

153.55

๒๕๔๖

๙.๓

การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

เยาวเรศ สุ่มน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1917-0

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธมณี)

..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธมณี)

..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มี
ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนีย์ ทองภักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการ
สอบปากเปล่าเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษาพร้อมทั้งให้แนวคิดและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยรู้สึก
ซาบซึ้งในพระคุณและความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างมาก จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา
แสนคำเครือ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการ
ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการเสาวนีย์ คันธแก้ว ผู้อำนวยการโรงเรียนประจักษ์เวศน์
อาจารย์นาวดี โพธิ์รัมย์ อาจารย์นงลักษณ์ เนื่ออ่อน อาจารย์อนุวัฒน์ ลือศิริวัฒนา
คณะอาจารย์และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจักษ์เวศน์ ที่ได้ให้ความร่วมมือ
ในการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา คุณมังกร ปานสุวรรณ
คุณรังสิมา สีนะพงษ์พิพิธ MR. CHIN NYAW CHOOK ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับลูกทั้งชีวิต กำลังสติปัญญา
สนับสนุน ให้ความรัก ความห่วงใย และให้กำลังใจในการศึกษาเล่าเรียนตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์อันใดที่ได้จากการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชา
พระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ ที่เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในการอบรมสั่งสอน
ผู้วิจัยมาจนบัดนี้

เยาวเรศ สุ่มน

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช....	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช.....	8
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช.....	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	11
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	11
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	17
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	22
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	22
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	25
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	28
	ประชากร.....	28
	กลุ่มตัวอย่าง.....	28
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	29
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	29
	ลักษณะของแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง.....	30
	ขั้นตอนในการสังเกต.....	30
	สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต.....	30
	การเตรียมการก่อนดำเนินการทดลอง.....	32

บทที่

หน้า

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	33
การดำเนินการทดลอง.....	34
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	36
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการศึกษาค้นคว้า.....	37
สัญลักษณ์เกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	43
บทย่อ.....	43
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	43
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	43
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	43
การดำเนินการทดลอง.....	44
การจัดกระทำกับข้อมูล.....	45
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	46
อภิปรายผล.....	46
ข้อเสนอแนะ.....	49
บรรณานุกรม.....	51
ภาคผนวก.....	59
ภาคผนวก ก.....	60
ภาคผนวก ข.....	82
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	167
บทคัดย่อ	

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช	38
2	เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง.....	39
3	เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้การควบคุมตนเอง	40
4	แสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคลในกลุ่ม ทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ตลอด 3 ระยะ.....	77
5	แสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคลในกลุ่ม ทดลองที่ 2 ที่ใช้การควบคุมตนเอง ตลอด 3 ระยะ.....	78
6	แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช	79
7	แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง	80
8	แสดงผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง.....	81

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	34
2 ภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่ม ทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้การควบคุมตนเอง ตลอด 3 ระยะ.....	41
3 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	61
4 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	62
5 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	63
6 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	64
7 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	65
8 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	66
9 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	67
10 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ.....	68
11 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ.....	69
12 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ.....	70
13 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ.....	71
14 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ.....	72

15	ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 2	
	ตลอด 3 ระยะ.....	73
16	ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มทดลองที่ 2	
	ตลอด 3 ระยะ.....	74
17	ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มทดลองที่ 2	
	ตลอด 3 ระยะ.....	75
18	ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 2	
	ตลอด 3 ระยะ.....	76

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาคนและคุณภาพของคน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาประเทศ ประเทศที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าไปด้วยดี ก็เพราะมีประชากรที่มีคุณภาพ ด้วยเหตุนี้การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 จึงเน้นคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา โดยมุ่งให้ทุกคนมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพและมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2539 : 1)

เครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาบุคคลก็คือการศึกษา โดยเฉพาะการศึกษาระดับประถมศึกษาถือเป็นรากฐานในการพัฒนาบุคคล (กระทรวงศึกษาแห่งชาติ. 2521 : 10) เพราะโรงเรียนประถมศึกษาเป็นสถาบันทางสังคมที่สอนคนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เนื่องจากเด็กกำลังพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (สุนทร จันทรรตรี. 2530 : 248) ซึ่งในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ได้มุ่งหวังให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และทำงานอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้พร้อมที่จะทำประโยชน์กับสังคมตามบทบาทหน้าที่ของตน (คู่มือการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533 . 2537 : 3)

ส่วนหนึ่งของการพัฒนาเยาวชนคือการพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดี และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีในบุคลิกภาพของบุคคลทุกระดับอายุ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นลักษณะนิสัยที่พึงควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวเยาวชน เพราะความเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถตัดสินใจได้ไม่ลังเล ทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำ เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของผู้อื่น (กันยา สุวรรณแสง . 2536 : 20) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โบว์แมนและแมททิว รวมทั้งการวิจัยของแมกซ์เวลล์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2534 . 39 ; อ้างอิงมาจาก Bowman and Mathews .1969 และ Maxwell . 1969) สรุปผลได้ตรงกันว่าลักษณะบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนคือ การที่เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จในด้านการกล้าแสดงออก การพึ่งตนเอง การรู้จักนับถือตนเอง มีความคิดอ่านเป็นของตนเองไม่ตกเป็นทาสความคิดผู้อื่น มีความกล้าหาญ ไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ (สมิต อาชวนิจกุล . 2533 : 92 - 94) บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อย ขลาดกลัว

ไม่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือความคิดเห็นก็ตาม (พรรณราย ทรัพย์ะประภา . 2529 : 12) ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ (วินัย ธรรมศิลป์ . 2527 : 27) และสามารถพัฒนาได้ด้วยการเรียนรู้ และใช้ความพยายามอย่างถูกวิธี ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ามักจะสามารถแก้ปัญหา และบรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ดีกว่า (ปราชญา กล้าผจญ . 2537 : คำนำ)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนอยู่ที่โรงเรียนประชาโนเวศน์มานานกว่า 5 ปี ได้สำรวจ ปัญหาเบื้องต้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2541 โดยการสัมภาษณ์ ครูประจำชั้นว่านักเรียนมีปัญหาอะไรบ้าง ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านส่วนตัว มากกว่าด้านอื่น ๆ เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น ผู้วิจัยจึง สังเกตนักเรียนในขณะที่ครูสอนพบว่า นักเรียนมีปัญหาเช่นเดียวกับที่ได้จากการสัมภาษณ์จากครู ประจำชั้น ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนตอบแบบสอบถามปลายเปิดโดยถามว่า นักเรียนมีปัญหาอะไรบ้าง เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านการเรียน เป็นต้น ผลจากการตอบแบบสอบถาม ปลายเปิดปรากฏว่า นักเรียนมีปัญหาส่วนตัวร้อยละ 70 ปัญหาการเรียนร้อยละ 20 และ ปัญหาครอบครัวร้อยละ 10 ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีปัญหาด้านส่วนตัวมากที่สุด โดยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีปัญหาส่วนตัว ร้อยละ 45, 10 และ 15 ตามลำดับ ดังนั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาส่วนตัวมากที่สุด โดยแสดงลักษณะต่อไปนี้ ไม่กล้าพูดรายงานหน้าชั้น ร้อยละ 50 ไม่กล้าซักถามเมื่อเรียน ไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัย ร้อยละ 15 ไม่กล้าคัดค้านเมื่อไม่เห็นด้วย ร้อยละ 13 ไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง ร้อยละ 11 ตัดสินใจด้วยตนเองไม่ค่อยได้ชอบคล้อยตามผู้อื่น ร้อยละ 11 จากข้อมูลที่นักเรียนตอบดังกล่าวพบว่า เป็นลักษณะนิสัยที่ตรงกับการไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำดังที่ อัจฉรา ชิวพันธ์ (2531 : 78) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจะทำให้นักเรียนกล้าแสดงออกถึงความสามารถที่นักเรียนมีอยู่ได้อย่างมั่นใจในตัวเองเมื่อได้ร่วมกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ดังนั้นน่าจะสรุปได้ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อการคบเพื่อน การทำงานและการเรียน และจาก การศึกษาภูมิหลังโดยการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความ เชื่อมั่นในตนเองต่ำร้อยละ 45 นั้น มีกลุ่มหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 40 เคยมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มาก่อนแล้วไม่ได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองลดลง ผู้วิจัยจึงคิดว่า น่าจะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนกลุ่มดังกล่าวข้างต้น

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การควบคุมตนเอง การเสริมแรง เทคนิคแม่แบบ การอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่ม การใช้บทบาทสมมติ และ การจัด กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการ เสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

ทั้งนี้เพราะการเสริมแรงพฤติกรรมที่มีความถี่สูง (Differential Reinforcement of High Rates = DRH) มีข้อดีคือ ทำให้อิทธิพลของการตอบสนองได้สูงมากในช่วงเวลาที่กำหนดและรักษาการตอบสนองให้อยู่ในระดับที่กำหนด (Sulzer and Mayer . 1972 : 132) ซึ่งเหมาะสมกับความเชื่อมั่นในตนเองที่ต้องการเพิ่มในอัตราที่พอเหมาะ และจากผลการวิจัยของสุวัฒนา สุวรรณอำไพ (2538 : 54 - 55) ได้ศึกษาผลของการเสริมแรง ดี อาร์ เอช ที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้น สำหรับการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลที่ต้องการปรับพฤติกรรมนั้นจะเป็นผู้กำหนด หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตลอดทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับหลักพฤติกรรมและเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . 2536 : 183) และจากผลการวิจัยของภรณ์ อินทศร (2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับ การควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการควบคุมตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นขึ้นหลังจากการควบคุมตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียนที่ควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแนวทางให้ครูที่มีความรู้และความชำนาญในเรื่องของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองนำไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชาณีเวศน์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 76 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชาณีเวศน์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากร โดยใช้ห้องเรียนเป็นชั้น (Strata) แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น

2 วิธี คือ

3.1.1 การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

3.1.2 การควบคุมตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช (Differential Reinforcement of High Rates = DRH) หมายถึง วิธีการปรับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยการให้การเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียนครั้งละ 1 อย่าง เมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป หลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง และจะไม่ให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีขั้นตอนในการทดลองดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น การแก้ปัญหาด้วย

ความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม การมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของ นักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของ นักเรียนและได้ยินเสียงอย่างชัดเจนโดยไม่รบกวนการสอน แล้วจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนแต่ละคนไว้

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความ เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความ สอดคล้องของการสังเกตที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิก เรียนของทุกวันที่ทำกรทดลองเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและ ผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การควบคุมตนเอง หมายถึง วิธีการปรับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของ นักเรียนด้วยตนเอง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเงื่อนไขการ เสริมแรงตลอดทั้งสังเกต บันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ขณะเรียนกลุ่ม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยการให้การเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียนครั้งละ 1 อย่าง เมื่อ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยกับของนักเรียนแต่ละคนมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป หลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำกรทดลองและจะไม่ให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีขั้นตอนในการ ทดลองดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ การมีความเพียรพยายาม การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยผู้วิจัยจะสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนไปพร้อมกันกับนักเรียน โดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียน และได้ยินเสียงอย่างชัดเจน โดยไม่รบกวนการสอน แล้วจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนไว้

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด หลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและนอกห้องเรียน ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ 3 ลักษณะดังนี้

3.1 การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย และการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

3.2 การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม

3.3 การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง และการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองนี้สามารถสังเกตได้จากสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งในห้องเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและนอกห้องเรียน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช (Differential Reinforcement of High Rates = DRH)

มองพวรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 108) ได้กล่าวถึงความหมาย ลักษณะที่สำคัญ เทคนิค และข้อดีของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ไว้ดังต่อไปนี้

1.1.1 ความหมายของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช (Differential Reinforcement of High Rates = DRH) หมายถึงการเลือกเสริมแรงพฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดสูง โดยให้แรงเสริมทางบวกเฉพาะพฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดสูงที่ประสงค์จะให้เกิดขึ้น และจะไม่ให้แรงเสริมถ้าพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นเกิดในอัตราที่ต่ำ

1.1.2 ลักษณะที่สำคัญของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช เป็นเทคนิคการเสริมแรงทางบวกวิธีหนึ่งที่มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มพฤติกรรมเท่านั้นและควรให้การเสริมแรงทางบวกเฉพาะเวลาที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และควรให้ทันที ถ้าอินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ลดลงจะไม่ให้การเสริมแรง (Sulzer and Mayer. 1972 : 130 - 132) ตัวอย่างเช่น ถ้านกวิ่งสามารถวิ่งระยะทาง 1,000 เมตร ได้ในเวลา 2 นาที ผู้ชมจะให้อาหารแสดงความยินดีและปรบมือแก่นกวิ่งคนนั้น

เสียงโห่ร้องแสดงความยินดี และเสียงปรบมือจะเป็นแรงเสริมทางบวกที่นักเรียนคนนั้นได้รับ แต่หากเขารั้งระยะทาง 1,000 เมตร โดยใช้เวลาเกิน 5 นาที ผู้ชมจะไม่แสดงความยินดีหรือไม่ปรบมือให้แก่เด็กคนนั้น หรือตัวอย่างเช่น ในการให้นักเรียนทำรายงาน ครูกำหนดเงื่อนไขไว้ว่าถ้านักเรียนสามารถทำงานส่งและทำงานได้อย่างถูกต้องและทำเสร็จในเวลา 1 สัปดาห์นักเรียนจะได้รับค่าคะแนน A แต่ถ้าส่งช้ากว่าเวลาที่กำหนด 3 วัน ถึงแม้ว่านักเรียนจะทำงานได้อย่างถูกต้อง นักเรียนก็จะได้รับค่าคะแนน B และหากล่าช้ากว่ากำหนด 10 วันขึ้นไป ถึงแม้ว่าจะทำได้ถูกต้องทุกประการ นักเรียนก็จะได้รับค่าคะแนน F ซึ่งเท่ากับ 0 ผลของการวางเงื่อนไขดังกล่าวจะทำให้อัตราการตอบสนองของนักเรียนสูงมากแต่สูงเพียงช่วงระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น สำหรับกรณีที่นักเรียนส่งงานช้ากว่า 10 วัน และแม้ว่าจะทำถูกต้องทุกประการแต่เด็กนักเรียนก็ได้รับค่าคะแนน 0 นั้น ครูควรจะทำให้กำลังใจ ให้แรงเสริมทางสังคม ให้คำชมเชยในความพยายามแม้ว่าจะทำงานช้ากว่ากำหนดมากก็ตาม ซึ่งแรงเสริมทางสังคมที่นักเรียนได้รับอาจจะช่วยให้พฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดต่ำกลับมีอัตราการเกิดสูงขึ้นได้ (มอญพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 108)

1.1.3 เทคนิคการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ขั้นแรกต้องมีการสังเกตพฤติกรรมในระยะเส้นฐานของอินทรีย์อย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ หลังจากนั้นจึงให้การเสริมแรงทางบวกทันทีที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ถ้าอินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ลดลงจะไม่ให้การเสริมแรง

1.1.4 ข้อดีของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช มีข้อดี คือ ทำให้อัตราการตอบสนองของพฤติกรรมที่พึงประสงค์สูงมาก

1.1.5 ข้อจำกัดของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

อัตราการตอบสนองของพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะสูงเพียงช่วงระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช คือ การเลือกเสริมแรงพฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดสูง โดยให้แรงเสริมเฉพาะพฤติกรรมพึงประสงค์ที่มีอัตราการเกิดสูง และไม่ให้แรงเสริมพฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดต่ำ

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

งานวิจัยในประเทศ

รุ่งทิพย์ อันทับ (2535 : 102) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัว โดยการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็น

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว จำนวน 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมีพฤติกรรมมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเพิ่มขึ้นสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวหลังการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีพฤติกรรมมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมีพฤติกรรมมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเพิ่มขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิมลจนา สุวรรณอำไพ (2538 : 105) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเสริมแรง ดี อาร์ เอชแบบต่อเนื่องกับแบบเว้นระยะที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2537 กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นนักเรียนจำนวน 8 คน ได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่อง และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นนักเรียนจำนวน 8 คน ได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบเว้นระยะ ใช้แบบแผนการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องและแบบเว้นระยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบเว้นระยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

แคนเนนเบิร์ก (Kannenberg, 1985 : 4044) ศึกษาผลของการใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล ต่อพฤติกรรมสร้างภาพในเครื่องคอมพิวเตอร์ภายใต้สภาวะการใช้เทคนิคการเลียนแบบ การให้คำแนะนำและการหยุดการเสริมแรง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัย จากการทดลองทั้ง 3 สภาวะ ผลปรากฏว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการชี้แนะและไม่ได้รับคำแนะนำสร้างภาพได้ถูกต้อง และเมื่อได้รับคำแนะนำก็สามารถทำได้ดียิ่งขึ้น ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการเสริมแรง ก็ทำได้ถูกต้อง และทำได้ถูกต้องยิ่งขึ้นเมื่อได้รับการชี้แนะในช่วงเวลาต่อมา

มาโย (Mayo, 1989 : 3747) ศึกษาผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล ที่มีต่อความเร็วในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างใช้ความเร็วในการพิมพ์ตัวอักษร ในการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่าง

ทั้ง 2 กลุ่ม สามารถทำงานได้เร็วกว่าช่วงเส้นฐานพฤติกรรม แต่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ในการทดลองช่วงที่ 2 ให้การเสริมแรงแบบตี อาร์ แอล กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ได้ผลใกล้เคียงกัน ในการทดลองช่วงที่ 3 ให้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีอายุมากกว่าทำได้ช้ากว่ากลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า ผลการวิจัยนี้นอกจากจะทำให้ทราบว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ แอล สามารถเพิ่มพฤติกรรมได้ไม่แตกต่างกันแล้วยังทำให้ทราบว่าความเร็วในการทำงานขึ้นอยู่กับตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมอื่นคือ ตัวแปรทางด้านร่างกายของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุ

เมซ (Mace. 1990 : 507 - 512) ศึกษาการใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของหญิงปัญญาอ่อนชื่อดอริส (Doris) ที่มีพฤติกรรมกำหนัดผิดปกติ คือ ชอบพูดซ้ำ ๆ และปฏิเสธความต้องการ ในการทดลองช่วงที่ 1 ให้เสริมแบบ ดี อาร์ เอช เพื่อให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในการติดต่อสัมผัสกับบุคคลอื่นและสิ่งของได้ เช่น การใช้มือและเท้า การเลื่อนแผ่นกระดาษ การเตะเก้าอี้ การเปิดและปิดไฟเป็นต้น ในการทดลองช่วงที่ 2 ให้สามารถใช้คำพูดที่สุภาพในการขอร้องบุคคล เช่น กรุณานำเสื้อผ้าไปแขวน กรุณาเก็บจานในอ่างล้างจาน แล้วให้เสริมเมื่อพูดและกระทำได้เท่ากับจำนวนครั้งที่ผู้วิจัยกำหนดในช่วงเวลาแต่ละนาที โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สังเกตในขณะที่ผู้ถูกศึกษารู้ตัว และไม่รู้ว่า ผลการทดลองปรากฏว่า ดอริส สามารถกระทำพฤติกรรมได้สูงขึ้นกว่าช่วงเส้นฐานพฤติกรรม

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สรุปได้ว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น พฤติกรรมมีส่วนร่วมในชั้นเรียน พฤติกรรมตั้งใจเรียน พฤติกรรมสร้างภาพในเครื่องคอมพิวเตอร์ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวของหญิงปัญญาอ่อนและความเร็วในการทำงาน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลที่จะบังคับนิสัยของตนเอง พฤติกรรมของตนเอง เมื่อเผชิญกับสิ่งยั่วยุและสถานการณ์กดดัน โดยปราศจากรางวัล หรือการสนับสนุนจากภายนอก (Wright. 1975 : 92)

การควบคุมตนเอง (Self - Control) เป็นความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือเป็นความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทนและการคิดตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนต้องการ และหลีกเลี่ยง

สิ่งไม่ดีอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง (Mischel and Mischel. 1976 : 84)

การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนมีการประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีบทบาทเพียงเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น (Cormier and Cormier. 1979 : 476 - 477)

การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ (Rosenbaum. 1980 : 109 - 121)

การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้าน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ (Bandura. 1986 : 335)

การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรมเพราะ หากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วรู้จักการควบคุมตนเองสามารถเข้าใจ กระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และเมื่อผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พฤติกรรมของเขาได้รับการปรับแล้วนั้นสามารถรู้จักการควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่จะต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกนั้นก็ยุติลง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 111)

การควบคุมตนเอง คือ การให้บุคคลที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลังเกิดและรายงาน พฤติกรรมของตนเองว่า พฤติกรรมของตนนั้นเกิดขึ้นเวลาใด และในสถานการณ์ใดมากที่สุด แล้ว รายงานต่อผู้ที่แก้ปัญห (มาลีณี จุฑะรพ. 2537 : 300)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เป็นความสามารถของบุคคลในการกำหนดตนเอง เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนต้องการ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง

2.1.2 ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ (Kalish. 1981 : 294) โดยทฤษฎีการเรียนรู้นั้นเชื่อว่า พฤติกรรมของ

อินทรีย์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกล่าวคือสิ่งแวดล้อมเป็นตัวควบคุมพฤติกรรม แต่ในขณะเดียวกันการแสดงพฤติกรรมของอินทรีย์ก็มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้นหากอินทรีย์สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ก็ย่อมควบคุมพฤติกรรมได้ และพฤติกรรมนี้จะก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมใหม่ตามมา การควบคุมตนเองจึงมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่
2. เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนตามไปด้วย (Brigham. 1978: 263 - 267)

ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเองคือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น (Walker and others. 1981 ; Kazdin, 1989) ในการควบคุมตนเองนี้บุคคลจำเป็นต้องมีการตั้งมาตรฐานพฤติกรรมสำหรับตนเองไว้ประพฤติกรรมปฏิบัติ มีการประเมินการประพฤติกรรมปฏิบัติของตนตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาต่อตนเองตามผลของการประเมิน (Bandura. 1986 : 336) นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อมโดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้เพราะบทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางแผนการเสริมแรงตนเองนั้นอยู่ที่เจ้าของพฤติกรรม จึงเป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง (Cormier and Cormier. 1979 : 477) แต่ก็มีได้หมายความว่า บุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ (Watson and Tharp. 1972 : 73) ในกรณีที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมของตนเองโดยใช้การควบคุมตนเองประสบปัญหาในการควบคุมตนเอง เขาก็สามารถที่จะขอคำแนะนำหรือปรึกษากับบุคคลอื่น ๆ หรือผู้เชี่ยวชาญได้

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson and Tharp. 1972 : 15) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ทำได้ยากก็ต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson and O'Leary. 1980 : 214) และการควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคมโดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer and Phillips. 1970 : 416 ; citing Ferster. 1957) บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง จะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่น ๆ ของบุคลิภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเบี่ยงเบน สติปัญญาและการรับรู้สถานะทางสังคม (Mischel. 1974: 253 ; Wall and Smith. 1970 : 118)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด เป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อม ในกรณีที่บุคคลประสบปัญหาในการควบคุมตนเองก็สามารถที่จะขอคำแนะนำหรือปรึกษากับบุคคลอื่น ๆ หรือผู้เชี่ยวชาญได้

2.1.3 เทคนิคการควบคุมตนเอง

เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้นส่วนใหญ่นักปรับพฤติกรรมจะใช้วิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 478) นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบเช่น การสอนตนเอง (Wilson and O'Leary. 1980 : 218) การลงโทษตัวเอง และการทำสัญญากับตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 476) ในการควบคุมตนเองมักจะใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไปและการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพอร์รี่และริชาร์ด (Perri and Richard. 1977 : 177 - 183) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของบุคคลในสภาพแวดล้อมทั่วไปพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะมีวิธีการใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบในการควบคุมตนเองมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จน้อยในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้การใช้วิธีการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์ และพฤติกรรมที่จะใช้อีกด้วย

การควบคุมตนเอง นักจิตวิทยา และนักพฤติกรรมศาสตร์ ได้ศึกษากระบวนการและวิธีการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ทอเรเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney. 1974 : 16 - 22) ได้สรุปกระบวนการที่บุคคลสามารถใช้ในการควบคุมตนเองไว้ 2 กระบวนการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรม (Self - Presented Consequence)

การควบคุมสิ่งเร้า คือ การที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า

การควบคุมผลกรรม คือ การให้ผลกรรมตนเองหลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ผลกรรมอันนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เช่น โกรธ ไม่พอใจ หรือกลัว และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเบี่ยงเบนได้

นอกจากนี้ กลินน์ (Glynn. 1970 : 123 - 132) ได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่า

ในการควบคุมตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมผลกรรมนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลจำเป็นต้องทราบเป้าหมายพฤติกรรมที่จะทำในปริมาณที่กำหนดให้ได้รับการเสริมแรง ซึ่งบุคคลสามารถทำได้โดยตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป้าหมายนี้จะเป็นเกณฑ์ที่เชื่อมโยงไปถึงการเสริมแรงตนเองที่จะกำหนดให้ตนเองทราบว่า บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงจะได้รับการเสริมแรง การตั้งเป้าหมายจึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง (Self - Determined Reinforcement) นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้ว บุคคลจำเป็นต้องทราบเสียก่อนว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเตือนตนเอง (Self Monitoring) ร่วมอยู่ด้วย (Gross and Drabman, 1982 :286) การเตือนตนเองประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self Recording) การสังเกตตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาได้ว่า พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ การบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self Evaluation) ว่า พฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่ และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงเสริมแรงตนเอง (Self Reinforcement) ทันทีหลังการเกิดพฤติกรรมนั้น (Kazdin, 1984 : 202) ซึ่งการเสริมแรงตนเองนี้จะมีลักษณะที่ดีกว่าการเสริมแรงภายนอก ทั้งนี้เป็นเพราะการเสริมแรงตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเป็นผู้กำหนด พฤติกรรมเป้าหมายและดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง นอกจากนี้การเสริมแรงตนเองยังทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีโอกาที่จะคงอยู่มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก (Bandura, 1969 : 467 - 485)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เทคนิคการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิค ได้แก่ การสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง การสอนตนเอง การลงโทษตัวเองและการทำสัญญากับตนเอง การใช้หลายเทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบในการควบคุมตนเองจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง

2.1.4 ผลดีของวิธีการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 351 - 353) ได้กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองไว้ ดังนี้

1) การควบคุมตนเอง ทำให้ผู้ดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมสามารถดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง เพราะผู้เข้ารับการบำบัดนั้นดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง

2) การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการแผ่ขยายของ

พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรม หรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

3) การควบคุมตนเอง ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายในได้แก่ ความคิด หรือความรู้สึกต่าง ๆ เช่น การย่ำคิด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น และพฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เพื่อการลดน้ำหนัก) หรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4) การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่มีปริมาณน้อย หรืออาจจะเกิดขึ้นซ้ำเกินไป ไม่มีความสำคัญในการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมักจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นค่อนข้างจะเกิดซ้ำเกินไป หรือบางครั้งไม่เกิดเลย ซึ่งไม่สามารถจะไปแข่งขันกับผลกระทบที่เป็นการเสริมแรงอย่างทันทีทันใดได้ ดังนั้นการดำเนินโปรแกรมต่อพฤติกรรมดังกล่าวจึงควรใช้การควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย

5) วิธีที่บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเอง จะมีประสิทธิภาพมากกว่าให้บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดเกณฑ์และการเสริมแรง

6) การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการ

7) การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เนื่องจากผู้เข้ารับการบำบัดจะไม่ยึดติดอยู่กับผู้บำบัด

8) การควบคุมตนเอง จะทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นในแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ และทำให้มองโลกในแง่ดี

และมาลินี จุฑะรพ (2537 : 300) ได้กล่าวถึงผลดีของวิธีการควบคุมตนเองไว้ ดังนี้

1) จากการบันทึกความถี่ของพฤติกรรม จะทำให้ผู้ที่มีพฤติกรรมผิดปกติหรือเบี่ยงเบนต้องระมัดระวังตัวมากขึ้น การระวังตัวเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนโดยทางอ้อม

2) การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาลง เป็นการให้กำลังใจตนเองไปในตัว

3) ผู้ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเองได้รับรางวัล หรือแรงเสริมจากครู อาจารย์ หรือผู้ที่ทำการรักษาด้วย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีผลดีคือ สามารถดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง ประหยัดเวลา เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง การควบคุมตนเองสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมภายในที่ไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้เช่น ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ และใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นซ้ำ เช่น พฤติกรรมลด

ความอ้วน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ นอกจากนี้ผู้เข้ารับการบำบัดไม่ยึดติดกับผู้นำบัดและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง มองโลกในแง่ดี และการที่บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเอง จะมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดเกณฑ์และตัวเสริมแรง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทย ได้มีการนำวิธีการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม ดังเช่นงานวิจัยของ ภรณ์ อินทสร (2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุดแล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะแรกหาเส้นฐานพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมคงเรียนหนังสือตามปกติ ระยะสุดท้ายทำการติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้การควบคุมตนเอง

ปภาวดี แจ่มศิริ (2527 : 48 - 53) 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 ผลการวิจัยพบว่าการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้

อรพินทร์ อนงคณะตระกูล (2528 : 67 - 74) ได้ศึกษาผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กราย 10 - 12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านปากเกร็ด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มสอนตนเองมีความหุนหันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในปีเดียวกันนี้ อรสา ไทยการุณวงศ์ (2528 : 3 - 7) ได้ศึกษาผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนยานนาวาเวชวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าสามารถเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 48 - 50) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุม

ตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนในท้องสมุคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 2 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก่อนในท้องสมุคลดลงหลังจากใช้การควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม แต่พฤติกรรมก่อนในท้องสมุคของทั้งสองกลุ่มลดลงไม่แตกต่างกัน

กณจนา พุ่มมาลา (2534 : 63 -66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองจำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพล ชัดเชื้อ (2535 : 47 - 48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองจำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการปรับสินไหมจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้การปรับสินไหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535 : 49 - 52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองจำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภา มะเครือลี (2537 : 42 - 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับวิธีการควบคุมตนเองและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับวิธีการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากใช้การควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม แต่พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

และคมคาย อนุจันทร์ (2538 : 48 - 53) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2537 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังจากใช้การควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งสองกลุ่มลดลงไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

มีผู้นำการควบคุมตนเองไปใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังเช่นงานวิจัยของโบรเดนและคนอื่น ๆ (Broden and others. 1971 : 191 - 199) ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซ่าซึ่งเรียนอยู่ในเกรด 8 ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรมของตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนได้ดีกว่าวิธีควบคุมจากภายนอกเล็กน้อย

โบลสตาด และจอห์นสัน (Bolstad and Johnson. 1972 : 443 - 454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และ เกรด 2 จำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก กลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ครูสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า การฝึกควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

ดราบแมน และคนอื่น ๆ (Drabman and others. 1973 : 10 - 16) ใช้วิธีสังเกตและประเมินตนเองปรับพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9 - 10 ปี จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่าการสังเกตและประเมินตนเองทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนลดลง

บัลลาร์ด และกลินน์ (Ballard and Glynn. 1975 : 387 - 398) ศึกษาผลของการสังเกต บันทึก และประเมินตนเองเปรียบเทียบกับ การสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในวิชาเขียนเรียงความของนักเรียนเกรด 3 จำนวน 14 คน ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียน สังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองทำให้พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและสัมฤทธิ์ผลในการเขียนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์เพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐานพฤติกรรมและระยะที่ทำการสังเกต บันทึกและประเมินผลงานโดยไม่ให้การเสริมแรงตนเองและในปีเดียวกันนี้ บราวน์ (Brown. 1975 : 319 - 330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนที่ไขว่จากศูนย์สุขภาพจิต ไขว่เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าคนที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลน้อยลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

โทมัส และคอลเลจ (Thomas and College. 1976 : 209 - 210) ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน ถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน 31 คน ขั้นตอนในการทดลองเป็นแบบ ABC ซึ่ง A ได้แก่ ขั้นรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน B คือขั้นตอนการควบคุมตนเอง C คือขั้นติดตามผล ในขั้นการควบคุมตนเองนี้ นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองลงบนกระดาษบันทึก เมื่อมีพฤติกรรมการทำงานในขณะที่มีสัญญาณดังขึ้น แต่ถ้าไม่มีพฤติกรรมการทำงานก็就不用บันทึก โดยจะมีเสียงสัญญาณประมาณ 15 - 20 ครั้ง ในเวลา 40 นาที ของชั่วโมงคณิตศาสตร์และเมื่อหมดเวลาการบันทึกในแต่ละชั่วโมง นักเรียนก็จะได้รับอนุญาตให้เล่นเกมได้ตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมการทำงาน การบันทึกพฤติกรรมตนเองทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขั้นนี้ผู้ทดลองสามารถสำรวจความถูกต้องในการประเมินตนเองของนักเรียนด้วย ผลการทดลองปรากฏว่าในขั้นที่มีการควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องมีการเสริมแรงจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 เดือน

ฟูชส์ และเรห์ม (Fuchs and Rehm. 1977 : 206 - 215) ใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบควบคุมตนเองกับหญิง 36 คน ที่ตกอยู่ในภาวะท้อแท้ โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเอง และให้แรงเสริมตนเอง ผลปรากฏว่าผู้รับการฝึกลดภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลงได้ทั้งจากการรายงานตนเองและจากการวัดพฤติกรรม นอกจากนั้นเมื่อติดตามผลใน 6 สัปดาห์ต่อมายังพบว่า ผู้รับการฝึกสามารถลดภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลงได้คงเดิม

ซากอตสกี และคนอื่น ๆ (Sagkotsky and others. 1978 : 242 - 253) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมาย และการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 จำนวน 67 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ 2 ใช้การสังเกตตนเอง และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่สังเกตตนเองมีพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและมีความก้าวหน้าในบทเรียนวิชาคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์

กราเซียโน และมูนีย์ (Graziano and Mooney. 1980 : 206 - 213) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6 -12 ปี จำนวน 33 คน ที่กลัวความมืดอย่างรุนแรง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้คือ 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. การจินตนาการภาพที่สวยงาม 3. การพูดถึงประโยคที่แสดงถึงความกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุก ๆ คืน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และมีผู้ปกครองดูแล โดยระยะแรกเขาฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจวิธีการที่จะให้คำแนะนำ การเสริมแรง และการให้กำลังใจในขณะที่เด็กกำลังฝึก ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลอง

กลัวความมีผลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

สติเวนสัน และแฟนตุซโซ (Stevenson and Fantuzzo, 1984 : 203 - 212) ได้ศึกษาโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการก่อวุ่นขึ้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 1 คน เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกเทคนิคการควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้ การตั้งเป้าหมาย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองและการเสริมแรงตนเอง โดยทำการฝึกการปรับปรุงพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ แล้วประเมินการแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมการก่อวุ่นขึ้นเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ในระยะทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยมีกลุ่มควบคุมคอยสังเกต และบันทึกพฤติกรรมก่อวุ่นขึ้นเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนในช่วงโมงคณิตศาสตร์ของกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ และมีพฤติกรรมก่อวุ่นลดลงทั้งในชั้นเรียนและที่บ้าน (การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม - สภาพการณ์) แม้ว่ายุติโปรแกรมการควบคุมตนเองแล้วนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการควบคุมตนเองยังมีพฤติกรรมการทำคะแนนแบบฝึกหัดได้ถูกต้องอยู่ในระดับสูงทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน (การแผ่ขยายข้ามเวลาและการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ - เวลา)

โอลิมเปีย และคนอื่น ๆ (Olympia and others, 1994 : 85 - 99) ได้ใช้วิธีการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคของการควบคุมตนเองลักษณะหนึ่งเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 16 คน เป็นชาย 10 คน และหญิง 6 คน ที่มีปัญหาในการทำการบ้านจากการรายงานของผู้ปกครอง โดยทำการทดลองในวิชาคณิตศาสตร์แล้วแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 ทีม แต่ละทีมจะร่วมประชุมอภิปรายกันและร่วมกันวางแผนเพื่อหาวิธีที่จะทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากวิธีเตือนตนเอง สอนตนเอง ประเมินตนเอง และขั้นสุดท้ายได้รับการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติได้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ร่วมกันวางไว้ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนสามารถทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้นและในปีเดียวกันนี้เคห์ลและเคลลี (Kahle and Kelley, 1994 : 275 - 290) ได้ศึกษาเรื่องการทำการบ้านของเด็กในวิชาคณิตศาสตร์ เปรียบเทียบระหว่างวิธีการจัดการตนเองโดยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองกับวิธีอบรมผู้ปกครองเพื่อควบคุมดูแลพฤติกรรมของเด็กในการทำการบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 - 4 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกให้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอบรมผู้ปกครองให้คอยควบคุมการทำการบ้านของเด็กแล้วบันทึกในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยมอบให้ แล้วให้ผู้วิจัยตรวจสอบในแต่ละวันที่เด็กทำการบ้าน ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง เด็กสามารถพัฒนาความถูกต้องของการบ้านมากขึ้นกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนอัตราการทำ

การบ้านเสร็จสมบูรณ์เพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีอัตราการเพิ่มขึ้นในการทำการบ้าน

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ เช่น พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนและในห้องสมุด พฤติกรรมก้าวร้าว ความหุนหันของเด็ก ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน การกลัวความมืด ความวิตกกังวล ภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้า และนอกจากนั้นยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่น พฤติกรรมตั้งใจเรียน พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและสัมฤทธิ์ผลในการเรียน พฤติกรรมการทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้อง ความขยันหมั่นเพียร ดังนั้น การควบคุมตนเอง จึงเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่งที่สามารถปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับตนเอง มีความขัดแย้งในตนเองน้อย มีความวิตกกังวลต่ำ มีความมั่นคงทางจิตใจ และพึงตนเอง (Smith. 1961 : 185)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนประสบ โดยปราศจากความกลัวความล้มเหลวและกลัวที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ (Blair. 1968: 132)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจหรือแน่ใจหรือกล้าที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปอีก โดยมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำได้ด้วยความสำเร็จลุล่วงและถูกต้องเหมาะสม (วินัย ธรรมศิลป์. 2527 : 4 - 5)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน (อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. 2531 : 4)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จในด้านการกล้าแสดงออก การพึงตนเอง การรู้จักนับถือตนเอง มีความคิดอ่านเป็นของตนเองไม่ตกเป็นทาสความคิดผู้อื่น มีความกล้าหาญ ไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ (สมิต อาชนิจกุล. 2533 : 92 - 94)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการตัดสินใจ

กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ในด้านการกล้าแสดงออก เป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเอง รับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่วิตกกังวล (สนธยาพรชัย ยาท่วม. 2538 : 48)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความมั่นใจ ภูมิใจในตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง ฟังตนเอง กล้าแสดงออกด้วยการกระทำและคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว ไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่วิตกกังวล

3.1.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะนิสัยที่พึงควรได้รับการพัฒนาส่งเสริม เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีในบุคลิกภาพของบุคคลทุกระดับอายุ เพื่อจะได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและเป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะความเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ไม่ลังเล ทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้กล้า เป็นที่เชื่อถือ ไว้วางใจของผู้อื่น (กัญญา สุวรรณแสง . 2536 : 20) นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพที่ดี มองโลกในแง่ดีและมีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความคิดริเริ่มในการทำงานและประสบความสำเร็จให้ชีวิต (สุชา จันทรเฒ. 2527 : 147) บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออกไม่ว่าจะเป็น การกระทำหรือความคิดเห็นก็ตาม (พรรณราย ทรัพย์ะประภา . 2526 : 12) และจากผลการวิจัยของโบว์แมนและแมททิวรวมทั้งการวิจัยของแมกซ์เวลล์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2534 : 39 ; อ้างอิงมาจาก Bowman and Mathews . 1969 และ Maxwell . 1969) สรุปผลได้ตรงกันว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนคือ การที่เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ (วินัย ธรรมศิลป์ . 2527 : 27) และสามารถพัฒนาได้ด้วยการเรียนรู้ และใช้ความพยายามอย่างถูกวิธี ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า มักจะสามารถแก้ปัญหา และบรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ดีกว่า (ปราชญา กล้าเผชิญ . 2537 : คำนำ)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้กล้า เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจ มีบุคลิกภาพดี มีความรับผิดชอบสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาและบรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ดี

3.1.3 ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

วินัย ธรรมศิลป์ (2527 : 4 - 5) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

- 1) มีจิตใจมั่นคง
- 2) กล้าแสดงออก
- 3) มีความเป็นผู้นำ
- 4) กล้าตัดสินใจ
- 5) กล้าเผชิญความจริง
- 6) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ทันทิมา ระเบียบดี (2529 : 5) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

- 1) ความกล้าแสดงออก
- 2) การไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
- 3) ความสามารถคิดสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ได้
- 4) ความรับผิดชอบในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงาน
- 5) ความเพียรพยายามเพื่อสู่เป้าหมาย
- 6) ความสามารถแก้ปัญหาได้

อัจฉรา เนตรล้อมวงค์ (2531 : 4) ได้เสนอลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังนี้

- 1) กล้าแสดงออก
- 2) การพึ่งตนเอง
- 3) การเป็นตัวของตัวเอง
- 4) การมีความรับผิดชอบ
- 5) การมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย การมีจิตใจมั่นคง เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความจริง มีความรับผิดชอบ มีความเพียรพยายามเพื่อสู่เป้าหมาย มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาได้ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

3.1.4 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

สมิต อาชนิจกุล (2533 : 93) ได้เสนอวิธีฝึกฝนให้ตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

- 1) ต้องรู้ว่า ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนเองและหมั่นช่วยตนเองให้มากที่สุด
- 2) ต้องรู้จักนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนและไม่ดูถูกเหยียดหยาม

ตนเอง

3) ต้องฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น

4) อย่าคิดว่าทำไม่ได้ จงคิดเสมอว่าเราทำได้

5) ต้องฝึกหัดปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี ได้แก่ ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง ความไม่

ท้อถอยต่อความยากลำบาก ความเป็นผู้มีหัวใจเข้มแข็ง ความกล้าหาญและไม่ท้อถอยเมื่อทำ
อะไรไม่สำเร็จ การหาเหตุผลให้ถูกต้อง ความวินัยที่ถูกต้อง

มาลีณี จุฑะรพ (2537 : 300 - 301) ได้เสนอวิธีฝึกให้มีความกล้าและความ
เชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1) แสดงความรู้สึกออกทางวาจา

2) แสดงอารมณ์ออกทางสีหน้าตามความเหมาะสม เช่น ยิ้ม หัวเราะ หรือ

หน้าบึ้ง

3) ให้แสดงความรู้สึกว่าเห็นด้วย กับการที่คนอื่นแสดงความชื่นชม

4) แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงตนให้มีชีวิตชีวาขึ้นในขณะนั้น คือพยายามยิ้ม

หัวเราะ ฯลฯ

5) จัดกิจกรรมฝึกความจำเพื่อฝึกความกล้าจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำ
ได้โดยการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่เชื่อในความคิดและความสามารถของตนเอง ฟังตนเอง
กล้าแสดงออก ไม่หมดหวัง ไม่ท้อถอยต่อความยากลำบาก และไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 59 - 62) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนา
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์
กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ
10 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยว
กับความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาความเชื่อมั่น
ในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมเดช อารีย์สวัสดิ์ (2530 : 76) ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้รับการสอนภาษาอังกฤษโดยใช้บทบาทสมมุติกับ
การสอนตามคู่มือครู จำนวน 14 คาบ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 และความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01

มานะ พ่วงความสุข (2536 : 56) ได้ศึกษา ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหาตมาจตุรมหาราชวิทยาลัย จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกความรู้สึกไวและกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สนธยาพรพรชัย ยาท่วม (2538 : 87 - 95) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟัง - พูด ภาษาอังกฤษ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการสอนแบบ T.P.R. ที่พัฒนาตามแนวทฤษฎีอรรถฐาน (TOTAL PHYSICAL RESPONSE DEVELOPED THROUGH GENRE-BASED APPROACH) ซึ่งหมายถึง การสอนที่เน้นการใช้ภาษาเพื่อสื่อความหมายจากบริบท หรือความแวดล้อมที่เป็นภาษาพูด) กับการสอนตามคู่มือครู กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบ T.P.R. ที่พัฒนาตามแนวทฤษฎีอรรถฐาน และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบ T.P.R. ที่พัฒนาตามแนวทฤษฎีอรรถฐาน มีความสามารถในการฟัง-พูด ภาษาอังกฤษและมีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพูดภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามคู่มือครู

งานวิจัยต่างประเทศ

มุสเสน (Mussen. 1969 : 261) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยไม่วิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สไตร์ส (Stires. 1970 : 3511 - A) ได้ศึกษาพบว่า ผู้นำเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมากเท่าไรก็ยิ่งได้รับศรัทธาจากคนอื่นมากเท่านั้น

เลเนียร์ (Lanier. 1991 : 1706 - A) ได้ศึกษา ผลของการแบ่งผิวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความพร้อมในการเรียนของเด็กวัยรุ่นผิวดำ กับนักเรียนชายโรงเรียน Crest High School ซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วนที่มีทั้งนักเรียนผิวขาวและผิวดำทางแถบตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา ให้นักเรียนจับคู่ผิวเดียวกัน และรวมกลุ่มผิวเดียวกัน ตอบคำถามจากปัญหาที่เหมือนกัน พบว่า นักเรียนผิวขาวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนผิวดำ

เลิร์ก (Lirgg. 1992 : 3557 - A) ได้ศึกษาความเข้าใจในการเรียนรู้ความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับตัวในการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนที่เรียนแบบชายล้วน หญิงล้วนและ

สหศึกษา กับนักเรียนระดับกลางและไฮสกูล ใช้เวลาเรียน 10 วัน ให้นักเรียนวิชาบาสเกตบอลโดยให้ครูชาย 1 คน และ ครูหญิง 1 คน สอนทั้ง 3 กลุ่ม พบว่านักเรียนชายที่เรียนแบบสหศึกษาสามารถเรียนได้ดีกว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีกว่านักเรียนชายที่เรียนแบบชายล้วน ส่วนนักเรียนหญิงที่เรียนแบบหญิงล้วนจะเรียนได้ดีกว่า มีพฤติกรรมที่ดีกว่า และมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนดีกว่านักเรียนหญิงที่เรียนแบบสหศึกษา

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และวิธีการสอนของครูมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน และนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก และสามารถเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยไม่วิตกกังวล

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 76 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากร โดยใช้ห้องเรียนเป็นชั้น (Strata) ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ครูผู้สอนประจำกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะของความเชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ครูผู้สอนประจำกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ในห้องเรียนที่ตนสอน ซึ่งมีทั้งหมด 6 ห้องเรียน นักเรียนจำนวน 304 คน โดยให้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

3. ผู้วิจัยรวมคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทุกคนแล้วเรียงคะแนนจากมากไปหาน้อย แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวน 76 คน ได้ผลดังนี้

ห้อง ป.4/1 จำนวน 10 คน	ห้อง ป.4/2 จำนวน 11 คน
ห้อง ป.4/3 จำนวน 15 คน	ห้อง ป.4/4 จำนวน 14 คน
ห้อง ป.4/5 จำนวน 12 คน	ห้อง ป.4/6 จำนวน 14 คน

ต่อจากนั้นผู้วิจัยเข้าไปสังเกตความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนอีกครั้งหนึ่งในขณะที่ครูกำลังสอน ปรากฏว่านักเรียนแต่ละห้องมีพฤติกรรมสอดคล้องกับที่ครูผู้สอนประเมินไว้

4. ผู้วิจัยเลือกห้องเรียนซึ่งนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ที่มีจำนวนมากกว่า 8 คนขึ้นไป และเป็นห้องเรียนที่มีครูคนเดียวกันสอนมาจำนวน 2

ห้องเรียน ได้แก่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/3 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/4 และจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นทั้ง 2 ห้องเรียนพบว่า มีนักเรียนที่เคยมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงทั้ง 2 ห้องเรียน ดังนี้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/3 จำนวน 9 คน และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 8 คน

5. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/3 ปรากฏว่า นักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 8 คน และขอความร่วมมือจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/4 ในการเข้าร่วมการทดลอง

6. ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียนอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ได้ห้องประถมศึกษาปีที่ 4/3 เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และห้องประถมศึกษาปีที่ 4/4 เป็นกลุ่มทดลองที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
2. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง
3. โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
4. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้างแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ครูผู้สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
 - 1.3 ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตนักเรียนในขณะที่ครูสอน
 - 1.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลข้อ 1.1 - 1.3 มาสร้างแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วนำแบบประเมินที่สร้างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบรายละเอียดของแบบประเมินให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วจึงนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำไปคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างต่อไป
 - 1.5 นำแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้ครูผู้สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ประเมินนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)
2. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับในการ

สร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และจากการสำรวจปัญหาเบื้องต้น

2.2 ศึกษาการสร้างแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลข้อ 2.1 - 2.2 มาสร้างแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน พิจารณาสถานการณ์และความเชื่อมั่นในตนเองที่สังเกตให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

2.4 นำแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้รับการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ที่มีไข่มุกตัวอย่างแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม

2.5 นำแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง

เป็นแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ประกอบด้วย สถานการณ์และรายการพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีช่องให้ผู้สังเกตบันทึกว่าพฤติกรรมเหล่านั้นกลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติหรือไม่

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

ขั้นตอนในการสังเกต

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองให้เข้าใจตรงกัน เพื่อสามารถบันทึกการสังเกตได้อย่างถูกต้อง

2. การสังเกตในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนตามแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนตามสถานการณ์ที่กำหนด ก่อนและหลังการทดลอง

สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต

การสังเกตในครั้งนี้ เป็นการสังเกตความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ที่กำหนดและในการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตลอด 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ระยะทดลอง และระยะหลัง

การทดลอง ใช้การสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) โดยนับความถี่หรือจำนวนครั้งของการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต แล้วนำคะแนนการบันทึกการสังเกตความเชื่อมั่นในตนเองตลอด 3 ระยะ มาหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต โดยการหาสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน ซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จึงถือว่า การสังเกตนั้นเชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . 2536 : 31-39)

สูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต} = \frac{\text{ความถี่รวมต่ำ}}{\text{ความถี่รวมสูง}}$$

ความถี่รวมต่ำ หมายถึง จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้น้อยกว่า
ความถี่รวมสูง หมายถึง จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้มากกว่า

3. โปรแกรมการเสริมแรง แบบ ดี อาร์ เอช ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

3.2 สร้างโปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับความมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

3.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ที่มีไข่อกลุ่มตัวอย่าง เพื่อความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น.

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

4.2 สร้างโปรแกรมการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

4.3 นำโปรแกรมการควบคุมตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับความมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีดำเนินการ

4.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการควบคุมตนเอง ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น.

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การเตรียมการก่อนดำเนินการทดลอง

1. เตรียมผู้สังเกต

1.1 เลือกผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน เป็นครูแนะแนวคืออาจารย์นงลักษณ์ เนื้ออ่อน เพื่อช่วยสังเกตและครูผู้ร่วมการทดลอง 1 คน เป็นครูผู้สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตทั้ง 2 ห้องเรียน ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์ธนาวัต โพธิ์รัมย์ เมื่อผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัยและครูผู้ร่วมการทดลองแล้ว จึงชี้แจงให้ผู้ช่วยวิจัย และครูผู้ร่วมการทดลองทราบรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินการทดลอง และสิ่งที่ผู้ช่วยวิจัย และครูผู้ร่วมการทดลองจะต้องกระทำ

1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ช่วยวิจัยและครูผู้ร่วมการทดลองเข้าใจหลักการปรับพฤติกรรม ด้วยวิธีการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง

1.3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ฝึกสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2541 ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง ตามสถานการณ์ที่กำหนด 6 สถานการณ์ เป็นสถานการณ์ก่อนทดลอง 3 สถานการณ์ หลังทดลอง 3 สถานการณ์ เพื่อหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตโดยต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

1.4 ผู้วิจัยอธิบายนักเรียนให้เข้าใจนิยามศัพท์เฉพาะความเชื่อมั่นในตนเอง และฝึกนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการบันทึกและการให้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง

2. เตรียมสถานการณ์

2.1 ศึกษาแนวทางในการกำหนดจำนวนสถานการณ์ และระยะเวลาที่ใช้ในการสังเกต จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.2 สำนวณเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานการณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเพื่อ

เป็นแนวทางในการกำหนดสถานการณ์

2.3 สร้างสถานการณ์ในการสังเกต ก่อนการทดลอง 3 สถานการณ์ หลังการทดลอง 3 สถานการณ์ โดยให้มีลักษณะคู่ขนานกัน และใช้เวลาในการสังเกตสถานการณ์คนละ 5 นาที ต่อหนึ่งสถานการณ์

2.4 นำสถานการณ์ที่สร้างในข้อ 2.3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านภาษา และความเป็นคู่ขนานกันของสถานการณ์ก่อนและหลังการทดลอง

2.5 นำสถานการณ์จากข้อ 2.4 มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

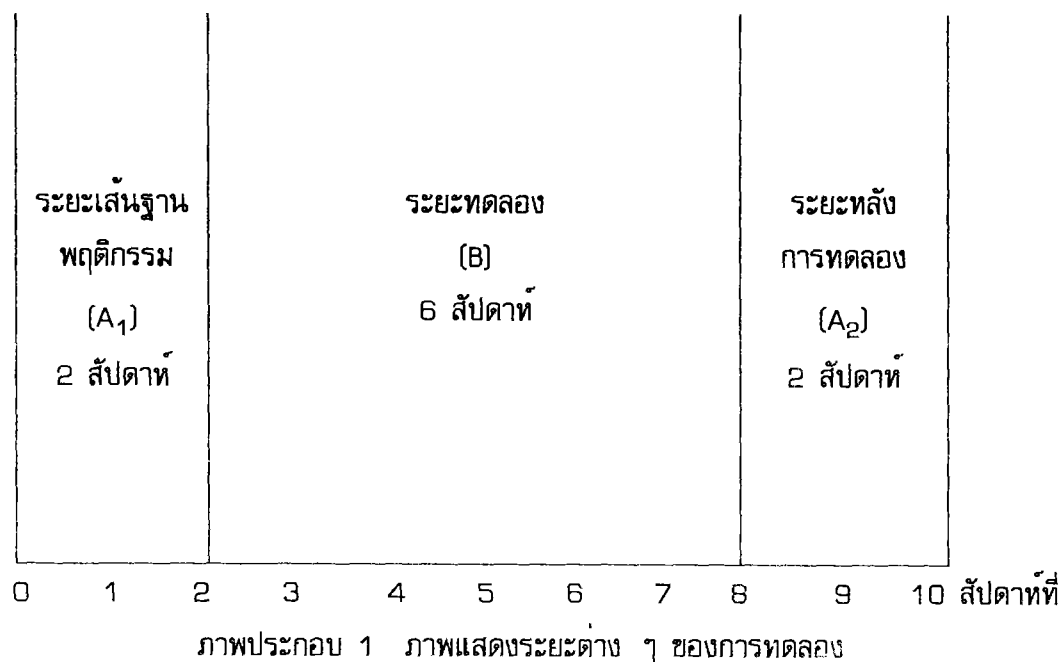
การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536 : 155-156) โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสภาพการเรียนการสอนปกติ โดยนักเรียนยังไม่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มในสภาพการเรียนการสอนปกติ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย นำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง มาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มในสภาพการเรียนการสอนปกติ ในระยะนี้นักเรียนไม่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง มาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต

ความถี่ของพฤติกรรม



การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A₁) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1 - 2) ตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2541 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในระยะนี้นักเรียนยังไม่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 0.98 และ 0.85 ตามลำดับ และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ครูผู้สอนใช้โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับ

นักเรียน ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2542 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป นักเรียนจึงจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตมีค่าเท่ากับ 1.00 และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะทดลอง

กลุ่มทดลองที่ 2 ครูผู้สอนใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียน ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 สังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนด้วยตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึก และที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกด้วยตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัย ซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป นักเรียนจึงจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตมีค่าเท่ากับ 0.91 และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9 - 10) เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ.

2542 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในระยะนี้ ไม่ให้การเสริมแรงแบบดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 0.96 และ 0.90 ตามลำดับ และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตหลังการทดลอง

วิธีจัดการกับข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการสังเกตแล้วนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการควบคุมตนเอง
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอชและการควบคุมตนเอง
4. ใช้ความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในแต่ละระยะ ตั้งแต่ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quatile Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ได้แก่
 - 3.1 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนีย์ (The Mann - Whitney U Test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์เกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
Mdn diff	แทน	ค่ามัธยฐานของผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเอง
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของความเชื่อมั่นในตนเอง
Q.D. diff	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเอง
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ดังแสดงในตาราง 1
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง ดังแสดงในตาราง 2
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดังแสดงในตาราง 3
4. แสดงการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยการเขียนกราฟเส้น ดังแสดงในภาพประกอบ 2

ตาราง 1 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	16.00	1.75	0 **
หลังการทดลอง	8	37.50	2.25	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สามารถทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 6 ในภาคผนวก)

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
การควบคุมตนเอง

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	18.50	0.88	0 **
หลังการทดลอง	8	46.00	1.00	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจาก
ใช้การควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการควบคุมตนเองสามารถ
ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ (ผลการ
วิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 7 ในภาคผนวก)

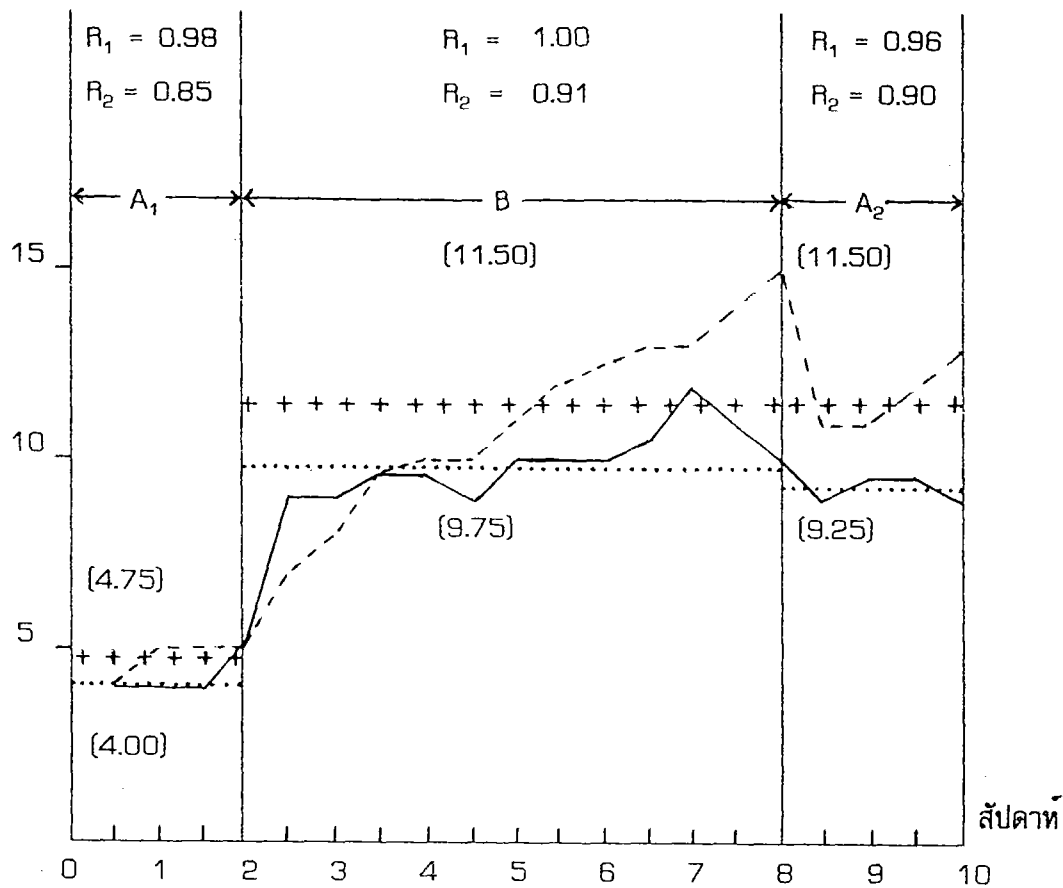
ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้การควบคุมตนเอง

กลุ่มทดลอง	N	Mdn _{diff}	Q.D. _{diff}	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	20.50	0.50	0 **
กลุ่มทดลองที่ 2	8	29.00	0.75	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้การควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 8 ในภาคผนวก)

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง



ภาพประกอบ 2 แสดงการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ควบคุมตนเอง ตลอด 3 ระยะ

- ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละสัปดาห์
 - - - - - ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์
 - ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละช่วง
 - +++++ ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละช่วง
- R_1 ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองที่ 1
- R_2 ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลองที่ 2

จากภาพประกอบ 2 จะเห็นว่าค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ในระยะเส้นฐานพฤติกรรมมีค่าเท่ากับ 4.00 และค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 9.25 แสดงว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สามารถทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 เพิ่มขึ้น

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ควบคุมตนเองนั้นค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองในระยะเส้นฐานพฤติกรรมมีค่าเท่ากับ 4.75 และค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 11.50 แสดงว่าการควบคุมตนเองสามารถทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ควบคุมตนเอง ในระยะเส้นฐานพฤติกรรม ปรากฏว่าค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีค่าเท่ากับ 4.00 และ 4.75 ส่วนในระยะทดลองค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้นแตกต่างกันคือเท่ากับ 9.75 และ 11.50 และในช่วงติดตามผลค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นแตกต่างกัน คือ 9.25 และ 11.50 ตามลำดับ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการควบคุมตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการควบคุมตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียนที่ควบคุมตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 76 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2541 ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากร โดยใช้ห้องเรียนเป็นชั้น (Strata) แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
2. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง
3. โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

4. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1 - 2) ตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2541 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในระยะนี้นักเรียนยังไม่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 0.98 และ 0.85 ตามลำดับ และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ครูผู้สอนใช้โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียน ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2542 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป นักเรียนจึงจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตมีค่าเท่ากับ 1.0 และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะทดลอง

กลุ่มทดลองที่ 2 ครูผู้สอนใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียน ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น.

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 สังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนด้วยตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึก และที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกด้วยตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัย ซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป นักเรียนจึงจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำทดลอง และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตมีค่าเท่ากับ 0.91 และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9 - 10) เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 14.30 - 15.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 - 15.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในระยะนี้ไม่ให้การเสริมแรงแบบดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง เมื่อหมดเวลาการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกต ปรากฏว่าค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 0.96 และ 0.90 ตามลำดับ และนำความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตหลังการทดลอง

การจัดกระทำกับข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการสังเกตแล้วนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการควบคุมตนเอง
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรง

แบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเอง

4. ใช้ความถี่จากผลการบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในแต่ละระยะ ตั้งแต่ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ผลปรากฏว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง ผลปรากฏว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เมื่อเปรียบเทียบผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง ผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียนที่ควบคุมตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่ควบคุมตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของซูลเซอร์และเมเยอร์ (Sulzer and Mayer, 1972 : 132) ที่กล่าวว่า การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช มีข้อดีคือทำให้อินทรีย์มีการตอบสนองได้สูงมากในช่วงเวลาที่กำหนดและรักษาการตอบสนองให้อยู่ในระดับที่กำหนดและสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งทิพย์ อ้นทับ (2535 : 57) ที่ศึกษาพบว่าพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัว เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการ

เสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุวัจนาน สุวรรณอำไพ (2538 : 55) ที่ศึกษาพบว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องและแบบเว้นระยะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสังเกตในขณะทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช เนื่องจากนักเรียนเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อนักเรียนแสดงความเชื่อมั่นในตนเองนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอแต่หากนักเรียนไม่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองนักเรียนก็จะไม่ได้รับการเสริมแรง ทำให้นักเรียนพยายามแสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

จากผลของการวิจัยสรุปได้ว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้

2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การควบคุมตนเองสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลที่ต้องการปรับพฤติกรรมนั้นจะเป็นผู้กำหนด หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตลอดทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับหลักพฤติกรรมและเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 183) และสอดคล้องกับงานวิจัยของโทมัส และคอลเลจ (Thomas and College. 1976 : 209 - 210) ที่ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน ถึง 8 ปี 6 เดือน ผลการทดลองพบว่าในชั้นที่มีการควบคุมตนเองนักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องมีการเสริมแรงจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 เดือน และงานวิจัยของเคห์และเคลลี (Kahle and Kelley. 1994 : 275 - 290) ที่ได้ศึกษาเรื่องการทำการบ้านในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 2 - 4 ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ใช้วิธีการจัดการตนเองโดยการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองสามารถพัฒนาความถูกต้องของการบ้านมากขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของภรณ์ อินทศร (2526 : 72 - 75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้การควบคุมตนเอง

จากการสังเกตในขณะทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการควบคุมตนเอง เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เงื่อนไขการ

เสริมแรง นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมตนเอง ตลอดจนได้รับแรงเสริมที่ได้กำหนดไว้ ทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ เกิดความภูมิใจและเกิดแรงจูงใจที่จะควบคุมตนเองโดยการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

จากผลของการวิจัยสรุปได้ว่าการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้

3. นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียนที่ควบคุมตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเองครั้งนี้ นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับแรงเสริมที่นักเรียนพึงพอใจจึงทำให้ค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนสูงขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม แต่ค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ควบคุมตนเองสูงกว่าค่ามัธยฐานของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เจื้อนโซ การเสริมแรง นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด ตลอดจนได้รับแรงเสริมที่ได้กำหนดไว้ซึ่งเป็นแรงเสริมที่นักเรียนพึงพอใจ ทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ เกิดความภูมิใจและเกิดแรงจูงใจที่จะควบคุมตนเองโดยการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ดังที่ม็องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 :111) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรมเพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และยังสอดคล้องกับแนวความคิดของเพอร์รี่และริชาร์ด (Perri and Richard. 1977 : 177 - 183) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะมีวิธีการใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบในการควบคุมตนเอง

งานวิจัยที่เปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับ การควบคุมตนเอง ยังไม่พบงานวิจัยดังกล่าว พบเพียงงานวิจัยของมาโย (Mayo. 1989 : 3747) ที่ศึกษาผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และ ดี อาร์ แอล ที่มีต่อความเร็วในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างใช้ความเร็วในการพิมพ์ตัวอักษร ผลปรากฏว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ แอล สามารถเพิ่มพฤติกรรมได้ไม่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเอง สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การควบคุมตนเองสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้มากกว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ในการปรับพฤติกรรมที่ดีที่สุดมักเป็นการควบคุมตนเองเพราะเกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าบุคคลอื่น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ครู อาจารย์และครูแนะแนว หรือผู้ที่มีความชำนาญในการควบคุมตนเองนำวิธีดังกล่าวไปใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้ควรจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่ประสงค์เสียก่อน แล้วเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมของตนเองและจะต้องชี้แจงให้ผู้ที่ใช้การควบคุมตนเองได้เข้าใจถึงวิธีการในการควบคุมตนเองก่อนนำไปใช้ แม้ว่าการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช จะได้ผลน้อยกว่าการควบคุมตนเองแต่ก็สามารถที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้น ครู อาจารย์และครูแนะแนว ก็สามารถเลือกใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้เช่นเดียวกัน โดยต้องได้รับการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการดำเนินการก่อนนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม

1.2 ควรมีการเผยแพร่หลักการปรับพฤติกรรมโดยการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเองแก่ ครู และครูแนะแนว เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน ทั้งโดยตรงและสอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ ในขณะการสอน เพราะผู้ที่นำวิธีการดังกล่าวไปใช้จะต้องมีความรู้ ความชำนาญ ต้องศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนของวิธีการดังกล่าว ตลอดจนควรได้รับการฝึกเกี่ยวกับวิธีดำเนินการต่าง ๆ ก่อนจึงจะนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 ควรนำวิธีการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเองไปทดลองใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นต้น

2.2 ควรนำวิธีการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และการควบคุมตนเองไปพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียร การฟังตนเอง การประหยัด การทำแบบฝึกหัดของนักเรียน เป็นต้น

2.3 ควรใช้เทคนิคทางจิตวิทยาอื่น ๆ ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การใช้หลักพรีแมค เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาความคงทนของความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้เวลา เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. เล่ม 2. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2521.
- กัณจะนา พุ่มมาลา. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรวิมลวิทยาณ์ จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- กันยา สุวรรณแสง. บุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : รวมสาส์น, 2536.
- คมคาย อนุจันทร์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- ทัศนิตมา ระเบียบดี. ผลการใช้เทคนิคแม่แบบโดยใช้สไลด์การดูเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- ปภาวดี แจ้งศิริ. ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- ปราชญา กล้าผจญ. แปลและเรียบเรียง การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง. ของเคนเนธ แฮมบลี กรุงเทพฯ ฯ : เอลโลการพิมพ์, 2537.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ ฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตั้งตำราทบวงมหาวิทยาลัย, 2536.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา "การเข้าใจธรรมชาติของคนและการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง, " จันทรเกษม. 173 : 4 - 14 ; กรกฎาคม - สิงหาคม 2526.
- ภรณ์ อินทศร. ผลการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. เอกสารประกอบการสอนชุดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2. กรุงเทพฯ ฯ : กราฟิคอาร์ต, 2524.

- มานะ พ่วงความสุข. ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- มาลี จุฑะรพ. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ, 2537.
- มาลี วงษ์แก้ว. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- รุ่งทิพย์ อ้นทับ. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัวโดยการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วินัย ธรรมศิลป์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ศศวรรณ เทศศรีเมือง. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สนธยาพรรษ์ ยาท้วม. การเปรียบเทียบความสามารถในการฟัง-พูดภาษาอังกฤษและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการสอนแบบ T.P.R. ที่พัฒนาตามแนวทฤษฎีอรรถฐานกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- สมเดช อารีย์สวัสดิ์. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจที่มีต่อวิชาภาษาไทยและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้บทบาทสมมุติกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สมิต อาชนิงกุล. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า, 2533.
- สำนักการศึกษา. คู่มือการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : งานผลิตสื่อการเรียนการสอน, 2537.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ร่างแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8.

(พ.ศ.2540 - 2544).

สุชา จันทรเฒ. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต , 2527.

สุนทร จันทรตรี. การประถมศึกษากับประชาธิปไตย. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

สุพล ชัดเชื้อ. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสีนโหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สุวัฒน์จนา สุวรรณอำไพ. การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องกับแบบเว้นระยะที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

โสภา มะเครือสี. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

อรนงค์ วิทยานิพนธ์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

อรพินท์ อนงคณะตระกูล. ผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความทุนหันของเด็กรอายุ 10 - 12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็ก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

อรสา ไทยการุณวงศ์. ผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

อัจฉรา ชิวพันธ์. ศาสตร์ของการสอนภาษาไทย. โครงการพัฒนาการเรียนการสอนร่วมกับโครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. ผลการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

Bandura, Albert. Principle of Behavior Modification. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1969.

_____, "Social Learning through Imitation, " in M.R.Jones (ed). Nebraska Symposium on Motivation. Volume 10. 211 - 274 : Lincoln : University of Nebraska Press, 1966.

Ballard, Keith D. and Ted Glynn. "Behavioral Self-Management in Story Writing with Elementary School Children, " Journal of Applied Behavior Analysis. 8 : 387 - 398 ; 1975.

Blair, Glenn Myers. Education Psychology. New York: Macmillan Company, 1968.

Bolstad, Orin D. and Stephen M. Johnson. "Self - Regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior, " Journal of Applied Behavior Analysis. 5 : 443 - 454 ; 1972.

Brigham, Thomas A. "Effects of Self - Recording on the Classroom Behavior of Two Eighth Grade Students, " Journal of Applied Behavior Analysis. 4 : 263 - 267 ; 1978.

Broden, M. and others. "Effects of Self - Recording on the Classroom Behavior of Two Eight - Grade Students, " Journal of Applied Behavior Analysis. 4 : 191 - 199 ; 1971.

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

Cormier, William H. and Sherilyn L. Cormier. Interviewing, Strategies for Helpers : A Guide to Assessment, Treatment and Evaluation. California : Brooks / Cole, 1979.

Drabman, Ronald S., Robert Spitalnik and Daniel K. O'Leary. "Teaching Self - Control to Disruptive Children, " Journal of Abnormal Psychology. 82 : 10 - 16 ; 1973.

Fuchs, Carilyn Z. and Lym P. Rehm. "A Self - Control Behavior Therapy Program for Depression, " Journal of Consulting and Clinical Psychology. 45 : 206 - 215 ; 1977.

Glynn, E.L. and J.D. Thomas. "Effect of Cueing on Self - Control of Classroom Behavior, " Journal of Applied Behavior Analysis. 7 : 123 - 132 ; 1970.

- ✓ Graziano, Anthony M. and Kevin C. Mooney. "Family Self - Control Instruction for Children's Nighttime Fear Reduction, " Journal of Consulting and Clinical Psychology. 48 : 206 - 213 ; April, 1980.
- Gross, Alan M. and Ronald S. Drabman. "Teaching Self - Recording, Self - Reward to Nonclinic Children and Adolescents, " in Self - Management and Behavior Change from Theory to Practice. : Edited by Paul Karoly and Frederick H. Kanfer. p. 258 - 314. New York : Pergamon Press, 1982.
- ✓ Kahle, Alice L. and Mary Lou Kelley. "Children's Homework Problems : A Comparison of Goal Setting and Parent Training, " Journal of Applied Behavior Analysis. 275 - 290 ; 1994.
- Kalish, Harry I. Behavior Science to Behavior Modification. New York : McGraw - Hill Book Co., 1981.
- Kanfer, Frederick H. and Jeanne S. Phillips. Learning Foundations of Behavior Theory. New York : John Wiley & Sons, 1970.
- Kannenberg, Catherine Hope. "The Emergence of an Accurate Verbal Description and Effective Nonverbal Performance (Rule - Governed Behavior, Microcomputers, Shapine), " Dissertation Abstracts International. 46 : 4044 ; 1985.
- Kazdin, Alan E. Behavior Modification in Applied Setting. Illinois : Dorsey Press, 1984.
- _____, Behavior Modification in Applied Settings, 4th ed. Pacific Grove, CA : Brooks / Cole, 1989.
- Lanier, Andre Keith. "Black Male Adolescents : The Effects of Ethnicity and Perceived Performance on Academic Performance and Self - confidence (Black Students), " Dissertation Abstract International. 52 / 05 A : 1706 ; November, 1991.
- Lirgg, Cathy Dale. "Effects of Same - Sex and Coeducational Physical Education on Perceptions of Self - Confidence and Class Environment," Dissertation Abstract International. 52 / 10 A : 3557 ; April, 1992.

- Mace, Charles F. "Behavioral Momentum in The Treatment of Escape Motivated Stereotype," Journal of Applied Behavior Analysis. 23 : 507 - 514 ; 1990.
- Mayo, Laurel Lee Jessammyn. "The Effects of DRL and DRH Conditioning Histories on The Response Speed of Older and Younger Adults," Dissertation Abstracts International. 501 : 3734 ; 1989.
- Mishchel, Walter and Harriet N. Mishel. "A Cognitive Social - Learning Approach to Morality and Self - Regulation, " in Thomas Lickona (ed). Moral Development and Behavior : Theory Research and Social Issues. p. 84 - 107. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1976.
- Mishel, Walter. "Process in Delay of Gratification, " Advance in Experimental Social Psychology. Volume 7. New York : Academic Press, 249 - 292 ; 1974.
- Mussen, Paul Henry and others. Child Development and Personality. New York : Harper & Row, 1969.
- Olympia, Daniel E. and others. "Using Student - Managed Interventions to Increase Homework Completion and Accuracy, " Journal of Applied Behavior Analysis. 85 - 99 ; 1994.
- Perri, M.G. and C.S. Richards. "An Investigation of Naturally Occurring Episodes of Self - Controlled Behaviors, " Journal of Counseling Psychology. 24 : 178 - 183 ; 1977.
- Rosenbaum, Michael. "A Schedule for Assessing Self - Control Behaviors, Preliminary Finding, " Behavior Therapy. 11 : 109 - 121 ; January, 1980.
- Sagotsky, Gerald, Charlotte K. Patterson and Mark R. Lepper. "Training Children's Self - Control : A Field Experiment in Self - Monitoring and Goal - Setting in the Classroom, " Journal of Experimental Child Psychology. 25 : 242 - 253 ; 1978.
- Smith, Henry C. Personality Adjustment. New York : McGraw - Hill Inc., 1961.
- Stevenson, Moward C. and John W. Fantuzzo. "Application of the Generalization Map to a Self - Control Intervention with School Age Children," Journal of Applied Behavior Analysis. 17 : 203 - 212 ; 1984.

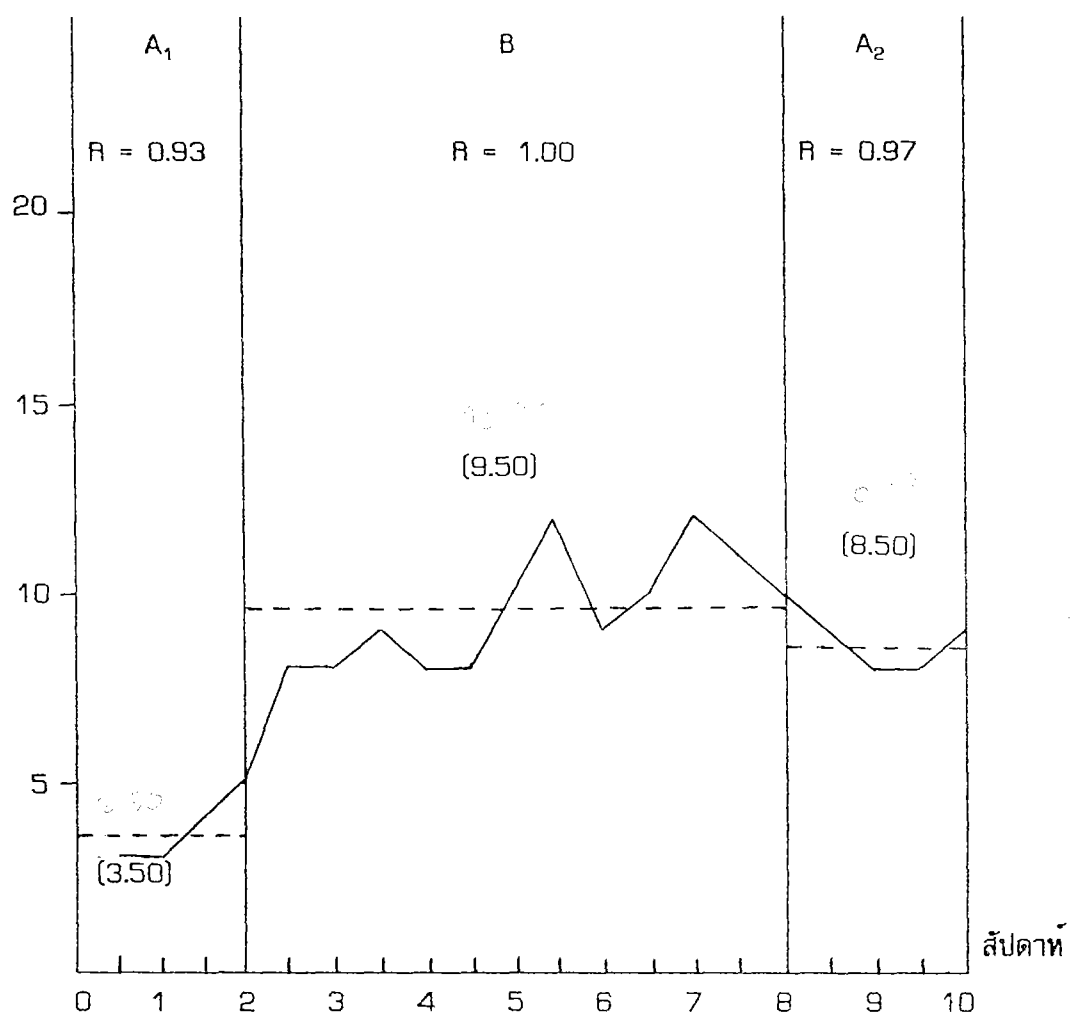
- Stires, Kenneth Loyd. "Leadership Designation and Percieved Ability as Determininity of Tactical Use of Modesty and Self Enhancement," Dissertation Abstract International. 30 : 3551 - A ; 1970.
- Sulzer, Beth and G. Roy Mayer. Behavior Modification Procedures for School Personnal. Illinois : The Dryden Press, Inc., 1972.
- Thomas, John D. and Mangere College. "Accuracy of Self - Assessment of On - Task Behavior by Elementary School Children, " Journal of Applied Behavior Analysis. 9 : 209 - 210 ; 1976.
- Thoresen, Carl E. and Michael J. Mahoney. Behavioral Self - Control. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1974.
- Wall, R.T. and T. S. Smith. "Development of Perference for Delayed Reinforcement in Disadvantaged Children, " Journal of Educational Psychology. 61 : 118 - 123 ; 1970.
- Watson, David L. and Roland G. Tharp. Self - Directed Behavior : Self - Modification for Personal Adjustment. Monterey, California : Brooks / Cole Publishing Company, 1972.
- Walker, C.E. and others. Clinical Procedures for Behavior Therapy. Englewood Cliffs, NJ : Prentice - Hall, 1981.
- Wilson, Terence G. and Daniel K. O. Leary. Principles of Behavior Therapy. New Jersey : Prentice Hall, 1980.
- Wright, D. The Psychology of Moral Behavior. Middlese, English : Penguin Book, 1975.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. กราฟแสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล
ตลอด 3 ระยะ
2. ตารางแสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล
ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ตลอด 3 ระยะ
3. ตารางแสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล
ในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ควบคุมตนเอง ตลอด 3 ระยะ
4. ตารางแสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1
ก่อนและหลังได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ตลอด 3 ระยะ
5. ตารางแสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2
ก่อนและหลังการควบคุมตนเอง
6. ตารางเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

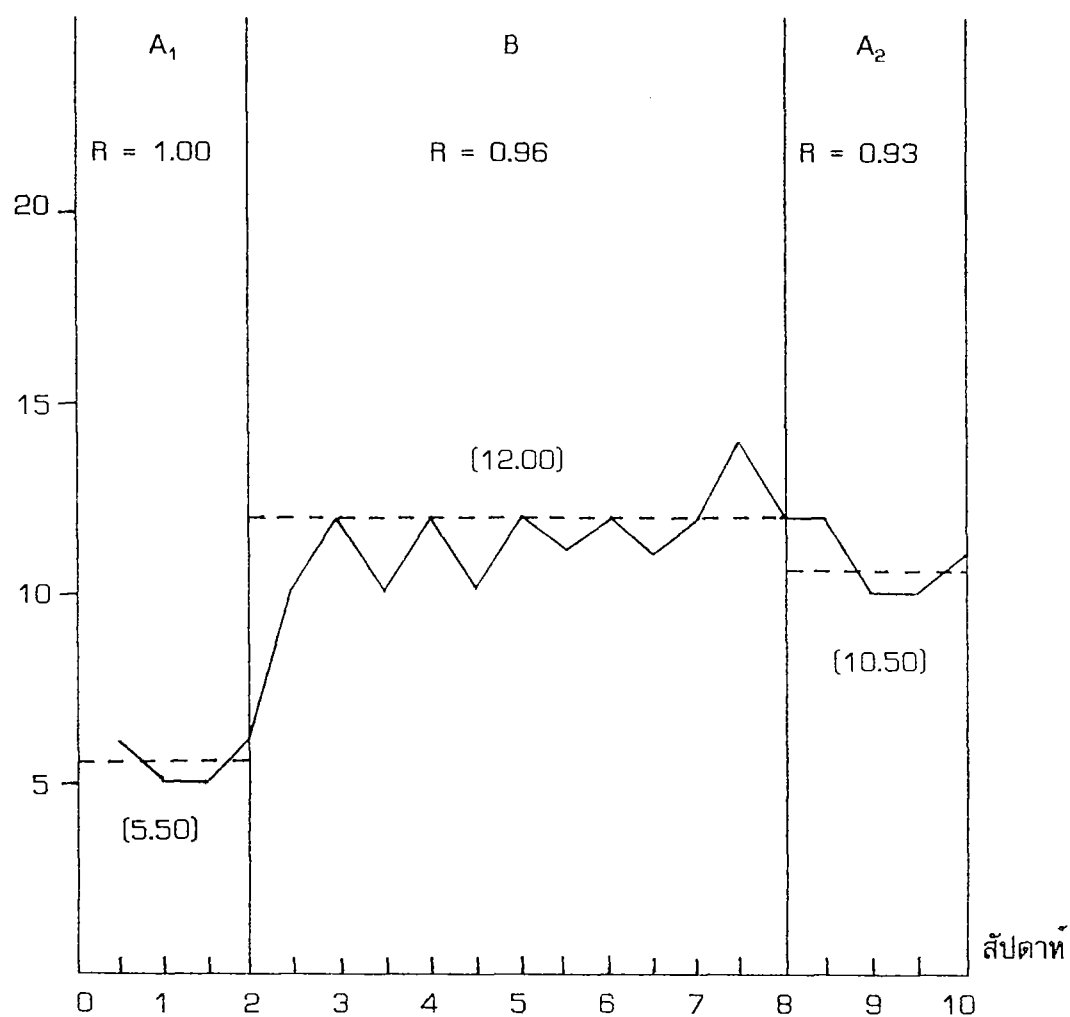


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 3 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 1

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง



———— ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์

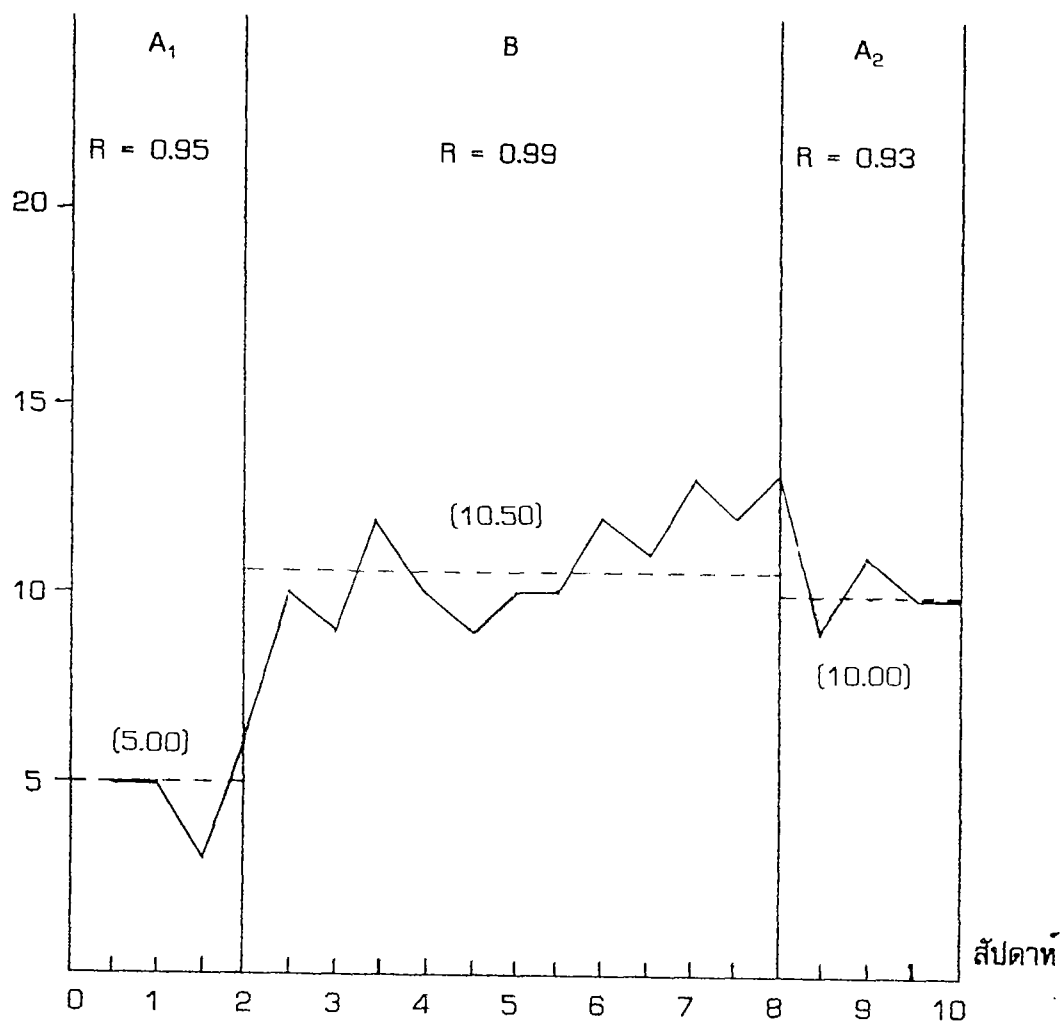
----- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 4 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 2

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง



———— ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์

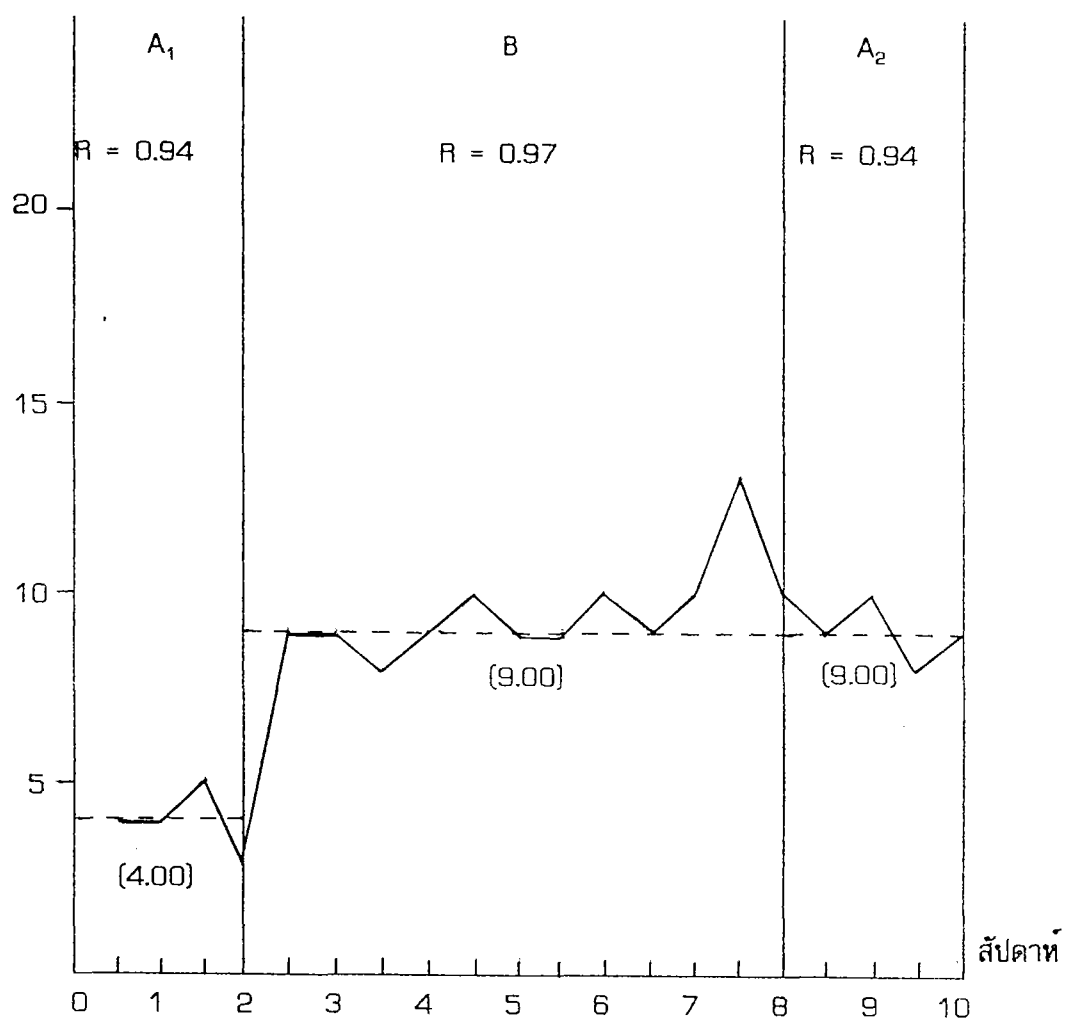
----- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 5 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 3

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

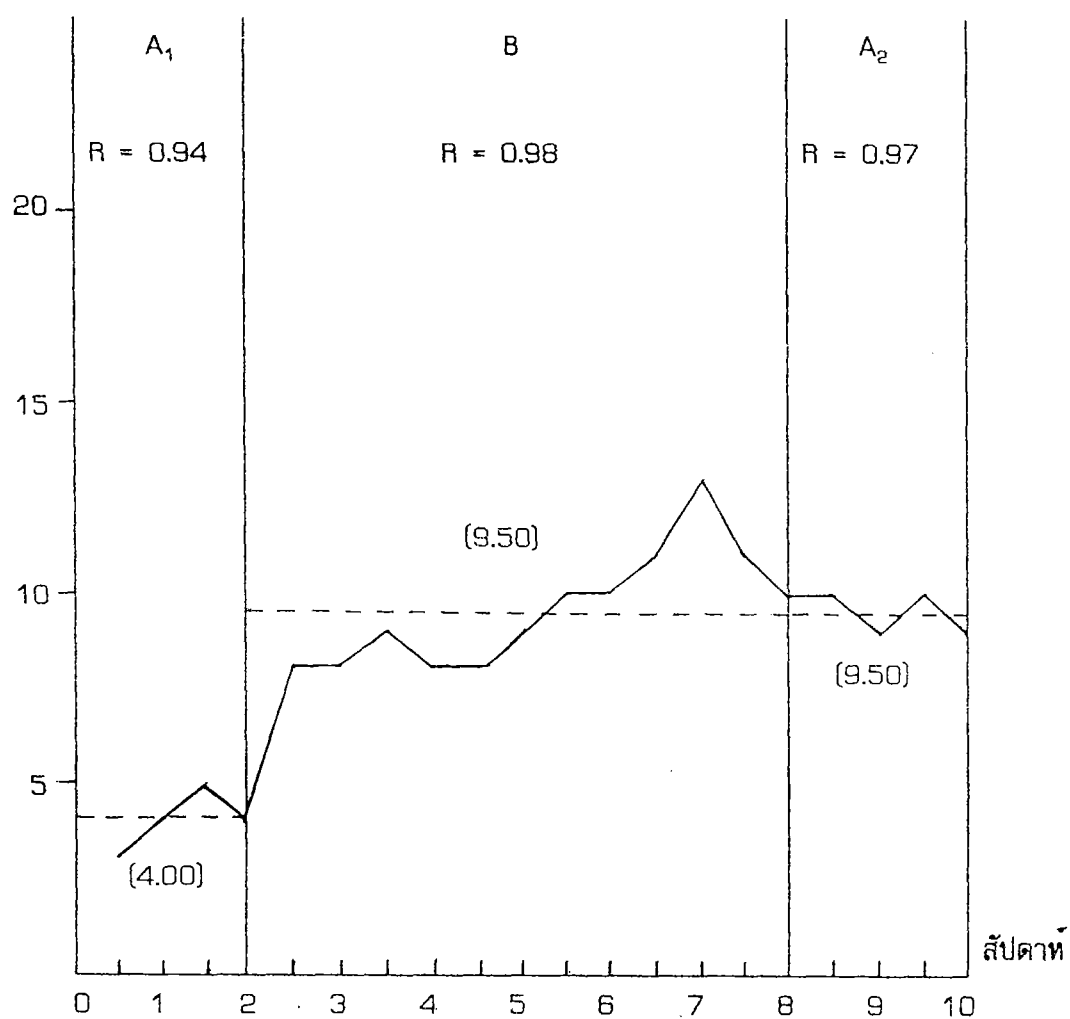


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 6 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 4

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

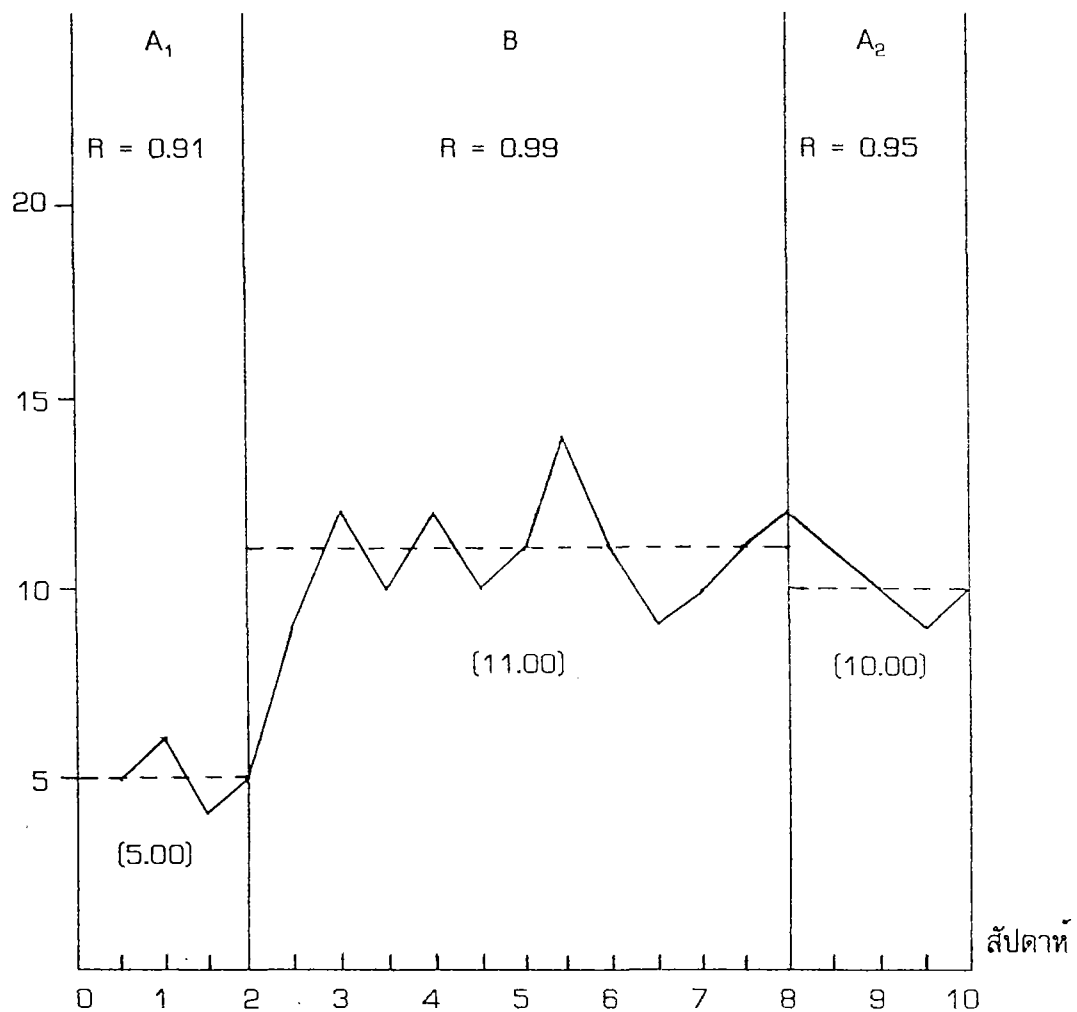


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 7 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 5

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

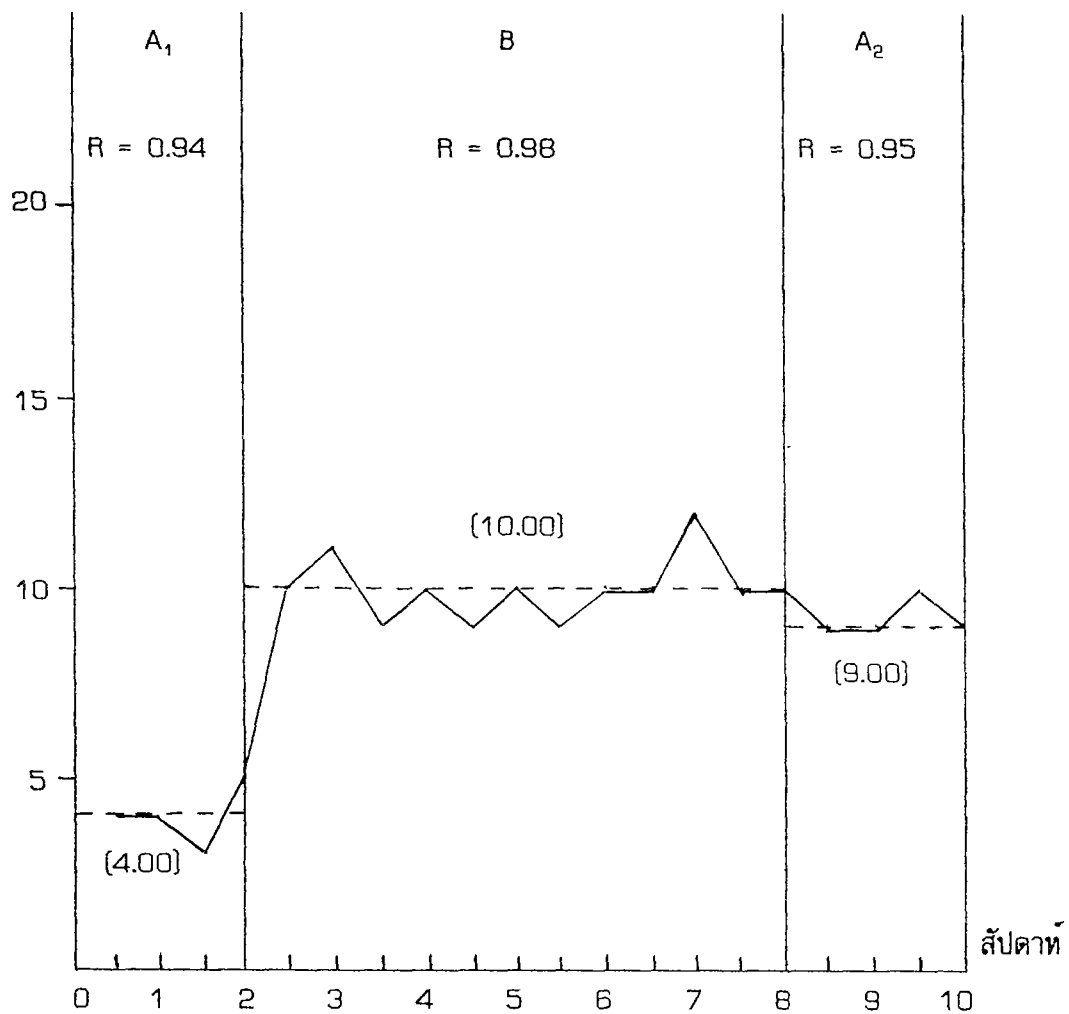


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 8 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 6

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

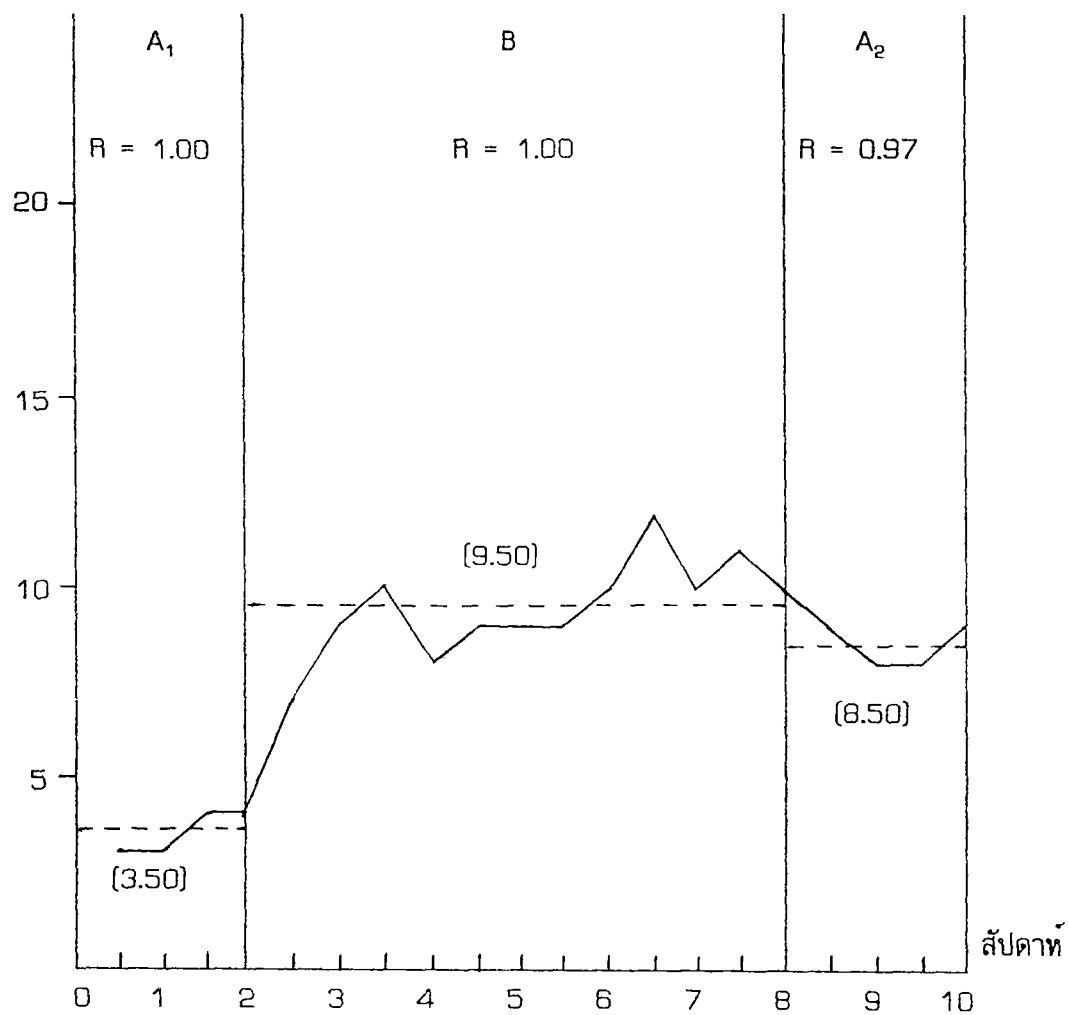


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ค ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 9 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 7

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

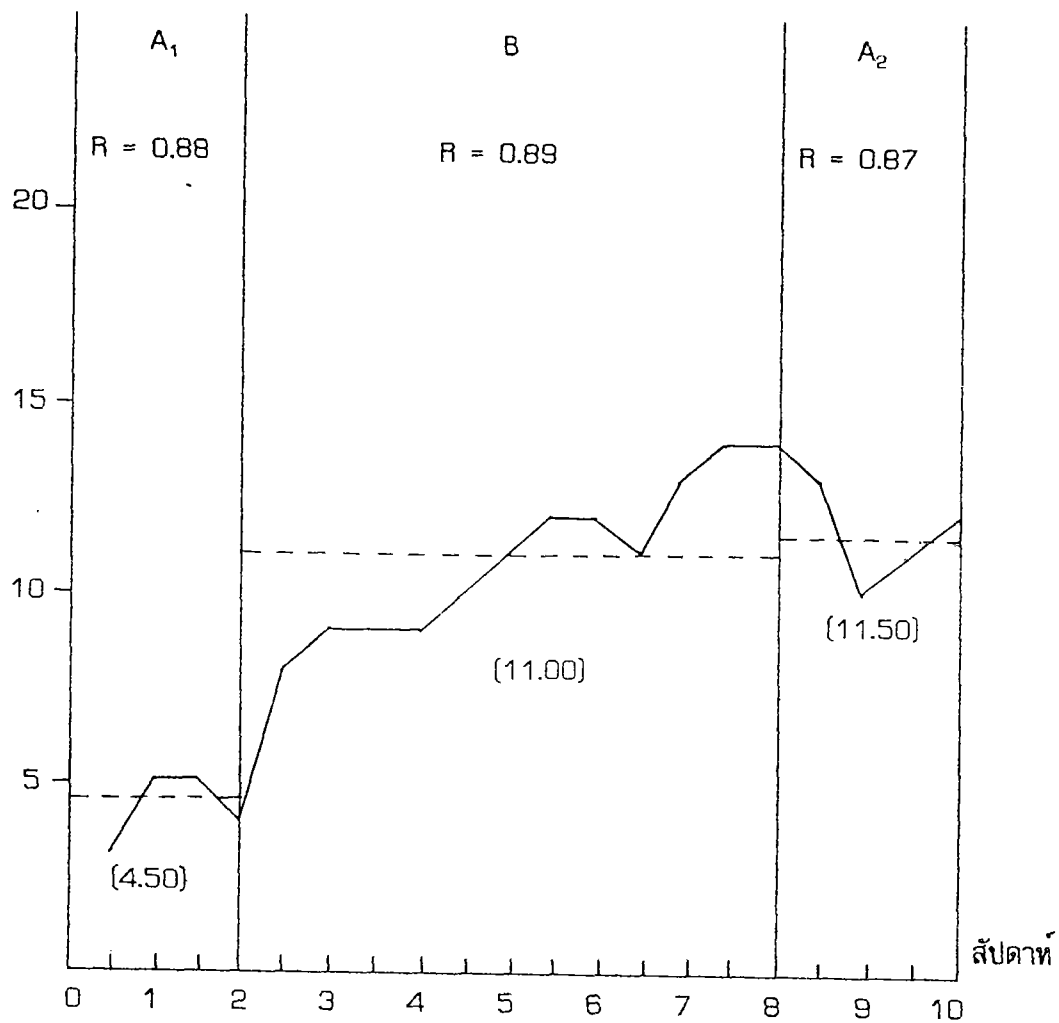


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 10 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 8

ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

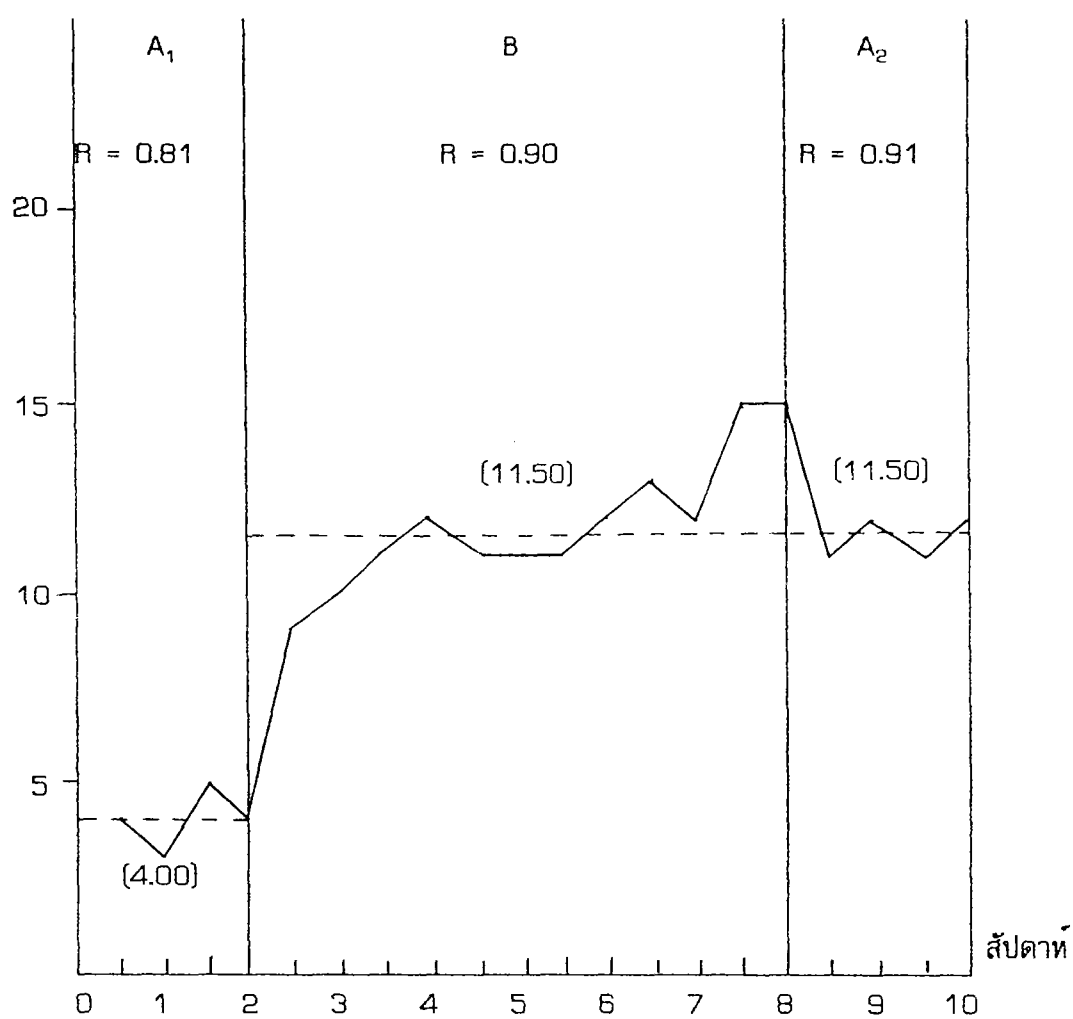


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 11 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 1

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

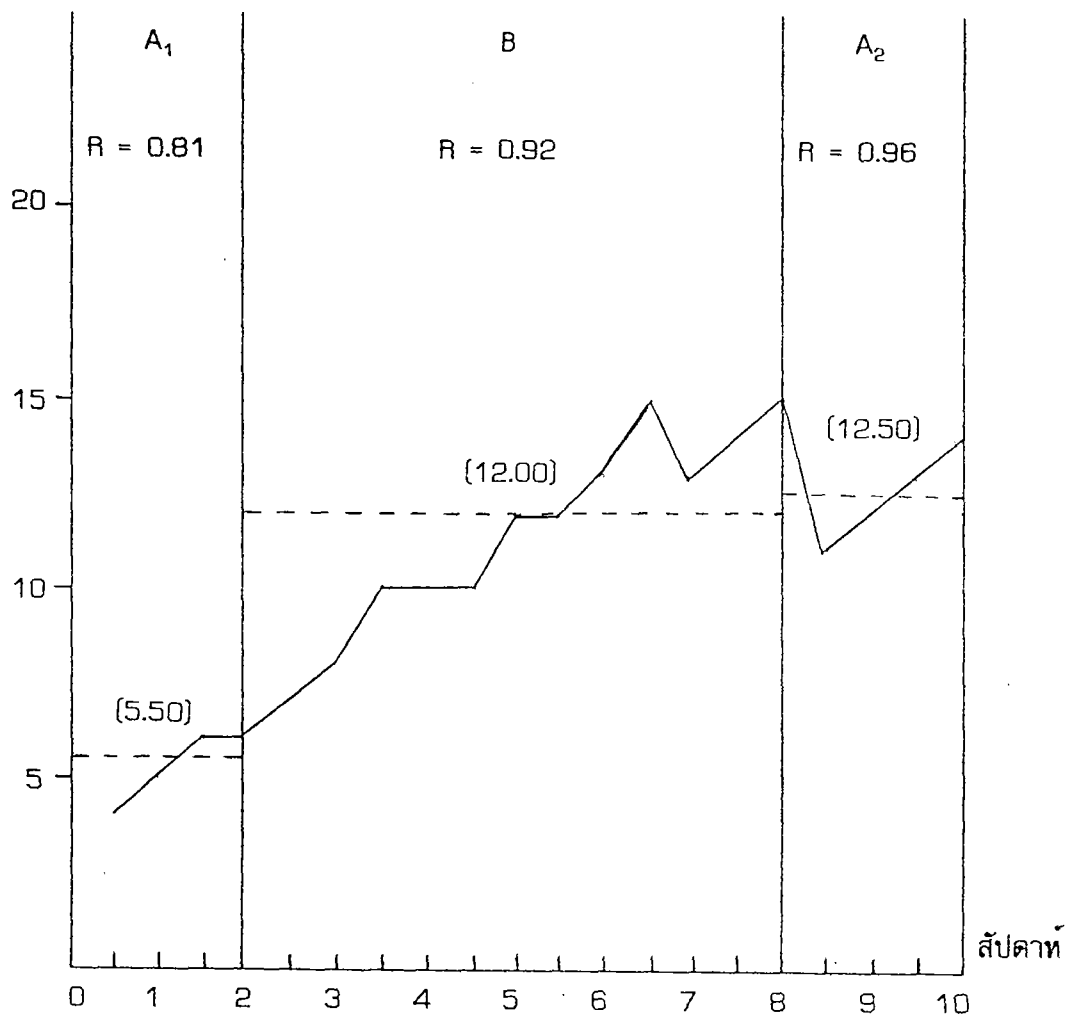


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 12 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 2

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

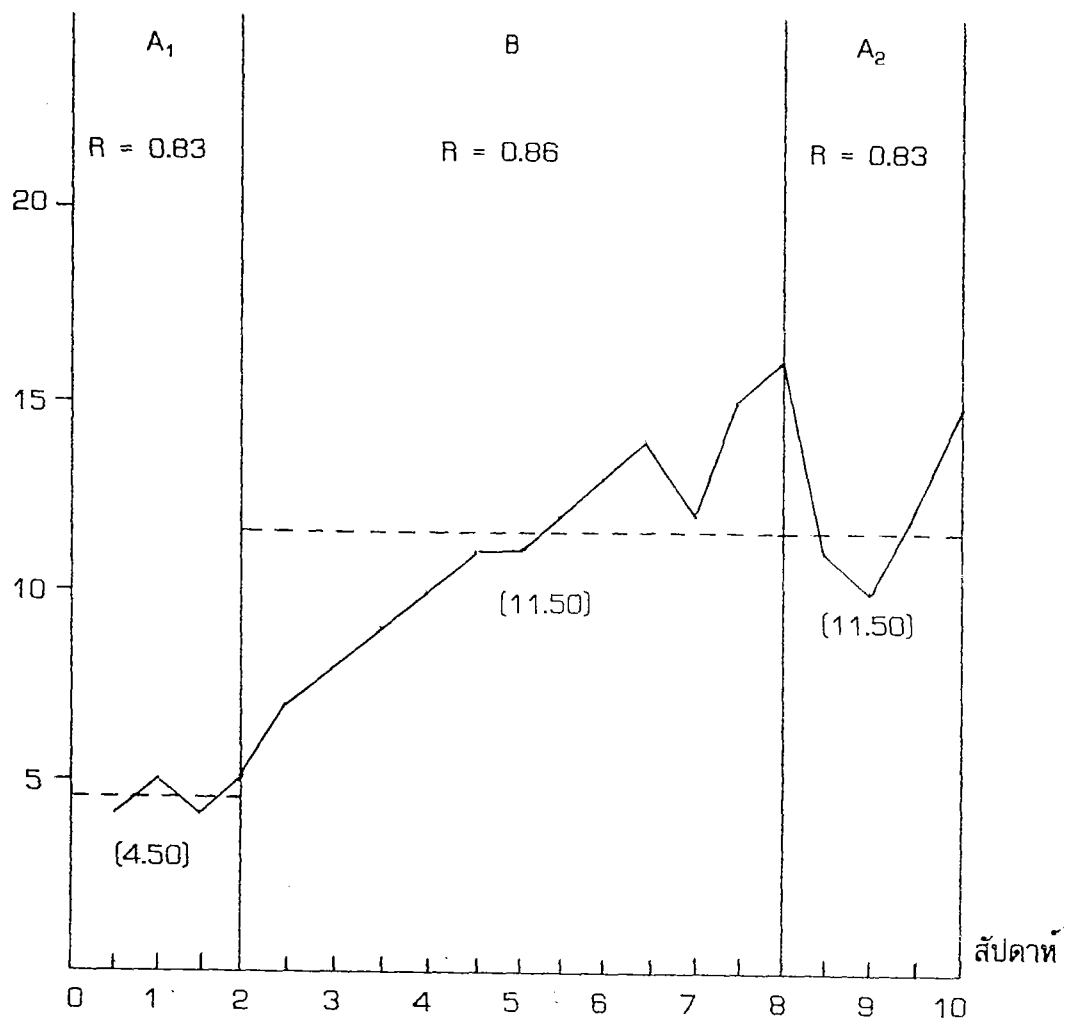


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 13 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 3

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

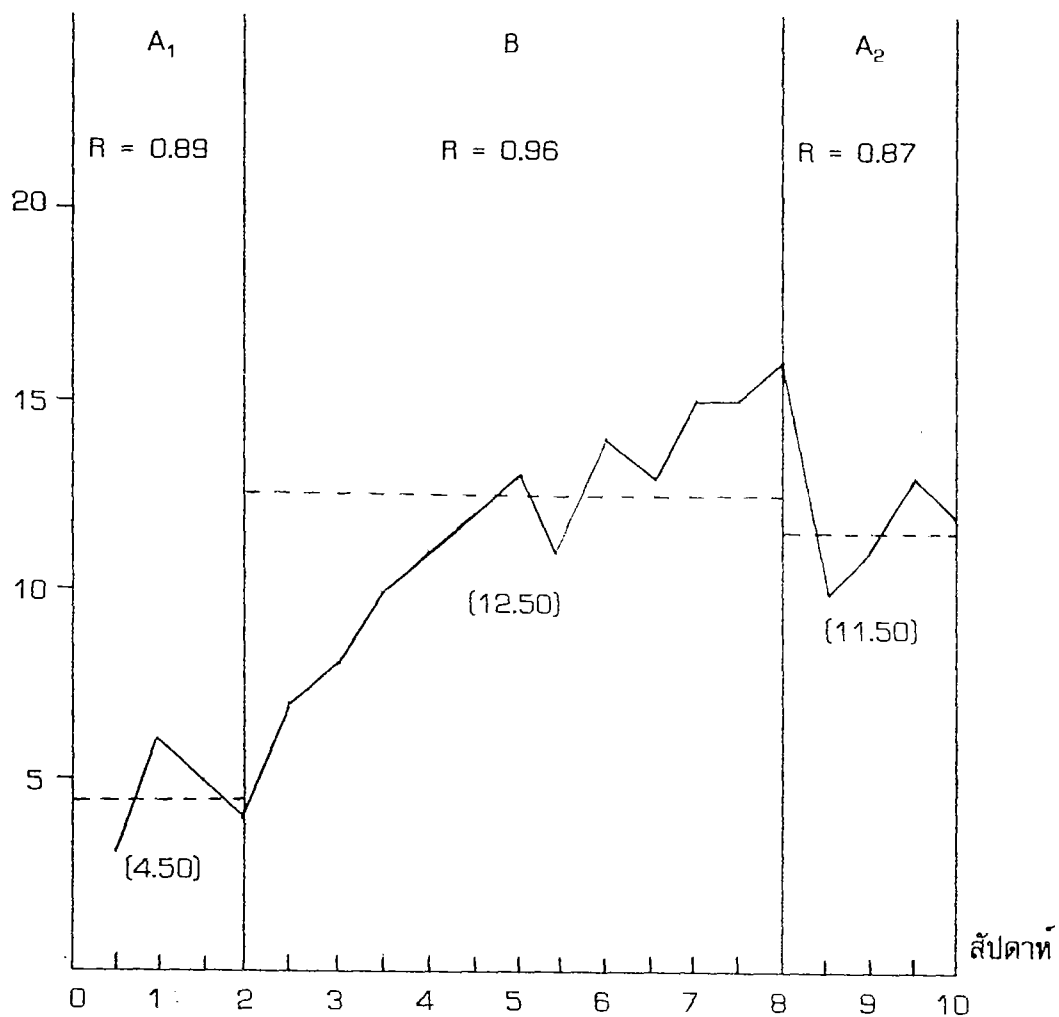


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 14 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 4

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความดีของความเชื่อมั่นในตนเอง

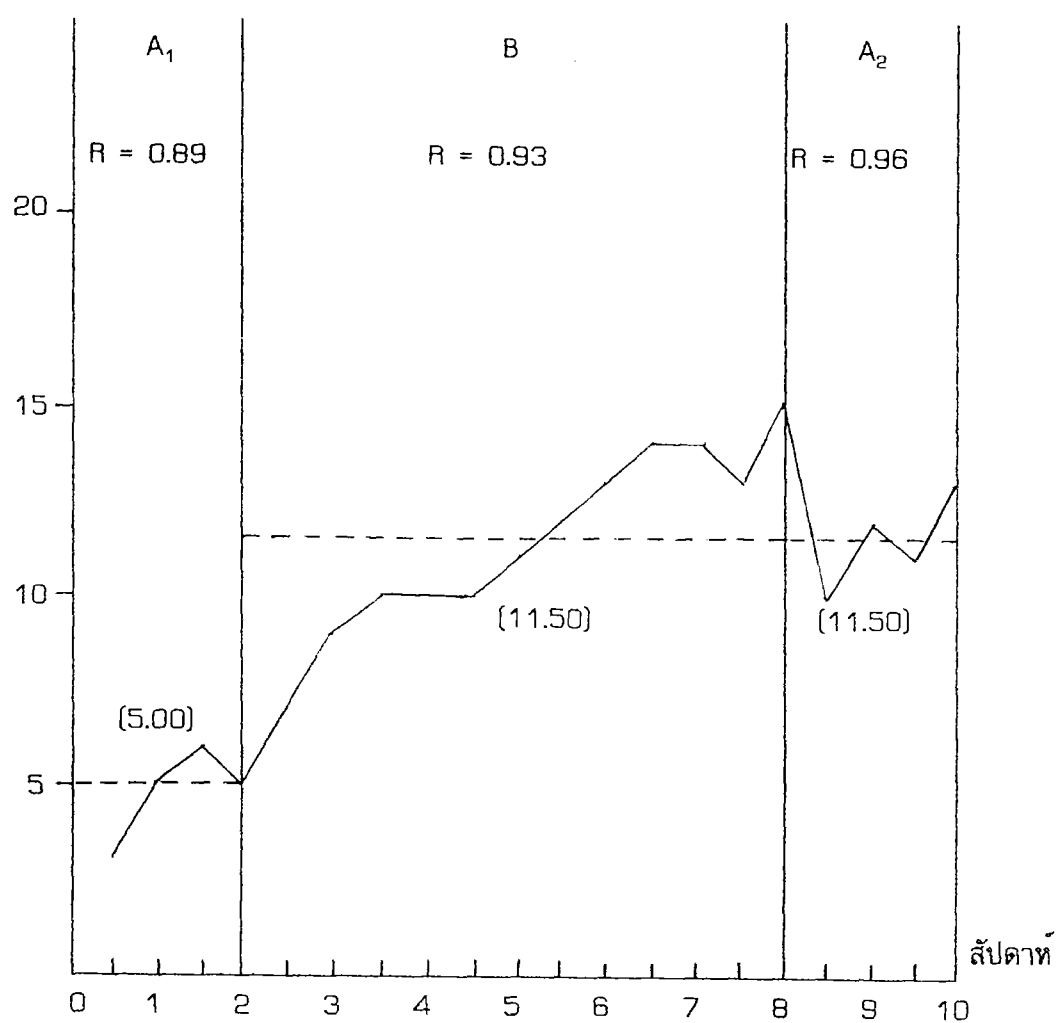


- ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความดีความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 15 ความดีของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 5

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

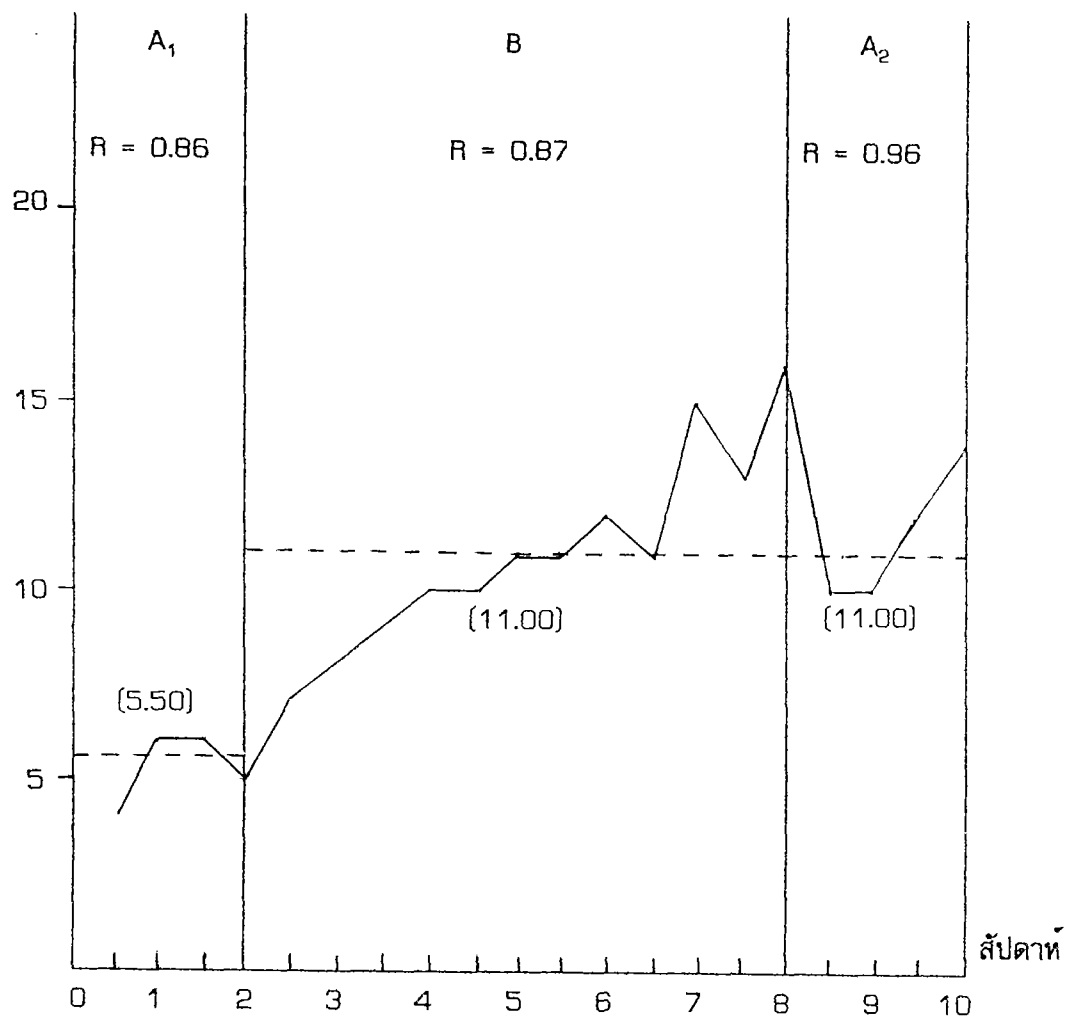


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 16 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 6

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง

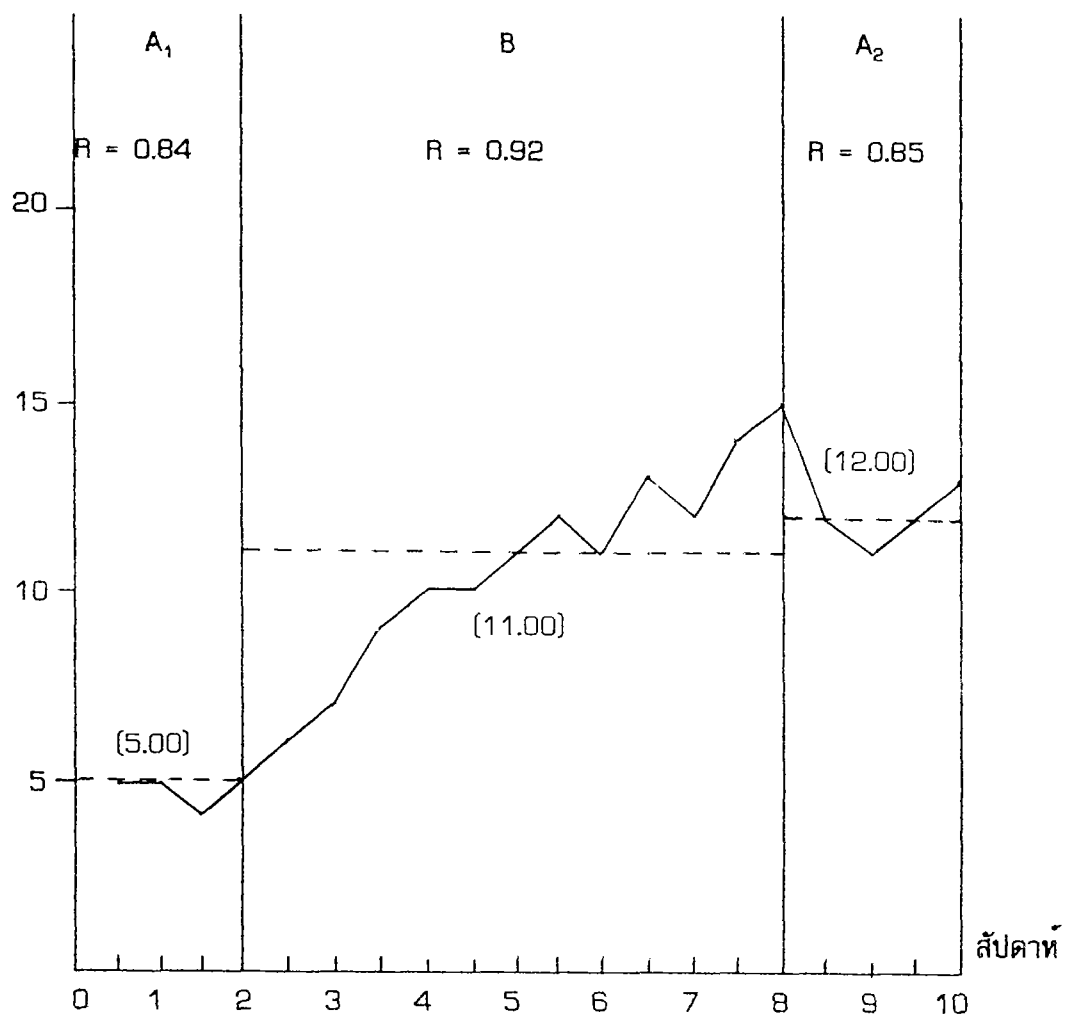


- ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 17 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 7

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเอง



———— ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองในแต่ละสัปดาห์

----- ค่ามัธยฐานของความถี่ความเชื่อมั่นในตนเอง

ค ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและนักเรียน

ภาพประกอบ 18 ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนคนที่ 8

ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

ตาราง 4 แสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ตลอด 3 ระยะ

ระยะที่	สัปดาห์ที่	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								มัธยมฐาน
			1	2	3	4	5	6	7	8	
A ₁	1	1	3	6	5	4	3	6	4	3	4.00
		2	3	5	5	4	4	5	4	3	4.00
	2	3	4	5	3	5	5	4	3	4	4.00
		4	5	6	6	3	4	5	5	4	5.00
	มัธยมฐาน	-	3.50	5.50	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.50	4.00
B	3	5	8	10	10	9	8	9	10	7	9.00
		6	8	12	9	9	8	12	11	9	9.00
	4	7	9	10	12	8	9	10	9	10	9.50
		8	8	12	10	9	8	12	10	8	9.50
	5	9	8	10	9	10	8	10	9	9	9.00
		10	10	12	10	9	9	11	10	9	10.00
	6	11	12	11	10	9	10	14	9	9	10.00
		12	9	12	12	10	10	11	10	10	10.00
	7	13	10	11	11	9	11	9	10	12	10.50
		14	12	12	13	10	13	10	12	10	12.00
	8	15	11	14	12	13	11	11	10	11	11.00
		16	10	12	13	10	10	12	10	10	10.00
	มัธยมฐาน	-	9.50	12.00	10.50	9.00	9.50	11.00	10.00	9.50	9.75
A ₂	9	17	9	12	9	9	10	11	9	9	9.00
		18	8	10	11	10	9	10	9	8	9.50
	10	19	8	10	10	8	10	9	10	8	9.50
		20	9	11	10	9	9	10	9	9	9.00
	มัธยมฐาน	-	8.50	10.50	10.00	9.00	9.50	10.00	9.00	8.50	9.25

ตาราง 5 แสดงความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2
ที่ควบคุมตนเอง ตลอด 3 ระยะ

ระยะที่	สัปดาห์ที่	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								มัธยมฐาน
			1	2	3	4	5	6	7	8	
A ₁	1	1	3	4	4	4	3	3	4	5	4.00
		2	5	3	5	5	6	5	6	5	5.00
	2	3	5	5	6	4	5	6	6	4	5.00
		4	4	4	6	5	4	5	5	5	5.00
	มัธยมฐาน	-	4.50	4.00	5.50	4.50	4.50	5.00	5.50	5.00	4.75
B	3	5	8	9	7	7	7	7	7	6	7.00
		6	9	10	8	8	8	9	8	7	8.00
	4	7	9	11	10	9	10	10	9	9	9.50
		8	9	12	10	10	11	10	10	10	10.00
	5	9	10	11	10	11	12	10	10	10	10.00
		10	11	11	12	11	13	11	11	11	11.00
	6	11	12	11	12	12	11	12	11	12	12.00
		12	12	12	13	13	14	13	12	11	12.50
	7	13	11	13	15	14	13	14	11	13	13.00
		14	13	12	13	12	15	14	15	12	13.00
	8	15	14	15	14	15	15	13	13	14	14.00
		16	14	15	15	16	16	15	16	15	15.00
	มัธยมฐาน	-	11.00	11.50	12.00	11.50	12.50	11.50	11.00	11.00	11.50
A ₂	9	17	13	11	11	11	10	10	10	12	11.00
		18	10	12	12	10	11	12	10	11	11.00
	10	19	11	11	13	12	13	11	12	12	12.00
		20	12	12	14	15	12	13	14	13	13.00
	มัธยมฐาน	-	11.50	11.50	12.50	11.50	11.50	11.50	11.00	12.00	11.50

ตาราง 6 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
การได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

คนที่	พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน		ผลต่างของพฤติกรรมความเชื่อมั่น ในตนเองโดยรวมของนักเรียน	อันดับ	R ⁻	R ⁺
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	15	34	19	1		1
2	22	43	21	6		6
3	19	40	21	6		6
4	16	36	20	3		3
5	16	38	22	8		8
6	20	40	20	3		3
7	16	37	21	6		6
8	14	34	20	3		3
Mdn	16.00	37.50	20.50			$\Sigma R^+ = 36$
Q.D.	1.75	2.25	0.50			

$$T = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 แสดงคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
การควบคุมตนเอง

คนที่	พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียน		ผลต่างของพฤติกรรมความเชื่อมั่น ในตนเองโดยรวมของนักเรียน	อันดับ	R^-	R^+
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	17	46	29	5		5
2	16	46	30	7.5		7.5
3	21	50	29	5		5
4	18	48	30	7.5		7.5
5	18	46	28	3		3
6	19	46	27	2		2
7	21	46	25	1		1
8	19	48	29	5		5
Mdn	18.50	46.00	29.00			$\Sigma R^+ = 36$
Q.D.	0.88	1.00	0.75			

$$T = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงผลต่างของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	อันดับ
1	15	34	19	1	17	46	29	13
2	22	43	21	6	16	46	30	15.5
3	19	40	21	6	21	50	29	13
4	16	36	20	3	18	48	30	15.5
5	16	38	22	8	18	46	28	11
6	20	40	20	3	19	46	27	10
7	16	37	21	6	21	46	25	9
8	14	34	20	3	19	48	29	13

$$\Sigma R_1 = 36$$

$$\Sigma R_2 = 100$$

$$U = 0^{**}$$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \Sigma R_1$$

$$= 64 + 36 - 36$$

$$U_1 = 64$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - \Sigma R_2$$

$$= 64 + 36 - 100$$

$$U_2 = 0$$

ภาคผนวก ข

1. แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง
2. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง
3. สถานการณ์ที่ใช้ก่อนและหลังการทดลอง
4. แบบสำรวจตัวเสริมแรง
5. โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช
6. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้ประเมิน ครูผู้สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
 ผู้ถูกประเมิน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/.....

คำชี้แจง

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย และการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง และการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

โปรดกาเครื่องหมาย / เพื่อระบุน้ำหนักของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคน ในช่วงที่มีพฤติกรรมแต่ละด้านกำกับอยู่แล้ว สำหรับความหมายของแต่ละด้านมีดังนี้

5	หมายถึง	แสดงพฤติกรรม เป็นประจำ
4	หมายถึง	แสดงพฤติกรรม บ่อย
3	หมายถึง	แสดงพฤติกรรม บางครั้ง
2	หมายถึง	แสดงพฤติกรรม น้อยครั้ง
1	หมายถึง	แสดงพฤติกรรม นาน ๆ ครั้ง

นักเรียน คนที่	ชื่อ-นามสกุล	พฤติกรรม	ความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น				
			5	4	3	2	1
		1. การกล้าแสดงออกได้แก่ 1.1 การกล้าแสดงความสามารถ ของตนเอง 1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น 1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย 1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราว จำเป็น 2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ 2.1 การแก้ปัญหาด้วยความ สามารถของตนเอง 2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ 2.3 การมีความเพียรพยายาม 3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ 3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตาม ผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง 3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง					
	รวม						

แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ชื่อผู้ถูกสังเกต _____

ชื่อผู้สังเกต _____

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย และการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง และการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

เกณฑ์การบันทึก ให้บันทึกเป็นความถี่ของพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์ก่อนการทดลอง

สถานการณ์ที่ 1

เมื่อมีเพื่อนมาขอยืมสมุดแบบฝึกหัดกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปลอกแต่นักเรียนไม่ต้องการให้เพื่อนนำไปลอก นักเรียนจะอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์ก่อนการทดลอง

สถานการณ์ที่ 2

ขณะที่นักเรียนกำลังจะทำการบ้านที่บ้านในตอนเย็น ปรากฏว่านักเรียนลืมสมุดการบ้านไว้ที่โรงเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์ก่อนการทดลอง

สถานการณ์ที่ 3

ขณะที่นักเรียนกำลังทำการบ้านกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตอยู่ ก็มีเพื่อนมาหาและชวนนักเรียนไปเล่นฟุตบอล นักเรียนจะอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์หลังการทดลอง

สถานการณ์ที่ 1

สมชายเห็นธนาคารกำลังลอกการบ้านของเพื่อน ถ้านักเรียนเป็นสมชายนักเรียนจะทำอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์หลังการทดลอง

สถานการณ์ที่ 2

อาจารย์ธนาดี สั่งให้นักเรียนทำรายงานกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาส่งโดยให้นักเรียนค้นคว้าในหัวข้อต่าง ๆ สายใจมีปัญหาในการทำรายงานครั้งนี้เพราะหัวข้อที่สายใจได้รับเป็นหัวข้อที่ยาก เณิณธรณีซึ่งเป็นเพื่อนข้างบ้านของสายใจแต่อยู่คนละโรงเรียนมาที่บ้าน และเห็นหัวข้อรายงานของสายใจคล้ายคลึงกับที่ตนเองทำรายงาน จึงเสนอให้สายใจลอกรายงานของตนเอง เพราะได้ค้นคว้ามาบ้างแล้ว ถ้านักเรียนเป็นสายใจ นักเรียนจะอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

สถานการณ์หลังการทดลอง

สถานการณ์ที่ 3

หลังจากเสร็จสิ้นงานวันรวมใจซึ่งเป็นงานประจำปีของโรงเรียน บริเวณสนามโรงเรียน สกปรกมาก อาจารย์สมศรีจึงขอร้องให้นักเรียนช่วยเก็บทำความสะอาดหลังเลิกงานแล้ว รัตนาไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอย่างไร เพราะคุณแม่ต้องไปธุระที่อื่นอีก ไม่สามารถรอนานได้ ถ้านักเรียนเป็นรัตนา นักเรียนจะทำอย่างไร

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	นักเรียนคนที่							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่								
1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง								
1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น								
1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย								
1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น								
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่								
2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง								
2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ								
2.3 การมีความเพียรพยายาม								
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่								
3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง								
3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง								

แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

ชื่อนักเรียน _____ ชั้น ป.4/_____

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย และการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น
2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม
3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง และการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

เกณฑ์การบันทึก ให้บันทึกเป็นความถี่ของพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	ความถี่ของพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง
1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ 1.1 การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง 1.2 การกล้าแสดงความคิดเห็น 1.3 การกล้าซักถามข้อสงสัย 1.4 การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น 2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ 2.1 การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง 2.2 การทำงานประสบผลสำเร็จ 2.3 การมีความเพียรพยายาม 3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ 3.1 การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง 3.2 การตัดสินใจด้วยตนเอง	

แบบสำรวจตัวเสริมแรง
(ใช้กับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม)

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.4/.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

คำชี้แจง จงเรียงลำดับสิ่งของที่นักเรียนต้องการมากที่สุดไปหาสิ่งที่นักเรียนต้องการน้อยที่สุด 4 อันดับ โดยใส่หมายเลข 1 ตรงกับสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| สมุดปกแข็ง | เกมปริศนาคำทาย |
| สมุดปกอ่อน | เกมเศรษฐีใหญ่ |
| ดินสอกด | นมกล่อง |
| ไม้บรรทัด | ขนมปังกรอบ |
| กล่องดินสอ | ขนมเค้ก |
| ยางลบดินสอ | แขนวชิ |
| หนังสือการ์ตูน | ไอศกรีม |
| หนังสือวาดภาพระบายสี | เกมโดมิโน |
| อื่น ๆ ระบุ..... | |

หมายเหตุ แบบสำรวจตัวเสริมแรงเปลี่ยนทุกสัปดาห์

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช เพื่อการปรับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแล้วให้นักเรียนแนะนำตัวเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน 3. ครูชี้แจงข้อตกลงในการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ให้นักเรียนทราบดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองโดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ 1. การกล้าแสดงออกได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น 2. การพึ่งตนเองได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม 3. การเป็นตัวของตัวเองได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคน ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง ขั้นที่ 5 ครูและนักเรียนที่เข้ารับการทดลองทุกคนทราบเงื่อนไขว่านักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลองเมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้ (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1-2พฤติกรรม จะได้รับ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4 (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3-4พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3 (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5-6พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2 (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 7-8พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1 4. นัดวันและเวลาที่จะทำการทดลอง	
2	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองโดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ 1. การกล้าแสดงออกได้แก่การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น 2. การฟังตนเองได้แก่	1. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย
3	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้า	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดง	2. ตัวเสริมแรงทาง	2. ตัวเสริมแรงทาง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	แสดงความคิดเห็น	ความคิดเห็น	การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม	บวก
4	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย	3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง	
5	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น	ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียน และได้ยินเสียงอย่างชัดเจนโดยไม่รบกวนการสอน แล้วจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนไว้	
6	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง	ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง	
7	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบผล	ขั้นที่ 5 นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	ทำงานประสบผลสำเร็จ	สำเร็จ	ทำการทดลองเมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้ (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1 - 2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 4 (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3 - 4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 3 (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5 - 6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 2 (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 7 - 8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 1	
8	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม		
9	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง		
10	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง		
11	ความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการ		

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	กล้าแสดงออก ด้านการฟัง ตนเอง และด้าน การเป็นตัวของตัวเอง	กล้าแสดงออก ด้านการฟัง ตนเอง และด้านการ เป็นตัวของตัวเอง	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่ได้ จากการทดลอง แล้วผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ ความร่วมมือในการทดลอง และ กล่าวปิดการทดลอง	

หมายเหตุ ในการทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช เพื่อ

การปรับพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแล้วให้นักเรียนแนะนำตนเองดังนี้

1.1 ให้นักเรียนนับ 1 2 3 4 ทีละคน เมื่อครบแล้วคนต่อไปให้นับ

1 ถึง 4 ใหม่

1.2 ให้นักเรียนที่นับเลขเดียวกันจับคู่กันได้ทั้งหมด 4 คู่

1.3 ให้นักเรียนทั้ง 4 คู่ พุดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันภายในเวลา 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่นรู้จัก

1.4 เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำตนเองจนครบทุกคนแล้ว ครูให้นักเรียนสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1.5 ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าช่วยให้นักเรียนที่ไม่คุ้นเคยกันมาก่อนได้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เพื่อจะได้รู้จักกันและสามารถแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่นรู้จักด้วย

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

3. ครูชี้แจงข้อตกลงในการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ให้นักเรียนทราบดังนี้
ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม

3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ

เสริมแรง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจัดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 ครูและนักเรียนที่เข้ารับการทดลองทุกคนทราบเงื่อนไขว่า นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำ การทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความตั้งใจฟังกติกาและเงื่อนไขในการทดลอง
2. จากการซักถาม

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
เชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

ชั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ชั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง มีนักเรียนคนใดบ้างที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านต่าง ๆ แล้วไม่กล้าแสดงออกเป็นเพราะเหตุใด

3.2 ครูเล่าเรื่อง "สุชาติทำได้"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี่

3.3.1 เพราะเหตุใดอาจารย์รัชนี้จึงต้องการนักเรียนไปเป็นวิทยากร
ห้องเรียนสีเขียว

3.3.2 นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงไม่มีใครยกมือสมัคร

3.3.3 สุนัขตาเป็นคณอย่างไร

3.3.4 ถ้านักเรียนเป็นสขาดา นักเรียนจะยกมือเพื่อสมัครเป็น

ตัวแทนของห้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์
ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "สุชาดาทำได้"

อาจารย์รัชนี้ เป็นหัวหน้าหมวดกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ต้องการนักเรียนที่มีความสามารถในการพูดเพื่อเป็นตัวแทนของสายชั้นเป็นวิทยากรประจำฐานต่าง ๆ ในงานพิธีเปิดห้องเรียนสีเขียว จึงแจ้งรายละเอียดให้อาจารย์กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตทราบเพื่อคัดเลือกตัวแทนนักเรียนแต่ละสายชั้น

อาจารย์สมศรีเป็นอาจารย์กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 4 ได้แจ้งรายละเอียดให้นักเรียนทราบว่าต้องการอาสาสมัครเพื่อร่วมในงานพิธีเปิดในครั้งนี้ และถามว่าใครสนใจจะสมัครบ้าง ปรากฏว่าไม่มีนักเรียนคนใดสมัครเลย อาจารย์สมศรีจึงเรียกชื่อนักเรียนทีละคน นักเรียนก็ปฏิเสธ สุชาดาเห็นดังนั้นจึงยกมือสมัครเป็นตัวแทนของห้อง เพื่อน ๆ ต่างก็ปรบมือให้กับสุชาดาที่กล้าแสดงความสามารถของตนเอง และสัญญาว่าจะเป็นกำลังใจให้สุชาดา

ในที่สุดสุชาดาได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนของสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นวิทยากรประจำฐานร่วมกับตัวแทนนักเรียนจากสายชั้นอื่น ๆ ในพิธีเปิดห้องเรียนสีเขียว

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ชายหนุ่มกับผ้าขาวม้า"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของชายหนุ่มหรือไม่

เพราะเหตุใด

3.3.2 ถ้านักเรียนไปติดเกาะอยู่คนเดียว โดยมีเพียงผ้าขาวม้า 1 ผืนบ้าง นักเรียนจะอย่างไร เพื่อให้รอดตาย

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปถึงความสำคัญของการกล้าแสดงความคิดเห็น แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้า
ซักถามข้อสงสัย
วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
 เชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
 เสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัยว่า
 เมื่อนักเรียนมีข้อสงสัยและไม่เข้าใจในบทเรียน นักเรียนจะอย่างไร

3.2 ครูเล่าเรื่อง "แดงคนกล้า"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 เพราะเหตุใดแดงจึงยกมือถามครูวิชา

3.3.2 แดงเป็นคนอย่างไร

3.3.3 การกระทำของแดงถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.3.4 นักเรียนควรซักถามเมื่อใด

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย แล้วครูสรุป

เพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นใน
 ตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ
 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์
 ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลัง
 เลิกเรียนของทุกวันทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้
 ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง
 ของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "แดงคนกล้า"

แดงเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แดงเป็นเด็กที่มีนิสัยดี เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่จะรักแดง

วันหนึ่งขณะที่ครูวิภา กำลังสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ สัตว์และพืชอยู่นั้น แดงและเพื่อน ๆ บางคนไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูวิภา กำลังสอน เพื่อน ๆ ไม่กล้าถามครูวิภา แต่แดงเป็นเด็กที่กล้าซักถามข้อสงสัย เมื่อมีโอกาสแดงจึงยกมือถามครูวิภาในสิ่งที่ตนเองกำลังสงสัย ครูวิภาจึงพูดชมเชยการกล้าซักถามของแดงแล้วอธิบายในสิ่งที่แดงสงสัยอีกครั้งจนแดงและเพื่อน ๆ เข้าใจและสามารถทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง เพื่อน ๆ จึงชื่นชมแดงที่มีความกล้าในการซักถามข้อสงสัยกับครู แดงจึงเป็นที่รักของครูและเพื่อน ๆ

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 5

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อ

ถึงคราวจำเป็น

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้า

คัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
เชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
เสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราว
จำเป็นว่าเมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน นักเรียนจะทำอย่างไร

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ของขวัญแด่คุณครู"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสมใจหรือไม่ เมื่อสมใจมี
ความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน เพราะเหตุใด

3.3.2 สมใจเป็นคนอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น แล้วครู
สรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นใน
ตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์
ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลัง
เลิกเรียนของทุกวันที่ทำกรทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้
ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง
ของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “ของขวัญแด่คุณครู”

ใกล้ถึงวันปิดภาคเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 3 จึงมีการประชุมกันเพื่อหาของที่ระลึกให้แก่ครูประจำชั้น โดยนักเรียนได้เคยคุยกันไว้แต่ยังไม่ได้ตกลงกันว่าจะให้อะไรกับคุณครู

เมื่อเพื่อน ๆ มาพร้อมกันแล้ว สุธเดชซึ่งเป็นหัวหน้าห้องจึงบอกให้เพื่อน ๆ เสนอความคิดเห็นว่าจะให้อะไรกับคุณครู แพรวเสนอว่าควรซื้อเครื่องประดับราคาแพงให้คุณครู เพราะคุณครูเป็นผู้หญิงคงจะชอบเครื่องประดับ สุธเดชจึงถามความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ

สมใจจึงยกมือขึ้นและบอกว่าไม่เห็นด้วยกับความคิดของแพรวและบอกว่าของขวัญที่เราจะมอบให้กับคุณครูก็เพื่อแสดงว่าเรารักถึงท่าน ดังนั้นของขวัญไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเพราะเรายังไม่มีรายได้เป็นของตนเองและยุคนี้ก็เป็นยุคประหยัด

ปรีชาเห็นด้วยกับความคิดของสมใจและเสนอให้เพื่อน ๆ ช่วยกันประดิษฐ์ของขวัญจากเศษวัสดุเพราะทำได้ง่ายและยังเป็นการประหยัดด้วย อีกทั้งยังเป็นฝีมือของพวกเราเองเมื่อคุณครูได้รับของขวัญนี้ก็จะภูมิใจในตัวของเรา เพื่อน ๆ ต่างก็เห็นด้วยกับความคิดของสมใจตามที่ปรีชาสนับสนุน

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 6

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง ว่านักเรียนเคยแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเองอย่างไรบ้าง

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ความสามารถของดวงพร"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อต่อไป

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของดวงพรหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.3.2 ดวงพรแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเองอย่างไร

3.3.3 ดวงพรเป็นคนอย่างไร

3.3.4 ถ้านักเรียนไม่สามารถทำการทดลองบางตอนได้เหมือนดวงพรและขวัญใจ นักเรียนจะอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลัง

เลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ความสามารถของดวงพร"

ดวงพร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ตั้งใจเรียน ขยันและมีความรับผิดชอบ เป็นที่ชื่นชมของครู คุณพ่อและคุณแม่ของดวงพรมักจะสอนอยู่เสมอว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"

วันหนึ่งในชั่วโมงกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เมื่อคุณครูสอนจบก็สั่งให้นักเรียนทำการบ้าน 20 ข้อ และให้ส่งในวันรุ่งขึ้น เพื่อน ๆ ต่างก็แอบบ่นว่าคุณครูให้การบ้านยากและมากเกินไป เพราะนักเรียนทุกคนต้องทำการบ้านตามตารางการบ้านอีก เพื่อนคนหนึ่งได้พูดขึ้นว่าจะให้พี่ที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วยทำให้ เมื่อดวงพรได้ยินเพื่อนพูดเช่นนั้น จึงพูดกับเพื่อนว่า น่าจะลองทำเองดูก่อน ถ้าทำไม่ได้ค่อยแก้ปัญหากันใหม่ แต่เพื่อน ๆ ก็ไม่สนใจ

เย็นวันนั้น ดวงพรไม่ได้ดูโทรทัศน์และนอนดีกว่าปกติ ดวงพรพยายามทำการบ้านกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและวิชาอื่นด้วยตนเองจนเสร็จทุกวิชา

เช้าวันถัดมา เมื่อดวงพรมาถึงโรงเรียน ดวงพรเห็นเพื่อนหลายคนมีสีหน้าไม่ดีเพราะยังทำการบ้านไม่เสร็จ ดวงพรได้แต่คิดในใจว่าถ้าเพื่อน ๆ มีความตั้งใจที่จะทำงานและพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสามารถของตนเอง ก็คงไม่ตกอยู่ในสภาพแบบนี้

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 7

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบความสำเร็จ

วัตถุดิบประสงค์

เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการทำงาน

ประสบความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
เชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบผลสำเร็จ

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ชั้นที่ 3

3.1 ครูอธิบายขั้นตอนการทดลองให้นักเรียนฟัง

3.2 ครแบ่งนักเรียน เป็น 5 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการทดลอง

ดังนี้

การทดลองที่ 1

ให้นักเรียนจดไม้บรรทัดให้แน่นกับโต๊ะ ให้เพื่อนอีกคนกดปลายที่ยื่นออกมาแล้วปล่อย สังเกตและบันทึกผล

การทดลองที่ 2

ให้นักเรียนร้อยเมล็ดพืชประมาณ 10 เมล็ดบนหนังสือแล้วเคาะหนังสือ สังเกตและบันทึกผล

การทดลองที่ 3

ให้นักเรียนยืดขาข้างซ้ายด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ให้กว้างที่สุด
ใช้อีกมือหนึ่งบิดข้อมือซ้าย สักเกตและบันทึกผล

ให้นักเรียนทั้ง 5 กลุ่มผลัดเปลี่ยนกันทดลองทั้ง 3 การทดลอง
ภายในเวลา 15 นาทีแล้วบันทึกผลการทดลองในตารางบันทึกผล

3.3 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องการเกิดเสียง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าใบสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการทำกิจกรรมการทดลองของนักเรียน
3. สังเกตจากผลสำเร็จของการทำงาน

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 8 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียร
 พยายาม
วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
 เชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
 เสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูอธิบายขั้นตอนการกรองน้ำให้นักเรียนฟัง

3.2 ครูสาธิตการทำเครื่องกรองน้ำโดยใช้วัสดุ ดังกรอง ทรายละเอียด
 ถ่านหุงข้าว กรวดละเอียด กรวดหยาบ สาลี ถ้วยแก้ว และกรองน้ำโดยใช้เครื่องกรองน้ำที่ทำขึ้น
 จากวัสดุที่เตรียมมา

3.3 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ทำการทดลองเรื่องการกรองน้ำ

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องการกรองน้ำ แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นใน
 ตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ
 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์
 ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลัง
 เลิกเรียนของทุกวันทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้
 ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง
 ของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเริ่มต้น

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. สังเกตจากความพยายามในการทำงานของนักเรียน

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 9

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผล
ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมี
เหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
เชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจาก
การไตร่ตรอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
เสริมแรง

ขั้นที่ 3 ขั้นสอน

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่น
โดยปราศจากการไตร่ตรอง

3.2 ครูเล่านิทานเรื่อง "ดำผู้ใจเขลา"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 ดำเป็นคนอย่างไร

3.3.2 ปัญหาของดำคืออะไร

3.3.3 ถ้าดำไม่อยากเป็นอย่างนี้อีก ดำควรทำอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดย
ปราศจากการไตร่ตรอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นใน
ตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์
ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลัง
เลิกเรียนของทุกวันที่ทำภารกิจทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้
ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "คำผู้โง่เขลา"

ณ ชนบทแห่งหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่งชื่อดำ เขาอาศัยอยู่กับแม่ในกระท่อมท้ายหมู่บ้าน
ครอบครัวนี้ยากจนมาก

เข้าวันหนึ่ง ดำไปรับจ้างขวนาทำงานและได้รับเศษสตางค์เป็นค่าจ้าง เขากำเงินไว้และ
วิ่งกลับบ้าน เมื่อเขามาถึงบ้านจึงรู้ว่าเศษสตางค์ที่เขาทำไว้หายไปแล้ว แม่จึงดุเขาและบอกว่าครั้ง
ต่อไปให้ใส่ในกระเป๋ำ เขาจึงบอกว่าครั้งต่อไปจะทำตามที่แม่บอก

วันต่อมาดำไปรับจ้างขวนาทำงานอีก ตกเย็นขวนาจึงให้นมเขาหนึ่งเหยือกเป็นการ
ตอบแทน เขาจำคำบอกของแม่ได้จึงเอาเหยือกนมใส่กระเป๋ำแล้วกลับบ้าน เมื่อมาถึงบ้านปรากฏ
ว่านมหกไปหมดแล้ว แม่จึงดุเขาแล้วบอกว่าครั้งต่อไปให้แบกไ้บนไหล่ เขาจึงบอกว่าครั้งต่อไปจะ
ทำตามแม่บอก ดำยังคงทำงานกับขวนาต่อไป วันหนึ่งขวนาได้ไ้ลา 1 ตัวเป็นการตอบแทน
ดำจึงแบกลาไ้บนไหล่แล้วเดินกลับบ้านด้วยความอ่อนเพลีย ระหว่างทางมีแต่คนหัวเราะเยาะเขา
เมื่อเขากลับมาถึงบ้านแม่เห็นดำเหนื่อยและอ่อนเพลียมาก จึงไม่ดุดำแต่สอนดำว่า ก่อนจะทำอะไร
ต้องคิดให้ดีมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

- ครั้งที่ 10 เวลา 50 นาที
- เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- วิธีดำเนินการ
- ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง
- ขั้นที่ 3
- 3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- 3.2 ครูเล่านิทานเรื่อง "การตัดสินใจของตาล"
- 3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อต่อไปนี้
- 3.3.1 ตาลเป็นคนอย่างไร
- 3.3.2 ปัญหาของตาลคืออะไร
- 3.3.3 ถ้านักเรียนเป็นตาล นักเรียนจะทำอย่างไร
- 3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม
- ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
- ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง
- ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้
- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "การตัดสินใจของตาล"

ตาลเป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัว กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตาลเป็นเด็กที่พูดจาไพเราะอ่อนหวาน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสุภาพอ่อนโยน จึงเป็นที่รักใคร่ของพ่อแม่ ครูและเพื่อน ๆ แต่ตาลมักจะชอบขอความคิดเห็นจากคนอื่น ๆ อยู่เสมอ บางเรื่องที่ตาลสามารถตัดสินใจเองได้แต่ตาลก็ไม่กล้าเพราะกลัวว่าเมื่อตัดสินใจไปแล้วอาจเกิดผิดพลาดได้ แม้แต่เรื่องการเรียนชุมนุมในตอนเย็นตาลก็ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกชุมนุมอะไร ตาลก็จะเลือกตามที่พ่อแม่บอกหรือเลือกตามที่เพื่อนบอกจนบางครั้งเพื่อน ๆ จะรำคาญเมื่อตาลมาเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟังและจะขอความคิดเห็นจากเพื่อนเสมอว่าควรตัดสินใจในเรื่องนั้นอย่างไรดี ด้วยความที่ตาลเป็นคนน่ารัก เพื่อน ๆ จึงตัดความรำคาญให้ข้อเสนอแนะไปตามความคิดเห็นของตนเอง

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3

3.1 ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับแรงธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วยแรงลมและแรงน้ำ แต่ในวันนี้จะเรียนเรื่องแรงลม

3.2 ครูให้นักเรียนทำการทดลองเรื่องแรงลมโดย

3.2.1 ให้นักเรียนประดิษฐ์กังหันจากวัสดุที่เตรียมมา

3.2.2 ให้นักเรียนเป่าลมไปที่กังหัน แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลงของกังหัน สังเกตและบันทึกผล

3.3 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องแรงลม แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยหาความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนจากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยโดยต้องได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผู้วิจัยจึงจะให้การเสริมแรง

ขั้นที่ 5 หลังจากสิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหลังเลิกเรียนของทุกวันทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของการสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้การเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการทำกิจกรรมการทดลองของนักเรียน
3. สังเกตจากความสำเร็จของผลงาน
4. สังเกตจากแบบบันทึกผลการทดลอง

โปรแกรมการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช

ครั้งที่ 12

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลการใช้การเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ในการพัฒนาความ
เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิด

การทดลอง

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจของนักเรียน
2. จากการตอบคำถามและการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการควบคุมตนเองเพื่อการปรับปรุงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแล้วให้นักเรียนแนะนำตัวเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน 3. ครูชี้แจงข้อตกลงในการควบคุมตนเอง ให้นักเรียนทราบดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองโดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ 1. การกล้าแสดงออกได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น 2. การพึ่งตนเองได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม 3. การเป็นตัวของตัวเองได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	1. แบบสำรวจตัวเสริมแรง 2. แบบบันทึกพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่ม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยผู้วิจัยจะสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนไปพร้อมกันกับนักเรียน ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ขั้นที่ 5 ครูและนักเรียนที่เข้ารับการทดลองทุกคนทราบเงื่อนไขว่านักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลองเมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและของ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง	นักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้ (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4 (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3 (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2 (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1 4. นัดวันและเวลาที่จะทำการทดลอง ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองโดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ 1. การกล้าแสดงออกได้แก่	1. แบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของผู้วิจัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น	การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น 2. การพึ่งตนเองได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม	และของนักเรียน 2. ตัวเสริมแรงทางบวก
4	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย	3. การเป็นตัวของตัวเองได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบ	
5	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น	สำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยจะสังเกต และจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนไปพร้อมกันกับนักเรียน	
6	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง	ขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตโดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียน และได้ยินเสียงอย่างชัดเจนโดยไม่รบกวนการสอนแล้วจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนแต่ละคนไว้ ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
7	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบความสำเร็จ	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบความสำเร็จ	มั่นในตนเองได้มากขึ้นเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ชั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการศึกษาทดลองเมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของ	
8	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการมีความพยายาม	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการมีความพยายาม	ความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไปและจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้	
9	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง	(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1 - 2 พฤติกรรมจะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 4 (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3 - 4 พฤติกรรมจะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 3	
10	ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง	(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5 - 6 พฤติกรรมจะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 2 (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
11	ความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเอง และด้านการเป็นตัวของตัวเอง	เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ กล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเอง และด้านการเป็นตัวของตัวเอง	เส้นฐาน 7 - 8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 1	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลการใช้การควบคุมตนเอง ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง	

หมายเหตุ ในการทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการควบคุมตนเอง เพื่อการปรับ

พฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแล้วให้นักเรียนแนะนำตนเอง

1.1 ให้นักเรียนนับ 1 2 3 4 ทีละคน เมื่อครบแล้วคนต่อไปให้นับ

1 ถึง 4 ใหม่

1.2 ให้นักเรียนที่นับเลขเดียวกันจับคู่กันได้ทั้งหมด 4 คู่

1.3 ให้นักเรียนทั้ง 4 คู่ พุดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันภายในเวลา 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่นรู้จัก

1.4 เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำตนเองจนครบทุกคนแล้ว ครูให้นักเรียนสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1.5 ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าช่วยให้นักเรียนที่ไม่คุ้นเคยกันมาก่อนได้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เพื่อจะได้รู้จักกันและสามารถแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่นรู้จักด้วย

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน

3. ครูชี้แจงข้อตกลงในการควบคุมตนเอง ให้นักเรียนทราบดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนักเรียนต้องแสดงพฤติกรรมดังนี้คือ

1. การกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง การกล้าแสดงความคิดเห็น การกล้าซักถามข้อสงสัย การกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

2. การพึ่งตนเอง ได้แก่ การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง การทำงานประสบผลสำเร็จ และการมีความเพียรพยายาม

3. การเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ

เสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยผู้วิจัยจะสังเกตและจดบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 ครูและนักเรียนที่เข้ารับการทดลองทุกคนทราบเงื่อนไขว่านักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวันที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความตั้งใจฟังกติกาและเงื่อนไขในการทดลอง
2. จากการซักถาม

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง มีนักเรียนคนใดบ้างที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านต่าง ๆ แล้วไม่กล้าแสดงออกเป็นเพราะเหตุใด

3.2 ครูเล่าเรื่อง "สุชาดาทำได้"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 เพราะเหตุใดอาจารย์รัชนี้จึงต้องการนักเรียนไปเป็นวิทยากรห้องเรียนสีเขียว

3.3.2 นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงไม่มีใครยกมือสมัคร

3.3.3 สุชาดาเป็นคนอย่างไร

3.3.4 ถ้านักเรียนเป็นสุชาดา นักเรียนจะยกมือเพื่อสมัครเป็น

ตัวแทนของห้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าแสดงความสามารถของตนเอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดง ความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบ บันทึความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อย กว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง “สุชาดาทำได้”

อาจารย์รัชนี้ เป็นหัวหน้าหมวดกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ต้องการนักเรียนที่มีความสามารถในการพูดเพื่อเป็นตัวแทนของสายชั้นเป็นวิทยากรประจำฐานต่าง ๆ ในงานพิธีเปิดห้องเรียนสีเขียว จึงแจ้งรายละเอียดให้อาจารย์กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตทราบเพื่อคัดเลือกตัวแทนนักเรียนแต่ละสายชั้น

อาจารย์สมศรีเป็นอาจารย์กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 4 ได้แจ้งรายละเอียดให้นักเรียนทราบว่าต้องการอาสาสมัครเพื่อร่วมในงานพิธีเปิดในครั้งนี้ และถามว่าใครสนใจจะสมัครบ้าง ปรากฏว่าไม่มีนักเรียนคนใดสมัครเลย อาจารย์สมศรีจึงเรียกขื่อนักเรียนทีละคน นักเรียนก็ปฏิเสธ สุชาดาเห็นดังนั้นจึงยกมือสมัครเป็นตัวแทนของห้อง เพื่อน ๆ ต่างก็ปรบมือให้กับสุชาดาที่กล้าแสดงความสามารถของตนเอง และสัญญาว่าจะเป็นกำลังใจให้สุชาดา

ในที่สุดสุชาดาได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนของสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นวิทยากรประจำฐานร่วมกับตัวแทนนักเรียนจากสายชั้นอื่น ๆ ในพิธีเปิดห้องเรียนสีเขียว

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น
วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความคิดเห็น
 ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าแสดงความคิดเห็น

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ชายหนุ่มกับผ้าขาวม้า"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของชายหนุ่มหรือไม่

เพราะเหตุใด

3.3.2 ถ้านักเรียนไปติดเกาะอยู่คนเดียว โดยมีเพียงผ้าขาวม้า 1 ผืนบ้าง นักเรียนจะอย่างไร เพื่อให้รอดตาย

3.4 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการกล้าแสดงความคิดเห็น แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อย

กว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ชายหนุ่มกับผ้าขาวม้า"

มีชายคนหนึ่งเดินทางอยู่กลางทะเล ขณะนั้นมีพายุใหญ่เกิดขึ้นทำให้เรือแตก เขาได้ว่ายน้ำขึ้นไปที่เกาะแห่งหนึ่ง เขาเหลือเพียงผ้าขาวม้าเพียง 1 ผืนเท่านั้น เขาจึงคิดว่าจะทำอย่างไรดีเพื่อให้รอดตาย แล้วเขาก็คิดว่า เขาจะใช้ผ้าขาวม้าโบกขอความช่วยเหลือเผื่อจะมีเรือผ่านมาและเห็นเขา เมื่อคิดได้ดังนั้นเขาก็ไปยืนโบกผ้าขาวม้าอยู่จนกระทั่งเย็นก็ไม่มีเรือผ่านมาเลย เขาจึงกลับไปด้วยความอ่อนเพลีย

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้า
ซักถามข้อสงสัย
วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
 เชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
 เสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัยว่า
 เมื่อนักเรียนมีข้อสงสัยและไม่เข้าใจในบทเรียน นักเรียนจะอย่างไร

3.2 ครูเล่าเรื่อง "แดงคนกล้า"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 เพราะเหตุใดแดงจึงยกมือถามครูวิชา

3.3.2 แแดงเป็นคนอย่างไร

3.3.3 การกระทำของแดงถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.3.4 นักเรียนควรซักถามเมื่อใด

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าซักถามข้อสงสัย แล้วครูสรุป

เพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของ
 นักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดง
 ความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของ
 ตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน
 ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบ
 บันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป
 และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อย

กว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "แดงคนกล้า"

แดงเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แดงเป็นเด็กที่มีนิสัยดี เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่จะรักแดง

วันหนึ่งขณะที่ครูวิภา กำลังสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ สัตว์และพืชอยู่นั้น แดงและเพื่อน ๆ บางคนไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูวิภา กำลังสอน เพื่อน ๆ ไม่กล้าถามครูวิภา แต่แดงเป็นเด็กที่กล้าซักถามข้อสงสัย เมื่อมีโอกาสแดงจึงยกมือถามครูวิภาในสิ่งที่ตนเองกำลังสงสัย ครูวิภาจึงพูดชมเชยการกล้าซักถามของแดงแล้วอธิบายในสิ่งที่แดงสงสัยอีกครั้งจนแดงและเพื่อน ๆ เข้าใจและสามารถทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง เพื่อน ๆ จึงชื่นชมแดงที่มีความกล้าในการซักถามข้อสงสัยกับครู แดงจึงเป็นที่รักของครูและเพื่อน ๆ

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็นว่าเมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน นักเรียนจะอย่างไร

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ของขวัญแด่คุณครู"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของสมใจหรือไม่ เมื่อสมใจมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน เพราะเหตุใด

3.3.2 สมใจเป็นคนอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการกล้าคัดค้านเมื่อถึงคราวจำเป็น แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อย

กว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ของขวัญแด่คุณครู"

ใกล้ถึงวันปิดภาคเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 3 จึงมีการประชุมกันเพื่อหาของที่ระลึกให้แก่ครูประจำชั้น โดยนักเรียนได้เคยคุยกันไว้แต่ยังไม่ได้ตกลงกันว่าจะทำอะไรกับคุณครู

เมื่อเพื่อน ๆ มาพร้อมกันแล้ว สุรเดชซึ่งเป็นหัวหน้าห้องจึงบอกให้เพื่อน ๆ เสนอความคิดเห็นว่าจะทำอะไรกับคุณครู แพรวเสนอว่าควรซื้อเครื่องประดับราคาแพงให้คุณครู เพราะคุณครูเป็นผู้หญิงคงจะชอบเครื่องประดับ สุรเดชจึงถามความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ

สมใจจึงยกมือขึ้นและบอกว่าไม่เห็นด้วยกับความคิดของแพรวและบอกว่าของขวัญที่เราจะมอบให้กับคุณครูก็เพื่อแสดงว่าเรารักถึงท่าน ดังนั้นของขวัญไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเพราะเรายังไม่มีรายได้เป็นของตนเองและยุคนี้อะไรก็เป็นยุคประหยัด

ปรีชาเห็นด้วยกับความคิดของสมใจและเสนอให้เพื่อน ๆ ช่วยกันประดิษฐ์ของขวัญจากเศษวัสดุเพราะทำได้ง่ายและยังเป็นการประหยัดด้วย อีกทั้งยังเป็นฝีมือของพวกเขาเองเมื่อคุณครูได้รับของขวัญนี้ก็จะภูมิใจในตัวของพวกเขา เพื่อน ๆ ต่างก็เห็นด้วยกับความคิดของสมใจตามที่ปรีชาสนับสนุน

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความ
สามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหา
ด้วยความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
เชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
เสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถ
ของตนเอง ว่านักเรียนเคยแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเองอย่างไรบ้าง

3.2 ครูเล่าเรื่อง "ความสามารถของดวงพร"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของดวงพรหรือไม่ เพราะ
เหตุใด

3.3.2 ดวงพรแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเองอย่างไร

3.3.3 ดวงพรเป็นคนอย่างไร

3.3.4 ถ้านักเรียนไม่สามารถทำการทดลองบางตอนได้เหมือนดวงพร
และขวยใจ นักเรียนจะอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยความสามารถของตนเอง
แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของ
นักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดง
ความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของ
ตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน

ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ความสามารถของดวงพร"

ดวงพร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ตั้งใจเรียน ขยันและมีความรับผิดชอบ เป็นที่ชื่นชมของครู คุณพ่อและคุณแม่ของดวงพรมักจะสอนอยู่เสมอว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"

วันหนึ่งในชั่วโมงกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เมื่อคุณครูสอนจบก็สั่งให้นักเรียนทำการทดลอง ปรากฏว่ามีขั้นตอนหนึ่งที่ดวงพรและขวัญใจทำไม่ได้ ขวัญใจจึงบอกว่าจะให้มาลินีช่วยทำให้ เมื่อดวงพรได้ยินขวัญใจพูดเช่นนั้น จึงพูดกับขวัญใจว่า น่าจะทำการทดลองเอง ตอนใดที่ทำไม่ได้ก็จะไปตามคุณครูแล้วจะทำการทดลองเอง แต่ขวัญใจก็ไม่สนใจไปตามมาลินีมาช่วยทำให้ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง คุณครูให้นักเรียนอธิบายวิธีการทดลองและสรุปผลการทดลอง ปรากฏว่าดวงพรสามารถอธิบายได้ถูกต้องและได้รับคำชมเชยจากคุณครูในขณะที่ขวัญใจไม่สามารถอธิบายได้ ดวงพรได้แต่คิดในใจว่าถ้าขวัญใจมีความตั้งใจที่จะทำงานและพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสามารถของตนเองโดยพยายามทำการทดลองด้วยตนเอง ก็คงไม่ตกอยู่ในสภาพแบบนี้

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบผลสำเร็จ
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการทำงาน
ประสบผลสำเร็จ
วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความ
 เชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการทำงานประสบผลสำเร็จ

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการ
 เสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูอธิบายขั้นตอนการทดลองให้นักเรียนฟัง

3.2 ครูแบ่งนักเรียน เป็น 5 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการทดลอง

ดังนี้

การทดลองที่ 1

ให้นักเรียนกดไม้บรรทัดให้แน่นกับโต๊ะ ให้เพื่อนอีกคนกดปลายที่
 ยื่นออกมาแล้วปล่อย สังเกตและบันทึกผล

การทดลองที่ 2

ให้นักเรียนโรยเมล็ดพืชประมาณ 10 เมล็ดบนหนังสือแล้วเคาะ
 หนังสือ สังเกตและบันทึกผล

การทดลองที่ 3

ให้นักเรียนยืดยางรัดด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ให้กว้างที่สุด
 ใช้อีกมือหนึ่งดัดยางรัด สังเกตและบันทึกผล

ให้นักเรียนทั้ง 5 กลุ่มผลัดเปลี่ยนกันทดลองทั้ง 3 การทดลอง
 ภายในเวลา 15 นาทีแล้วบันทึกผลการทดลองในตารางบันทึกผล

3.3 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องการเกิดเสียง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของ
 นักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดง
 ความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของ
 ตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมผัสประสิทธิภาพสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการทำกิจกรรมการทดลองของนักเรียน
3. สังเกตจากผลสำเร็จของการทำงาน

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 8 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม
วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการพึ่งตนเองเกี่ยวกับการมีความเพียรพยายาม

ขั้นที่ 2 นักเรียนออกแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูอธิบายขั้นตอนการกรองน้ำให้นักเรียนฟัง

3.2 ครูสาธิตการทำเครื่องกรองน้ำโดยใช้วัสดุ ดังกรอง ทรายละเอียด ถ่านหุงข้าว กรวดละเอียด กรวดหยาบ ลำลี ถ้วยแก้ว และกรองน้ำโดยใช้เครื่องกรองน้ำที่ทำขึ้นจากวัสดุที่เตรียมมา

3.3 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ทำการทดลองเรื่องการกรองน้ำ

3.4 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการทำเครื่องกรองน้ำ และประโยชน์ของการกรองน้ำ

3.5 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องการกรองน้ำ แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตและบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน 1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. สังเกตจากความสำเร็จของผลงาน

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 9 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผล

ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการเป็นตัวของตัวเองเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

3.2 ครูเล่านิทานเรื่อง "ดำผู้โง่เขลา"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 ดำเป็นคนอย่างไร

3.3.2 ปัญหาของดำคืออะไร

3.3.3 ถ้าดำไม่ยกเป็นอย่างนี้อีก ดำควรทำอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

- (1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4
- (2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3
- (3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2
- (4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน
7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "ดำผู้โง่เขลา"

ณ ชนบทแห่งหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่งชื่อดำ เขาอาศัยอยู่กับแม่ในกระต๊อบท้ายหมู่บ้าน ครอบครัวนี้น่าจนมาก

เข้าวันหนึ่ง ดำไปรับจ้างขวนาทำงานและได้รับเศษสตางค์เป็นค่าจ้าง เขากำเงินไว้และวิ่งกลับบ้าน เมื่อเขามาถึงบ้านจึงรู้ว่าเศษสตางค์ที่เขากำไว้หายไปแล้ว แม่จึงดุเขาและบอกว่าครั้งต่อไปให้ใส่ในกระเป๋ เขาจึงบอกว่าครั้งต่อไปจะทำตามที่แม่บอก

วันต่อมาดำไปรับจ้างขวนาทำงานอีก ตกเย็นขวนาจึงให้นมเขาหนึ่งเหยือกเป็นการตอบแทน เขาจำคำบอกของแม่ได้จึงเอานมเหยือกนมใส่กระเป๋แล้วกลับบ้าน เมื่อมาถึงบ้านปรากฏว่านมหกไปหมดแล้ว แม่จึงดุเขาแล้วบอกว่าครั้งต่อไปให้แบกไ้บนไหล่ เขาจึงบอกว่าครั้งต่อไปจะทำตามที่แม่บอก ดำยังคงทำงานกับขวนาต่อไป วันหนึ่งขวนาได้ไ้ลา 1 ตัวเป็นการตอบแทน ดำจึงแบกไ้บนไหล่แล้วเดินกลับบ้านด้วยความอ่อนเพลีย ระหว่างทางมีแต่คนหัวเราะเยาะเขา เมื่อเขากลับมาถึงบ้านแม่เห็นดำเหนื่อยและอ่อนเพลียมาก จึงไม่ดุดำแต่สอนดำว่า ก่อนจะทำอะไร ต้องคิดให้ดีมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 10 เวลา 50 นาที
 เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
 วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
 วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้านการฟังตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

3.2 ครูเล่านิทานเรื่อง "การตัดสินใจของตาล"

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถามและตอบปัญหาต่าง ๆ ในหัวข้อ

ต่อไปนี้

3.3.1 ตาลเป็นคนอย่างไร

3.3.2 ปัญหาของตาลคืออะไร

3.3.3 ถ้านักเรียนเป็นตาล นักเรียนจะอย่างไร

3.4 ครูให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แล้วครูสรุป

เพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน

1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน

3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐาน

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปของนักเรียน

เอกสารเรื่อง "การตัดสินใจของดาล"

ดาลเป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัว มีพี่สาว 1 คนและพี่ชาย 1 คน กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ดาลเป็นเด็กที่พูดจาไพเราะอ่อนหวาน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสุภาพอ่อนโยน จึงเป็นที่รักใคร่ของพ่อแม่ ครูและเพื่อน ๆ

เมื่ออยู่ที่บ้าน ทุกครั้งที่ดาลจะทำอะไรมักจะขอความคิดเห็นจากพ่อแม่และพี่ ๆ เสมอ พ่อแม่และพี่ ๆ จะช่วยตัดสินใจแทนดาล ทำให้ดาลไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ขณะอยู่ที่โรงเรียน ดาลมักจะขอขอความคิดเห็นจากครูและเพื่อนอยู่เสมอ บางเรื่องที่ดาลสามารถตัดสินใจเองได้แต่ดาลก็ไม่กล้าเพราะกลัวว่าเมื่อตัดสินใจไปแล้วอาจเกิดผิดพลาดได้ แม้แต่เรื่องการเรียนรู้ชุมนุมในตอนเย็นดาลก็ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกชุมนุมอะไร ดาลก็จะเลือกตามที่พ่อแม่บอกหรือเลือกตามที่เพื่อนบอกจนบางครั้งเพื่อน ๆ จะรำคาญเมื่อดาลมาเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟังและจะขอความคิดเห็นจากเพื่อนเสมอว่าควรตัดสินใจในเรื่องนั้นอย่างไรดี ด้วยความที่ดาลเป็นคนน่ารัก เพื่อน ๆ จึงตัดความรำคาญให้ข้อเสนอแนะไปตามความคิดเห็นของตนเอง ถ้าเพื่อนไม่มีความคิดเห็นให้ดาลก็จะไปขอความคิดเห็นจากคุณครูจนาวดีที่ดาลสนิทสนม คุณครูจะให้ข้อมูลว่าแต่ละทางเลือกมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร และจะถามว่าดาลจะตัดสินใจอย่างไร

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการพึ่งตนเองและด้านการเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 2 นักเรียนตอบแบบสำรวจการเสริมแรง และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3

3.1 ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับแรงธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วยแรงลมและแรงน้ำ แต่ในวันนี้จะเรียนเรื่องแรงลม

3.2 ครูให้นักเรียนทำการทดลองเรื่องแรงลมโดย

3.2.1 นักเรียนประดิษฐ์กังหันจากวัสดุที่เตรียมมา

3.2.2 ให้นักเรียนเป่าลมไปที่กังหัน แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลงของกังหัน สังเกตและบันทึกผล

3.3 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่องแรงลม แล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ขณะครูสอน ผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนขณะเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไปพร้อมกันกับนักเรียน

ขั้นที่ 4 หลังจากครูสอนเสร็จแล้ว นักเรียนประเมินตนเองว่าสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองได้มากน้อยเพียงใด โดยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนเสริมแรงตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังเลิกเรียนของทุกวัน ที่ทำการทดลอง เมื่อสัมผัสประสิทธิภาพสอดคล้องของความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นจากแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกและที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และจะไม่ได้รับการเสริมแรงเมื่อค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยกับของนักเรียนมีค่าน้อยกว่า 0.80 โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

(1) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับฐาน

1-2 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 4

(2) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

3-4 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 3

(3) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

5-6 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 2

(4) นักเรียนที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับพื้นฐาน

7-8 พฤติกรรม จะได้รับตัวเสริมแรง ลำดับที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในขณะเรียน
2. สังเกตจากการทำกิจกรรมการทดลองของนักเรียน
3. สังเกตจากความสำเร็จของผลงาน
4. สังเกตจากแบบบันทึกผลการทดลอง

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 12

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลการใช้การควบคุมตนเองในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของ

นักเรียนได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลอง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิด

การทดลอง

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจของนักเรียน
2. จากการตอบคำถามและการสรุปของนักเรียน

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวเยาวเรศ สุ่มน
วันเดือนปีเกิด	1 สิงหาคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	66/1 ขอยธรรมนุญ 1 ถนนติวานนท์ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 5883270
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนประชานิเวศน์ ขอย 10 ถนนเทศบาลรังรักษ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โทร. 5884028, 5884231
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2526	จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพระดุษิษย์พิทยา เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2530	วิทยาศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์ - เกษตร) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2542	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2536	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2542	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
เยาวเรศ สุ่มน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2542

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน ประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความ เชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง แบบแผนการทดลองคือแบบสลับกลับ เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยคือแบบบันทึกความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบของ วิลคอกซันและแมนวิทนี

การวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับนักเรียนที่ควบคุมตนเอง มีความ เชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENTIAL REINFORCEMENT OF HIGH
RATES (DRH) AND SELF CONTROL ON SELF CONFIDENCE OF PRATHOM
SUKSA IV STUDENTS OF PRACHANIWET SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
YAOWARATE SUMON

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of
Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
May 1999

The purposes of this experimental research were to compare the effects of differential reinforcement of high rates (DRH) and self control on self confidence of Prathom Suksa IV students of Prachaniwet School in Bangkok in the academic year 1998. The 16 subjects were randomly selected from population whose self confidence were lower than percentile rank of 25. Then they were randomly divided into experimental group I and group II, each group was consisted of 8 students. The experimental group I was exposed to differential reinforcement of high rates (DRH) and the experimental group II was exposed to self control. The experimental design was ABA reversal design. The instrument was self confidence record. The data were analysed by The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test and The Mann - Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The self confidence of the students who were exposed to differential reinforcement of high rates (DRH) were significantly increased than before the experiment at .01 level.
2. The self confidence of the students who were exposed to self control were significantly increased than before the experiment at .01 level.
3. There was significantly difference of the self confidence between students who were exposed to differential reinforcement of high rates (DRH) and the others who were exposed to self control at .01 level.