

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ชัยพร วิชชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523
_____. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2525.

รณู แสงศักดิ์. "ครูดี". วิทยาสาร. 2(2505) : 85-100.

นันทนา จูทั่งคะ. "การศึกษาพฤติกรรมของนักศึกษาระดับ ปกศ.ต้น ที่ออกฝึกสอนต่อการ
แก้ปัญหาในชั้นเรียน และการสร้างแบบจำลองของปัญหา (Simulation) เพื่อ
ใช้ฝึกสอนนักศึกษาในการคิดแก้ปัญหา ก่อนออกฝึกสอน". ปริญาานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2517.

เบญจกุล สีนาศันธุ์. "การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน : การศึกษาเฉพาะกรณีพฤติกรรมอยู่ไม่
เป็นสุขเกินปกติ". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

ปรีชา วิหคโต. "การฝึกครูประจำการในการประยุกต์หลักพฤติกรรม เพื่อสร้างและรักษา
พฤติกรรมที่อยู่ในระเบียบวินัยของนักเรียนในชั้นเรียน". วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎี
บัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

พรุษฐ์ อาชวออรัง และ ส่งบ สักขณะ. "การปรับพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียน".
วารสารครุศาสตร์ 6 (กรกฎาคม - สิงหาคม 2519) : 49-55.

ไพศาล อันประเสริฐ. "การศึกษาพฤติกรรมของนิสิตปริญญาตรี สาขาประถมศึกษาที่ออกฝึก
สอนต่อการแก้ปัญหาในชั้นเรียน และการสร้างแบบจำลองของปัญหาเพื่อใช้ในการ
ฝึกสอนนิสิตนักศึกษาในการแก้ปัญหา ก่อนออกฝึกสอน". ปริญาานิพนธ์การศึกษามหา
บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2517.

เยาวนาฏ วุฒิ์ารง. "ผลของการเปิดโอกาสเลือกกิจกรรมภายหลังการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1". วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

เรณู ผดุงถิ่น. "การใช้การเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว". วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

สัทธนา กฤษณา. "ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถต่อการถามตอบคำถาม และการทำกรบ้านวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5". วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

วารุณีย์ จันทร์แสงสุก. "ผลของการสังเกตและการเสริมแรงตนเองตามทฤษฎีแมค ดี ต่อพฤติกรรมไม่สนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจวางธ์ธาภิเชก". วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

สมพร สุทัศน์ย์, ม.ร.ว. "การศึกษาเรื่องผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมเจ็บขริมติดปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2". วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524

ภาษาอังกฤษ

Axelord, Saul ; Hall, R. Vance ; Weis, Lynn ; and Rohler, Shella, "Use of Self - imposed Contingency to Reduce the Frequency of Smoking Behavior" Quoted in Michael J. Mahoney and Carl L. Thoresen Self - control : Power to the Person. California: Brooks/Cole Publishing Company, 1974.

- Ballard, Keith, and Glynn, Ted. "Behavioral Self - management in Story Writing with Elementary School Children" Journal of Applied Behavior Analysis 8 (1975) : 387-398.
- Bolstad, Orin D, and Johnson, Stephen M. "Self - regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior". Journal of Applied Behavior Analysis 5 (1972) : 443-451.
- Broden, Marcia ; Hall, Vance R.; and Mitts, Brenda. "The Effects of Self - recording on the Classroom Behavior of Two Eighth - grade Students". Journal of Applied Behavior Analysis 4 (1971) : 191-199.
- Cobb, Joseph A., and Hops, Hyman. "Effect of Academic Survival Skill Training on Low Achieving First Graders". The Journal of Educational Research 67 (November 1973): 108-113.
- Delprato, Dennis J. "Increasing Classroom Participation with Self - monitoring". The Journal of Educational Research 70 (1977): 225-227.
- Drabman, Ronald S ; Spitalnik, Robert ; and O' Leary, Daniel, K. "Teaching Self - control to Disruptive Children". Journal of Abnormal Psychology 82 (1973): 10-16.
- Felixbrod, Jeffery J., and O' Leary, Daniel K. "Self - determination of Academic Standards by Children : Toward Freedom to External Control". Journal of Educational Psychology 66 (1974): 845-850.
- Erikson, Erik H. Childhood and Society. 2d ed. California: Narton., 1963.

- Fischer, Joel and Gochros, Harvey L. Planned Behavior Change : Behavior Modification in Social Work. New York : The Free Press, 1975.
- Glynn, E.L. "Classroom Applications of Self - determined Reinforcement". Journal of Applied Behavior Analysis 3 (1970) : 123-132.
- Glynn, E.L: Thomas, J.D. : and Shee, Seok M. "Behavioral Self - control of On - task Behavior in and Elementary Classroom". Journal of Applied Behavior Analysis 6 (1973) : 105-113.
- Hersen, Michel, and Barow, David H. Single - case Experimental Designs : Strategies for Studying Behavior Change. New York: Pergamon Press, 1978.
- Hilgard, Earnest R. Introducation to Psychology: 3 nd ed. New York: Harcourt, 1962.
- Hilgard, Earnest R., and Bower, Gordon H. Theories of Learning. New York : Meredith Publishing Company, 1966.
- Hoge, Robert D., and Luce, Sally. "Predicting Academic Achievement from Classroom Behavior". Educational Research 49 (Summer 1979) : 479-496.
- Johnson, Stephen, and White, Geoffery. "Self - observation as an Agent of Behavioral Change". Behavior Therapy 2 (1971): 488-497.
- Kalish, Harry I. From Behavioral Science to Behavior Modification. New York : Mcgraw - Hill Book Company, 1981.

- Karoly, Paul. "Behavioral Self - management in Children". In Progress in Behavior Modification, pp. 229-262. Edited by Michel Hersen. Vol. 5 New York : Academic Press, 1977.
- Kazdin, Alan E. Behavior Modification in Applied Settings. Illinois : The Dorsey Press, 1975.
- Kazdin, Alan E. "Impact of Applied Behavior Analysis on Diverse Area of Research". Journal of Applied Behavior Analysis 8 (1975): 213-229.
- The Token Economy : A Review and Evaluation. New York : Plenum Press, 1977.
- Kazdin, Alan E., and Bootzin, Richard R. "The Token Economy : An Evaluative Review". Journal of Applied Behavior Analysis 5 (1972): 343-372.
- Lovitt, Thomas C., and Curtiss, Karen A. "Academic Response Rate as a Function of Teacher and Self - imposed Contingencies". Journal of Applied Behavior Analysis 2 (1969): 49-53.
- Mahoney, Michael J. "Self - Reward and Self - Monitoring Techniques for Weight Control". Behavior Therapy 5 (1974): 48-57.
- Mahoney, Michael J., and Thoresen, Carl L. Self - control : Power to the Person California : Brooks/Cole Publishing Company, 1974.
- Mclaughlin, T.F., "Self - control in the Classroom" Review of Educational Research 46 (1976): 631-663.
- Rimm, David C., and Masters John C. Behavior Therapy New York : Academic Press, 1979.

- Rosenbaum, Michael S., and Drabman, Ronald S., "Self - control Training in the Classroom : A Review and Critique". Journal of Applied Behavior Analysis 12 (1979): 467-485.
- Sagotsky, Gerald; Patterson, Charlotte J.; and Lepper, Mark R., "Training Children's Self - control : A Field Experiment in Self-monitoring and Goal-setting in the Classroom". Journal of Experimental Child Psychology 25 (1978): 242-253.
- Sulzer - Azaroff, Beth, and Mayer, G. Roy, Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth. New York:Holt Rinehart and Winston, 1977.
- Thoresen, Carl E., and Mahoney, Michael J., Behavioral Self-control. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1974.
- Ullmann, Leonard P., and Krasner, Leonard. Case Studies in Behavior Modification. New York:Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1965.
- Ulrich, Roger, Slachnik Thomas, and Mabry, John. Control of Human Behavior : Expanding the Behavioral Laboratory. Vol. 1. Illinois : Scott, Foresman and Company, 1966.
- Wilson, G. Terence, and O'Leary,K. Daniel. Principles of Behavior Therapy. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1980.
- Winer, B. J. Statistical Principles in Experimental Design. 2d ed. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, Ltd., 1962.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พฤติกรรมตั้งใจ เรียนหมายถึงพฤติกรรมต่อไปนี้

1. ขณะที่ครูอธิบาย นักเรียนมองครูและอุปกรณ์ที่ครูใช้ประกอบการสอน เช่น บัตรคำ รูปภาพ หนังสือ ฯลฯ
2. ขณะที่ครูซักถาม นักเรียนมองครู เมื่อครูถาม และมอง เพื่อนที่ตอบคำถามครู
3. เมื่อครูเขียนกระดาน หรือ เรียกให้เพื่อนในห้องมา เขียนกระดานนักเรียนมองสิ่งที่ครู หรือ เพื่อนเขียนบนกระดาน
4. เมื่อครูหรือเพื่อนอ่านหนังสือให้ฟัง นักเรียนดูหนังสือตามไปในขณะที่ครูหรือเพื่อนอ่าน
5. เมื่อครูให้เพื่อนออกมารายงาน หรือเล่า เรื่องหน้าห้อง นักเรียนมองเพื่อนที่ออกมารายงาน หรือเล่า เรื่องนั้น
6. เมื่อครูสั่งงาน นักเรียนมองครูขณะที่ครูสั่งงาน และทำงานที่ครูสั่ง เช่น จดงานลงสมุด ทำแบบฝึกหัด ฯลฯ
7. เมื่อมีปัญหาในงานที่ครูให้ทำ นักเรียนยกมือถามครู หรือ เดินไปหาครูเพื่อขอคำอธิบาย ถ้านักเรียนไม่มีพฤติกรรมดังกล่าวข้างบน แสดงว่านักเรียนไม่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสำรวจตัว เล่มแรก

1. เมื่อมีเวลาว่างขณะที่อยู่โรงเรียน เช่น เวลาพักกลางวัน และเวลาหลังเลิกเรียน
ตอนเป็น นักเรียนชอบหรือไม่ชอบทำกิจกรรมอะไรบ้าง จงเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด

กิจกรรมที่ชอบ		กิจกรรมที่ไม่ชอบ	
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)

2. ในโรงเรียนมีร้านอาหารจำนวนมาก เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกซื้อ
อาหารรับประทานตามที่ชอบ จงบอกชื่ออาหาร ขนม ผลไม้ และน้ำ ที่นักเรียนชอบซื้อรับ -
ประทาน ที่โรงเรียน โดยเขียนเรียงลำดับจากที่ชอบรับประทานมากที่สุดไปน้อยที่สุด

อาหาร	ขนม	ผลไม้	น้ำ
(1)	(1)	(1)	(1)
(2)	(2)	(2)	(2)
(3)	(3)	(3)	(3)
(4)	(4)	(4)	(4)
(5)	(5)	(5)	(5)

เงื่อนไขพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของ

ชั้น..... ตั้งแต่วันที่..... ถึงวันที่.....

ร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน	ผลที่จะได้รับ

ศูนย์วิทยพัธพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มสำหรับนักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ชื่อ _____

วันที่ _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

คิดเป็นพฤติกรรมตั้งใจเรียน ร้อยละ



ชื่อ _____

วันที่ _____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

๑

คิดเป็นพฤติกรรมตั้งใจเรียน ร้อยละ

ตารางเทียบร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน



จำนวนช่วง เวลาที่แสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียน

1	10
2	20
3	30
4	40
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	100

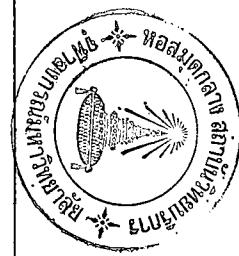
ร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

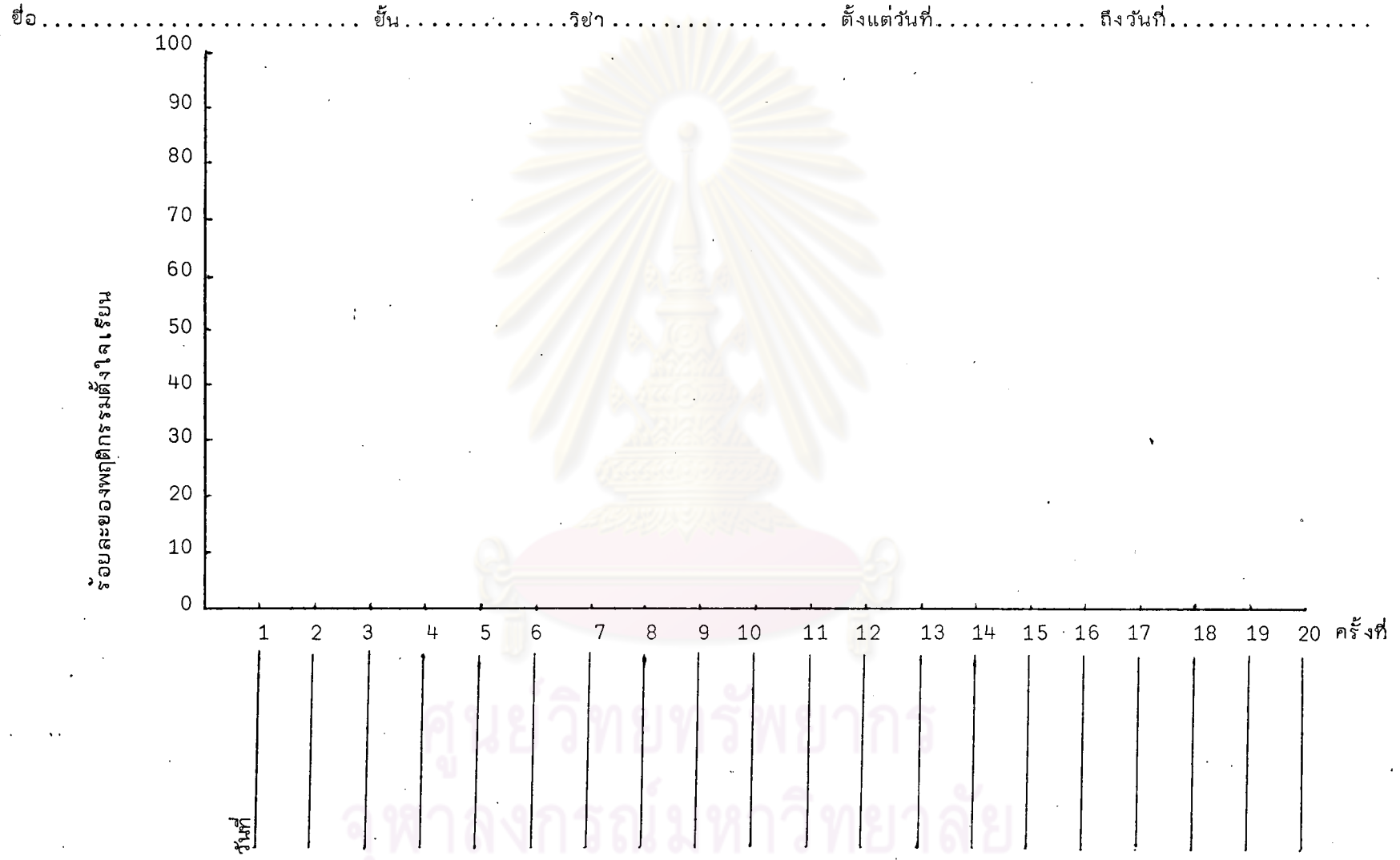
บันทึกรายงานการให้รางวัล หรือ ลงโทษตนเองของ ชั้น

วันที่	รายละเอียดของ พฤติกรรมตั้งใจเรียน	รางวัล	ลงโทษ	หมายเหตุ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภูมิแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน



ศูนย์วิทยุรักษาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ _____

ชั้น _____

นักเรียน

ความเที่ยง
ระหว่าง
ผู้สังเกต

ร้อยละ
ของพฤติกรรม
ตั้งใจเรียน

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

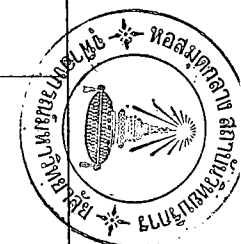
ศูนย์บริหารกากังยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางสอนชั้น ป. 5

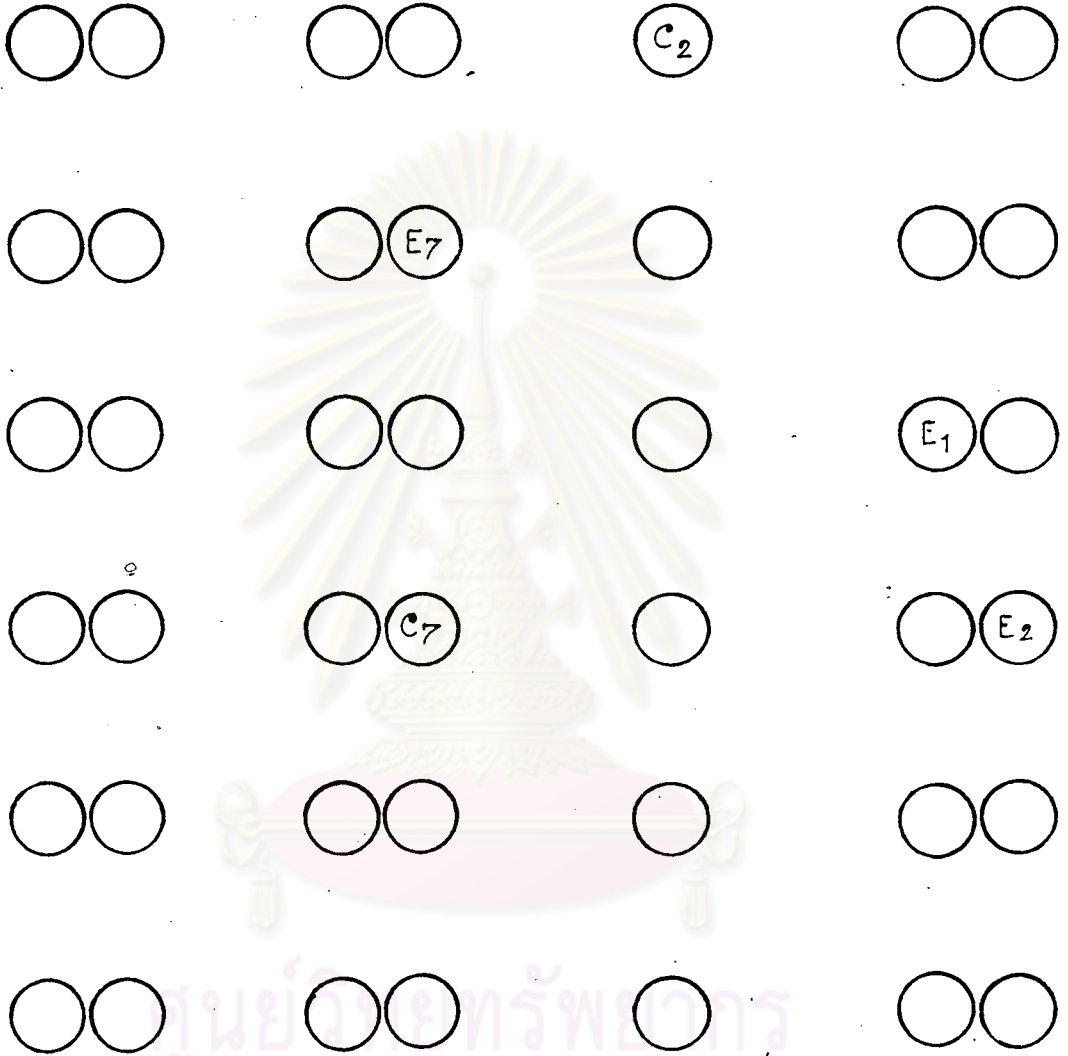
อาจารย์ นิพนธ์ คีรีกุล

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18
สันทร	ท ₃									พัก 11.45 - 12.15 (30 นาที)						ท ₅			
อังคาร							ท ₃				ท ₅								
พุธ											ท ₂								
พฤหัสบดี	ท ₂			ท ₁							ท ₁₀								
ศุกร์	ท ₁										ท ₁₀								

วิชา ภาษาไทย (เฉพาะในห้องที่ทำการทดลอง)



โต๊ะครู

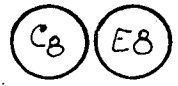


01

02

- E หมายถึงที่นั่งนักศึกษาเขียนกลุ่มภาคของ
- C หมายถึงที่นั่งนักศึกษาเขียนกลุ่มควบคุม
- O หมายถึงที่นั่งผู้สังเกต

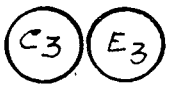
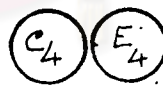
โต๊ะครู



O₁



O₂



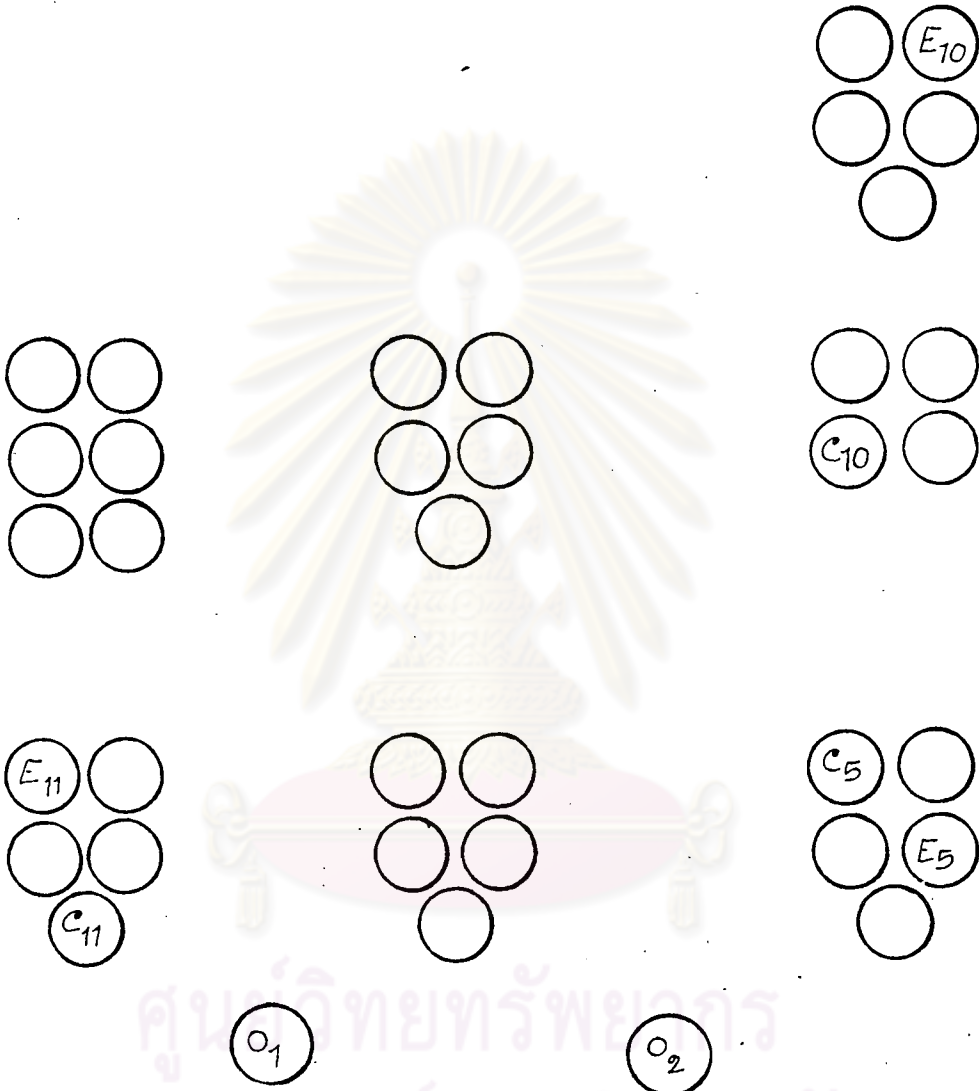
ศูนย์วิทยพัทยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E หมายถึงที่นั่งนักศึกษากลุ่มภาคของ

C หมายถึงที่นั่งนักศึกษากลุ่มควบคุม

O หมายถึงที่นั่งแถว

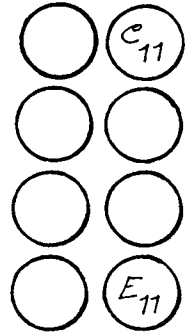
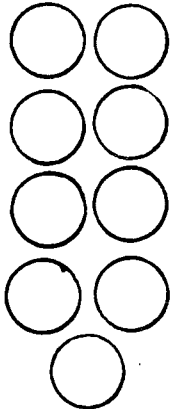
โต๊ะครู



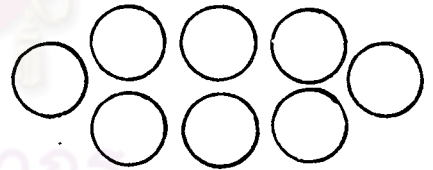
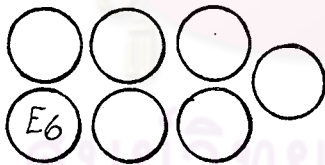
- E หมายถึงที่นั่งนักเรียนกลุ่มทศตอช
- C หมายถึงที่นั่งนักเรียนกลุ่มควบคุม
- O หมายถึงที่นั่งว่าง

แผนผังที่นั่งนักเรียนชั้น ป.5/5

โต๊ะครู



O₁



O₂

E หมายถึงที่นั่งนักเรียนกลุ่มทดลอง

C หมายถึงที่นั่งนักเรียนกลุ่มควบคุม

O หมายถึงที่นั่งเฝ้า

แผนผังที่หนึ่ง นักเขียนชั้นป.5 / 10

ไต่:ครู

○○

c₁₂ ○○

○○

○○

○○

○○

○○

○○

○₁

○○

○○ c₁

○○

○○

○○

○○

○○

○○

○₂

○○

○○

○○

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

C หมายถึง นักเขียนภาคควบคุม

O หมายถึง ผู้สังเกต



คู่มือสำหรับครูปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนด้วยวิธีให้นักเรียนควบคุมตนเอง

(Teachers' manual of self-control techniques

on the modification of students' attentive behavior

in the classroom)

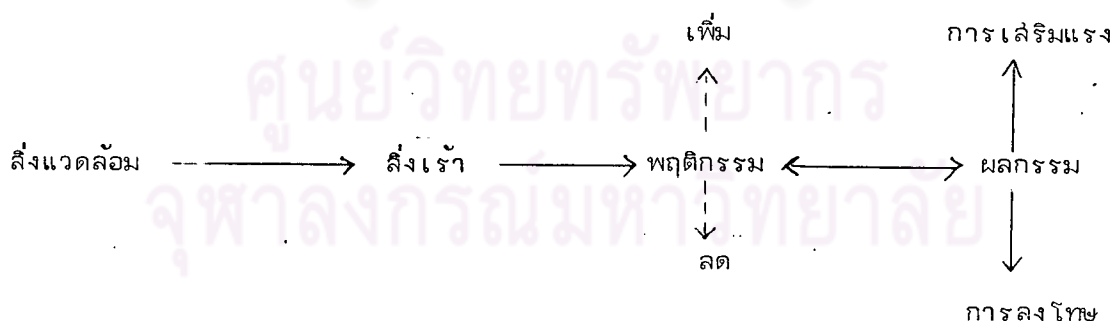
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในการจัดการเรียนการสอนในสภาพห้องเรียนทั่วไปมักจะพบปัญหาความประพฤติ และปัญหาการเรียนของนักเรียนอยู่เสมอ ดังผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับประถมศึกษามีปัญหาต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว หนีเรียน ไม่ทำการบ้าน ชอบแหย่เพื่อน ก่อความวุ่นวายในห้องเรียน ฯลฯ และปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือ ปัญหาไม่ตั้งใจเรียน (นันทนา จุฑงคะ 2517:28; ไพศาล อันประเสริฐ 2517 : 31) การที่นักเรียนไม่ตั้งใจเรียนนี้จะทำให้การดำเนินการสอนของครูต้องหยุดชะงัก ไม่ต่อเนื่อง และตัวนักเรียนก็จะไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียนเท่าที่ควร ดังผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ส่วนพฤติกรรมตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (Hoge and Luce 1979:481) และการที่นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นจะทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเพิ่มขึ้นด้วย (Cobb and Hops 1973:108-113) ดังนั้นครูจึงควรวางวิธีช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพื่อให้การดำเนินการสอนของครูเป็นไปอย่างราบรื่น และเพื่อเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียน

เท่าที่ผ่านมา วิธีที่ครูส่วนใหญ่ใช้แก้ปัญหาเด็กเรียนไม่ตั้งใจเรียน ได้แก่ การตักเตือนทันที การอบรมทั้งชั้นเรียน การคาดโทษ การขู่จะลงโทษ การดู-ว่า การมองบ่อย ๆ การให้ยื่น การแยกให้นั่งคนเดียว การตี การทำเป็นไม่สนใจ ฯลฯ วิธีดังกล่าว นอกจากจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้เสมอไปแล้ว ยังเป็นการแก้ปัญหาพฤติกรรมแบบวิธีควบคุมภายนอก (External control) ซึ่งการแก้ปัญหาพฤติกรรมแบบวิธีควบคุมภายนอกนี้มีข้อจำกัดกล่าวคือ ในสภาพความเป็นจริงไม่มีใครสามารถติดตามไปควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ถ้าในห้องเรียนมีนักเรียนที่ไม่ตั้งใจเรียนหลายคน และครูมีเนื้อหาวิชาที่จะต้องสอนมาก ครูอาจจะไม่สามารถให้ความสนใจนักเรียนเป็นรายบุคคลได้ทั่วถึงและไม่สม่ำเสมอ เป็นเหตุให้การแก้ปัญหานักเรียนไม่ตั้งใจเรียนไม่ได้ผลเท่าที่ควร ดังนั้นจึงน่าจะได้ใช้วิธีให้นักเรียนควบคุมตนเอง (Self control) เพื่อปรับพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ทั้งนี้เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า เราสามารถใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสภาพการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น Broden, Hall, and Mitts

(1971 : 191 - 199) ใช้วิธีควบคุมตนเองโดยให้นักเรียนที่ต้องการจะแก้ปัญหาคำผิดของตนเอง ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรม "เรียน" (Study) และ Ballard and Glynn(1975 : 387 - 398) ใช้วิธีควบคุมตนเองโดยให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเองเพื่อปรับพฤติกรรม-ทำงาน (On-task behavior) และเพิ่มสัมฤทธิ์ผลในวิชาเขียนเรียงความเป็นต้น

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง อาศัยหลักการจากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning) ของ B.F. Skinner ซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าและพฤติกรรมว่า ในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ จะมีสิ่งแวดล้อมบางอย่างทำหน้าที่กระตุ้นให้อินทรีย์เกิดการตอบสนอง (Response) หรือพฤติกรรม (Behavior) เมื่ออินทรีย์แสดงพฤติกรรมแล้วจะมีผลบางอย่างเกิดขึ้นตามมา ผลนั้นเรียกว่าผลกรรม (Consequence) ผลกรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ผลกรรมที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เรียกว่าการเสริมแรง (Reinforcement) และผลกรรมที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลง เรียกว่าการลงโทษ (Punishment) และเมื่ออินทรีย์เกิดการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรมแล้ว ในโอกาสต่อไปผลกรรมก็จะเป็นสิ่งเร้าอย่างหนึ่งที่จะกระตุ้นให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรม



แผนภาพแสดงการเรียนรู้แบบเงื่อนไขผลกรรม

ผลกรรรมที่เป็นการเสริมแรง (Reinforcement) แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการได้รับผลกรรรมที่พึงพอใจ เช่น แดงช่วยแม่รดน้ำต้นไม้ แม่จึงซื้อไอศกรีมให้

2. การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมนั้น สามารถถอดถอน สิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ (Aversive stimulus) ออกได้ เช่น มาสกากร่มเพื่อป้องกันแดด ร้อน ประชากรับประทานยาเพื่อให้อายจากการปวดศีรษะ นงนุชข้ามถนนที่ทางม้าลาย เพื่อจะได้ไม่ถูกปรับ เป็นต้น

ผลกรรรมที่เป็นการลงโทษ (Punishment) แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. การลงโทษทางบวก (Positive punishment) หมายถึง การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลง เนื่องจากการได้รับผลกรรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น ส้มศักดิ์ไม่ ทำการบ้านจึงถูกครูตี

2. การลงโทษทางลบ (Negative punishment) เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมลดลง เนื่องจากการถูกถอดถอนจากสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เช่น นภาไม่ทำเวร จึงถูก ตัดคะแนนความประพฤติ เป็นต้น

ผลกรรรมที่เป็นการเสริมแรง และการลงโทษสามารถเขียนสรุปเป็นแผนภูมิ ได้ดังนี้

	สิ่งที่พึงพอใจ	สิ่งที่ไม่พึงพอใจ
การให้	การเสริมแรง (ทางบวก)	การลงโทษ (ทางบวก)
การถอดถอน	การลงโทษ (ทางลบ)	การเสริมแรง (ทางลบ)

กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง ประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนด หรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Self-target behavior)

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนด หรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือลงโทษตนเอง (Self-contingency of reinforcement or punishment)

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-observation and self-recording)

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation)

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง (Self-administration of reinforcement or Punishment)

ขั้นตอนการดำเนินการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยวิธีให้นักเรียนควบคุมตนเอง

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 สีดหา หรือจัดทำเครื่องมือและอุปกรณ์ (ดูภาคผนวก) ต่อไปนี้

1.1.1 เทปให้เสียงสัญญาณทุก 5 นาที

1.1.2 แบบสำรวจตัวเสริมแรง

1.1.3 แบบกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง

1.1.4 รายการพฤติกรรมตั้งใจเรียน

1.1.5 แบบบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนและครู หรือ

ผู้ช่วยสังเกต

1.1.6 ตารางเทียบเปอร์เซ็นต์ของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

1.1.7 แบบบันทึกรายงานการให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง

1.1.8 แผนภูมิสำหรับนักเรียนบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียน

1.2 เตรียมตัวนักเรียนที่จะปรับพฤติกรรมโดย

1.2.1 ให้นักเรียนอ่านรายการพฤติกรรมตั้งใจเรียนและสัมภาษณ์

นักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของเธอ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมที่จะทำการปรับนั้น

1.2.2 ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตัวเสริมแรง

1.2.3 ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจัดให้ระดับของพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่พึงประสงค์มากที่สุด (ร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียนที่นักเรียนคิดว่าตนควรจะทำได้ดีที่สุด) คู่กับตัวเสริมแรงที่นักเรียนตอบว่าชอบมากที่สุด และจัดให้ระดับของพฤติกรรมที่พึงประสงค์รองลงมาคู่กับตัวเสริมแรงที่นักเรียนตอบว่าชอบในอันดับรองลงมา จนถึงระดับพฤติกรรมที่นักเรียนและครูเห็นว่าไม่ควรจะเกิดขึ้นให้สอดคล้องกับสิ่งที่นักเรียนตอบว่าไม่ชอบมากที่สุด

1.2.4 ครูอธิบายวิธีสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรม

1.2.5 ครูให้นักเรียนฝึกบันทึกและประเมินพฤติกรรม โดยครูเปิดเทปเสียงสัญญาณ แล้วให้นักเรียนทดลองบันทึกพฤติกรรมโดยใช้เครื่องหมายลงในตารางกระดาษสำหรับบันทึกพฤติกรรม โดยครูเป็นผู้บอกว่าในแต่ละช่องนักเรียนแสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนตลอดช่วงเวลาหรือไม่ ถ้าตั้งใจเรียนตลอดช่วงเวลาให้ใส่เครื่องหมาย + แต่ถ้าตั้งใจเรียนไม่ตลอดช่วงเวลาหรือไม่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเลยให้ใส่เครื่องหมาย - แล้วให้นักเรียนนับจำนวนเครื่องหมาย + และนำไปเทียบตารางร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

2. ขั้นปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 - 2 ให้นักเรียนทำการสังเกตบันทึก และประเมิน

พฤติกรรมตนเอง แล้วเอาผลการสังเกตและประเมินตนเองนั้นมาตรวจสอบกับผลการสังเกตของครู ถ้านักเรียนสังเกตและประเมินตนเองต่างจากการสังเกตของครูไม่เกินร้อยละ \pm 10 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการสังเกตและประเมินตนเอง แต่ถ้าผลการสังเกตและประเมินตนเองของนักเรียนต่างจากครูเกินกว่าร้อยละ \pm 20 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการสังเกตและประเมินของครู และให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองในตอนพักกลางวันหรือตอนเย็นหลังเลิกเรียนภายในวันนั้น

ระยะที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 - 4 ให้นักเรียนทำเช่นเดียวกับระยะที่ 1 แต่ไม่ต้องตรวจสอบกับผลการสังเกตของครู และให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเองตามผลการสังเกตและประเมินตนเองของนักเรียน

ระยะที่ 3 สัปดาห์ที่ 5 - 8 ให้นักเรียนทำเช่นเดียวกับระยะที่ 2 แต่เปลี่ยนเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษตนเองโดยการเพิ่มการเสริมแรงหรือลงโทษและยืดระยะเวลาในการให้การเสริมแรงหรือการลงโทษจากการให้การเสริมแรงหรือลงโทษทุกครั้งที่มีการเรียนเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 สัปดาห์ 1 ครั้ง

3. ขั้นติดตามผล หลังจากสัปดาห์ที่ 8 ให้นักเรียนหยุดการใช้วิธีควบคุมตนเอง และครูควรลุ่มสังเกตพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเป็นครั้งคราว

อนึ่ง เวลาในระยะต่าง ๆ ของการปรับพฤติกรรมและการติดตามผลอาจยืดหยุ่นได้ตามที่ครูเห็นสมควร

การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยวิธีควบคุมตนเอง เป็นการสังเกตแบบช่วงเวลา (Interval time observation) รวมสังเกต 10 ช่วงในการเรียน แต่แต่ละครั้ง การสังเกตแต่ละช่วงจะสังเกตติดต่อกัน 5 นาที และการสังเกตทั้ง 10 ช่วงทำต่อเนื่องกัน ดังนั้นในการเรียนแต่ละครั้งสังเกตการสังเกตเป็นเวลา 50 นาทีติดต่อกัน

ถ้าในแต่ละช่วงเวลาที่เกิด นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนตลอดเวลา 5 นาที ก็ให้ใส่เครื่องหมาย + ลงในตารางบันทึกพฤติกรรม แต่ถ้านักเรียนไม่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนตลอดเวลา 5 นาทีนั้นก็ใส่เครื่องหมาย - ลงในตาราง

สำหรับการสังเกตของครูอาจใช้วิธีสุ่มสังเกตบางช่วงเวลา เช่น ตอนต้นชั่วโมง 3 ครั้ง และตอนปลายชั่วโมง 2 ครั้ง เป็นต้น และจำนวนช่วงเวลาของการให้นักเรียนสังเกตตนเองนี้อาจยืดหยุ่นได้ตามจำนวนคาบเรียนในวิชานั้น ๆ โดยครูจัดทำตารางเทียบร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียนเสียใหม่ตามความเหมาะสม

การประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียน

การประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียนทำโดยนำจำนวนเครื่องหมาย + ที่ได้จากการสังเกตมาเทียบตารางร้อยละของพฤติกรรมตั้งใจเรียน

การนัดพบระหว่างครูกับนักเรียน

การปรับพฤติกรรมในระยะที่ 1 และ 2 ครูควรได้นัดพบนักเรียนอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อ

1. ติดตามผลของการที่นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง โดยให้นักเรียนนำบันทึกการให้การเสริมแรง หรือลงโทษตนเองและแผนภูมิแสดงระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนมาส่งทุกสัปดาห์
2. เพื่อให้คำปรึกษาในกรณีที่นักเรียนอาจเกิดปัญหาในการให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง หรือในกรณีที่สมควรจะต้องเปลี่ยนเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษใหม่



ประวัติผู้เขียน

นางสาวภรณ์ อินทคร เกิดวันที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ. 2491 ได้รับปริญญาตรี
ครุศาสตรบัณฑิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2512 และ M.Ed.in Guidance
and Counseling จาก Central State University, Edmund, Oklahoma U.S.A.
ปีการศึกษา 2515

ปัจจุบันรับราชการ เป็นอาจารย์ ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน .

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย