมินผล

การดำเนินการพัฒนาศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเองนั้น ครูผู้สอนอาจจะดำเนินการตามตัวอย่างแนวการจัดกิจกรรม ที่นำเสนอ ดังนี้

### แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียน ระดับประถมศึกษา

**ชื่อกิจกรรม** การรู้จักตนเอง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจแยกข้อดี - ข้อบกพร่องของตนเองได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องด้วยตนเองได้

**ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านการเรียน และลักษณะนิสัย เช่น
  - 1.1 ความสนใจ ตั้งใจร่วมกิจกรรมในการเรียน
  - 1.2 ลักษณะนิสัยที่ต้องการ
2. นักเรียนรับทราบและตกลงใจการเสริมแรง โดยอาจดำเนินการดังนี้
  - 2.1 นักเรียนสำรวจลักษณะนิสัยของตนเองทั้งทางด้านดีและส่วนที่เป็นข้อบกพร่อง ตามแบบสำรวจลักษณะนิสัยของตนเอง
  - 2.2 นักเรียนกำหนดกิจกรรม วิธีการ ในการแก้ไข ปรับปรุงลักษณะนิสัยที่เป็นข้อบกพร่องของตนเอง
  - 2.3 นักเรียนตกลงเงื่อนไขการเสริมแรงที่เป็นรางวัลทั้งภายในและภายนอก
3. นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่ดีและข้อบกพร่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์ สรุปผลและกำหนดแนวการพัฒนาตนเอง
4. นักเรียนประเมินผลพฤติกรรมตนเอง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้



5. นักเรียนได้รับการเสริมแรงตามเงื่อนไขที่กำหนด

**ชื่อ**

1. แบบสำรวจลักษณะนิสัยของตนเอง
2. แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง
3. แบบประเมินตนเอง

**การวัดผล** จากแบบสำรวจ  
จากแบบบันทึกและแบบประเมินตนเอง

**ประเมินผล** เปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการทำกิจกรรม

**ข้อเสนอแนะ**

- ควรนำไปสอดแทรกในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ
- ควรชี้แจงทำความเข้าใจแก่นักเรียนก่อนนำไปใช้

**ตัวอย่าง**

**แบบสำรวจลักษณะนิสัยของตนเอง**

**ชื่อ** \_\_\_\_\_ **สำรวจครั้งที่** \_\_\_\_\_ **วันที่** \_\_\_\_\_ **เดือน** \_\_\_\_\_ **พ.ศ.** \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง** จงขีดเส้นใต้ข้อความที่ตรงกับลักษณะนิสัยของตนเองแล้วนำไปเขียนลงในตารางที่กำหนดให้

ฉันที่ออออย่าง	ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน	ฉันไม่สนใจการเรียน
ฉันมีเพื่อนมาก	ฉันมีความสุขสมหวัง	ฉันอารมณ์ไม่ค่อยเสถียร
ฉันชอบพูดเท็จ	ฉันเป็นคนใจกว้าง	ฉันรักษาของใช้
ฉันเรียนหนังสือได้ดี	ฉันประสาทอ่อนตลกใจง่าย	ฉันเห็นแก่ตัว
ฉันเป็นคนสะอาด	ฉันอายขลาดกลัวกินไป	ฉันเป็นคนรอบคอบ
ฉันร่าเริงแจ่มใส	ฉันแยกตัวออกจากเพื่อน ๆ	ฉันมั่นคงเข้มแข็ง
ฉันซื่อสัตย์สุจริต	ฉันมีความเชื่อมั่นตนเอง	ฉันมีอาการเศร้าซึม
ฉันตั้งใจมานะ	ฉันชอบทำตาขำของ	ฉันทำร้ายเพื่อนให้เจ็บ

ข้อดี	ข้อบกพร่อง

**แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา**

**ชื่อกิจกรรม** ชนะคนเป็นคนเก่ง

**วัตถุประสงค์**

1. วิเคราะห์ตนเองและบอกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข / ควบคุมได้
2. กำหนดผลกรอบ / การเสริมแรงที่จะให้แก่ตนเองได้
3. บันทึกพฤติกรรมและประเมินตนเองได้
4. ควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ตามเป้าหมาย

**ขั้นตอนกิจกรรม**

1. นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

1.1 นักเรียนวิเคราะห์ตนเองว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่เป็นจุดด้อย / ที่ต้องการ

แก้ไขมีอะไรบ้าง

1.2 นักเรียนพิจารณาเลือกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขของตนเอง พร้อมกับกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควบคู่กันในแต่ละพฤติกรรม เช่น

การเข้าเรียนช้า

การเข้าเรียนตรงเวลา

ความอาย

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ฯลฯ

1.3 นักเรียนกำหนดแผนการฝึกตนเองเพื่อควบคุม / แก้ไขพฤติกรรมที่เลือก

ไว้ตาม 1.2

2. นักเรียนกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง

นักเรียนกำหนดผลกรรม / สิ่งตอบแทนแก่ตนเอง หากทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งอาจเป็น

2.1 การเสริมแรงภายนอก เช่น การให้รางวัลแก่ตนเองเป็นสิ่งของ ฯลฯ

2.2 การเสริมแรงภายใน เช่น ความพึงพอใจในพฤติกรรมของตนเอง ฯลฯ

3. นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

นักเรียนปฏิบัติหรือร่วมกิจกรรม (การเรียนการสอนในห้องเรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ) พร้อมทั้งสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เป็นพฤติกรรมตามเป้าหมาย โดยเขียนรายละเอียดลงในแบบบันทึกที่เตรียมไว้

4. นักเรียนประเมินตนเอง

นักเรียนนำผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง มาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมาย แล้วสรุปผล

5. นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเงื่อนไข

นักเรียนให้ผลรวม / สิ่งตอบแทนตามที่กำหนดไว้ในกิจกรรมที่ 2 หรือดำเนินการฝึก / พัฒนาซ้ำในเป้าหมายเดิม หากประเมินแล้วยังไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

สื่อ

1. กิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาที่เรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เข้าร่วม
2. แบบบันทึกพฤติกรรมตนเอง
3. แบบประเมินตนเอง

**การวัดผล** จากแบบบันทึกพฤติกรรมตนเอง และแบบประเมินตนเอง

**การประเมินผล** เปรียบเทียบพฤติกรรมก่อน-หลังจากทำกิจกรรม

**ข้อเสนอแนะ**

1. ครูผู้สอน / อาจารย์ที่ปรึกษาจะต้องชี้แจงทำความเข้าใจกระบวนการ / ขั้นตอนของกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนก่อนเริ่มการฝึกทักษะ
2. แนวทางการฝึกดังกล่าว ควรนำไปใช้สอดแทรกในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รายวิชา / กิจกรรมที่นักเรียนลงทะเบียน เพียง 1 รายวิชา / กิจกรรม เพื่อให้สะดวกในการวางแผนของนักเรียน และการติดตามผลของครูผู้สอน

**การประยุกต์ใช้ในการจัดทำแผนการสอนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา**

แนวการจัดกิจกรรม พัฒนาศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเอง ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ครูผู้สอนสามารถนำขั้นตอนการควบคุมตนเองไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ทุกวิชา ในทุกระดับชั้น ตามความเหมาะสม ซึ่งในระดับประถมศึกษา ควรมีครูคอยแนะนำก่อน ต่อจากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันกำหนด จนถึงสุดท้ายนักเรียนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนในระดับมัธยมศึกษานั้น ควรเกิดจากความคิดของนักเรียนที่จะทำกิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ ครูควรเป็นผู้คอยแนะนำเท่านั้น

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ควรมีการสำรวจสภาพปัจจุบันปัญหาก่อน แล้วนำปัญหามาวิเคราะห์หาสาเหตุ กำหนดวิธีการแก้ไขที่หลากหลาย ประเมินทางเลือกและเลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริงในแต่ละห้องชั้น กำหนดกิจกรรมแก้ไข และดำเนินการตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงทำการประเมินผล เพื่อทราบจุดดีและข้อบกพร่องในการนำมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขในคราวต่อไป

ในการประยุกต์ใช้ครั้งนี้ จะได้นำเสนอแผนการสอนเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาชั้นละ 1 แผน ที่สามารถนำไปสอดแทรกในวิชาใดก็ได้ หรือจะจัดสอนแยกต่างหากเพื่อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่สามารถควบคุมตนเองได้

## ระดับประถมศึกษา

### แผนการสอน การรู้จักตนเอง

#### ปัญหาหรือความต้องการ

ครูสามารถใช้แผนการสอนนี้เพื่อแก้ปัญหาในห้องเรียนที่เกิดขึ้น คือการที่นักเรียนกลุ่มหนึ่งไม่ตั้งใจเรียน ในขณะที่ครูกำลังสอน บางคนชอบแกล้งเพื่อนที่อยู่ใกล้ เช่น เขกศีรษะ ดึงแขน บางคนชอบโยนของใช้ให้ผู้อื่น เช่น ไม้บรรทัด ยางลบ ปากกา หรือดินสอ ไขไต้เพื่อน ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวแล้วแกล้งลุกเดินไปเก็บ แล้วแฉะไปเหย่เพื่อนคนนั้น คนนี้บ้าง เวลาทำงานกลุ่มก็ไม่สนใจและก่อกวนการทำงานของกลุ่ม พอครูดุก็เงียบไป สักพักหนึ่งก็เกิดขึ้นอีก ทำให้ครูสอนไม่ได้ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ เพราะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งในการดุคำ ห้ามปราม และลงโทษนักเรียน และทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ที่ตั้งใจเรียนเกิดความรำคาญ และไม่พอใจ บรรยากาศการเรียนการสอนจึงค่อนข้างขุ่นมัววุ่นวาย

#### สาระสำคัญ

ในการอยู่ร่วมกัน พฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคนย่อมมีผลต่อบุคคลอื่นและส่วนรวม ในสังคมที่อยู่กันอย่างปกติสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกทุกคนต้องรู้จักและปฏิบัติหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี รู้จักถ้อยทีถ้อยอาศัยและควบคุมตนเองได้

#### จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถให้ข้อวิจารณ์และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนได้
2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้นำข้อเสนอแนะต่าง ๆ ของเพื่อนร่วมชั้นไปปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น
3. นักเรียนสามารถอภิปราย และหาข้อสรุปวิธีการควบคุมตนเองได้

### กิจกรรมการสอน

1. ครูเตรียมห้องเรียนให้มีที่ว่างหน้าห้องเรียนพอสมควร จัดเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม เพื่อให้เห็นการแสดงโดยชัดเจนด้วยหน้ากัน

2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้เพลง “รวมเงิน” แบ่งนักเรียนในห้องออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน

3. ครูให้นักเรียนเล่นเกม “คนไข้” โดยครูอธิบายวิธีการเล่นดังนี้

3.1 ครูจะให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลาก กลุ่มละ 1 ชิ้น ถ้าใครได้หมายเลขใดให้นำไปเปลี่ยนกับซองบนโต๊ะครูที่มีหมายเลขตรงกับหมายเลขในฉลาก

3.2 ให้ตัวแทนของนักเรียนแต่ละกลุ่มนำซองที่จับได้กลับไปของกลุ่ม แล้วเปิดซองหยิบแผ่นกระดาษออกมา ซึ่งในแต่ละแผ่นจะมีข้อความแสดงการกระทำหรือท่าทางของนักเรียนในห้อง ขอให้นักเรียนแต่ละกลุ่มประชุมปรึกษาหารือว่าจะมีวิธีการแสดงตามฉลากนั้นอย่างไร ใช้ผู้แสดงกี่คน มีบทบาทอะไรบ้าง แล้วให้เลือกตัวแทนออกไปแสดงหน้าห้องเรียนทีละกลุ่ม ในการแสดงครูแจ้งกติกาดังต่อไปนี้ คือ

- การแสดงแต่ละครั้งให้แสดงแต่ท่าทางเท่านั้น ห้ามส่งเสียงใด ๆ ทั้งสิ้น
- ให้มีผู้แสดงตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป

ในขณะที่นักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแสดงอยู่ ขอให้นักเรียนกลุ่มอื่นตั้งใจดู เมื่อแสดงเสร็จแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตกลงกันว่าการแสดงนั้นเป็นกิริยาหรือท่าทางอะไรและเป็นการกระทำของใครในห้องเรียน ห้ามส่งเสียงบอกกลุ่มอื่น ๆ แต่ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษที่ครูแจกให้

4. ครูเริ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงตามข้อความที่ได้รับ จากซองที่ครูแจกให้

5. ครูรวบรวมคำตอบที่ได้มาอ่านเฉลยทุกกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักเรียนกลุ่มที่แสดงเฉลยคำตอบที่ถูกต้องว่าคืออะไร

6. ครูเชิญนักเรียนที่ถูกทายออกมาหน้าห้อง ครูอาจตั้งประเด็นคำถาม เช่นถามนักเรียนที่ออกมาขึ้นหน้าห้องว่า “เธอจำได้ไหมว่าเธอเคยทำหรือแสดงท่าทางเหล่านี้ที่ไหนบ้าง” “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เธอชอบทำแบบนี้” และตั้งคำถามถามนักเรียนทั้งชั้นว่ามีใครเคยกระทำแบบนี้บ้าง ใครไม่ได้กระทำ เขาทำอย่างไรเมื่ออยู่ในห้องเรียน ครูเปิดโอกาสให้

นักเรียนอภิปรายซักถามระยะหนึ่ง แล้วจึงเริ่ม โยงความสำคัญที่จะเรียนรู้การกระทำหรือความประพฤติของนักเรียนทุกคนในชั้น

7. ครูให้นักเรียนเล่นเกม “ล่าลายเซ็น” โดยแจกแบบสำรวจที่ครูกำหนด ให้นักเรียนทุกคน แล้วอธิบายวิธีการเล่นดังนี้ “ขอให้นักเรียนอ่านรายละเอียดของแต่ละข้อจากแบบที่ครูแจกให้ ให้นักเรียนคิดว่า ใครบ้างที่มีการกระทำหรือการแสดงในลักษณะนี้มากที่สุดในห้องของเรา ให้นักเรียนไปขอลายเซ็นผู้นั้น นักเรียนคนไหนขอลายเซ็นได้ครบตามหัวข้อที่กำหนดเป็นคนแรก จะถือว่าเป็นผู้ชนะเลิศ ขอให้รีบมานั่งเก้าอี้หน้าห้อง ครูมีกติกาสำหรับเล่นเกมนี้คือ ต้องให้รวดเร็วที่สุด การเซ็นชื่อให้ผู้อื่นต้องเขียนให้อ่านออกและต้องเซ็นชื่อให้กับทุกคนที่มาขอลายเซ็นของเรา”

8. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาและข้อสงสัยต่าง ๆ จนเป็นที่เข้าใจดีแล้ว ครูให้สัญญาณเริ่มเล่นเกมได้ เมื่อมีนักเรียนหาลายเซ็นได้ครบและมานั่งที่เก้าอี้หน้าห้องเรียบร้อยแล้ว ครูจึงให้สัญญาณหยุดการเล่นเกม

9. ครูให้นักเรียนที่ชนะเลิศอ่านลายเซ็นที่หามาได้พร้อมกับหัวข้อการกระทำที่กำหนดในแบบ เมื่ออ่านเสร็จแล้ว ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นในห้องเพิ่มเติมรายชื่อ นักเรียนบางคนที่หาลายเซ็นมาได้ในทำนองเดียวกัน หรืออาจมีรายการกระทำอื่น ๆ ที่นักเรียนคนนี้ได้กระทำหรือแสดงออกเพิ่มเติมอีกก็ได้

10. ครูเชิญนักเรียนที่มีรายชื่อตามที่เพื่อนระบุออกมานอกห้องทั้งหมด สำรวจและนับจำนวนสมาชิกในห้องทั้งหมดที่เลือก ว่าใครมีจำนวนมากที่สุด และเรียงตามลำดับลงไปหาน้อย

11. ครูและนักเรียนร่วมกันสัมภาษณ์ ซักถามความรู้สึกของนักเรียนที่ออกมาขึ้นหน้าห้องโดยการซักถามทีละคน ใช้คำถามตามแนวดังนี้ เมื่อเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น

- เธอมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ระบุว่า เธอชอบแกล้งผู้อื่นเสมอ ๆ หรือชอบส่งเสียงคังกวนเพื่อนในชั้นเสมอ

- เธอคิดไหมว่าที่เธอทำไปแบบนี้ มีผลต่อครู ต่อเพื่อนในชั้นเรียนอย่างไร

- นักเรียนคนอื่น ๆ ที่ชอบกระทำแบบเธอนี้มีบ้างไหม เธอชอบไหม ทำไมจึงไม่ชอบ ทุกคนในห้องรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของเธอทุก ๆ ครั้ง

- เธอคิดจะปรับปรุงหรือแก้ไขการกระทำของเธออย่างไรบ้าง
- ถ้าเพื่อนแสดงการกระทำหรือกิริยาแบบนี้อีก สมาชิกในห้อง จะช่วยเหลือ

เพื่อนของเราด้วยวิธีการใดบ้าง

เมื่อเป็นการกระทำหรือการแสดงออกที่ดี ครูอาจใช้คำถามตามแนวนี้ได้เช่นเดียวกัน

- เช่น
- นักเรียนที่ตั้งใจทำงานและไม่รบกวนเพื่อน ๆ ในชั้น มีการแสดงออกอย่างไรบ้าง
  - ถ้านักเรียนทุกคนตั้งใจทำงานและไม่รบกวนเพื่อน ๆ แล้ว เธอคิดว่าห้องเรียนของเราจะมีสภาพเป็นอย่างไร

- นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อพบว่าเพื่อนบางคนไม่ตั้งใจทำงานและชอบรบกวนเพื่อน ๆ สร้างความซุกมุ่นวุ่นวายเสมอ ๆ เธอคิดว่าเพื่อน ๆ เหล่านี้ควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมได้อย่างไร

- การตั้งใจทำงาน ไม่รบกวนเพื่อน ๆ ปฏิบัติตนเรียบร้อย รู้จักใช้เวลาไหนควรเรียน เวลาไหนควรเล่น ทุกคนสามารถทำได้ยากหรือไม่ เธอจะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่ออยู่ร่วมกันในชั้นเรียนอีก ในขณะที่ครูซักถาม ครูควรเปิดโอกาสให้เพื่อนร่วมชั้นได้ซักถามด้วย

12. ครูอาจให้นักเรียนคนอื่นผลัดกันอ่านลายเซ็นและหัวข้อการกระทำอื่น ๆ จนครบในแต่ละหัวข้อจะมีประเด็นอภิปรายซักถามในลักษณะเดียวกันกับข้างต้น ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ด้วยตนเองมากที่สุด

13. ครูแบ่งกระดานคำออกเป็น 3 ส่วน ในส่วนที่หนึ่งเป็นรายชื่อนักเรียนที่เสนอขึ้นมา ส่วนที่สองเป็นหัวข้อการแสดงออกที่ดีหรือการกระทำที่เป็นปัญหา ส่วนที่สามเป็นผลที่เกิดขึ้นกับชั้นเรียนหรือนักเรียนคนอื่น ๆ ดังตัวอย่าง

ชื่อ	การกระทำ	ผลที่เกิดขึ้น
สมชาย กานดา	เรียบร้อย อ่อนโยน	ทุกคนรัก อยากนั่งใกล้ ๆ
วีระ อธิธิเดช สมาน	ส่งเสียงดัง เสียงประหลาด	รบกวนสมาธิผู้อื่น รำคาญ น่าเบื่อหน่าย



14. ครูให้นักเรียนทุกคนอ่านข้อความบนกระดานทั้งหมด แล้วครูเป็นผู้เริ่มดำเนินการอภิปรายดังนี้ คือ “เมื่อนักเรียนทุกคนมาอยู่ด้วยกันในห้องนี้ มีอุปนิสัยใจคอแตกต่างกัน ห้องเรายังมีปัญหาและความวุ่นวายในขณะที่เรียนหนังสืออยู่เสมอ บางคนก็ประพฤติตัวหน้าซนซน แต่ก็ยังมีนักเรียนอีกหลายคนที่มีการกระทำและการแสดงออกที่ทำให้ส่วนรวมเดือดร้อน เราจะมีวิธีการแก้ไขและปรับปรุงห้องเรียนของเราให้ดีขึ้นอย่างไร ทุกคนจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร” ครูให้นักเรียนทั้งชั้นได้ร่วมอภิปรายอย่างกว้างขวาง หลังจากนั้นครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในห้องเรียน ระเบียบและกติกาค่าง ๆ บทบาทหน้าที่ของตนเองคือตนเอง ต่อผู้อื่นและชั้นเรียน ฯลฯ ครูควรช่วยเขียนข้อสรุปต่าง ๆ ที่ได้จากนักเรียนบนกระดานดำหรือในกระดาษแผ่นภูมิที่เตรียมไว้ กรณีที่นักเรียนสามารถเขียนได้สวยงามก็ให้นักเรียนเขียนเอง และนำไปติดไว้ในห้องเพื่อเป็นข้อพึงระลึกสำหรับนักเรียนอยู่เสมอ ๆ

15. ให้นักเรียนกำหนดตัวเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมได้

16. ให้นักเรียนช่วยกันทำแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ขณะที่อยู่ในห้องเรียนหรืออยู่ที่บ้าน

17. ครูให้นักเรียนส่งแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ส่งให้ครูตรวจ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง พร้อมกับให้นักเรียนบันทึกความภูมิใจหรือข้อที่นักเรียนจะแก้ไขเมื่อทำผิดพลาด ครูให้การเสริมแรงทางบวกตามที่นักเรียนกำหนด เช่น อาจให้เป็นคะแนน หรือให้รางวัลในตอนปิดภาคเรียน

18. เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน ให้นักเรียนเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ เขียนแสดงความคิดเห็น และอาจให้ผู้ปกครองร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยก็ได้

19. ครูจัดนิทรรศการแสดงผลงาน การปฏิบัติตนของนักเรียน ใน 1 ภาคเรียน

### สื่อและอุปกรณ์

1. เพลง “รวมเงิน”
2. กระดาษชิ้นส่วน 4 แผ่น พร้อมซอง
3. กระดาษแผ่นภูมิ ปากกาปลายสักหลาด
4. แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

## การประเมินผล

1. การประเมินผลเพื่อลู่่านักเรียนได้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด นั้น ประเมินได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ การอภิปรายผล การตั้งคำถาม การแสดงออก การให้ ข้อเสนอแนะและข้อสรุปต่าง ๆ ของนักเรียนในชั้น
2. การประเมินผลจากจำนวนรายชื่อที่ได้จากบนกระดานว่าตรงกับกรกระทำหรือการ แสดงออกจริงของนักเรียนในชั้นเพียงใด การยอมรับความประพฤดิหรือการกระทำที่เป็น ปัญหาของตนเองและยินดีรับฟังข้อวิจารณ์ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากเพื่อนร่วมชั้น ในการที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดียิ่งขึ้น
3. การติดตามพฤติกรรมของนักเรียนทั้งชั้น ประเมินจากแบบบันทึกพฤติกรรมของ ตนเองของนักเรียนว่าได้มีการพัฒนาและปรับปรุงตามข้อสรุปวิธีการปฏิบัติตนในชั้นเรียนหรือไม่

## ภาคผนวก

### 1. เพลงรวมเงิน

“รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมกันวันนี้อย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ห้า) ผู้ชายเก่งกาจเป็นหนึ่งบาทเหมือนกัน”

**วิธีเล่น** ให้นักเรียนยืนเข้าแถวเป็นวงกลม ร้องเพลงพร้อมร่ายไปด้วย ถ้าได้ยินเสียง สัญญาณให้หยุดร่า แล้วรอฟังคำสั่งว่าจะให้รวมเงินเป็นเท่าไร ตามกลุ่มที่ต้องการแบ่ง

### 2. ฉลากชิ้นส่วนที่แจกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางต่าง ๆ เช่น

- นักเรียน ก. เป็นคนที่แต่งตัวไม่เรียบร้อยเสมอ ๆ
- นักเรียน ข. ชอบเล่นกับเพื่อนในระหว่างเรียนหนังสือ
- นักเรียน ค. ตั้งใจเรียน ขยันและกระตือรือร้นมากที่สุด
- นักเรียน ง. ชอบแกล้งเพื่อนอยู่เสมอ ๆ

**หมายเหตุ** รายชื่อนักเรียนและข้อความแสดงการกระทำของนักเรียนบางคน ควร เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมและตรงกับสภาพความเป็นจริงของชั้นเรียน

## 3. แบบสำรวจ ประกอบเกม “ล่าลายเซ็น”

ชื่อ..... เลขที่ .....

ที่	รายการ	ลายเซ็น
1.	ผู้ที่ตั้งใจทำงานและร่วมมือกับเพื่อนเสมอ	
2.	ผู้ที่ชอบส่งเสียงดัง เสียงประหลาดในชั้นเรียน	
3.	ผู้ที่ชอบแกล้งและรังแกผู้อื่น	
4.	ผู้ที่ล้อเลียนครูและเพื่อนบางคน	
5.	ผู้ที่เรียวร้อยที่สุด	
6.	ผู้ที่ชอบดูจากที่นั่งของตนเองระหว่างเรียน	
7.	ผู้ที่ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ	
8.	ผู้ที่ชอบกระเจ้าเข้าหาผู้อื่น	
9.	ผู้ที่พูดจาสุภาพเรียบร้อย	
10.	ผู้ที่ชอบแบ่งของใช้ให้ผู้อื่นเสมอ	

หมายเหตุ หัวข้อพฤติกรรมหรือการกระทำของนักเรียน ครูควรดัดแปลงให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน สภาพของชั้นเรียนที่เป็นอยู่จริง จำนวนหัวข้ออาจจะมีจำนวนมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ทั้งนี้ครูต้องพิจารณาถึงเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมด้วย

4. แบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียน เป็นแบบบันทึกที่เกิดจากการร่วมกันคิดของนักเรียนในชั้น เป็นข้อตกลงร่วมกัน อาจจะมีลักษณะดังนี้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

วัน เดือน ปี	การกระทำ	ข้อควรแก้ไข	สิ่งที่น่าภูมิใจ

ลายเซ็น .....ผู้บันทึก

## ระดับมัธยมศึกษา

### ปัญหาหรือความต้องการ

ทักษะการควบคุมตนเองนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมยุคปัจจุบัน เพราะสังคมยุคนี้เป็นยุคที่มีการแข่งขัน ทางเศรษฐกิจกันอย่างมาก การไม่มีงานทำ ความเป็นอยู่ของประชาชนยากจน ทำให้มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นบ่อย ๆ เช่น การฆ่าตัวตาย การฉกชิงวิ่งราว ฯลฯ ที่เกิดขึ้นเพราะคนเราไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งทักษะในการควบคุมตนเองจึงต้องปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็ก ดังนั้นขณะที่ครูทำการสอนไม่ว่าจะเป็นวิชาอะไร ให้สำรวจหรือบันทึกข้อสังเกตในการดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเมื่อเสร็จสิ้นการสอนให้นำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อหาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียน แล้วนำมาพิจารณาหาทางเลือกหรือวิธีการฝึกให้นักเรียนเกิดศักยภาพด้านทักษะการควบคุมตนเองได้ ดังตัวอย่างแผนการสอนการควบคุมตนเองที่นำเสนอต่อไปนี้

### แผนการสอน ขณะใจตนเป็นคนเก่ง

#### สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของคนเรา มักมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามา มีผลทำให้เกิดอารมณ์เมื่อไม่ตรงกับต้องการหรือความมุ่งหวังก็จะโกรธหรือเสียใจ และถ้าตรงกับความต้องการก็จะดีใจ เป็นต้น การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดีหรือขาดการควบคุม จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม

ผู้ขณะใจตนเองและควบคุมตนเองได้นับว่าเป็นผู้มีความสามารถอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการดำรงชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน

#### จุดประสงค์

1. สามารถเปรียบเทียบผลที่เกิดจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้
2. บอกลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสม ขณะที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ได้

3. บอกวิธีการควบคุมอารมณ์ได้
4. วิเคราะห์ตนเองและบอกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข/ควบคุมตนเองได้
5. กำหนดผลกระทบ/การเสริมแรงที่จะให้แก่ตนเองได้
6. บันทึกพฤติกรรมและประเมินตนเองได้
7. ควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ตามเป้าหมาย

### กิจกรรมการสอน

1. ให้นักเรียนนำเสนอตัวอย่างของเหตุการณ์ ที่ครูมอบหมายให้ไปหาข่าวจากหนังสือพิมพ์หรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงผลเสียของการใช้อารมณ์ตัดสินใจ เช่น สามีฆ่าภรรยาน้อย เพราะระแวงว่าจะเป็นใจให้ชายอื่น หรือพ่อข่มขืนลูกสาวตัวเอง หรือแม่ฆ่าลูกแรกคลอด เพราะอายุที่ไม่มีพ่อ เป็นต้น โดยสื่อนักเรียนนำเสนอ ประมาณ 5 คน
2. ร่วมกันอภิปรายว่าทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนั้น สาเหตุจากอะไร จะมีวิธีการป้องกันและแก้ไขอย่างไร ครูสื่อนักเรียนนำเสนอแนวทางพร้อมเหตุผล ประมาณ 3 คน
3. ครูตรวจสอบความคิดเห็นของนักเรียนทุกคน โดยให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างของคนที่ควบคุมอารมณ์ แล้วตัดสินใจว่าชอบใครที่สุด ชอบตรงไหน และมีเหตุผลอย่างไร ตามใบงานที่ 1
4. ครูนำเอาคำตอบของนักเรียนแต่ละคนมาจัดเป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะของคนที่ชอบพร้อมเหตุผลประกอบ เก็บไว้
5. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม แล้วแจกใบงานที่ 2 - 7 ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติที่แสดงถึงอารมณ์ดีใจ เสียใจ และ โกรธ ทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ให้กับกลุ่ม 1 - 6 และให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามใบงานที่ได้รับ
6. ครูให้การเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียนที่เป็นตัวแทนของแต่ละกลุ่ม
7. ให้นักเรียนสรุปถึงพฤติกรรมที่สมาชิกของแต่ละกลุ่มแสดงออกตามบทบาทสมมติ ทั้ง 6 สถานการณ์ แล้วสุ่มถามนักเรียน 3 - 4 คน ถึงข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม
8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์และความสำคัญของความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยศึกษาจากใบความรู้ เรื่องความสามารถทางด้านอารมณ์

9. ครูแจกใบงานที่กำหนดสถานการณ์ให้อ่าน แล้วให้นักเรียนเสนอแนวทางปฏิบัติ โดยช่วยกันระดมความคิดเป็นข้อเสนอว่า จะทำอย่างไรได้บ้าง และจะเลือกทางใดจึงจะดี ให้นำข้อมูลมาเสนอตามรูปแบบที่กำหนดในใบงานที่ 8

10. ให้นักเรียนจัดทำรายงานเรื่องการควบคุมตนเอง โดยอธิบายถึงการกระทำที่แสดงออกตามแบบบันทึกพฤติกรรม

11. ให้นักเรียนเปลี่ยนกันนำเสนอต่อกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงแก้ไขพร้อมกับการเสริมแรงทางบวก

12. นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดย

12.1 นักเรียนวิเคราะห์ตนเองว่า มีพฤติกรรมที่เป็นจุดด้อยหรือที่ต้องการแก้ไขมีอะไรบ้าง

12.2 นักเรียนพิจารณาเลือกพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขของตนเอง พร้อมกับกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควบคู่กันไปในแต่ละพฤติกรรม เช่น

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| - การเข้าเรียนช้า | - การเข้าเรียนตรงเวลา  |
| - ความอาย         | - ความเชื่อมั่นในตนเอง |
| - ความโกรธ        | - ความไม่โกรธ          |

ฯลฯ

12.3 นักเรียนกำหนดแผนการฝึกตนเองเพื่อควบคุม/แก้ไขพฤติกรรมที่เลือก

13. นักเรียนกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง โดยกำหนดเป็นการให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อทำได้ หรือเขียนแสดงความรู้สึกแสดงความภาคภูมิใจ

14. นักเรียนบันทึกพฤติกรรมทุกครั้งตามที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบว่าพฤติกรรมใดที่ทำได้ ทำไม่ได้ และมีวิธีแก้ไขอย่างไร

15. เมื่อถึงช่วงเวลาไว้สักระยะหนึ่ง เช่น 1 เดือน 2 เดือน หรือ 1 ภาคเรียน นำผลที่บันทึกมาเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายและสรุปผล

16. นักเรียนเขียนแสดงความรู้สึกเมื่อทำได้สำเร็จ และกำหนดการพัฒนาหรือฝึกซ้ำในเป้าหมายเดิมหากประเมินแล้วยังไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนด แล้วจัดทำรายงานส่งครู

17. ครูนำเอารายงานทั้งหมดมาให้นักเรียนในชั้นประเมิน ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินนั้นมาจากข้อตกลงร่วมกันของนักเรียนทั้งชั้น ว่าใครควรได้รับการยกย่องมากที่สุด จำนวน 5 คน พร้อมทั้งให้เหตุว่าสมควรแก่การยกย่องอย่างไร นำไปติดไว้ที่ป้ายประกาศในห้องเรียน

18. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการควบคุมตนเอง การเอาชนะใจตนเอง และขอให้ นักเรียนทุกคนแสดงการช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในทุกโอกาสด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่อไป

19. ครูจัดให้มีการประเมินเพื่อตรวจสอบดูว่า เหตุผลของการกระทำในการควบคุมตนเองว่าสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงไร คำนี้ถึงประโยชน์กว้างขวางมากเพียงใด โดยให้นักเรียนอ่านเรื่องและเสนอเหตุผล ตามแบบตรวจสอบ

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 - 8
2. ใบความรู้ เรื่อง "ความสามารถทางด้านอารมณ์"
3. แบบบันทึกพฤติกรรม
4. แบบประเมินตนเอง
5. แบบตรวจสอบ

### การประเมินผล

1. การประเมินผลดูว่านักเรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใดนั้น ประเมินได้จากนักเรียนทั้งชั้น จากการสังเกต สัมภาษณ์ การอภิปรายผล การแสดงออก การให้ข้อเสนอแนะและข้อสรุปต่าง ๆ ของนักเรียนในชั้น

2. การประเมินผลจากการยอมรับฟังข้อวิจารณ์ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากเพื่อนร่วมชั้น ไปปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. การติดตามพฤติกรรมของนักเรียนทั้งชั้นในการเรียนการสอนครั้งต่อไป ว่าได้มีการกระทำที่พัฒนาและปรับปรุงข้อสรุป วิธีการปฏิบัติตนของนักเรียน

### ข้อเสนอแนะ

อาจจัดให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองของคนประจำวัน (Diary) แล้ว ให้เลือกนำเสนอพฤติกรรมที่นักเรียนสามารถควบคุมได้สำเร็จในปลายภาคเรียน

## ภาคผนวก

## 1. ใบงานที่ 1 - 8

## ใบงานที่ 1

## แบบตรวจสอบความคิดเห็นของนักเรียน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านเรื่องต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่า ชอบใครมากที่สุด ชอบตรงไหน และมีเหตุผลอย่างไร

“ สมชายเป็นคนรักเพื่อนฝูงมาก ถ้าเพื่อนถูกรังแก เขาจะโกรธแทนเพื่อนและทำชกต่อผู้ที่รังแกเพื่อนทันที”

“ สมสมร เป็นคนขากจนมีความรู้ ความสามารถพอปานกลาง เมื่อเพื่อนได้รับความเดือดร้อนทุก ๆ เรื่อง เธอก็จะอาสาเข้าช่วยเหลือ จนบางครั้ง งานตัวเองก็ไม่สำเร็จ ทำให้ได้คะแนนน้อย”

## แบบบันทึกคำตอบของผู้เรียน

คนที่ชอบที่สุด.....

จุดที่ชอบ .....

เหตุผล เพราะ .....

.....

.....

.....



## ใบงานที่ 2 เรื่อง อารมณ์โกรธ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ระดมสมองเพื่อ

1. คิดหาสาเหตุของความโกรธ โกรธใคร โกรธเรื่องอะไร

2. เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น แสดงความโกรธโดยไม่มีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 1

กรณีที่ 1	ให้นักเรียนร่วมกันคิดสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและช่วยกันคิดกริยาท่าทางที่บ่งบอกว่ามีอารมณ์โกรธและให้แสดงกริยาโกรธมากมายเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
-----------	--

## ใบงานที่ 3 เรื่อง อารมณ์โกรธ

**คำชี้แจง**

ให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 ระดมสมองเพื่อ

1. คิดหาสาเหตุของความโกรธ โกรธใคร โกรธเรื่องอะไร

2. เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น แสดงความโกรธโดยมีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 2

กรณีที่ 2	ให้นักเรียนร่วมกันคิดสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและช่วยกันคิดพฤติกรรมที่แสดงว่ามีการควบคุมอารมณ์โกรธแล้ว แสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์โกรธแล้วนั้นต่อชั้นเรียน
-----------	--

## ใบงานที่ 4

### เรื่อง อารมณ์เสียใจ

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนกลุ่มที่ 3 ระดมสมองเพื่อ

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ เรื่องอะไร ใครเป็นผู้ที่ทำให้เสียใจ
2. เมื่อมีความเสียใจเกิดขึ้น แสดงความเสียใจโดยไม่มี การควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง

บ้าง และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 1

กรณีที่ 1	ให้นักเรียนร่วมกันคิดสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจ และช่วยกันคิดวิธีระบายอารมณ์เสียใจ และให้แสดงกริยาท่าทางอารมณ์เสียใจที่มากมายเกินกว่าเหตุ
-----------	---

## ใบงานที่ 5

### เรื่อง อารมณ์เสียใจ

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนกลุ่มที่ 4 ระดมสมองเพื่อ

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ เรื่องอะไร ใครเป็นผู้ที่ทำให้เสียใจ
2. เมื่อมีความเสียใจเกิดขึ้น แสดงความเสียใจโดยมีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง

และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 2

กรณีที่ 2	เมื่อมีอารมณ์เสียใจเกิดขึ้นให้นักเรียนช่วยกันคิดพฤติกรรมที่แสดงว่ามีการควบคุมอารมณ์เสียใจแล้ว และให้แสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์เสียใจเหล่านั้นต่อชั้นเรียน
-----------	---

## ใบงานที่ 6

### เรื่อง อารมณ์ดีใจ

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนกลุ่มที่ 5 ระดมสมอง เพื่อ

1. คิดหาสาเหตุของความดีใจ ใครทำให้ดีใจ ดีใจเรื่องอะไร
2. เมื่อมีความดีใจเกิดขึ้น แสดงความดีใจโดยไม่มีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 1

กรณีที่ 1	ให้นักเรียนร่วมกันคิดสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีใจ และช่วยกันคิดกิจกรรมทำทาง เพื่อบ่งบอกว่ามีอารมณ์ดีใจ และให้แสดงบทบาทสมมติแสดงความดีใจที่มากมายเกินกว่าเหตุ
-----------	--

## ใบงานที่ 7

### เรื่อง อารมณ์ดีใจ

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนกลุ่มที่ 6 ระดมสมอง เพื่อ

1. คิดหาสาเหตุของความดีใจ ใครทำให้ดีใจ ดีใจเรื่องอะไร
2. เมื่อมีความดีใจเกิดขึ้น แสดงความดีใจโดยมีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง และให้กลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติตามกรณีที่ 2

กรณีที่ 2	เมื่อมีอารมณ์ดีใจเกิดขึ้น ให้นักเรียนช่วยกันคิดพฤติกรรมที่แสดงว่ามี การควบคุมอารมณ์ดีใจแล้ว และให้แสดงบทบาทสมมติ พฤติกรรมที่มี การควบคุมอารมณ์ดีใจแล้วเหล่านั้นต่อชั้นเรียน
-----------	---

## ใบงานที่ 8

### เสนอแนวทางปฏิบัติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความข้างล่างนี้ แล้วช่วยกันระดมข้อเสนอว่าจะทำอะไรได้บ้าง และจะเลือกทางใดจึงจะดี ให้นำข้อมูลมาเสนอในรูปแบบที่กำหนดให้ โดยระบุ ทั้งนราและนารี

นรา เป็นนักเรียนที่มีฐานะปานกลาง แต่เรียนดี วันหนึ่งเป็นวันสอบปลายภาค นารีซึ่งเป็นเพื่อนที่เคยให้การช่วยเหลือทางการเงินแก่นรา ทำข้อสอบคณิตศาสตร์ไม่ได้เลย นารีอาจสอบตกได้ นารีจึงมาขอลอกจากนรา ถ้านักเรียนเป็นนราจะทำอย่างไร

### แบบบันทึกแนวทางปฏิบัติ

การกระทำ	ใคร	ได้อะไร	เสียอะไร

### 3. ไบความรู้ “เรื่องความสามารถทางด้านอารมณ์”

#### ไบความรู้

#### เรื่อง อี คิว

หลาย ๆ คนเชื่อว่า คนที่มี “ไอคิว”(IQ) สูงเป็นผู้ที่มีสมองดี ปราดเปรื่อง ฉลาดและเรียนเก่งแต่ยังไม่ค่อยมีใครคุ้นเคยคำว่า “อีคิว” (EQ) นั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับไอคิวอย่างไร

“อีคิว” (E.Q. ย่อมาจากคำว่า Emotion Quotient ) หมายถึง ผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาวิจัยของนักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จพบว่า ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จต้องมีทั้ง “ไอคิว” และ “อีคิว” นั่นคือ มีความฉลาดเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 เป็นความฉลาดด้านอารมณ์ แต่ไม่ได้หมายความว่า “ไอคิว” ไม่มีความสำคัญ ทั้งไอคิวและอีคิว ต่างเป็นปัจจัยเสริมซึ่งกันและกันทำให้ประสบความสำเร็จ

ดร.คาเนียล โกลแมน ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง “อีคิว” กล่าวว่า วิยเด็กเป็นวัยที่พัฒนา “อีคิว” ได้ดีที่สุด และที่สำคัญ ผู้ใหญ่เป็นปัจจัยที่ดีที่สุดที่จะช่วยพัฒนา “อีคิว” ของเด็กโดยฝึกทักษะดังนี้

- รู้จักและเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
- รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- รู้จักรอคอย
- รู้จักเห็นอกเห็นใจ และ ไวต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
- รู้จักรักษาสายสัมพันธ์

ความฉลาดด้านอารมณ์ดังกล่าวมีหลักอยู่ 8 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสนใจ เข้าใจและรู้จักพ่อแม่ เพื่อนฝูง หรือบุคคลรอบข้าง ด้วยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับอารมณ์ตนเองได้กับทุกสถานการณ์
2. การรู้จักใช้คนให้เป็น ใช้คนให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา และเหตุการณ์ รู้จักกล่าวคำยกย่อง ชมเชย ผู้อื่น
3. การรู้จักแสดงอารมณ์ รัก ชอบและเกลียด กล่าวแสดงออกและกล่าวพูด
4. การรู้จักรับอารมณ์รัก ชอบและเกลียดจากผู้อื่นได้
5. การยอมรับสิ่งทดแทน เมื่อไม่มีสิ่งที่เราพอใจ ก็ให้พอใจในสิ่งที่มืออยู่และพยายามพัฒนาสิ่งนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุด
6. การได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ต้องขลาดกลัว หรืออับอาย กล่าวที่จะเผชิญกับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยการเตรียมพร้อมที่จะพบกับสิ่งใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาตนเอง
7. การรู้จักจับคำพูดหรือสีหน้าของผู้อื่นเป็น
8. การรู้จักแสดงความสามารถทางสังคมในทางสร้างสรรค์ แสดงให้ผู้อื่นเห็นความสามารถของตนเองได้ เช่น การรับอาสาที่จะช่วยผู้อื่นทำงาน เมื่องานของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว

#### 4. แบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

แบบบันทึกพฤติกรรมควรเป็นแบบอิสระ ให้นักเรียนออกแบบเอง ดังตัวอย่าง

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

วัน เดือน ปี	การกระทำ	ข้อควรแก้ไข	ตั้งที่น่าภูมิใจ

ลายเซ็น .....ผู้บันทึก

## 5. แบบประเมินการแสดงของตน

ให้นักเรียนจัดทำรายงานเรื่องการควบคุมตนเองที่มีต่อผู้อื่น โดยบันทึกลงในแบบที่กำหนดดังนี้

การควบคุมตนเองที่แสดง.....

ผู้ได้รับผลกระทบ.....

สิ่งที่แสดงออก.....

เหตุผลที่แสดงออก.....

การกระทำ	ใคร	ได้อะไร	เสียอะไร

วิธีที่เลือกคือ.....

ความรู้สึกต่อการแสดงครั้งนี้.....

## 6. แบบตรวจสอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่องและเสนอเหตุผล

เต๋ เป็นหัวหน้าชั้น เป็นตัวแทนมวยสมัครเล่นของโรงเรียน ถ้าเขาลงแข่งขันเขาจะชนะทุกครั้ง วันหนึ่ง เต๋ ซึ่งเป็นเพื่อนรักที่สุดและเคยช่วยเหลือเต๋ทางด้านเงินทองอยู่บ่อย ๆ เพราะฐานะทางบ้านของเต๋ค่อนข้างยากจน ได้เข้ามาขอร้องให้เต๋ไปเป็นเพื่อน เพื่อทำธุระให้แม่ตลอดทั้งวัน ในหมู่บ้านของเต๋ซึ่งชอบรังแกเต๋และขู่เอาเงินเต๋อยู่เสมอ แต่ในขณะนี้ก็เป็นโอกาสสอบปลายภาคพอดี วิชาที่จะสอบวันถัดไปเป็นวิชาที่เต๋ทำคะแนนไม่ได้ดี เต๋ต้องการเวลาฝึกฝนมาก ถ้าไปช่วยเต๋ในวันนี้อาจมีผลทำให้สอบตกได้

ถ้าท่านเป็นเต๋ จะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

## บรรณานุกรม

- นิตยาภรณ์ ค้างเรือง. การเปรียบเทียบผลการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูล-สังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอพิบูลย์ นครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- ปภาวดี แจ่มศิริ. ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนกวนชั้นเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2527.
- ประเทือง ภูมิภัทราคม. ผลของการเสริมแรงทางบวกปรับพฤติกรรมก่อนกวนชั้นเรียนใน ห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การศึกษาในแง่ของ การขยายข้ามพฤติกรรม สภาพการณ์ และการคงอยู่ของพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตร์คุณวุฒิปริญญาตรี. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.
- พรณี ชูทัย เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์การพิมพ์, 2528.
- ภรณ์ อินทะสร. ผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของ นักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์คุณวุฒิปริญญาตรี. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- วราอุทธ ทวีลาภ. การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุม ตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตย ด้านการระรรม ของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชน บ้านท้าวยายชี อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- วาธุณีย์ จันทร์แสงสุก. ผลของการสังเกตตนเองและการเสริมแรงตนเองตามกฎฟรีแมค ต่อพฤติกรรมไม่สนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนดวง-รัชดาภิเษก. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.



- วิชาการ,กรม.กระทรวงศึกษาธิการ . คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา , กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2540.
- ศศวรรณ เทศศรีเมือง. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว. เปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองคงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 . 2536.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การเปรียบเทียบพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช,มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 8-15 . พิมพ์ครั้งที่ 6,กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2537.
- สุพล ชิดเชื้อ. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสัณใหม่ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- อรสา ไทยการุณวงศ์. ผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อรบงก์ วิทยานิพนธ์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดไหม่ช่องอ้อม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

อรุณ หมั่นวงศ์. การเปรียบเทียบผลการปรับเปลี่ยนใหม่และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. ปรวิญญานีพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.

Ballard, K.D. and Glynn T. **Behavioral Self - management in Story Writing with Elementary School Children.** Journal of Applied Behavior Analysis; 1975, 387 - 398.

Bandura A. **Social Learning Theory.** Englewood Cliffs New Jersey Prentice - Hall Inc., 1977.

-----, **Social Learning through Imitation.** In M.R. Jones [Ed] Nebraska Symposium on Motivation. Volum 10, 211 - 274; Lincoln : University of Nebraska Press, 1986.

Brigham, Thomas A. **Self - Control : Part II** in Handbook of Applied Behavior Analysis : Social and Instruction Process, pp. 259 - 264. Edited by T.A. Brigham, and A.C. Catania. New York : Irvington, 1978.

Bolstad, Orin D., and Johnson, Stephen M. **Self - regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior.** Journal of Applied Behavior Analysis, 5 [1972] : 357-369.

Brown, Steven D. **Self - Control Skills Training.** Professional Psychology, 6 : 319 - 330 ; 1975.

De ANDA, Natividad. **The Relationships of Children' Self - Concepts to the Locus of Control, Academic Achievement and Social status in the Classroom.** Dissertation Abstracts International, 36[6] : 662 - A; August, 1977.

Kanfer, Frederick H. and Jeanne S. Phillips. **Learning Foundations of Behavior Theory.** New York : John Wiley & Sons, 1970.

- Lindzey, Gardner. And Calvin Hall. **Theories of Personality : Primary Source and Research.** New York : John Wiley and Sons, 1965.
- Michael, J. **Statistical Inference of Individual Organism Research : Mixed Blessing or Curse?** Journal of Applied Behavior Analysis. 7[1974] : 647 - 653.
- Perri, M.G., and Richards, C.S. **An Investigation of Naturally Occurring Episodes of Self - Controlled Behaviors** Journal of Counseling Psychology, 24 : 178 - 183 ; 1977.
- Ray, Jonel Tinson. **Concentrative Meditation : Some Psychological Effects with Children.** Dissertation Abstract International. 46 : 1358 - B; October, 1985.
- Rogers, C.R. and B.F. Skinner. **Concern Over the Control of Human Behavior** in Control of Human Behavior. P. 116 - 315. [1] incis : Scott Foresman, 1966.
- Thomas, John D., and College, Mangere. **Accuracy of Self - Assessment of On - Task Behavior by Elementary School Children.** Journal of Applied Behavior Analysis. - [1976] : 209 - 210.
- Thoresen, Carl E. and Michael J. Mahoney. **Behavioral Self - Control.** New York : Appleton - Century - Crofts, 1939.
- Wall, R.T. and T.S. Smith **Development of Preference for Delayed Reinforcement in Disadvantaged Children.** Journal of Educational Psychology' 61 : 118 - 123 ; 1970.
- Wilson, Terence G. and Daniel K. O' Leary. **Principles of Behavior Therapy.** Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, 1980.
- Wylie, Ruth C. **The Self - Concept.** Lincoln : University of Nebraska Press, 1961.

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ

รองอธิบดีกรมวิชาการ

ศาสตราจารย์สุหุมพร จามรมาน ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้อำนวยการกองวิจัยทางการศึกษา (นางสาวอรุณศรี อนันตรศิริชัย)

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางพันอณีย์

วิหคโต

หัวหน้ากลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการ  
การเรียนการสอน

ร.ท.หญิงสุดาวรรณ

เครือพานิช

กลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการเรียนการสอน

นายจันทร์

สกุลวงศ์ไพบูลย์

กลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการเรียนการสอน  
กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ

### ผู้วิจัยในโครงการ

รองศาสตราจารย์พิศิษฐ

ต้นหวณิช

คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสุรินทร์

รองศาสตราจารย์ทวีศักดิ์

จินดาบุรุษ

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

รองศาสตราจารย์สมร

ทองดี

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมคิด

พรมจ้อย

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นวลจิตต์

เขาวีรดิพงษ์

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทพเวศร์

นางพิมพ์ใจ

ภิบาลสุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นายชัยพจน์

รังงาม

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา  
เขตการศึกษา 5

นายสมหวัง

ตันธรส

หน่วยศึกษานิเทศก์  
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

นายผดุงชัย	ภูพัฒน์	ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร เขตลาดกระบัง
นางพันธณีย์	วิหคโต	หัวหน้ากลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการ การเรียนการสอน

**ผู้สังเคราะห์และเขียนรายงาน**

นายสมหวัง	คันธรส	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
-----------	--------	---

**ผู้ตรวจและพิจารณารายงาน**

ศาสตราจารย์อุทุมพร	จามรมาน	ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นางสาวอรุณศรี	อนันตศิริชัย	ผู้อำนวยการกองวิจัยทางการศึกษา
นางพันธณีย์	วิหคโต	หัวหน้ากลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการเรียน การสอน

**คณะบรรณาธิการ**

นางพันธณีย์	วิหคโต	หัวหน้ากลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการ การเรียนการสอน
ร.ท.หญิงสุดาวรรณ	เครือพานิช	กลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการเรียนการสอน
นายจันทร์	สกุลวงศ์ไพบูลย์	กลุ่มวิจัยและประเมินผลกระบวนการเรียนการสอน กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ

**ผู้เรียบเรียงและจัดทำต้นฉบับ**

นายจันทร์	สกุลวงศ์ไพบูลย์	กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ
นางสาวนุชจรี	กิจโอสธ	กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ

**ผู้ออกแบบปก**

นายชูเกียรติ	เกิดอุดม	ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ
--------------	----------	------------------------------



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์การศาสนา พ.ศ. 2542  
314-316 ป่าสองต้นนคร ถนนปทุมเมือง กรุงเทพมหานคร 10100  
นายปรวณต์ ชื่นสกุล ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา  
โทร. 2233351, 2235548

