

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพการเรียนการสอนในห้องเรียนโดยทั่วไปนั้น ครูมักพบกับปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนอยู่มากมาย อาทิเช่น พฤติกรรมที่แสดงความก้าวร้าว พฤติกรรมการหนีเรียน พฤติกรรม การไม่ทำการบ้าน พฤติกรรมการก่อกวนโดยการเล่นกัน แหย่กัน คอยกันและส่งเสียงดัง พฤติกรรม ไม่สนใจเรียน ฯลฯ (เสงี่ยม อินภิรมย์ 2505: 17, 24, สิรินา เล็บครุฑ 2517: 147-159, ศุภวดี ชูวงศ์ 2519: 68-69) และจากการวิจัยยังพบอีกว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือ พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน (นันทนา จูฑังคะ 2517: 28, ไพศาล อันประเสริฐ 2517: 31)

พฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาทางการเรียนกับตัวนักเรียน และส่งผลกระทบต่อบรรยากาศทางการเรียนการสอนภายในห้องเรียนได้ นักเรียนที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนน้อยอาจทำให้ไม่เข้าใจบทเรียนที่ครูอธิบายได้เป็นอย่างดี หรืออาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังคงเป็นการรบกวนเพื่อนในชั้นเรียน อีกด้วย (Tanner 1978: 84) ในขณะที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน เอาใจใส่ฟังครูอธิบาย ปฏิบัติงานตามที่ครูสั่ง ย่อมมีแนวโน้มที่ให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ดี (Millman, Schaefer and Cohen 1981: 141) จากงานวิจัยหลายชิ้นยังพบว่าพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมฤทธิผลทางการเรียน ส่วนพฤติกรรมตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิผลทางการเรียน (Hoge and Luce 1978: 479-496; Samuels and Turnure 1974: 29-32; Cobb and Hops 1973: 108-113) นั่นคือเด็กที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงจะมีแนวโน้มที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนสูง ในขณะที่เด็กที่มีพฤติกรรม การตั้งใจเรียนต่ำจะมีแนวโน้มที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำ

จากการศึกษาวิธีการที่ครูและครูแนะแนวใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ มาลินี จูโปะมา (2520) พบว่าส่วนใหญ่มักนิยมใช้วิธีการลงโทษ ด้วยการคุ ตี หักคะแนน กักบริเวณ ไล่ออกจากชั้นเรียน การอธิบายให้เห็นผิดเห็นถูก การให้

รางวัล การชมเชย ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นการแก้ปัญหาตามประสบการณ์ที่ครูได้เคยทำมา และ การใช้วิธีการดังกล่าวยังไม่เป็นระบบ จึงไม่ได้ผลตามที่ต้องการ ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษา พยายามหาวิธีการแก้ไขที่เป็นระบบขึ้นมา ซึ่งวิธีการหนึ่งที่ได้รับความสะดวกเป็นอย่างมาก ได้แก่ การปรับพฤติกรรม

ในประเทศไทยได้มีการนำการปรับพฤติกรรมเข้ามาทดลองใช้กับเด็กนักเรียนที่มีปัญหา ต่าง ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 โดยในช่วงแรกนั้นจะใช้การเสริมแรงทางสังคมเข้ามาแก้ปัญหา เป็นส่วนใหญ่ ตัวอย่างเช่น การนำการเสริมแรงทางสังคมมาใช้ปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน (เรณู ผดุงถิ่น, 2517) ปรับพฤติกรรมการลุกจากที่ การส่งเสียงดัง การไม่ฟังครูสอน การหันหน้าหันหลังของนักเรียน (เบญจกุล จันทพันธ์, 2517) และปรับพฤติกรรมเงี้ยวขริมผิดปกติ ของนักเรียน (ม.ร.ว.สมพร สุธันย์, 2522) ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าวพบว่าการใช้การเสริมแรงทางสังคมสามารถใช้ได้ผลดี

ต่อมาได้เริ่มมีการนำเทคนิคการใช้เบี่ยงบรรณาการเข้ามาใช้ปรับพฤติกรรมเด็กที่มีปัญหา ในห้องเรียนบ้าง ตัวอย่างเช่น การนำเบี่ยงบรรณาการเข้ามาใช้เสริมแรงเพื่อปรับพฤติกรรมการถาม-ตอบคำถาม และทำการบ้านในวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ลักษณา กฤษณา, 2524) การนำเบี่ยงบรรณาการเข้ามาใช้เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่ม (สมคิด สกลสถาปัตยกรรม, 2525) และการนำเบี่ยงบรรณาการเข้ามาใช้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นกีฬาหน้าชั้นเรียน การทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ถูกต้องและเสร็จภายในเวลาที่กำหนด (รัตนานุกตมากุล, 2525) จากงานวิจัยดังกล่าวก็พบว่าการใช้การเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรณาการสามารถใช้ได้ผล ในการปรับพฤติกรรมเช่นกัน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมข้างต้นดังกล่าว จะเห็นว่าวิธีการที่ใช้เป็นการใช้วิธีการควบคุมภายนอก (External Control) ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการที่บุคคลอื่นมีบทบาทในการดำเนินการและวางเงื่อนไขต่าง ๆ ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมที่ถูกปรับเปลี่ยนไปได้ แต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วนั้นจะมีแนวโน้มที่จะลดลงเมื่อถอดถอนตัวเสริมเรานั้นออก และวิธีการควบคุมภายนอกยังอาจจะเกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น หากต้องปรับพฤติกรรมกับเด็กเป็นจำนวนมากแล้ว ครูอาจสังเกตและให้การเสริมแรงนักเรียนเป็นรายบุคคลได้ไม่ทั่วถึง ทำให้ไม่สามารถเสริมแรงได้ทันทั่วทั้ง (Kazdin 1984: 194) การเสริมแรงด้วยวิธีการควบคุมภายนอกจะทำให้เด็กเกิดการแยกแยะได้ว่า อยู่ในสภาพใดจึงควรแสดงพฤติกรรมใด ทำให้

กระทำพฤติกรรมต่อเมื่อสภาพการณ์นั้นจะนำไปสู่การได้รับการเสริมแรง (สมโกชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2524: 162; Kazdin & Bootzin 1972: 361) นอกจากนั้นในสภาพความเป็นจริงคงไม่มีใครสามารถติดตามควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นได้ตลอดเวลา ดังนั้นจะเห็นว่าวิธีการควบคุมภายนอกนั้นมีข้อที่ควรพิจารณาปรับปรุงและแก้ไขเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งนักปรับพฤติกรรมก็ได้พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะมาปรับปรุงแก้ไข และในปัจจุบันวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจได้แก่ การควบคุมภายใน (Internal Control) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการควบคุมตนเอง (Self Control) โดยวิธีการนี้บุคคลจะเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรม เงื่อนไข ผลกรรมด้วยตนเอง นั่นคือความรับผิดชอบส่วนใหญ่อยู่ที่ตัวผู้กระทำพฤติกรรมเอง ผู้ปรับพฤติกรรมเป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองนี้โดยสรุปมีข้อดีดังต่อไปนี้

ก. การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง สะดวก และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย (Sagotsky, Patterson and Lepper 1978: 242-253; Barrow in Millman, Huber and Duggins, eds. 1982)

ข. การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ทำให้พฤติกรรมที่ปรับแล้วนั้นยังคงอยู่ แม้ว่าจะได้รับการหยุดยั้งหรือยุติโปรแกรมแล้วก็ตาม (Johnson 1970: 147-148; Wilson and O'Leary 1980: 217)

ค. การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ช่วยลดภาระของครู ทำให้ครูมีเวลาสนใจนักเรียนเป็นรายบุคคล และยังทำให้ครูมีเวลาสอนมากขึ้น (Eptein and Goss 1978: 109-117; Rosenbaum and Drabman 1979: 407; Sagotsky, Patterson and Lepper 1978: 251)

การควบคุมตนเองนี้แม้ว่าจะมีข้อดีและมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ปรับพฤติกรรมมากก็ตาม แต่ก็พบว่ายังมีผู้นำการควบคุมตนเองนี้มาใช้ในการปรับพฤติกรรมกับนักเรียนในห้องเรียนน้อยอยู่ งานวิจัยเท่าที่มีอยู่แล้วในประเทศไทยได้แก่ การควบคุมตนเองโดยใช้เทคนิคการสอนตนเอง (Self Intruccion) ของอรพินท์ อนงค์ตระกูล (2528) และการควบคุมตนเองโดยใช้เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) ของอรสา ไทยการุณวงศ์ (2528) ซึ่งจะเห็นว่าการนำการควบคุมตนเองมาใช้ในการปรับพฤติกรรมยังมีน้อยมากทีเดียว เทคนิคอื่น ๆ ของการควบคุมตนเองยังมีที่น่าสนใจอีกมาก โดยเฉพาะเทคนิคการประเมินตนเอง (Self Evaluation)

เทคนิคนี้ในต่างประเทศได้ให้ความสนใจ ทำการวิจัยและพบว่าใช้ได้ผลดีในการปรับพฤติกรรม เช่นกัน ดังนั้นเพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเทคนิคการประเมินตนเองนี้ มาทดลองใช้ปรับพฤติกรรมกับนักเรียนไทย และเนื่องจากพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียน เป็นพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สมควรที่จะได้รับการพิจารณา ดังนั้นผู้วิจัยจึงจะนำเทคนิค การประเมินตนเองนี้เข้ามาใช้ปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนในห้องเรียน

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### การควบคุมตนเอง (Self Control)

การควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีหนึ่งวิธีใดหรือหลายวิธีร่วมกันเพื่อ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดย ที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่ เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น ด้วยตนเอง ส่วนผู้ปรับพฤติกรรมเป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสม และให้คำปรึกษาเท่านั้น

(Cormier and Cormier 1979: 476)

การควบคุมตนเองนั้นมีเทคนิคอยู่หลายวิธีด้วยกัน (Wilson and O'Leary 1980: 218-219) ได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การเลือกเป้าหมายด้วยตนเอง (Self-Selection of Standards) การสอนตนเอง (Self Instruction) การบันทึก พฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) การประเมินตนเอง (Self Evaluation) และ การจัดการกับผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Administered Consequences) ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ โดยทั่วไปมักจะประกอบด้วยองค์ประกอบที่บุคคลใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 4 ประการ (Glynn, Thomas and Shee 1973: 105-113; Bandura and Perloff 1963: 111-116) ซึ่งได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การเลือกตัวเสริมแรง และ การให้การเสริมแรงด้วยตนเอง

การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองนั้น จะทำให้บุคคลได้ทราบข้อมูลพฤติกรรมที่ตน กระทำนั้นว่า เป็นเช่นไร ทำให้เกิดการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าตนได้ทำพฤติกรรมบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งจากการประเมินพฤติกรรมของตนเองนี้จะทำให้นักเรียนได้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback) ที่ทำให้เขารับรู้ว่าสามารถทำพฤติกรรมได้แค่ไหน การรับรู้ตัวเองที่

ที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนัก (awareness) ถึงพฤติกรรมในขณะนั้นของคุณ ว่าคุณสามารถทำพฤติกรรมไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วหรือยัง (Locke in Ducan, et al., eds. 1980; Kanfer and Grimm 1976: 459) นอกจากนี้ Mikulus (1978: 106-108) ยังได้กล่าวถึงอิทธิพลของข้อมูลย้อนกลับไว้ดังนี้

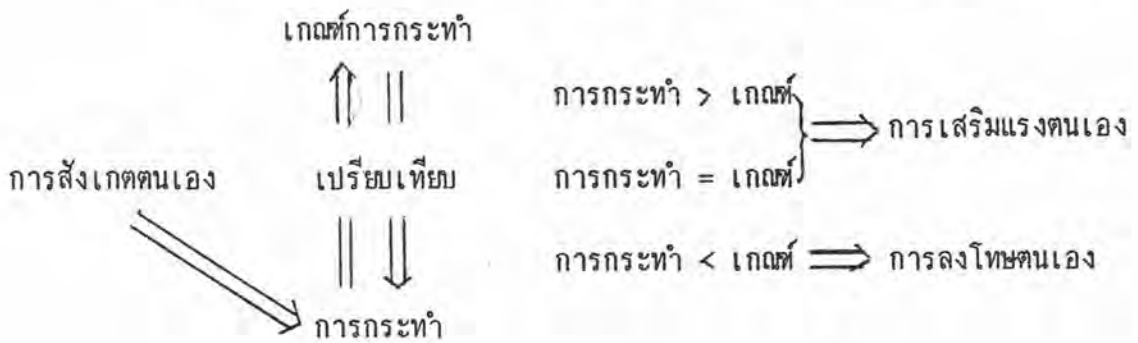
1. ข้อมูลย้อนกลับอาจเป็นตัวเสริมแรง หรืออาจเป็นการลงโทษก็ได้ เช่น อาจเป็นการเสริมแรงในกรณีที่ได้รับข้อมูลทราบว่าตนเองทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องหมด ตรงกันข้ามอาจเป็นการลงโทษในกรณีที่ได้รับข้อมูลทราบว่า ตนเองสอบตกในวิชาคณิตศาสตร์
2. ทำให้ผู้รับข้อมูลเกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และเป็นผลดีออกมา
3. ทำให้ผู้ได้รับข้อมูลแสดงพฤติกรรมที่จะไปสู่การเรียนรู้ได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น
4. ทำให้ผู้รับข้อมูลมีการทบทวนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนได้แสดงออกมา พร้อมกับพยายามทำสิ่งที่ตนเองได้รับไปปรับปรุง และสร้างพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมออกมา

การเลือกตัวเสริมแรงและการให้การเสริมแรงตนเองนั้น ก็เป็นองค์ประกอบหลักที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายนั้น (Bandura 1977: 161) นอกจากนี้เมื่อบุคคลใช้วิธีการควบคุมตนเอง และสามารถกระทำได้ดีบรรลุเป้าหมายแล้ว บุคคลก็จะเกิดความพึงพอใจ มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนอีกด้วย (Bandura 1977: 165; Barlow in Millman, Huber and Duggins, eds. 1982)

#### การประเมินตนเอง (Self Evaluation)

การประเมินตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตด้วยตนเองกับเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้ (Wilson and O'Leary 1980: 224) และภายหลังจากการประเมินตนเองแล้ว บุคคลอาจจะให้การเสริมแรงตนเอง ถ้าพบว่าตนได้กระทำพฤติกรรมเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้ หรืออาจจะลงโทษตนเอง ถ้าพบว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้ (Bandura, 1969: 32)

การประเมินตนเองมีกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



รูปที่ 1 แสดงกระบวนการของการประเมินตนเอง

จากรูปที่ 1 พบว่า กระบวนการประเมินตนเองมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1. การสังเกตตนเอง (Self-Observation)

เป็นขั้นสำคัญขั้นแรกของการประเมินตนเองที่บุคคลจะต้องกระทำก่อนที่จะมีการสังเกตตนเองนั้นบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมที่ตนต้องการจะสังเกตเสียก่อน เมื่อกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตได้แล้ว ในขณะที่ทำการสังเกตบุคคลจะต้องทำการบันทึกพฤติกรรมตนเองควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลมาใช้ในการประเมินตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Gross and Drabman 1982: 286-287)

ในขั้นแรกของการดำเนินการสังเกตพฤติกรรมนั้นก็เพื่อที่จะให้บุคคลผู้สังเกตทราบว่า พฤติกรรมที่ตนกระทำไปนั้นเป็นเช่นไร เพื่อให้ตนเองได้ข้อมูลอันอาจจะเป็นสิ่งจูงใจให้เกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพฤติกรรม อีกทั้งเมื่อบุคคลประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพฤติกรรมนั้น ๆ จริง ข้อมูลเบื้องต้นก็จะช่วยในการตั้งเกณฑ์การกระทำที่เหมาะสมต่อไป (Thoreson Mahoney 1974: 41) และเมื่อบุคคลได้ตั้งเกณฑ์การกระทำในระดับใดแล้ว บุคคลก็จะหาวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พร้อมทั้งทำการสังเกตตนเองต่อไป เพื่อพิจารณาว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมบรรลุเกณฑ์การกระทำที่ตั้งไว้แล้วหรือยัง

สำหรับขั้นตอนในการสังเกตตนเองมีดังนี้

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรบ้างที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก

4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึก เพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
เป้าหมาย

## 2. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ตนเองได้สังเกต และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับพฤติกรรมนั้น การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังคงจะใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำจริงกับเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการเสริมแรงตนเอง หรือลงโทษตนเองต่อไป ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายเช่น "ฉันจะอ่านหนังสือวิชาภาษาไทยวันละ 1 บททุกวัน" เป็นต้น Ruppel (1978: 451-454) ศึกษาพบว่าหลังจากฝึกให้เด็กตั้งเป้าหมายในการทำงานแล้ว พฤติกรรมการทำงานของเด็กเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ Greiner and Karoly (1976: 495-502) พบว่าการตั้งเป้าหมายจะช่วยปรับปรุงพฤติกรรม การเรียนให้ดีขึ้น

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย เป้าหมายที่ตั้งควรเป็นเป้าหมายที่บุคคลนั้นเห็นว่า มีโอกาสที่จะเป็นไปได้จริง โดยควรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นเป้าหมายที่บุคคลนั้นตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง เช่น การตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง" แต่การตั้งเป้าหมายดังกล่าวนี้เป็นเป้าหมายที่พ่อแม่ตั้งให้ และตนเองไม่มีความต้องการ จะทำให้โอกาสที่เป้าหมายนี้จะบรรลุมีน้อยลง เพราะจะทำให้ผู้กระทำไม่มีแรงจูงใจที่จะกระทำ เนื่องจากรู้สึกถูกบังคับ แต่ถ้าผู้กระทำตั้งเป้าหมายนั้นเองจะทำให้รู้สึกอยากทำและจะประสบผลสำเร็จมากกว่า Tysinger (1986: 2892) ศึกษาการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองพบว่า การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ และเกิดความพึงพอใจ สามารถที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น

2. เป็นเป้าหมายที่บุคคลมีความคาดคิดว่าเขาสามารถจะทำได้โดยจะต้องไม่ตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป ทั้งนี้จะได้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งการบรรลุเป้าหมายได้นั้นจะทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะทำต่อไป แต่หากบุคคลตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป บุคคลก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้อาจเกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมได้ เช่นเด็กที่เคยสอบได้ 10 คะแนน จากคะแนน

เต็ม 20 คะแนน หากตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะสอบให้ได้ 12 คะแนน ในครั้งต่อไป ก็จะทำให้มีกำลังใจที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมายได้ ตรงกันข้าม หากตั้งเป้าหมายว่าในครั้งต่อไปจะสอบให้ได้ 20 คะแนนเต็ม การตั้งเป้าหมายนี้ก็จะสูงเกินไป ดังนั้นหากเกิดความล้มเหลวเด็กก็อาจจะเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนไม่ยอมมาเรียนขึ้นมาได้

3. เป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ เช่น การตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะเรียนภาษาอังกฤษ 2 ชั่วโมงตอนเย็นวันจันทร์ พุธ และศุกร์ของสัปดาห์หน้า" เป็นต้น

4. เป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางแน่นอนในการกระทำ โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง เช่น ควรตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะเรียนวิชาภาษาอังกฤษ" หรือไม่ก็ตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะทำการบ้าน" เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง ไม่ควรตั้งว่า "ฉันจะเรียนวิชาภาษาอังกฤษหรืออาจจะทำการบ้าน" เป็นต้น

กระบวนการกำหนดเป้าหมาย Cormier and Cormier (1979: 164-181) กล่าวว่า กระบวนการกำหนดเป้าหมายควรมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ก. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมให้ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและชี้แนะการกระทำได้

ข. กำหนดสภาพแวดล้อม และเงื่อนไขพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้น

ค. กำหนดระดับหรือปริมาณของพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อจะเป็นตัวชี้หรือบอกทิศทางของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ง. กำหนดเป้าหมายหลัก จากนั้นก็แบ่งเป้าหมายหลักออกเป็นเป้าหมายย่อย ๆ เพื่อให้บุคคลได้กระทำที่ละลำดับขั้น โดยเมื่อบุคคลทำสำเร็จที่ละขั้น จะทำให้มีแรงจูงใจที่จะบรรลุขั้นต่อไป ซึ่งในที่สุดจะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายหลักได้

### 3. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

การเสริมแรงตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลจะกระตุ้นและรักษาพฤติกรรมของตน โดยการให้รางวัลตนเอง เพื่อควบคุมให้พฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่ตั้งไว้ (Bandura 1977: 130; Kazdin 1984: 202)

วิธีการเสริมแรงตนเอง สามารถดำเนินได้ 2 ลักษณะดังนี้



ลักษณะที่ 1 ตนเองเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย เวลา ปริมาณรางวัลที่จะให้การเสริมแรงตนเอง

ลักษณะที่ 2 บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดปริมาณรางวัลให้ เพื่อให้ผู้กระทำพฤติกรรมใช้ในการเสริมแรงตนเอง

สำหรับรางวัลที่จะใช้เป็นตัวเสริมแรงตนเองนั้น อาจจะเป็นอะไรก็ได้ที่บุคคลมีความต้องการ เช่น การไปคูหนัง การซื้อตุ๊กตาให้กับตนเอง การรับประทานช็อคโกแลตที่ชอบ เป็นต้น และโดยทั่วไปการเสริมแรงตนเองที่นิยมใช้ในโปรแกรมการฝึกการประเมินตนเองนั้นจะใช้ระบบการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากว่าเบี้ยอรรถกรใช้ได้ง่ายกว่า และสามารถนำไปแลกตัวเสริมแรงอื่นได้มากกว่า 1 ตัว ทำให้มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย (Generalized Reinforcement) (Kazdin 1984 : 29) เช่น สามารถนำเอาไปแลกเปลี่ยนสิทธิพิเศษ อาหาร กิจกรรม ของเล่น เป็นต้น

จากงานวิจัยพบว่า การให้การเสริมแรงตนเองให้ผลไม่แตกต่างกับการเสริมแรงโดยผู้อื่น แต่การให้การเสริมแรงตนเองจะทำให้พฤติกรรมมีความคงทนต่อการหยุดยั้งได้มากกว่า (Rosenbaum and Drabman 1979: 467-485)

#### 4. การลงโทษตนเอง (Self-Punishment)

การลงโทษตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เมื่อไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมาย หรือกระทำได้ดีต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งการลงโทษตนเองนี้ Bandura (1977: 145-153) ระบุว่า เป็นกลไกที่ช่วยให้บุคคลลดล้างความรู้สึกไม่สบายใจ ในกรณีที่บุคคลได้กระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ได้ นอกจากนี้การลงโทษตนเองยังช่วยลดปฏิกิริยาทางลบของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องที่จะมีต่อผู้กระทำอีกด้วย

การลงโทษตนเอง สามารถกระทำได้ 2 วิธีคือ

1. การลงโทษตนเองทางบวก คือ การให้สิ่งที่ไม่พึงพอใจแก่ตนเองภายหลังจากที่พฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดหรือเกิดขึ้นต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เช่น การลงโทษตนเองโดยให้ทำความสะอาดห้องน้ำทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เป็นต้น

2. การลงโทษตนเองทางลบ คือ การถอดถอนสิ่งที่ตนเองพอใจออกภายหลังจากที่พฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดหรือเกิดขึ้นต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เช่น การลงโทษตนเองโดยการ

งคดูที่วีเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เป็นต้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเสริมแรงทางบวก โดยการใช้เบี้ยอรรถกรเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนิยมใช้อย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูงในการเสริมแรงพฤติกรรม (Mikulus, 1978: 97; Ross 1981: 234) ในห้องเรียนนั้นก็ใ้มีงานวิจัยที่นำการเสริมแรงทางบวกโดยการใช้เบี้ยอรรถกรเข้ามาทดลองใช้กับนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมการเรียน โดยเฉพาะพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียน เช่น งานวิจัยของ Bröden (1970: 341-349) ได้ใช้ระบบการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรเพื่อลดพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียนและพัฒนาพฤติกรรมด้านระเบียบวินัย ความสนใจในการเรียน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน โดยได้ทำการศึกษากับเด็กพิเศษชั้น 7-8 จำนวน 13 คน เด็กเหล่านี้มีปัญหาเกี่ยวกับการพูด การอ่าน คือตั้งไม่เชื่อฟังครู ชอบขว้างปาอุปกรณ์การเรียน ต่อยตีกันในชั้นเรียน ไม่สนใจการเรียน และไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ทั้ง ๆ ที่ครูได้พยายามยกย่องชมเชยเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่ดี และว่าเขาเมื่อทำผิด บางครั้งก็ได้ส่งไปพบนักจิตวิทยาการศึกษาและอาจารย์ใหญ่ แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น จากการสังเกตในระยะแรกพบว่านักเรียนฟังครูอธิบายและทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเฉลี่ย 39% ของเวลาทั้งหมด ในระยะทดลองเมื่อครูให้เบี้ยอรรถกรกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ได้แก่ การตั้งใจฟังครูสอน และทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ปรากฏว่าเพียงวันแรกพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 78% (39% เป็น 78%) และเพิ่มเป็น 83% ในระยะต่อมา

O'Leary and Becker (1967, quoted in Kazdin and Bootzin 1972: 343-372) ได้ศึกษาการเสริมแรงโดยการใช้เบี้ยอรรถกรกับนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียนเช่นกัน โดยทำการศึกษากับเด็กระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้วางเงื่อนไขกับนักเรียนว่า ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียน อันได้แก่ นั่งอยู่กับที่และมองครู ก็จะได้รับเบี้ยอรรถกร ผลการทดลองปรากฏว่าพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียนของนักเรียนในระยะเส้นฐานเฉลี่ยร้อยละ 76 หลังจากดำเนินโปรแกรมลดลงเหลือร้อยละ 13

นอกจากนี้ก็มีงานนำการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรเข้ามาใช้ลดพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียนอีก แต่เป็นการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งได้แก่ งานวิจัยของ Drabman, Spitalnik and Spitalnik (1974: 93-101) โดยทำการศึกษากับเด็กนักเรียนประถมปีที่ 1 ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนเพื่อลดพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียน อันได้แก่ การลุกจากที่ การเล่น

การส่งเสียงดัง การไม่ให้ความร่วมมือ การไม่ทำงาน การก้าวร้าว การทดลองได้แบ่งนักเรียนที่ใช้จำนวน 23 คน ออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 1 เงื่อนไข และหมุนเวียนในแต่ละกลุ่มจนครบ 4 เงื่อนไข ซึ่งมีดังนี้คือ

เงื่อนไขที่ 1 ทุกคนในกลุ่มจะได้รับจำนวนเบียร์รถตามพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง

เงื่อนไขที่ 2 ทุกคนในกลุ่มจะได้รับจำนวนเบียร์รถตามการกระทำที่เหมาะสมของสมาชิกที่มีพฤติกรรมก่อนมากที่สุดในกลุ่ม

เงื่อนไขที่ 3 ทุกคนในกลุ่มจะได้รับจำนวนเบียร์รถตามการกระทำที่เหมาะสมของสมาชิกที่มีพฤติกรรมก่อนน้อยที่สุดในกลุ่ม

เงื่อนไขที่ 4 ทุกคนในกลุ่มจะได้รับจำนวนเบียร์รถตามการกระทำที่เหมาะสมของสมาชิกที่ถูกสุ่มเป็นตัวแทนของกลุ่ม

ผลการทดลองปรากฏว่า การให้เบียร์รถทั้ง 4 เงื่อนไขสามารถลดพฤติกรรมการก่อกวนของนักเรียนในชั้นเรียนได้แตกต่างจากระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแต่ละเงื่อนไขของการให้เบียร์รถมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกันในการลดพฤติกรรมการก่อกวนชั้นเรียน

ต่อมา Green and Polirstok (1982: 123-129) ได้นำการเสริมแรงด้วยเบียร์รถเข้ามาใช้ในการเพิ่มความสามารถในการอ่านและความตั้งใจในการทำงานของนักเรียน โดยใช้ระบบ Tutor การทดลองทำโดยผู้วิจัยเลือกนักเรียนชายระดับ 9 จำนวน 3 คน ซึ่งมีปัญหาด้านการเรียน ระเบียบวินัย และยังมีแนวโน้มที่จะเป็นยูอาชญากร แล้วฝึกนักเรียนทั้ง 3 คนนี้ให้ติวนักเรียนระดับ 8 จำนวน 15 คน โดยแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ต่อผู้ติว 1 คน วิธีการทดลองเป็นแบบ ABCBC คือ ระยะ A ให้ผู้ติวทำการติวนักเรียนแบบปกติ จากนั้นจึงนำผู้ติวมาฝึกให้รู้จักการเสริมแรงทางสังคมอย่างเป็นระบบ แล้วเริ่มระยะ B โดยวางเงื่อนไขการให้เบียร์รถต่อพฤติกรรมตั้งใจทำงาน และพฤติกรรมการใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมของผู้ติวในระหว่างการติวนักเรียนซึ่งเบียร์รถนี้สามารถนำไปแลกเปลี่ยนการเรียน อาหาร พิธีภาพยนตร์ และเครื่องเล่นเทปได้ พอระยะ C เป็นระยะการงดการให้เบียร์รถต่อพฤติกรรมตั้งใจทำงาน และพฤติกรรมการใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมระหว่างการติวนักเรียน ระยะนี้ไม่เหมือนระยะ A เนื่องจากระยะนี้เด็กเรียนรู้การให้การเสริมแรงทางสังคมแล้ว ต่อมาจึงเริ่มระยะ B คือให้เบียร์รถต่อพฤติกรรมตั้งใจทำงานและพฤติกรรมการใช้ตัวเสริมแรงทางสังคม

ระหว่างการติวนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง จนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง จากนั้นระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าความสามารถในการอ่านของผู้ถูกติวเพิ่มขึ้นในช่วงที่ผู้ถูกติวได้รับเบียร์รูดกร และจากการติดตามผลพบว่าพฤติกรรมนี้ยังคงอยู่ในระดับสูง ส่วนพฤติกรรมการตั้งใจทำงานและคะแนนการอ่านของผู้ถูกติวก็ได้เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งผลการทดลองครั้งนี้ก็สอดคล้องกับผลการทดลองซ้ำในทำนองเดียวกัน หลังจากนั้น 1 ปี โดยการคัดเลือกนักเรียนระดับ 8 ซึ่งมีคะแนนการอ่านต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเป็นผู้ติวนักเรียนระดับ 7

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำเบียร์รูดกรเข้ามาใช้เป็นตัวเสริมแรงเพื่อลดปัญหาพฤติกรรม การก่อกวนชั้นเรียน พัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนและความสามารถในการอ่านนั้น จะเห็นว่าสามารถใช้ได้ผลดี แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าเบียร์รูดกรจะใช้ได้ผลดีก็ตาม ได้มีการศึกษาในด้านการคงอยู่ของพฤติกรรม พบว่าภายหลังจากการถอดถอนการใช้เบียร์รูดกรออกไปแล้ว พฤติกรรมเป้าหมายจะลดลง ดังนั้นจึงได้มีความพยายามที่จะหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้านการไม่คงอยู่ของพฤติกรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การยืดเวลาการเสริมแรงออกไป การใช้การเสริมแรงทางสังคมเข้าช่วย ฯลฯ ซึ่งก็ได้ผลดีพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามมีอีกวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจ ได้แก่ การให้บุคคลควบคุมตนเอง วิธีการนี้จะให้ประสิทธิผลในการปรับพฤติกรรมเช่นเดียวกัน แล้วยังสามารถแก้ไขข้อจำกัดในด้านการคงอยู่ของพฤติกรรมได้ดีด้วย ซึ่งกระบวนการหนึ่งของการควบคุมตนเองที่งานวิจัยให้ความสนใจกว้างมาก ได้แก่ การประเมินตนเอง

การประเมินตนเองนี้ ได้รับความสนใจมานานแล้ว โดยในระยะแรก ๆ นั้นเป็นการศึกษาอย่างกว้าง ๆ ว่า การประเมินตนเองมีประสิทธิผลในการเพิ่มพฤติกรรมหรือไม่ และระหว่างการประเมินตนเองกับการเสริมแรงโดยผู้อื่น วิธีใดจะมีประสิทธิผลมากกว่ากัน ซึ่งจากงานวิจัยเมื่อพบว่า การประเมินตนเองมีประสิทธิผล เช่นเดียวกับการเสริมแรงโดยผู้อื่นแล้ว ก็เป็นระยะที่พยายามพัฒนาเทคนิคการประเมินตนเองเพื่อนำมาใช้ในห้องเรียนและพัฒนาในด้านการคงอยู่ของพฤติกรรม

งานวิจัยระยะแรกที่เป็นการศึกษาเทคนิคการประเมินตนเอง เป็นการนำมาทดลองใช้ ในการเพิ่มพฤติกรรมการทำงานตามที่สั่ง และเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ได้แก่ งานวิจัยของ Bandura and Perloff (1967: 111-116) ซึ่งได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผล ระหว่างการประเมินตนเอง กับการเสริมแรงโดยผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรมการทำงาน โดยทำการศึกษากับนักเรียนระดับประถม อายุระหว่าง 7-10 ปี จำนวน 80 คน เป็นชาย 40 คน หญิง 40 คน

วิธีการทดลองได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มการทดลองครั้งนี้ กลุ่มที่หนึ่ง นักเรียนกำหนดเกณฑ์การประเมินตนเองและการเสริมแรงตนเองด้วยเบี้ยธรรมดา ซึ่งสามารถสะสมนำไปแลกรางวัลต่าง ๆ ได้ สำหรับกลุ่มที่สอง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้อย่างแน่นอน ส่วนกลุ่มที่สาม นักเรียนได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแบบไม่แน่นอน และกลุ่มที่สี่ นักเรียนไม่ได้รับการเสริมแรงใด ๆ ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มนักเรียนที่ประเมินตนเอง และกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้อย่างแน่นอน มีประสิทธิผลต่อการทำงานไม่แตกต่างกัน และทั้ง 2 กลุ่มนี้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานที่ทำมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแบบไม่แน่นอน และกลุ่มควบคุมที่ทำงานโดยไม่ได้รับการเสริมแรงใด ๆ

นอกจากนี้ Wood & Flynn (1978: 503-512) ก็ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลระหว่างการประเมินตนเองกับการเสริมแรงโดยผู้อื่น ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานอิสระ โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาย 6 คน ผลการศึกษาปรากฏเช่นเดียวกับงานวิจัยของ Bandura and Perloff กล่าวคือ พบว่าโปรแกรมการประเมินตนเองและการเสริมแรงโดยผู้อื่น มีประสิทธิผลต่อการทำงานไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อถอดถอนตัวเสริมแรงออก ปรากฏว่าโปรแกรมการประเมินตนเองเท่านั้นที่ยังคงมีผลทำให้พฤติกรรมการทำงานยังคงอยู่เช่นเดิม

ต่อมา Lovitt and Curtis (1969: 49-53) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลระหว่างการประเมินตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองกับการประเมินตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงที่กำหนดโดยบุคคลอื่นที่มีต่อประสิทธิผลของการทำงานของนักเรียน โดยที่ประสิทธิผลของการทำงานจะพิจารณาจากความถูกต้องของงานที่ทำ การทดลองนี้ทำกับเด็กชาย 1 คน อายุ 12 ปี ทำการทดลอง 3 ครั้งดังนี้

การทดลองครั้งที่ 1 ระยะแรกหาพื้นฐานของความถูกต้องของงานที่ทำของนักเรียน ต่อมาครูเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง โดยตั้งเกณฑ์ความถูกต้องของการทำงานเทียบเป็นคะแนน ซึ่งคะแนนนี้สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเวลาสำหรับการได้เล่นอย่างอิสระ ในระยะต่อมาเปลี่ยนให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง และประเมินความถูกต้องของการทำงานเอง ในระยะสุดท้ายก็กลับไปใช้เงื่อนไขการเสริมแรงที่ครูเป็นผู้กำหนดให้ แล้วให้นักเรียนประเมินตนเอง ผลปรากฏว่าการให้นักเรียนประเมินตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองทำให้ความถูกต้องของงานสูงกว่าการที่ครูเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงเพื่อประเมินตนเอง

การทดลองครั้งที่ 2 ทำเช่นเดียวกับการทดลองครั้งแรก ปรากฏว่าได้ผลเช่นเดียวกับการทดลองครั้งแรก แต่การให้นักเรียนประเมินตนเองโดยกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองในครั้งที่ 2 นี้ นักเรียนจะให้รางวัลสูงกว่าที่ครูให้

การทดลองครั้งที่ 3 ผู้วิจัยต้องการจะศึกษาว่าความถูกต้องของผลงานที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นเพราะการเพิ่มตัวเสริมแรงให้หรือไม่ การทดลองในครั้งที่ 3 นี้จึงทำโดยในระยะแรกให้ครูเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงให้ แล้วให้นักเรียนประเมินตนเอง ในระยะต่อมาครูเปลี่ยนเงื่อนไขการเสริมแรงโดยใช้เงื่อนไขเช่นเดียวกับที่นักเรียนกำหนดให้ตนเองในการทดลองครั้งที่ 2 แล้วให้นักเรียนประเมินตนเองในระยะสุดท้ายกลับไปใช้เงื่อนไขการเสริมแรงของครูอีกครั้ง แล้วให้นักเรียนประเมินตนเอง ผลปรากฏว่าการเพิ่มตัวเสริมแรงที่ครูเป็นผู้กำหนดไม่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของผลงานของนักเรียนที่ได้ทำ

นอกจากนี้ก็ได้มีการศึกษาความสำคัญของตัวเสริมแรงตนเองที่มีผลต่อการประเมินตนเอง โดย Ballard and Glynn (1975: 387-398) ได้ทำการศึกษาผลการสังเกต บันทึก และประเมินตนเอง เปรียบเทียบกับการสังเกต บันทึก และประเมินตนเอง ร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง (On-task behavior) และสัมฤทธิ์ผลในวิชาการ เขียนเรียงความของนักเรียนระดับ 3 จำนวน 14 คน โดยการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะแรกหาเส้นฐานพฤติกรรมแบบหลายเส้นฐานของพฤติกรรมทำงานตามที่ครูสั่งกับจำนวนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์ที่นักเรียนเขียนได้ในเวลา 25 นาที ระยะที่ 2 ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยนับจำนวนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์ ที่เขียนได้แล้วบันทึกลงกระดาษ ระยะที่ 3 ทำเช่นเดียวกับระยะที่ 2 แต่เพิ่มการเสริมแรงตนเองด้วยโดยนักเรียนสามารถนำคะแนนที่ได้ไปแลกเป็นเวลาที่ทำได้ (Earntime) ในอัตรา 1 คะแนนต่อเวลาที่ทำได้ 1 นาที ซึ่งนักเรียนสามารถจะเลือกทำกิจกรรมใด ๆ ที่ครูจัดไว้ให้ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ ฯลฯ นอกจากนี้นักเรียนอาจสะสมคะแนนให้ได้ถึง 80 คะแนน เพื่อให้ครูได้คัดเลือกเรื่องที่นักเรียนเขียนมาจัดพิมพ์ให้เพื่อนในชั้นได้อ่าน ผลการทดลองปรากฏว่าการให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเอง ทำให้พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในการเขียนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์ เพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐานพฤติกรรม และระยะที่ทำการประเมินตนเองโดยไม่ได้รับการเสริมแรงตนเอง

การศึกษาการประเมินตนเองในระยะต่อมา เป็นการนำการประเมินตนเองเข้ามาใช้ลดพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียน และเพิ่มทักษะการอ่านของนักเรียน โดย Kaufman and O'Leary (1972: 283-309) ทำการทดลองกับเด็กนักเรียนของโรงพยาบาลโรคจิต จำนวน 16 คน ซึ่งเด็กเหล่านี้ล้วนมีปัญหาด้านการอ่านและมีพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียนอยู่ในระดับสูง ในการทดลองผู้วิจัยได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ให้เบียร์รูดกรเป็นรางวัล กับกลุ่มปรับสินไหม โดยในการทดลองระยะแรก ครูจะเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การประเมิน และทำการประเมินนักเรียนเอง ในระยะต่อมาจึงเปลี่ยนเป็นให้นักเรียนประเมินตนเองบ้าง ผลการทดลองปรากฏว่าในระยะแรกที่ครูเป็นผู้เสริมแรงนักเรียนเองนั้น ทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียน และมีทักษะการอ่านเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มที่ให้เบียร์รูดกรเป็นรางวัลและกลุ่มปรับสินไหม โดยไม่มีผลข้างเคียงเกิดขึ้นในกรณีปรับสินไหม ส่วนในระยะที่ให้นักเรียนประเมินตนเองนั้น ปรากฏว่าทั้งนักเรียนในกลุ่มที่ให้เบียร์รูดกรเป็นรางวัลและกลุ่มปรับสินไหมมีพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียนอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน และยังพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบในการประเมินตนเอง ไม่มีความแตกต่างระหว่างการประเมินของครูและของนักเรียน

ผลการทดลองของ Kaufman and O'Leary นี้ได้ผลสอดคล้องกับผลการทดลองซ้ำในทำนองเดียวกันหลังจากนี้ 1 ปี โดย Santogrossi, et al. (1973, quoted in McLaughlin 1976: 631-663) ซึ่งทำการวิจัยกับเด็กวัยรุ่นในโรงพยาบาลโรคจิตจำนวน 9 คน เด็กเหล่านี้ล้วนมีพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียนอยู่ในระดับสูง แต่ในระยะติดตามผลกลับพบว่าเด็กนักเรียนไม่มีความรับผิดชอบในการประเมินตนเอง ให้คะแนนตนเองสูงในขณะที่พฤติกรรมก่อนขึ้นเรียนสูงขึ้นเหมือนเดิม ซึ่ง Santogrossi et al. ก็ได้ให้เหตุผลว่าที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ประการแรก ระยะของการทดลองน้อยไป ประการที่สองนักเรียนที่ใช้ถูกจ้างมาทดลอง ประการที่สามนักเรียนรู้ว่าหากคนทุจริต ก็จะได้รับคะแนนสูงเพื่อนำไปแลกสิ่งของที่ต้องการได้ และประการสุดท้าย นักเรียนไม่ปรารถนาที่จะเข้าร่วมในโปรแกรมต่อไป

ดังนั้นงานวิจัยในระยะต่อมา จึงได้พยายามปรับปรุงการนำการประเมินตนเองเข้ามาใช้ในห้องเรียนให้สามารถใช้ได้ผลดี แม้อดตอนโปรแกรมออกแล้วก็ตาม โดยปรับปรุงในด้านความไว้วางใจได้ของผู้ประเมิน ซึ่งวิธีการที่นำมาใช้ได้แก่ การใช้กระบวนการจับคู่ (Matching) ระหว่างการประเมินของครูและของนักเรียน และการใช้กระบวนการอดตอน (Fading) การจับคู่เข้าร่วมด้วยในโปรแกรมการประเมินตนเอง โดยในระยะทดลองนั้นจะฝึกฝน

วิธีการประเมินของนักเรียนโดยใช่ 2 เทคนิคนี้เป็นระยะเวลาพอสมควรจนเป็นที่แน่ใจว่า ถ้าปล่อยให้ให้นักเรียนประเมินตนเองตามลำพังแล้ว นักเรียนจะสามารถประเมินพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ด้วยข้อสังเกต งานวิจัยเหล่านี้ได้แก่ งานวิจัยของ Drabman, Spitalnik and O'Leary (1973: 10-16) ได้นำโปรแกรมการประเมินตนเองมาใช้ลดพฤติกรรมก้าวร้าวชั้นเรียน และเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการอ่าน การทดลองนี้ทำกับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา 9-10 ปี จำนวน 8 คน ซึ่งส่วนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการอ่านวัดด้วย California Achievement Leading สัปดาห์อยู่ 1 ปี การทดลองนี้มี 8 ระยะคือ ระยะเส้นฐาน ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ครูประเมินพฤติกรรมและผลการเรียนของนักเรียนโดยแบ่งเป็นคะแนนพฤติกรรมการเรียน 5 คะแนน และคะแนนผลการเรียน 5 คะแนน ระยะที่ 3 เป็นระยะการจับคู่พฤติกรรมการประเมินระหว่างนักเรียนกับครู โดยนักเรียนจะได้คะแนนต่อเมื่อนักเรียนสามารถประเมินได้ตรงหรือคลาดเคลื่อนจากครูไม่เกิน  $\pm 1$  ช่วงของการประเมินที่ตรงกัน ระยะต่อมาคือระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 7 เป็นระยะการถดถอย (Fading) การจับคู่การประเมินของครูกับของนักเรียน โดยครูจะค่อย ๆ ลดการควบคุมการประเมินนักเรียนลง การ Fading การประเมินจะใช้วิธีการสุ่มประเมิน ซึ่งถ้านักเรียนที่ถูกสุ่มสามารถประเมินคะแนนที่ตนควรได้รับตรงกับที่ครูประเมินก็จะได้รับแต้มพิเศษ (Bonus Point) พร้อมคำชมเชยด้วย แต่ถ้านักเรียนที่ถูกสุ่มประเมินคะแนนที่ตนควรได้รับไม่ตรงกับที่ครูประเมิน ก็จะไม่ได้รับคะแนนใด ๆ ส่วนนักเรียนที่ไม่ถูกสุ่มชั้นมากก็จะถูกปล่อยให้ประเมินตนเองตามลำพัง และได้รับคะแนนตามที่ตนได้ประเมินไว้ในระยะที่ 8 ซึ่งเป็นระยะสุดท้าย เป็นช่วงที่ให้นักเรียนทุกคนประเมินตนเอง และได้รับคะแนนตามที่ตนประเมินได้ อย่างไรก็ตามถ้านักเรียนคนใดมีการประเมินคลาดเคลื่อนจากที่ครูได้แอบประเมินไว้ นักเรียนผู้นั้นก็จะถูกกล่าวคำทัก ผลการทดลองนี้พบว่า โปรแกรมการประเมินตนเองนี้สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวชั้นเรียนให้อยู่ในระดับต่ำได้ทุก ๆ ระยะ โดยเฉพาะในระยะสุดท้ายที่ให้นักเรียนประเมินตนเองตามลำพังนั้น นักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนได้ถูกต้อง และยังสามารถทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวชั้นเรียนให้คงอยู่ในระดับต่ำได้ และสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก็เพิ่มขึ้นด้วย

ในทำนองเดียวกัน Rhode Morgan and Young (1983: 171-188) ได้นำโปรแกรมการประเมินตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าวชั้นเรียน และเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับ 1 จำนวน 2 คน ระดับ 2 จำนวน 1 คน ระดับ 4 จำนวน 1 คน และระดับ 5 จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 6 คน วิธีการทดลองแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ



ระยะที่ 1 เป็นการใช้โปรแกรมการประเมินตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียน ในระดับยอมรับได้ 80% ระยะนี้ประกอบด้วยขั้นตอนการหาเส้นฐาน การประเมินของครู การจับคู่คะแนน การประเมินระหว่างนักเรียนกับครู การถอดถอนการจับคู่การประเมินของครู จนในที่สุดขั้นสุดท้ายปล่อยให้ให้นักเรียนรับผิดชอบประเมินตนเองโดยสมบูรณ์

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ศึกษาการแผ่ขยายของพฤติกรรมตั้งใจเรียน โดยให้นักเรียนประเมินตนเองต่อไปในห้องเรียนปกติและค่อย ๆ เพิ่มความยาวนานของช่วงเวลาที่ใช้ในการประเมินจาก 10 นาที เป็น 20 นาที 30 นาที และ 60 นาที ตามลำดับ ในขณะที่เดียวกันก็ค่อย ๆ ถอดถอนเบี่ยงบรรดกรที่ให้ จนในที่สุดให้ประเมินตนเองโดยไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี่ยงบรรดกร ผลการศึกษาปรากฏว่านักเรียนสามารถรักษาพฤติกรรมเป้าหมายให้คงอยู่ในห้องเรียนได้

### ปัญหาในการวิจัย

การใช้การฝึกการประเมินตนเองกับการเสริมแรงทางบวกจะช่วยเพิ่มและคงอยู่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในสภาพการณ์ที่เป็นห้องเรียนปกติได้แตกต่างกันหรือไม่

### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การประเมินตนเอง และการเสริมแรงทางบวก

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมตั้งใจเรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง จะมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะประเมินตนเองในห้องเรียนสูงกว่าระยะเส้นฐาน

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเองจะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะติดตามผลสูงกว่าระยษะเส้นฐาน
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง จะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะประเมินตนเองในห้องเรียนและระยษะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก จะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะทดลองสูงกว่าระยษะเส้นฐาน
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก จะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะติดตามผลสูงกว่าระยษะเส้นฐาน
6. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก จะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะทดลองสูงกว่าระยษะติดตามผล
7. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง จะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในระยษะทดลองไม่แตกต่างกัน
8. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง จะมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยษะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก
9. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกจะมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งในระยษะทดลองและระยษะติดตามผล

#### คำจำกัดความในการวิจัย

1. การประเมินตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ฝึกให้นักเรียนสังเกตและตัดสินพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของตนเอง ตามเกณฑ์ที่ตนเป็นผู้กำหนดขึ้น
2. การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การที่นักเรียนได้คะแนนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งคะแนนนี้สามารถสะสมเพื่อนำไปแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของตามรายการที่ระบุไว้ได้
3. พฤติกรรมการตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมดังต่อไปนี้
  1. พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง
  2. พฤติกรรมการมองครู หรือสิ่งที่ครูบอกให้มองขณะที่ครูกำลังสอน
  3. พฤติกรรมการยกมือตอบคำถาม และการตอบคำถามของครู
  4. พฤติกรรมการถามคำถาม

### ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 คน ที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าร้อยละ 50 ของพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งหมด ตามข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและจากคำรายงานของครูผู้สอนคณิตศาสตร์
2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมตั้งใจเรียนดังกล่าวไว้ในคำจำกัดความในการวิจัยเท่านั้น
3. การทดลองทำเฉพาะในวิชาคณิตศาสตร์เท่านั้น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกการประเมินตนเองที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน
2. เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยา ครู ผู้ปกครอง ที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ
3. เป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป