

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การศึกษามลลัมฤทธิ์ทางการเขียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้เทคนิคการเขียนแบบคู่สัญญา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้คือ

1. การปรับพฤติกรรม
  - 1.1 ความหมายของการปรับพฤติกรรม
  - 1.2 ลักษณะของการปรับพฤติกรรม
  - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการปรับพฤติกรรม
  - 1.4 เทคนิคในการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน
2. เทคนิคการเขียนแบบคู่สัญญา
  - 2.1 สัญญาการเรียน
  - 2.2 การทำสัญญาเงื่อนไข
  - 2.3 การทำสัญญากับตนเอง
  - 2.4 ระบบคู่สัญญา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยต่างประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

### การปรับพฤติกรรม

1. ความหมายของการปรับพฤติกรรม

ไวป (Wolpe, 1978: 78) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมว่า "เป็นการใช้ผลที่ได้จากการทดลอง หลักการของการเรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เหมาะสม ให้เหมาะสมขึ้น"

มิคุลัส (Mikulas, 1978: 2) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่า "การปรับพฤติกรรมคือการประยุกต์หลักการพฤติกรรมที่ได้จากการทดลอง เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรม"

วิลสัน (Wilson, 1987: 9) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่า "เป็นการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการทดลอง เพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์"

แคลิช (Kallish, 1981: 3) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่า "การปรับพฤติกรรมเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) คือหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ"

อัญชัน เกียรติบุตร และ อภา จันทรสกุล (2534: 2) ได้กล่าวเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมไว้ว่า "เป็นกระบวนการทางคลินิกที่ใช้หลักการจากทฤษฎีการเรียนรู้ ผสมกับระเบียบวิธีการทางด้านจิตวิทยาการทดลองมาผสมผสานกัน เพื่อใช้ในการศึกษาพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรวมทั้งการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา"

ไพจิตร ผักเจริญผล (2534: 18) กล่าวไว้ว่า "การปรับพฤติกรรม คือการนำเอาหลักการและทฤษฎีต่างๆทางจิตวิทยาที่ได้ผ่านการวิจัยทดสอบแล้ว มาใช้ในการศึกษา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยวิธีการที่มีระบบ และเป็นวิทยาศาสตร์"

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 2) กล่าวไว้ว่า "การปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมที่นำแนวคิดทางจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้"

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540: 19) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมว่า "การปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์หลักการพฤติกรรม หรือหลักการเรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรม โดยเน้นที่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ หรือวัดได้เป็นสำคัญ"

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรม เป็นการนำเอาทฤษฎีต่างๆทางจิตวิทยา มาใช้ในการศึกษาพฤติกรรม และแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อย่างเป็นระบบ

## 2. ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 9-10) ได้กล่าวถึงลักษณะของการปรับพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้

1. มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรง โดยที่พฤติกรรมนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้ และวัดได้ตรงกัน ซึ่งพฤติกรรมในที่นี้หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองหรือ ได้ตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน

สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วย เครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย

2. ไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่นคำว่าก้าวร้าว อฉลาด ใจ เกเร ชี้เกียรติ เก่ง เป็นต้น เพราะ คำตีตราเหล่านี้มักจะเป็นคำที่มีความหมายกว้างๆ ที่รวมพฤติกรรมหลายๆลักษณะเข้าด้วยกัน จึง ทำให้ไม่ชัดเจนยากแก่การสังเกตให้ตรงกัน

3. พฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติหรือปกติก็ตาม ย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้

4. การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น แม้ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในอดีตก็ตาม แต่เงื่อนไขสิ่งเข้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบัน เป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้น จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลง ดังนั้นถ้าสามารถวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งเข้าและผลกรรมใดที่ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือลดลงในสภาพปัจจุบันก็จะสามารถทำให้ปรับสิ่งเข้า และผลกรรมนั้นได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

5. การปรับพฤติกรรมนั้น จะเน้นที่วิธีการทางบวก มากกว่าที่จะใช้วิธีการลงโทษในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จึงจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีการทางบวก เพื่อสนับสนุนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น วิธีการทางบวกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าใช้วิธีการลงโทษ

6. วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสม ตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากมีความเชื่อว่า บุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน การลงโทษวิธีหนึ่งอาจจะใช้ไม่ได้ผลกับคนหนึ่ง แต่อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลายๆคนได้เช่นเดียวกัน ตัวเสริมแรงตัวหนึ่งอาจจะมีประสิทธิภาพสูงมากเมื่อใช้กับคนบางคน แต่อาจจะไม่มีประสิทธิภาพเลย ถ้าใช้กับคนอีกกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นในการดำเนินการปรับพฤติกรรม จึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย

7. วิธีการปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิภาพ และได้ผล โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536: 9) ได้กล่าวถึงลักษณะของการปรับพฤติกรรมสรุปได้ว่า

1. มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมาย หมายถึง พฤติกรรมที่ต้องการปรับ หรือเปลี่ยนให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์

2. มีการกำหนดทิศทางของการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น เพื่อลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือเพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่

3. มีการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน หรือพฤติกรรมพื้นฐาน ซึ่งคือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพปกติก่อนจะนำวิธีการปรับพฤติกรรมมาใช้

4. มีการเลือกเทคนิควิธีในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ว่าควรจะใช้เทคนิควิธีใด จึงจะบรรลุพฤติกรรมเป้าหมาย

5. มีการทดลองเพื่อศึกษาว่า พฤติกรรมของอินทรีย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่

6. มีการประเมินผลของการปรับพฤติกรรม

### 3. ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการปรับพฤติกรรม

ทิตนา แชมมณี (2526: 59-60) กล่าวไว้สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการปรับพฤติกรรมมีอยู่ 2 แบบ ใหญ่ๆ คือ

แบบที่ 1 เป็นแบบที่ใช้การควบคุมจากภายนอก (External Control) เป็นวิธีปรับพฤติกรรมโดยให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมในการปรับพฤติกรรมของบุคคลหนึ่ง การควบคุมนี้ทำโดยการให้แรงเสริมเมื่อบุคคลนั้นมีพฤติกรรมตามที่ต้องการ หรือการลงโทษเมื่อบุคคลนั้นไม่ปรับพฤติกรรมตามที่ต้องการ วิธีนี้ให้ผลดีในกรณีที่ผู้ควบคุมสามารถเอาใจใส่ควบคุมพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด และการเสริมแรงหรือการลงโทษมีผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง แต่ก็มีส่วนเสียตรงที่ว่า ในสภาพความเป็นจริงนั้น ผู้ควบคุมไม่สามารถติดตามไปปรับพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ตลอดไป และลักษณะของการควบคุมเช่นนี้ มักจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าคุณบังคับควบคุม ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่ตนรู้สึกว่าคุณปลดปล่อยจากอิทธิพลของแรงเสริม หรือการลงโทษ หรือการเสริมแรง และการลงโทษนั้น ไม่มีอิทธิพล หรือผลต่อตนเช่นในตอนต้นๆ บุคคลนั้นก็มักจะหันกลับไปมีพฤติกรรมเช่นเดิมอีก

แบบที่ 2 เป็นแบบที่ใช้วิธีควบคุมตนเอง (Self Control) คือ เป็นแบบที่ผู้ต้องการปรับพฤติกรรมดำเนินการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยกำหนดการเสริมแรงและลงโทษด้วยตนเอง วิธีนี้ดีตรงที่เป็นวิธีที่เป็นไปโดยการยินยอมพร้อมใจของผู้ปฏิบัติ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากแรงจูงใจภายในของตนเอง ผู้ปฏิบัติเป็นผู้กำหนดวิธีการต่างๆ ตามความต้องการของตน จึงไม่มีความรู้สึกเหมือนถูกบีบบังคับควบคุม ดังเช่นในแบบแรก แต่ก็มีส่วนเสียตรงที่ว่า หากบุคคล

ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเอาชนะใจตนเอง และมีวินัยพอที่จะควบคุมตนเองได้ หรือไม่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยวพอที่จะลงโทษตนเองตามที่กำหนดไว้ได้ วิธีนี้ก็จะไร้ผลได้โดยง่าย

ทิสนา แชมมณี (2526: 61) ได้กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมในแบบที่ใช้การควบคุมตนเองว่าเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่วิธีนี้มักจะได้ผลเพราะจะหาคนที่สามารถควบคุมตนเอง และเอาชนะใจตนเองนั้นเป็นเรื่องยาก จึงได้เสนอความคิดเห็นในการแก้ไขจุดอ่อนของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1. ผู้แก้ปัญหาจะต้องเริ่มต้นด้วยการมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ในการที่จะแก้ปัญหานั้น ให้สำเร็จเป็นประการแรก
2. ผู้แก้ปัญหาควรมีใครสักคนที่รับรู้ในความพยายามและในการทำความดีของตน เพื่อมิให้รู้สึกท้อแท้หรือท้อใจ และเพื่อคอยเป็นกำลังใจ และเสริมแรงให้ผู้แก้ปัญหาปฏิบัติตนต่อไปให้ได้ตามเป้าหมาย บุคคลผู้รับรู้ไม่ควรเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ติดต่อกับผู้แก้ปัญหาและผู้แก้ปัญหามีความเกรงใจไม่กล้าที่จะทำให้เขาผิดหวัง ซึ่งถ้าตนทำผิดในสายตาของบุคคลนี้ จะรู้สึกเสียหน้า หรือขายหน้าเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้นควรเป็นบุคคลที่ผู้แก้ปัญหามีความเชื่อถือ สามารถให้คำตักเตือน และคำแนะนำแก่ผู้แก้ปัญหาได้
3. ผู้แก้ปัญหาคควรมีการวางแผนที่จะแก้ปัญหเป็นระยะสั้นๆ เพราะไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ผู้กระทำย่อมต้องการกำลังใจ ซึ่งในกรณีนี้มันนอกจากผู้กระทำจะได้รับจากบุคคลที่รับรู้ในการกระทำแล้ว ผู้กระทำอาจได้จากผลของการกระทำนั่นเอง ด้วย หากผลของการปฏิบัติให้ผลดี ผู้ปฏิบัติย่อมมีกำลังใจที่จะทำต่อไป ดังนั้นการแก้ปัญหใดๆ ควรมี การวางแผนเป็นระยะสั้นๆ ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติพอจะเห็นผลในระดับหนึ่งได้ทันใจ
4. ผู้แก้ปัญหอาจจจะวางขั้นตอนไว้ที่ขั้นตอนก็ได้ตามความเหมาะสม แต่ในละขั้นตอนควรมีการกำหนดระยะเวลา และเส้นตายของการปฏิบัติและการประเมินผลไว้ด้วย วิธีนี้จะเป็นมาตรการควบคุมให้ผู้แก้ปัญหาไม่ดำเนินการไปอย่างเลื่อนลอยไร้จุดหมาย และช่วยให้งานสำเร็จตามเป้าหมายได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540: 324) กล่าวไว้สรุปได้ว่า ในการดำเนินการปรับพฤติกรรมนั้น บุคคลผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมอาจกระทำโดยบุคคลอื่น หรือตัวเจ้าของพฤติกรรมเองก็ได้ การดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยผู้อื่นเรียกว่า การควบคุมจากภายนอก (External control) โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมแบบต่างๆ เช่น การให้แรงเสริม หรือการลงโทษ และการดำเนินการปรับพฤติกรรมที่กระทำโดยตัวเจ้าของพฤติกรรมเองเรียกว่า การควบคุมภายใน

(Internal control) เทคนิคที่การดำเนินการปรับปรุงพฤติกรรมกระทำโดยตัวเจ้าของพฤติกรรมนั้นเรียกอีกอย่างว่า เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-management)

#### 4. เทคนิคในการปรับปรุงพฤติกรรมในชั้นเรียน

สมพร สุทัศน์ีย์ (2541:94-105) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการปรับปรุงพฤติกรรมในชั้นเรียน สรุปดังนี้

1. การให้แรงเสริม การให้ความสนใจ การยอมรับ การให้คำชมเชย วิธีการดังกล่าวมักจะใช้รวมกันไป วิธีการให้ความสนใจ การยอมรับ และการให้คำชมเชยอย่างมีระบบเป็นวิธีให้แรงเสริมวิธีแรกที่น่ามาใช้ในห้องเรียน ปัจจุบันนี้ครูนำวิธีการดังกล่าวมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและกว้างขวาง เพราะวิธีนี้นำมาใช้ได้ง่าย สะดวก และประหยัด การให้ความสนใจ และการยอมรับจากครูมีหลายแบบ เช่น การยิ้ม การทักทาย การแตะหลังเบาๆ การให้ความสนใจ การยอมรับ และคำชมเชยจึงเป็นแรงเสริมที่ใช้ได้กับเด็กจำนวนมากได้

การได้รับความสนใจ การยอมรับ และการให้คำชมเชยจากกลุ่มเพื่อนๆ แรงเสริมที่เด็กได้รับจากกลุ่มเพื่อน เป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก ครูควรฝึกให้กลุ่มเพื่อนให้คำชมเชยยอมรับและให้ความสนใจแก่เด็กบ้าง เช่น ให้เพื่อนร่วมชั้นปรบมือให้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือให้เพื่อนชมด้วยวาจา

2. การให้แรงเสริมแลกเปลี่ยน แรงเสริมแลกเปลี่ยนมีประสิทธิภาพในการแก้ไขพฤติกรรมทางสังคม (ก้าวร้าว ดื้อ ก่อวุ่น ฯลฯ) ยิ่งกว่าพฤติกรรมทางการเรียน (ซีเกียจ มาโรงเรียนสาย ไม่ทำการบ้าน ฯลฯ) และแรงเสริมแลกเปลี่ยนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าเด็กได้รับจากเพื่อนๆ เช่น ได้รับดาว แห่งไม้ นักเรียนจะนำสิ่งเหล่านี้ไปแลกเปลี่ยนของต่างๆ ซึ่งของที่แลกเปลี่ยนได้มักจะเป็นสิ่งต่อไปนี้ คือ สิทธิพิเศษ กิจกรรมต่างๆที่เด็กชอบ สิ่งของที่เด็กชอบ

3. รายงานประจำวัน มีลักษณะเป็นแรงเสริมแลกเปลี่ยนที่ได้รับจากครูเป็นข้อความสั้นๆ ง่ายๆ เป็นลักษณะของรายงานประจำวัน รายงานประจำสัปดาห์ ครูรายงานพฤติกรรมทางการเรียน หรือพฤติกรรมทางสังคมให้ผู้ปกครองทราบว่ามีขึ้นอย่างไร เมื่อผู้ปกครองทราบก็จะเป็นผู้ให้แรงเสริมเอง โดยครูอาจจะกำหนดแรงเสริมให้ หรือผู้ปกครองกำหนดเอง หรือเด็กเป็นผู้เลือกก็ได้

4. การทำสัญญา การทำสัญญาคือการทำตามข้อตกลงกันได้ คือมีข้อความที่ครูเขียนตกลงเกี่ยวกับการให้แรงเสริมซึ่งเป็นแบบฟอร์มที่ได้ตกลงกันทั้งสองฝ่าย คือ เด็กกับครู หรือพ่อแม่ แต่บางครั้งอาจเป็นการตกลงกันด้วยวาจา ถ้าเด็กทำตามสัญญาได้ก็จะได้รับรางวัล ถ้าไม่ทำตาม

สัญญาอาจจะได้รับโทษ ถ้าหากเป็นการเขียน ใบสัญญานั้นต้องมีการเซ็นชื่อของคุณและนักเรียนไว้ด้วย จากงานวิจัยพบว่า การทำสัญญากับเด็กวัยรุ่นดีกว่าการทำสัญญากับเด็กวัยอื่น

5. การใช้แรงเสริมปรับพฤติกรรมทีละขั้นตอน มีบ่อยครั้งที่ครูต้องให้รางวัล หรือความสนใจแก่ พฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่ต้องการ เพราะพฤติกรรมบางอย่างซับซ้อน การจะให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมนั้นคงยาก ครูจึงเลือกให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมที่ใกล้เคียงเรียกว่า "การปรับพฤติกรรมทีละขั้นตอน" วิธีการนี้เหมาะสำหรับเด็กชั้นอนุบาล เมื่อพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นก็ให้แรงเสริมเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการ ส่วนพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่ต้องการจะไม่ให้แรงเสริมอีกต่อไป

6. การลงโทษ แม้ว่าการลงโทษจะเกิดผลเสียแต่การลงโทษก็ยังจำเป็นในสถานการณ์ของห้องเรียน การลงโทษที่ใช้ควรเป็นการลงโทษสถานเบา ด้วยเหตุผล ความรัก ความเข้าใจที่ครูมีต่อเด็กจึงจะได้ผลดี ปัจจุบันได้มีรูปแบบการวิจัยเกี่ยวกับการลงโทษ ที่สามารถนำมาใช้ในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ วิธีการแยกตัว วิธีการเรียกแรงเสริมคืน และ การให้คำตำหนิตัวเดียว

7. การทำตามแบบอย่าง (modelling) การทำตามแบบอย่างเป็นการประเมินผลพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับการสังเกต เช่น มีผู้ทำการทดลองกับเด็กอนุบาล โดยให้เด็กดูภาพยนตร์ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเวลา 9 สัปดาห์ จะปรากฏว่าเด็กกลายเป็นคนก้าวร้าวได้ เขามักใช้การสังเกตแบบอย่างในการฝึกมารยาท และการเล่นกีฬา วิธีการนี้จะได้ผลก็ต่อเมื่อได้รับคำชมเชยจากครูด้วย

8. การใช้เครื่องชี้แนะและคำแนะนำ เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมทางการเรียนแก้ไขได้โดยตรงด้วยการอาศัยเครื่องชี้แนะ หรือเครื่องช่วยในการเรียนการสอน เช่น บทเขียนแบบโปรแกรม วิทยุโทรทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ ย่อมได้ผลดีกว่าคำแนะนำที่เป็นคำพูดของคุณ แต่คำแนะนำของคุณก็ได้ผลกว่าการปล่อยให้เด็กเรียนตามลำพังโดยไม่มีใครให้คำแนะนำ

9. การควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองนั้นเด็กต้องรู้ว่า จะควบคุมตนเองได้ในเรื่องอะไร พฤติกรรมไหนบ้าง เพื่อจะได้ควบคุมได้ตรงจุดมุ่งหมาย กระบวนการของการควบคุมตนเองมีดังนี้ การตั้งจุดประสงค์และการให้แรงเสริม การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การประเมินผลตนเอง การให้รางวัลตนเอง

อัญชน เกียรติมิตร และ อภา จันทรสกุล (2534: 87 - 102) กล่าวถึงเทคนิคในการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนไว้สรุปได้ว่า

1. เทคนิคที่ใช้ในการเพิ่มพฤติกรรม การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในชั้นเรียนนั้นสามารถทำได้โดยการเสริมแรง การเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) เป็นวิธีการเพิ่ม

ความถี่ของพฤติกรรมที่ต้องการ โดยการให้แรงเสริมบวกทันที หลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว แรงเสริมทางบวกที่ครูให้กับนักเรียนอาจจะเป็น ชมเชย อาหาร เครื่องใช้ หรือกิจกรรมต่างๆที่นักเรียนชอบ

2. การทำสัญญาพฤติกรรม สัญญาพฤติกรรมหมายถึงข้อตกลงระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งกำหนดเป้าหมายที่นักเรียนจะต้องกระทำจนสำเร็จ และแรงเสริมที่นักเรียนจะได้เมื่อเขาบรรลุเป้าหมายแล้ว

3. การลงโทษ (punishment) การลงโทษอาจกระทำได้ 2 วิธีคือ การลงโทษทางบวก ได้แก่การให้สิ่งเข้าที่นักเรียนไม่พึงพอใจทันทีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และการลงโทษทางลบ ได้แก่ การขจัดแรงเสริมที่นักเรียนเคยได้ออกไปทันทีที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

4. การหยุดยั้ง (extinction) การหยุดยั้งเป็นวิธีลด หรือระงับพฤติกรรม โดยการยุติการให้แรงเสริมกับพฤติกรรมที่เคยได้รับแรงเสริมนั้น

### เทคนิคการเรียนแบบคู่สัญญา

#### 1. สัญญาการเรียน (Learning Contracts)

ความหมายของสัญญาการเรียน

เมอร์เรย์ (Murray, 1974: 74-75) ได้กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นข้อตกลงระหว่างผู้เรียนแต่ละคนกับผู้สอน เกี่ยวกับงานที่จะทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

บาร์โลว์ (Barlow, 1974: 441-449) ได้กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นเอกสารที่ ผู้เรียน และผู้สอนร่วมกันพิจารณาเขียนขึ้นมา โดยเจาะจงผู้เรียนต้องการจะเรียนอะไร และอย่างไร ในระยะเวลาเท่าใด ผู้สอนจะเป็นผู้เตรียมแหล่งวิทยากรและอำนวยความสะดวก ส่วนผู้เรียนจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายในการเรียนของเนื้อหาที่เรียนให้ได้อย่างสมบูรณ์

คริสเตน (Christen, 1976: 24-28) ได้กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นแผนที่ ผู้สอน และผู้เรียน หรือกลุ่มของผู้เรียนทำความตกลงกันขึ้นมา ซึ่งแผนนี้บรรจุจำนวนงานที่จะทำให้เสร็จสมบูรณ์ในจำนวนเวลาที่ระบุไว้



คลิงสเทท (Klingstedt, 1983: 27-30) ได้กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นเอกสารที่เขียนขึ้นเพื่อผู้เรียน โดยกำหนดว่าผู้เรียนจะเรียนอะไร และอย่างไรในเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้เตรียมการให้การสนับสนุน

บรุกเกน (Bruggen, 1970: 30-32) ได้ให้ความหมายของสัญญาการเรียนไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นข้อตกลงระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการจะเรียน วิธีการเรียนที่ดีที่สุดสำหรับเรื่องนั้น รวมทั้งเวลาที่จะให้เรียน

ลักส์ (Lux, 1979: 9-12) กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นกระบวนการ และวิธีการให้นักเรียน และครูได้รับผลสำเร็จตามที่ปรารถนา เป็นข้อผูกมัดของทั้งสองฝ่าย เพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

เฟลมมิง (Flaming, 1983: 213-216) กล่าวไว้ซึ่งสรุปได้ว่า สัญญาการเรียนเป็นเอกสารที่เขียนขึ้นโดยนักเรียน และครูผู้สอน หรือครูผู้ให้คำแนะนำ ซึ่งเป็นการกำหนดลงไปว่า นักเรียนจะเรียนอย่างไรจะใช้วิธีการเรียนให้ประสบผลสำเร็จ หรือบรรลุจุดประสงค์ได้อย่างไร ในระยะเวลาเท่าใด และใช้เกณฑ์อะไรในการประเมินผล

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สัญญาการเรียน เป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้เรียน และผู้สอน ในกิจกรรมการเรียนการสอน ภายใต้อายุระยะเวลา และการวัดประเมินผลที่ตกลงร่วมกันไว้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้งของผู้เรียนและผู้สอน

บุญชม ศรีสะอาด (2528: 189 - 193) กล่าวถึงขั้นตอนของสัญญาการเรียนแบ่งเป็น 5 ขั้นตอนได้ดังนี้

1. ขั้นเตรียม เป็นการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับวิชา และการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนควรทราบทักษะและความสามารถของผู้เรียนทั้งนี้อาจโดยใช้การทดสอบก่อนเรียน ศึกษาผลการสอบที่ผ่านมา ศึกษาระเบียบและสม หรือ อาจใช้วิธีสังเกต สอบถาม เพื่อประกอบการพิจารณาในการทำสัญญาการเรียน
2. ขั้นร่างสัญญา ผู้เรียนจะร่างข้อความที่เป็นจุดประสงค์ของการเรียนของตน กิจกรรมการเรียนที่วางแผนไว้ และการประเมินการเรียน ในการร่างสัญญาผู้เรียนอาจปรึกษาผู้สอนได้
3. ขั้นตกลงสัญญา ในขั้นนี้จะพิจารณาไปตามลำดับคือจุดประสงค์การเรียน กิจกรรมการเรียน แหล่งเรียน หลักฐานการเรียนรู้ และการประเมินการเรียน หลังจากการตกลง

สัญญาเป็นที่พอใจของผู้สอนและผู้เรียนแล้ว ผู้เรียนนำผลดังกล่าวไปเขียนในรูปแบบฟอร์มสัญญาการเรียน และทั้งสองฝ่ายลงชื่อในสัญญาดังกล่าว

4. **ขั้นทำกิจกรรมการเรียน** หลังจากทำสัญญาการเรียนแล้ว ผู้เรียนจะใช้สัญญาการเรียนเป็นแนวทางในกระบวนการเรียน โดยปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดไว้

5. **ขั้นประเมินผลการเรียน** หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนตามสัญญาการเรียนแล้วขั้นต่อไปเป็นการประเมินผลการเรียน ตามที่ได้กำหนดไว้ในสัญญานั้น เพื่อเป็นการรองรับว่าได้เกิดการเรียนรู้อัตโนมัติตามที่ต้องการจริง

บุญชม ศรีสะอาด (2528: 194) กล่าวถึงข้อดีของสัญญาการเรียนไว้สรุปได้ว่า

1. ผู้เรียนมีโอกาสวางแผนการเรียนของตนเอง ผู้เรียนมีส่วนสำคัญในกระบวนการเรียน มีส่วนรับผิดชอบในการเรียนของตนเองมากขึ้น
2. ผู้เรียนพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนรู้อัตโนมัติของตนเอง
3. ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจ และมีความหมายต่อตนเองมากขึ้น
4. ในกระบวนการของสัญญาการเรียน จะมีการเจรจาตกลงเกี่ยวกับ การเรียนร่วมกัน ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ลักษณะดังกล่าวเอื้อต่อการเกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียน
5. ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้อย่างอิสระ ตามสัญญาการเรียนของตน
6. เอื้อต่อการค้นพบและสังเคราะห์ความรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นความรู้ใหม่ จึงเป็นแนวทาง และสิ่งจูงใจ ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง
7. ผู้เรียนคงความสนใจโดยตลอด ถือว่าสัญญาการเรียนเป็นสิ่งที่ตนรับผิดชอบ

คลิงสเตท (Killingstedt, 1983: 27-30) กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้สัญญาการเรียนไว้สรุปได้ว่า

1. ทำให้ผู้เรียนกระตือรือร้นในเรื่องของวัตถุประสงค์การเรียน
2. ปรับการเรียนให้เข้ากับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน ทั้งในด้านเนื้อหา และเวลา

3. เป็นไปตามเอกัตภาพ และแสดงให้เห็นถึงลักษณะการทำงานเป็นรายบุคคลของผู้เรียน ได้ช่วยตัวเอง ทำงานด้วยตนเอง รับผิดชอบในภาระงานและอนาคตของตนเอง ภาคภูมิใจในความ สำเร็จของตนเอง

4. มีความร่วมมือกันหรือการเจรจาระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้ผู้สอนเข้าใจใส่ และ ลอนผู้เรียนเป็นรายบุคคลได้ และสะดวกต่อการวินิจฉัยโดยผู้เรียนและผู้สอน

5. จัดปัญหาการสอบไม่ผ่าน ผู้เรียนได้วัดผลด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนได้ทราบถึงระดับ ความสำเร็จของตนเอง

6. ช่วยในการพิจารณาว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าอย่างไร

## 2. การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracting)

### ความหมายของการทำสัญญาเงื่อนไข

บูทซิน (Bootzin, 1975: 61) กล่าวไว้ว่า "การทำสัญญาเงื่อนไขเป็นวิธีการที่ครูและ นักเรียนตกลงทำสัญญาร่วมกัน ในการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคในการปรับพฤติกรรมมาใช้ เช่น การให้แรงเสริมเมื่อนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่ต้องการที่เหมาะสม แรงเสริมที่ให้อาจจะเป็น กิจกรรมหรือสิ่งนี้นักเรียนชอบ ซึ่งวิธีการนี้เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน"

แคซดิน (Kazdin, 1980: 149) กล่าวว่า "สัญญาที่ทำขึ้นนั้นจะต้องกระทำร่วมกันทั้งสอง ฝ่าย และมีความเข้าใจในสัญญาตรงกัน ในสัญญาจะระบุถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ กระทำและตัวเสริมแรงที่จะได้รับ"

อัญชัน เกียรติบุตร และ อภา จันทรสกุล (2534: 94) กล่าวว่า "การทำสัญญาเงื่อนไข เป็นข้อตกลงระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งกำหนดเป้าหมายที่นักเรียนจะต้องกระทำจนสำเร็จ และแรง เสริมที่นักเรียนจะได้เมื่อเขาบรรลุเป้าหมายแล้ว แรงเสริมดังกล่าวอาจเป็นสิ่งของ หรือ กิจกรรมที่ นักเรียนชอบและอยากได้ ข้อตกลงดังกล่าวนี้เขียนขึ้นไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งครูจะเก็บเอาไว้ ฉบับหนึ่ง และนักเรียนผู้เกี่ยวข้องในสัญญาเก็บไว้อีกฉบับหนึ่ง ข้อความในสัญญาที่เป็นเงื่อนไข แห่งการได้รับแรงเสริมนั้น ควรกล่าวไว้ในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ"

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 206) กล่าวว่า "การทำสัญญาเงื่อนไขเป็นการตกลงกัน ระหว่างผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ผู้ปกครอง หรือ ครู กับผู้ที่เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม เช่น เด็ก หรือนักเรียน โดยที่ข้อตกลงนั้นจะต้องมีการร่างเป็นสัญญาขึ้นมา พร้อมทั้งมีการเซ็นชื่อของผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง และของผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย สัญญานั้นจะบอกถึงพฤติกรรมที่จะต้องกระทำ และผลกรรมที่จะได้รับ ผลกรรมก็เป็นไปตามความต้องการของผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง”

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540: 180) กล่าวว่า “การทำสัญญาเงื่อนไข เป็นการตกลงทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร ระหว่างบุคคล 2 ฝ่าย คือระหว่างนักปรับพฤติกรรม กับผู้รับการปรับพฤติกรรม ว่าบุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมจะต้องกระทำพฤติกรรมเป้าหมายอะไร อย่างไร แล้วจะได้รับผลกรรม”

สมพร สุทัศนีย์ (2541: 144) กล่าวว่า “สัญญาเงื่อนไข หมายถึงการตกลงกันระหว่างคู่ผู้ปกครอง โดยมีการร่างเป็นสัญญามีเงื่อนไขข้อตกลง ในการให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นแบบฟอร์มที่มีการตกลงกันระหว่างทั้ง 2 ฝ่าย บางครั้งก็มีการ ตกลงกันด้วยวาจา ถ้าเด็กทำตามสัญญาก็จะได้รับรางวัล ถ้าไม่ทำตามสัญญาอาจจะได้รับโทษ”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การทำสัญญาเงื่อนไข เป็นการตกลงกันระหว่างครูกับนักเรียน หรือผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนพฤติกรรม กับผู้ที่ต้องการเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง โดยมีการร่างเป็นสัญญาขึ้นมา โดยมีความเข้าใจในสัญญาตรงกัน และอาจจะมีการให้แรงเสริมเมื่อทำได้ตามสัญญา

#### หลักในการทำสัญญาเงื่อนไข

อัญชัน เกียรติบุตร และอาภา จันทรสกุล (2534: 95) กล่าวไว้สรุปได้ว่า

1. คู่ต้องระบุถึงเงื่อนไขของพฤติกรรมให้ชัดเจน โดยเป็นเงื่อนไขที่คู่ และนักเรียนยินยอมตกลงร่วมกัน
2. ในเงื่อนไขสัญญา คู่ต้องระบุผลตอบแทน (แรงเสริม) ที่นักเรียนจะได้รับจากการปฏิบัติตามเงื่อนไขให้ชัดเจน
3. พฤติกรรมที่จะนำมาประเมินผล ต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน โดยระบุรายละเอียดไว้อย่างเด่นชัด เพื่อการประเมินผลจะได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย
4. ถ้าจะมีการเพิ่มโบนัสก็ยอมทำได้ โดยระบุเงื่อนไขของการได้โบนัสนั้น เพื่อพฤติกรรมที่เกิดมีความสม่ำเสมอ
5. ควรกำหนดวันเริ่มต้นและสิ้นสุดสัญญาไว้ ทั้งนี้รวมทั้งการบันทึก วันที่มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขสัญญาด้วย

## 6. ให้คู่สัญญาลงนามไว้เป็นหลักฐานในสัญญาที่ทำขึ้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ คณะ (2537: 63) กล่าวถึงหลักในการทำสัญญาเงื่อนไขให้มีประสิทธิภาพไว้สรุปได้ว่า

1. ควรทำการเลือกพฤติกรรมที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับคู่ถูกปรับพฤติกรรมมากที่สุด
2. ควรเลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเพียงพฤติกรรมเดียว
3. ควรสำรวจตัวเสริมแรงให้ตรงกับความต้องการของคู่ถูกปรับพฤติกรรมอย่างแท้จริง
4. ในการทำสัญญาควรทำเป็นลายลักษณ์อักษร และเซ็นชื่อยินยอมทั้งสองฝ่าย
5. ในสัญญาควรระบุถึงการแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีว่ามีอะไรบ้าง
6. สัญญาจะต้องมีการกำหนดรายละเอียดอย่างชัดเจน และกำหนดวันเริ่มต้น และการสิ้นสุด
7. ควรมีการเสริมแรงแต่ละขั้นตอนย่อยๆ ในการทำตามสัญญา
8. สัญญาสามารถทำการปรับปรุงแก้ไขใหม่ได้ ในกรณีที่สิ้นสุดเวลาตามกำหนด
9. ควรมีการบันทึกพฤติกรรมที่เก็บรวบรวมไว้แล้ว แสดงให้คู่ถูกปรับพฤติกรรมได้ทราบผลของการกระทำของเรา

อัญชัน เกียรติบุตร และอาภา จันทรสกุล (2534: 95-96) กล่าวถึงข้อดีของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการปรับพฤติกรรมไว้สรุปได้ว่า

1. ช่วยให้ครูและนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในการวางระบบของพฤติกรรมทั้งทางด้านการเรียนการสอน และการอยู่ร่วมกัน ครูไม่ใช่อำนาจแต่ฝ่ายเดียว แต่เป็นการวางแผนร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน ทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขในสัญญามากกว่าปฏิบัติตามคำสั่งของครูแต่ผู้เดียว
2. เป็นการฝึกนักเรียนให้รู้จักนำตนเอง (Self-direction) และให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เนื่องจากผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรม จะทำให้นักเรียนประเมินตนเองได้ชัดเจน

3. สัญญานี้สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เหมาะสมกับเวลาและสภาพการณ์ได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำขึ้นใหม่ได้ด้วย

4. การใช้สัญญาพฤติกรรมนี้แม้จะเหมาะที่จะใช้กับเด็กวัยรุ่น แต่ก็สามารถใช้ได้ดีกับเด็กวัยอื่นๆ แม้แต่เด็กอนุบาล และสามารถใช้กับนักเรียนทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

### 3. การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 345) กล่าวไว้สรุปได้ว่า การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองนั้นหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันได้ การทำสัญญากับตนเองนั้น ควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าจำเป็นต้องมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ถ้าคู่สัญญานั้นแน่ใจว่าสามารถรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันได้

การทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
2. บอกถึงสิ่งที่คุณจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
3. บอกถึงการเสริมแรงตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้
4. ในกรณีที่มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น บุคคลนั้นควรมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่าง ในกรณีที่บุคคลนั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา

5. สัญญานั้นควรจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึง  
ควรมีการ กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาได้ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่  
ว่าบุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย และผล  
กรรมของตนเองใหม่ได้

สมโภชน์ เขียมสุภาภิต ได้กล่าวอีกว่า "การทำสัญญากับตนเองสามารถใช้ในการเปลี่ยน  
แปลง แก้ไข หรือพัฒนาพฤติกรรมได้แทบทุกพฤติกรรม ดังนั้นจึงนับได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์  
อย่างมากที่สามารถนำไปใช้กับบุคคลได้หลายสภาพการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพการเรียน  
การสอนที่ครูสามารถนำมาใช้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนนั้นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในชั้นเรียน  
มากยิ่งขึ้น"

#### 4. ระบบคู่สัญญา

ทิสนา แรมมณี (2526: 62-66) ได้กล่าวถึงระบบคู่สัญญาไว้โดยสรุปได้ดังนี้

ความหมาย ระบบคู่สัญญา เป็นระบบที่ใช้ในการแก้ปัญหา และการพัฒนาตนเอง โดย  
ใช้วิธีการให้ผู้แก้ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบระเบียบและชัดเจน และดำเนินการ  
ควบคุมพฤติกรรมแก้ปัญหของตนเอง ภายใต้การรับรู้ของคู่สัญญา ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ และ  
ส่งเสริมพฤติกรรมแก้ปัญหของผู้ปฏิบัติ

ระบบคู่สัญญาเป็นผลงานจากความพยายามที่จะช่วยให้บุคคลนำวิธีการแก้ปัญหาอย่าง  
เป็นระบบระเบียบไปใช้ในการปฏิบัติจริง โดยการใช้ลักษณะนิสัยบางประการของคนเป็นเครื่องมือ  
ที่จะช่วยกระตุ้น และควบคุมให้การปฏิบัติจริงบรรลุผลมากขึ้น กระบวนการระบบคู่สัญญา  
ประกอบไปด้วยขั้นตอนในการดำเนินการแก้ปัญหา 7 ขั้นตอนดังนี้

##### ขั้นตอนที่ 1 หาคู่สัญญา

บุคคลที่จะแก้ปัญหานั้นจะต้องแสวงหาคู่สัญญา เพื่อให้ช่วยรับรู้ในปัญหา และ  
ความพยายามที่จะแก้ปัญหานั้นรวมทั้งเพื่อขอคำปรึกษาแนะนำเบื้องต้น ทั้งนี้บุคคลที่ผู้แก้  
ปัญหานั้นควรจะเลือกควรเป็นบุคคลที่ผู้แก้ปัญหานั้นมีความเกรงใจ ไม่กล้าที่จะทำให้บุคคลนั้นผิดหวัง  
และเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อผู้แก้ปัญหา เป็นบุคคลที่ผู้แก้ปัญหานั้นมีความเคารพ สามารถให้คำ  
แนะนำตักเตือนได้

## ขั้นตอนที่ 2 ตั้งเป้าหมายและขอคำแนะนำจากคู่สัญญา

ผู้แก้ปัญหาควรจะพูดคุยกับคู่สัญญา แจ้งความจำนงของตน ขอคำแนะนำปรึกษาจากคู่สัญญา และผู้เป็นคู่สัญญาควรแสดงความเต็มใจที่จะช่วยเหลือ และแสดงให้เห็นว่าตนมีภาพพจน์ที่ดีต่อผู้แก้ปัญหา เสนอแนะความคิดเห็น และให้ความรู้ ที่ผู้แก้ปัญหาลำบากนำไปใช้แก้ปัญหานั้นได้

## ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการแก้ปัญหา

ผู้แก้ปัญหาควรสำรวจสภาพปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา คิดวิธีการแก้ไขปัญหากำหนดลงไปได้ชัดเจนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง อย่างไร กำหนดระยะเวลาให้ชัดเจน จะจบขั้นตอน และประเมินผลการปฏิบัติเมื่อไร

## ขั้นตอนที่ 4 ทำสัญญากับคู่สัญญา

ผู้แก้ปัญหา ทำสัญญากับคู่สัญญาว่าจะปฏิบัติตามแผน คู่สัญญารับคำสัญญาของผู้แก้ปัญหา และให้กำลังใจ

## ขั้นตอนที่ 5 ลงมือปฏิบัติตามแผนและบันทึกผลส่งคู่สัญญา

## ขั้นตอนที่ 6 ประเมินผลการปฏิบัติ

ผู้แก้ปัญหาประเมินผลการปฏิบัติตามแผนว่า ตนเองทำได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด และคู่สัญญาประเมินผลการปฏิบัติของผู้แก้ปัญหาตามความเห็นของตน แจ้งให้ผู้แก้ปัญหาทราบ ให้ขอเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงต่อไป กระตุ้นให้ผู้แก้ปัญหาคำเนินการต่อ

## ขั้นตอนที่ 7 ปรับปรุงแผนการปฏิบัติ

ผู้แก้ปัญหำนำข้อมูลจากการประเมินผลมาปรับปรุงแผนการปฏิบัติให้เหมาะสมขึ้น (ถ้าการปฏิบัติตามแผนยังไม่สมบูรณ์) ถ้าผู้แก้ปัญหา สามารถแก้ปัญหาหนึ่งให้ลุกลงไปได้อย่างดี ก็จะสามารถที่จะแก้ปัญหาอื่นๆได้ โดยเริ่มต้นใหม่ตามขั้นตอนที่ 1

## ประโยชน์ของระบบคู่สัญญา

1. ส่งเสริมให้บุคคลได้รู้จักสำรวจและพัฒนาตนเอง
2. ช่วยให้ผู้บุคคลได้จัดปัญหาต่างๆให้น้อยลง ทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น
3. ช่วยให้ผู้บุคคลได้ใช้วิธีการวางแผนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบระเบียบ
4. ช่วยให้ผู้บุคคลได้ดำเนินการแก้ไขปัญหามีระบบระเบียบในทางปฏิบัติจริง



5. ใช้ลักษณะนิสัยบางประการที่มีอยู่แล้วมาใช้เป็นเครื่องมือช่วยกระตุ้น และควบคุมให้การปฏิบัติจริงบรรลุผลมากขึ้น
6. ช่วยให้ผู้บุคคลได้ฝึกทักษะการคิด วิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ทำให้มีลักษณะเป็นคนคิดเป็นมากขึ้น
7. ช่วยเพิ่มพูนความสามารถในการแก้ปัญหา อันเป็นทักษะที่จำเป็นยิ่งต่อการดำรงชีวิตของบุคคล

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยต่างประเทศ

บาร์โลว์ (Barlow, 1974: 441-449) ได้ทำการทดลองสอนวิชาปรัชญา ที่เกี่ยวกับ จริยศาสตร์โดยเปรียบเทียบการสอนที่ใช้สัญญาการเรียน กับการสอนแบบอภิปราย กับนักเรียน 44 คน ตลอดภาคเรียนผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาปรัชญาที่เกี่ยวกับ จริยศาสตร์ และความรับผิดชอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการค้นคว้า มีแรงจูงใจ และมีความคิด สร้างสรรค์ในการเขียนผู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม

โกลแมน (Goldman, 1978: 320-324) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เกี่ยวกับทักษะทางวิชาการ และทัศนคติของนักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียน และไม่ใช้ สัญญาการเรียน กับนักเรียน 92 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยสัญญาการเรียน มีการปรับปรุงทัศนคติต่อการเรียนผู้สูงกว่า กลุ่มที่ไม่เรียนด้วยสัญญาการเรียน และการติดตามผล การเรียนติดต่อกมาเป็นเวลา 2 ปี ปรากฏว่า เด็กที่เรียนด้วยสัญญาการเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนสูงกว่าเด็กที่ไม่เรียนด้วยสัญญาการเรียน

แบลค (Black, 1981: 2605-A) ได้ทำการศึกษาผลของการทำสัญญาการเรียน ของ นักเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และมโนทัศน์ในตนเอง (Self concept) กับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนขั้นระดับกลาง มี IQ ระหว่าง 41-75 จำนวน 64 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ

มโนทัศน์ของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ คือคะแนนสอบหลังเขียนแบบใช้  
 สัญญาการเขียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

มาร์เทน (Martens, 1981: 472 - 477) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็น ของนักเขียน  
 พยาบาล และอาจารย์ผู้สอนเพื่อพัฒนาอาชีพ และความรับผิดชอบในการเขียนโดยใช้สัญญาการ  
 เขียน ในหลักสูตรการเรียนปีสุดท้ายพบว่า นักเขียนมีความเห็นว่ากระบวนการเรียนซึ่งใช้สัญญา  
 การเขียนมีประโยชน์ ช่วยควบคุมการเรียนผู้ด้วยตนเองมากขึ้นถึง 95 % เป็นสิ่งที่มีคุณค่า และ  
 กระบวนการที่มีประสิทธิภาพ ทั้งเป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มความรับผิดชอบในการเขียน

ปาร์คเกอร์ (Parker, 1986: 2221-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้สัญญาการเขียนที่  
 มีต่อการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนใน  
 ระดับวิทยาลัย โดยศึกษากับนักเรียนจำนวน 74 คน ที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์เบื้องต้น ใช้เวลาใน  
 การศึกษาตลอด 1 ภาคเรียนสุดท้าย ในปีการศึกษา 1984 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียน  
 ด้วยสัญญาการเขียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน ระหว่าง  
 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศสรุปได้ว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเขียน และ  
 ไม่ใช้สัญญาการเขียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความคิดสร้างสรรค์  
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยนักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเขียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้สัญญาการเขียน

#### งานวิจัยในประเทศ

อำไพ เฟื่องฟู (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรม  
 ที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้สัญญาเงื่อนไขในการลด  
 พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในห้องเรียนซึ่งได้แก่ การส่งเสียงดัง การพูดจาตลอดแทรก การลุกจากที่  
 นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาต การเล่นกันในขณะที่ครูสอน และการมองออกไปนอกหน้าต่างของนักเรียน  
 ชั้น ม.2 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย จำนวน 5 คน พบว่า เมื่อดำเนินการแล้วปรากฏว่า  
 พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กทั้ง 5 คนนั้นลดลง

สุปราณี ศรีโสดำ (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่าน  
 ภาษาอังกฤษ ความรับผิดชอบและความสนใจในการเรียนการอ่านภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนกับการสอนตามคู่มือครู ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนกับนักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครู มีความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสรี อินทร์คง (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความรับผิดชอบในการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนกับการสอนตามคู่มือครูของ สสวท. ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนกับการสอนตามคู่มือครูของ สสวท. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูของ สสวท. และนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความรับผิดชอบในการเรียนคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูของ สสวท.

สุนีย์ นัยจรัญ (2538) ได้ศึกษาผลของการใช้สัญญาการเรียนในศูนย์การเรียน ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า เด็กอนุบาลที่เรียนโดยการใช้สัญญาการเรียนในศูนย์การเรียน มีความรู้ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยศูนย์การเรียนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พนอ ปานชา (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพฤติกรรมการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบหลังเรียน หลังจากเรียนครบ 15 ชั่วโมงแล้วพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ต่างกับการทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเพิ่มขึ้นเกินร้อยละ 15 และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียน ตามความถี่ที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึกไว้คือ การตั้งใจฟังครูอธิบาย ฟังเพื่อนถามปัญหา การซักถามเพื่อหาความรู้ การรู้จักเลือกตัดสินใจในการเลือกกิจกรรม และความร่วมมือกับสมาชิกในการทำงานกลุ่ม

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศ สรุปได้ว่า นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาลดลง และนักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียน และไม่ใช้สัญญาการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

และความรับผิดชอบในการเรียนแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนโดยใช้สัญญาการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความรับผิดชอบในการเรียน สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้สัญญาการเรียน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย