

การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัว
ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

กัญจะนา พุ่มมาลา

24 ก.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

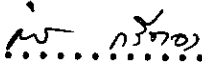
กันยายน 2534

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

h 75926

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

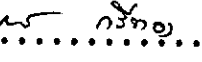
.....  ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กริทอง)

.....  กรรมการ

(อ.ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กริทอง)

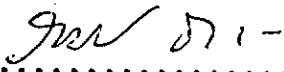
.....  กรรมการ

(อ.ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.บังอร เสดนนท)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่..1..เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2534

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.คุณวิ โยเหลา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เลตนนท์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ พร้อมทั้งให้แนวคิดและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกัษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิตะพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมจิตา แสนคำเครือ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ สุกล แสงเจริญ และอาจารย์มยุรี ต้นเจริญ ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการทดลอง และขอขอบใจนักเรียนชั้น ม.2/7 และ ม.2/8 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์พรณา นินศรี ที่ให้ความช่วยเหลือจัดการเรื่องภารกิจการทางโรงเรียนแทนเป็นอย่างดีในระหว่างที่ผู้วิจัยลาศึกษาต่อ

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และน้อง ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษารุ่นที่ 3 ทุกคน ที่คอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ คุณพิชิต ชื่นบาน ที่เป็นผู้ให้ทั้งกำลังใจ กำลังทรัพย์ และคอยให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้วิจัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ความดีงามจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นผู้ให้ทั้งชีวิต ความรัก ความห่วงใย และกำลังใจแก่ลูกมาตลอดชีวิต

กัญจะนา นุ่มมาลา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	14
งานวิจัยในต่างประเทศ	14
งานวิจัยในประเทศ	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม	20
งานวิจัยในต่างประเทศ	20
งานวิจัยในประเทศ	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด	23

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด	26
งานวิจัยในต่างประเทศ	26
งานวิจัยในประเทศ	27
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	29
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	30
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	44
แบบแผนการทดลอง	44
วิธีดำเนินการทดลอง	45
วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	60
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	60

การดำเนินการทดลอง	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	63
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะ	66
 บรรณานุกรม	 68
 ภาคผนวก	 76
 ประวัติย่อของผู้วิจัย	 112

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง	51
2	เปรียบเทียบพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม ...	52
3	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียน ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเองและได้รับการใช้แรงเสริมทาง สังคม	53
4	เปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลัง การใช้การควบคุมตนเองและภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม	54
5	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตลอด 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองที่ 1	110
6	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกล้าในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตลอด 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองที่ 2	111

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	56
2	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	94
3	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	95
4	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	96
5	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	97
6	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	98
7	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 6 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	99
8	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 7 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	100
9	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ	101
10	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	102

11	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	103
12	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	104
13	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	105
14	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	106
15	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 6 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	107
16	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 7 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	108
17	แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน คนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ	109

บทนำ

คำนำ

① เป็นที่ยอมรับกันว่า การพูดมีความสำคัญและเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญที่สุดที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้เพื่อช่วยให้การดำรงชีพดำเนินไปด้วยดี ประกอบอาชีพหรือทำหน้าที่ การงานด้วยความราบรื่น ประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นบุคคลในสังคมยังใช้การพูดในการแลกเปลี่ยนความรู้ ความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการ เพื่อทำให้เข้าใจกันได้อยู่ร่วมกันได้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถใช้การพูดเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาเหล่านั้น (สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. 2529 : 1)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย เห็นความสำคัญของการพูด จึงบรรจุวิชาทางการไว้ในหลักสูตรการเรียน บางสถาบันกำหนดให้นักศึกษาเรียนวิชาการพูด เป็นวิชาบังคับ และโรงเรียนมัธยมศึกษาบางแห่งมีการสอนวิชาการพูด (ส่วลัดดี บรรเทิงสุข. 2521 : 9) ② นอกจากนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบันมุ่งที่ตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น รู้จักแก้ปัญหา รักการทำงานและสนใจที่จะมีส่วนร่วมในภารกิจของส่วนรวมตามวิถีทางของการปกครองแบบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข (บุชนาถ สุนทรพันธุ์ และกิตติ จรรย์ยานนท์. 2532 : 18 - 19) การจัดการเรียนการสอนจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้มากที่สุด เพราะการส่งเสริมให้สมาชิกของสังคม โดยเฉพาะเยาวชนมีโอกาสเรียนรู้ และฝึกฝนศิลปะการพูดย่อมเป็นประโยชน์ในการที่จะเป็นเครื่องมือช่วยให้กล้าแสดงความคิดเห็น สามารถอาศัยการพูดเป็นสื่อสร้างความเข้าใจ (อัมพร แก้วสุวรรณ. 2522 : 1) โดยเฉพาะสังคมประชาธิปไตยนั้น พลเมืองต้องกล้าแสดงออก รู้จักพูด รู้จักเสนอแนะ (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. 2525 : 4) //

ที่ 10.

การพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ๆ นั้น ทำให้หลายคนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่ง เกิดจากความกลัวหลายประการ กลัวพูดผิด กลัวผู้ฟังไม่พอใจ กลัวจะลืมเรื่องที่เตรียมมา กลัวที่ประชุมจะผิดหวัง (ทินวสันต์ มฤคพิทักษ์. 2515 : 50) จึงพยายามที่จะบังคับควบคุมตนเองเป็นอย่างมากที่จะไม่ให้กลัว ซึ่งก่อให้เกิดความผิดพลาดมากยิ่งขึ้น บุคคลส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในห้องประชุมที่มีคนจำนวนมากมักจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือออกไปแสดงความคิดเห็นหน้าห้อง สภาพการณ์ในห้องเรียนก็เช่นเดียวกัน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ครูอาจารย์มอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียนเกือบทุกคนจะไม่อยากออกมา เพราะเกิดความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้นในการพูด บางคนประหม่าน้อย บางคนประหม่ามาก จนเกิดอาการเหงื่อไหล มือเท้าเย็น พูดไม่ออก หัวใจเต้นแรงและเร็ว (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 2) สำหรับคนที่ประหม่ามากอาจถึงขั้นเป็นลม หรือเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น ท้องเสีย ปวดท้อง ฯลฯ อาการเช่นนี้เรียกว่า การประหม่าเวที (Stage fright) อาการประหม่าเวทีโดยทั่วไปคือ ความกลัวชนิดหนึ่งที่ทำให้ระบบการทำงานของสมองและจิตใจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ผลที่ติดตามมาคือ การขาดความมั่นใจ (อรรพรณ ปิณฑน์โอวาท. 2522 : 1) ^{๑๐๐} ดั่งงานวิจัยของ แบร์ และโนเออร์ (Ross. 1974 : 91 ; citing Baird and Knowler. n.d.) พบว่า นักศึกษาประมาณร้อยละ 60 - 75 มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนร้อยละ 30 - 35 กล่าวว่า เป็นปัญหาที่รุนแรงมากสำหรับเขา #

นอกจากนี้ สแตรง (Strang. 1957 : 248) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในด้านการเรียนของเด็ก พบว่า เด็กแสดงความกลัวในเรื่องการสอนและการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิจัย การสังเกตเป็นเวลา 8 ปี ของรอส และออสบอร์น (Ross. 1974 : 91 ; citing Ross and Osborne. n.d.) พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้น มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ในหนึ่งห้องเรียน โดยเฉลี่ยแล้วนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 มีปัญหานี้ และ 1 ใน 4 รายงานว่าอยากแก้ความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

สำหรับในประเทศไทยมีการศึกษาวิธีการช่วยเหลือนักเรียนและนิสิตที่มีปัญหาในเรื่อง ความวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 โดยวิภา มีสวัสดิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย ในขั้นตอนการเกร็งกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความเครียดภายนอกด้วยจิตเป็นเบื้องต้นของการฝึกการกำจัดความหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เพื่อลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต ผลปรากฏว่า สามารถลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ นอกจากนี้ เพ็ญศรี วัชรวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ใช้วิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ต่อมา อิมใจ พุทธนันทนะ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการศึกษาเรื่องวิธีการเฉพาะที่ช่วยเหลือนักเรียน นิสิตที่มีปัญหาในเรื่อง ความวิตกกังวล ประหม่า นั้น ไมเคินบอม กิลมอร์ และเฟโดราเวียส (Ross, 1974 : 94 ; citing Meichenbaum, Gilmore and Fedoravious. n.d.) รายงานว่า การให้คำปรึกษาทุกรูปแบบ การบำบัดเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกหวั่นไหวเป็นกลุ่ม เป็นวิธีการที่ได้ผล

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงคิดว่าความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนสามารถปรับพฤติกรรมได้ เพราะการปรับพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ใช้หลักการจากทฤษฎีการเรียนรู้ผนวกกับระเบียบวิธีการทางด้านจิตวิทยาการทดลอง มาผสมผสานกันเพื่อใช้ในการศึกษาพฤติกรรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (อาภา จันทรสกุล และอัญชัน เกียรติบุตร. 2531 : 2) การปรับพฤติกรรมมีหลายวิธี ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา 2 วิธี คือ การควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคม

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมหรือผู้ที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกำหนดเงื่อนไข ผลกรรมที่ตนจะได้รับ แล้วสังเกต บันทึก ประเมินพฤติกรรมของตนและผู้วิจัยให้การเสริมแรง เมื่อนักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ (อิทธิพร (2526 : บทคัดย่อ) พบว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ปภาวดี แจ่มศิริ (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ สอดคล้องกับ อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ อุบล วุฒิสาลิทธิ (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า กระบวนการควบคุมตนเอง สามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้ ส่วนการวิจัยในต่างประเทศ เดฟเฟนเบเชอร์ และเพน (Deffenbacher and Payne. 1977 : 255 - 258) พบว่า การใช้วิธีการควบคุมตนเองและวิธีปรับระดับความรู้สึก (Modified desensitization) สามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วย

ในการปรับพฤติกรรมโดยใช้แรงเสริมทางสังคมนั้น ครู นักจิตวิทยา หรือผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กำหนดเงื่อนไขผลกรรม ทำการสังเกตบันทึกและประเมินพฤติกรรม และเป็นผู้ให้การเสริมแรงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากผลการวิจัยต่าง ๆ พบว่า การใช้แรงเสริมทางสังคมสามารถปรับพฤติกรรมได้ผลดังนี้ เขมจุล จินานันท์ (2517 : บทคัดย่อ) ให้ครูให้การเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมจนอยู่ไม่สุขเกินปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 พบว่า การเสริมแรงทางสังคมด้วยคำชมและการให้ความสนใจ ทำให้พฤติกรรมจนอยู่ไม่สุขเกินปกติลดลงได้ และในปีเดียวกัน เรณู ผดุงถิ่น (2517 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 พบว่า ความสนใจและคำชมเชยจากครูทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ต่อมา สมพร สุกตัญญ์ (2522 : บทคัดย่อ) ได้ใช้การเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมเจ็บขมิ้นผิดปกติของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พบว่า การให้คำชมเชย แสดงการยอมรับ และให้ความสนใจจากครู ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นและทำให้พฤติกรรมเรียนขี้นลดลง

ผู้วิจัยสอนในโรงเรียนปราชญ์วิทยาลัยมาหลายปี พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน คือ เด็กนักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน จากการสอบถามอาจารย์ผู้สอนวิชาการ และผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ก็พบว่า นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ที่พบมากคือ ด้านภาษาถ้อยคำ ได้แก่ พูดเสียงสั้น พูดตะกุกตะกัก หดหู่พูดกลางคัน จังหวะการพูดเร็วเกินไป และจังหวะการพูดช้าเกินไป ด้านภาษาท่าทาง ได้แก่ มือสั่น ไม่สบสายตาดูผู้ฟัง กระวนกระวายเดินไปมา และออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น จากพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเหล่านี้ ทำให้นักเรียนไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียนเท่าที่ควร ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะเปรียบเทียบวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนว่าวิธีใดจะสามารถลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนได้ผลดีกว่ากัน เพื่อนำมาใช้ในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่มีปัญหาต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองตนเองที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง
2. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางให้ครูนำวิธีการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมไปใช้ในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่มีปัญหาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการประเมินด้วยแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของอาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 50 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการปรับพฤติกรรมที่ใช้ในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ

3.1.1 การควบคุมตนเอง

3.1.2 การใช้แรงเสริมทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนขณะออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียนในวิชาสังคมศึกษา โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้แก่

1.1.1 พูดตะกุกตะกัก

1.1.2 หยุดพูดกลางคัน

1.1.3 พูดเสียงสั่น

1.1.4 จังหวะการพูดเร็วเกินไป

1.1.5 จังหวะการพูดช้าเกินไป

1.2 ภาษาท่าทาง (Non - Verbal Language) ได้แก่

1.2.1 มือสั่น

1.2.2 ไม่สบสายตามุ่งฟังโดยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไป

นอกห้อง

1.2.3 กระวนกระวายเดินไปมา

1.2.4 ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

2. การควบคุมตนเอง หมายถึง วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองของนักเรียน
 อย่างเป็นระบบระเบียบ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การไม่แสดงความ
 กลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยมีพฤติกรรมต่อไปนี้จะลดลงหรือไม่เกิดขึ้น ได้แก่ พูดตะกุกตะกัก
 หยุตพูดกลางคัน พูดเสียงสั้น จังหวะการพูดเร็วเกินไป จังหวะการพูดช้าเกินไป มือสั่น
 ไม่สบสายตาดูผู้ฟังโดยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง กระวนกระวายเดินไปมา
 ออกไปพูดหน้าชั้นต่ำกว่าที่ควรจะเป็น

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง โดยมี
 เงื่อนไขว่าถ้านักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง นักเรียนจะได้รับการเสริมแรง
 โดยการประกาศชื่อที่ป้ายนิเทศหลังห้องเรียน

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตตนเองและออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียนในวิชา
 สังคมศึกษา และบันทึกพฤติกรรมหลังจากพูดเสร็จแล้วทันที สำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการ
 สังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน ในขณะที่นักเรียนพูดรายงาน
 หน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองภายหลังจากบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองว่ามีความกลัวในการพูด
 หน้าชั้นเรียนลดลง และเห็นตรงกันกับผู้วิจัย โดยมีสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง .80 ขึ้นไป
 จะได้รับการเสริมแรงโดยมีเกณฑ์คือ มีการพูดรายงานหน้าชั้นเรียน จำนวน 12 ครั้ง ใน
 ครั้งที่ 1 ถ้าพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งลดลง ผู้วิจัยเริ่มให้การเสริมแรงทันที ภายหลังจะ
 เพิ่มเกณฑ์สูงขึ้นดังนี้ ด้านภาษาถ้อยคำและ/หรือภาษาท่าทางเดิมลดลง 1 พฤติกรรม ถ้าลดลง
 เป็น 2 พฤติกรรม ได้ดาว 2 ดวง และถ้าลดลงเป็น 3 พฤติกรรม 4 พฤติกรรม และ 5
 พฤติกรรม นักเรียนได้ดาว 3 ดวง 4 ดวง และ 5 ดวง ตามลำดับ สำหรับดาวนำไปติด
 ตรงหน้าชื่อของนักเรียนที่ป้ายนิเทศหลังห้องเรียน

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

3. การใช้แรงเสริมทางสังคม หมายถึง วิธีการปรับพฤติกรรมที่ใช้ในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน โดยครูให้แรงเสริมทางสังคมกับนักเรียนในลักษณะที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง ขณะที่นักเรียนพูดรายงานหน้าชั้นเรียน ครูยิ้มพยักหน้า และสบสายตาส่งการยอมรับ และช่วงท้ายชั่วโมงวิชาสังคมศึกษา ครูกล่าวคำชมซึ่งได้แก่ คำว่า ดี ดีมาก ตั้งใจดีขึ้น และพยายามต่อไป

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำของบุคคล เป็นการแสดงออกตอบสนองโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจกระทำได้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว และอาจเป็นการตอบสนองที่เกิดได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การอ่านหนังสือ การกิน การกระพริบตา การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกโกรธ การคิด เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 3)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีประสมประสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 14) สำหรับการปรับพฤติกรรมนั้นมีหลายวิธี แต่วิธีที่นำมาศึกษาครั้งนี้คือ การควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self - Control) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Kallish. 1981 : 294) ทฤษฎีการเรียนรู้ เชื่อว่า พฤติกรรมของอินทรีย์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ สิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรม แต่ขณะเดียวกันการแสดงพฤติกรรมของอินทรีย์ก็มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้นหากอินทรีย์สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็ย่อมควบคุมพฤติกรรมได้ และพฤติกรรมนี้จะก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมใหม่ตามมา โดยนัยนี้ การควบคุมตนเองจึงมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยตนเอง โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเสียใหม่
2. เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยตนเองได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนตามไปด้วย (Brigham. 1978 : 263 - 267)

ดังนั้นการควบคุมตนเอง จึงเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลโดยตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยตัวเองเท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนได้มากขึ้น (อุบล วุฒิสัทธี. 2527 : 2) อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองมิได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ (Watson and Tharp. 1975 : 73) และถึงแม้ว่าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็มิใช่ตัดขาดจากอิทธิพลภายนอกโดยสิ้นเชิง สกินเนอร์ และคนอื่น ๆ (Thorsen and Mahoney. 1970 : 12) สนับสนุนว่า ผลสุดท้ายแล้วพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ได้

โดยตัวแปรจากภายนอก ซึ่งในที่นี้หมายถึงสิ่งเร้าที่อยู่นอกกาย อันได้แก่ บุคคลและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น บุคคลสามารถใช้วิธีการควบคุมตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของเขาอาจคงอยู่ได้ด้วยตัวแปรจากภายนอก เช่น คำขอร้องของบุคคลในครอบครัวหรือฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นจะกล่าวได้เพียงว่า ถ้าลดอิทธิพลจากภายนอกได้มากเท่าไร ความมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลของการควบคุมตนเองจะมีมากเท่านั้น (Wilson and O'Leary. 1980 : 216) หรือบุคคลที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง มีการควบคุมตนเองสูงกว่าบุคคลที่ควบคุมตนเองโดยมีผู้อื่นดูแล (Thoresen and Mahoney. 1970 : 12)

เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเอง ส่วนใหญ่นักปรับพฤติกรรมใช้วิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 478) และ (Wilson and O'Leary. 1980 : 219 - 224) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง (Wilson and O'Leary. 1980 : 218) การลงโทษตนเองและการทำสัญญากับตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 476) แต่อย่างไรก็ตาม ในการควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียว ดังเช่น เพอร์รี และริชาร์ด (Perril and Richard. 1977 : 177 - 183) ศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะใช้หลายเทคนิคมาผสมผสานกัน นอกจากนี้การใช้เทคนิคในการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์และพฤติกรรมอีกด้วยการควบคุมตนเอง มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมโดยพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น "ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน" ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตาม เป้าหมายที่สมควรจะเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้ (Thoresen and Mahoney. 1974 : 45)

2. การสังเกตตนเอง (Self - monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

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

3. การประเมินตนเอง (Self - evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนโดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองซึ่งทำให้เขาได้พิจารณาพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4. การเสริมแรงตนเอง (Self - reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง ฌาณ อินทร (2526 : 33) และอรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 7) ประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Self - target behavior)

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง (Self - contingency of reinforcement)

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

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self - evaluation)

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงตนเอง (Self - administration of reinforcement)

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มีผู้ให้การควบคุมตนเองแก่ไขพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เช่น บราวน์ (Brown. 1975 : 319 - 330) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า คนไข้ที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลน้อยลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1977 แคมป์ และคนอื่น ๆ (Camp and others. 1977 : 157 - 169) ทดลองให้เด็กชายในชั้นเรียนระดับสองที่มีความก้าวร้าวสูง 6 คน ในจำนวน 12 คน ฝึกควบคุมตนเองโดยใช้วิธีคิดเป็นคำพูดเพื่อแก้ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเพื่อฝึกควบคุมความรู้สึกของตน ทั้งนี้โดยยึดตามแนวคิดพื้นฐานว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น มีความสามารถในการใช้ถ้อยคำและใช้เหตุผลเช่นเด็กปกติ หากเด็กมีโอกาสได้ฝึกพูด ก็จะช่วยให้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาอย่างชัดเจน และระงับความก้าวร้าวลงได้ จากการติดตามผลการฝึกนี้ ปรากฏว่าเด็กที่เคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถลดพฤติกรรมนี้ลงได้ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ในปีเดียวกัน ฟุคส์ และเรห์ม (Fuchs and Rehm. 1977 : 206 - 215) ใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบควบคุมตนเองกับหญิง 36 คน ที่ตกอยู่ในภาวะท้อแท้ โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมิน

ตนเอง และให้แรงเสริมตนเอง ปรากฏว่า ผู้รับการฝึกลดภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลงได้ ทั้งจากการรายงานตนเอง และจากการวัดพฤติกรรม นอกจากนั้นเมื่อติดตามผลใน 6 สัปดาห์ต่อมา ยังพบว่า ผู้รับการฝึกสามารถลดภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลงได้คงเดิม

เดฟเฟนเบเชอร์ และเพน (Deffenbacher and Payne. 1977 : 255 - 258) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการควบคุมตนเองโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับวิธีปรับระดับความรู้สึก (Modified desensitization) เพื่อฝึกนักศึกษาที่ประสบปัญหาเรื่องความวิตกกังวลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น สำหรับวิธีการควบคุมตนเองนั้น ผู้เรียนจะฝึกสังเกตตัวนะที่กระตุ้นให้เกิดความตึงเครียดแล้วใช้การผ่อนคลายด้วยตนเองทุกครั้งที่เกิดความตึงเครียดขึ้น ส่วนการปรับระดับความรู้สึกนั้นใช้วิธีการจัดลำดับขั้นของความวิตกกังวลในการพูดเป็น 20 ขั้น แล้วให้ผู้เรียนใช้การผ่อนคลายทุกครั้งที่มีการฝึกพูดดำเนินมาถึงลำดับขั้นที่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น โดยเน้นตัวนะทางกายภาพแทนตัวนะที่เกิดจากจินตนาการ การศึกษาพบว่า ผลจากการฝึกทั้งสองวิธีนี้ไม่มีความแตกต่างกัน และนอกจากผู้เรียนลดความวิตกกังวลในการสื่อสารได้แล้ว ยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย

กราเซียโน และมูนี (Graziano and Mooney. 1980 : 206 - 213) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6 - 12 ปี จำนวน 33 คน ที่กลัวความมืดอย่างรุนแรง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้คือ 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. การจินตนาการภาพที่สโลงาม 3. การพูดประโยคที่แสดงถึงความกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุก ๆ คืนเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และมีผู้ปกครองดูแล โดยระยะแรกเขาฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจวิธีการที่จะให้คำแนะนำการเสริมแรง และการให้กำลังใจ ในขณะที่เด็กกำลังฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองกลัวความมืดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ในปีเดียวกัน ฟรานซ์แมน (Friedman. 1980 : 400 - 402) ได้ศึกษาการใช้วิธีการควบคุมตนเองของเด็กผู้หญิงชื่อ ซูซาน (Susan) อายุ 11 ปี ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นโรค จิลเดอ ลา ทัวเรตต์ ซินโดรม (Gilles de la Tourette's Syndrome) เมื่ออายุ 10 ปี

แต่เริ่มมีอาการมาตั้งแต่อายุ 7 ปี โดยมีอาการชักกระตุกตามใบหน้าและกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ และมักพูดคำหยาบในภาวะที่ตึงเครียด เช่น คำพูดที่เกี่ยวกับอวัยวะโดยเฉลี่ยพูดประมาณ 150 ครั้งต่อชั่วโมง ชูชานได้รับการฝึกวิธีการควบคุมตนเอง เพื่อลดการใช้คำหยาบในภาวะที่ตึงเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายความเครียดและการใช้จินตนาการในทางบวก เช่น นึกถึงคำที่แสดงถึงความสนุกสนาน เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียด เพราะฉะนั้นจึงต้องสังเกตตนเอง พร้อมทั้งให้การเสริมแรงตนเอง โดยมีมารดาสนับสนุน การทดลองใช้เวลาหลายสัปดาห์ ผลปรากฏว่า อัตราการพูดคำหยาบและการชักกระตุกของชูชานลดลง ทั้งยังให้ผลเป็นที่น่าพอใจในการติดตามผลเป็นระยะ ๆ ตลอด 18 เดือน หลังจากสิ้นสุดการทดลอง เพราะชูชานพูดคำหยาบลดลงและอาการชักกระตุกน้อยลงคงเดิม ผลอันนี้แสดงให้เห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองสามารถลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ได้

งานวิจัยภายในประเทศ

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการนำวิธีการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม ดังเช่น วารุณีย์ จันทรแสงสุก (2525 : 26 - 27) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเองกับการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียว เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมสนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 3 คน เป็นนักเรียนหญิง 2 คน นักเรียนชาย 1 คน ผลการทดลอง พบว่า การสังเกตตนเองควบคู่กับการเสริมแรงตนเอง สามารถปรับพฤติกรรมสนใจเรียนได้ดีกว่าการสังเกตตนเองเพียงอย่างเดียวหรือการเสริมแรงตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภรณี อินทศร (2526 : 72 - 75) ซึ่งศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ด้วยวิธีการจับคู่นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง

ในปี พ.ศ. 2527 ปภาวดี แจ้งศิริ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลธารวิทยา จังหวัดชุมพร 2 ห้องเรียน จำนวน 54 คน เป็นชาย 34 คน หญิง 20 คน จัดเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน กลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ และในปีเดียวกัน อุบล วุฒิสาลิทธิ (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า การใช้กระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ต่อมา อรสา ไทยการวงศ์ (2528 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนยานนาวาเวชวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน ลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มควบคุม 5 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การควบคุมสิ่งเร้าสามารถเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในปีเดียวกัน อรพินทร์ อนงคตระกูล (2528 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กรอายุ 10 - 12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านปากเกร็ด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มสอนตนเองมีความหุนหันลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ วิไล อาชาวากรณ์ (2531 : บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้การเสริมแรงทางบวก ที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 9 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเองและนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ในปี พ.ศ. 2533 อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมก่อนในห้องสมุดไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเองนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การใช้การควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการพูด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากทั้งในด้านส่วนตัว โดยเฉพาะทางด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต และนอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกขึ้นด้วย

1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 98 - 99) กล่าวถึงการใช้แรงเสริมทางสังคมดังนี้

แรงเสริมทางสังคม ได้แก่ การพูดจาขบถขมเซซ การให้ความสนใจ การแตะตัว การกอด การแสดงออกทางสีหน้า (การยิ้ม การมองตา การยักคิ้ว เป็นต้น) แรงเสริมทางสังคมนั้นจัดได้ว่าเป็นแรงเสริมประเภทที่ต้องวางเงื่อนไข และสามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ แรงเสริมทางสังคมนั้นอาจแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ ๆ ได้ 2 ลักษณะคือ ลักษณะที่เป็นภาษาพูดและลักษณะที่เป็นภาษาท่าทาง ซึ่งถ้าให้การใช้แรงเสริมทางสังคมผู้ให้จะต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

ก. ในกรณีที่เป็นภาษาพูด

1. ผู้ให้จะต้องแสดงความจริงใจออกมา โดยที่ไม่พูดในสิ่งที่ตนไม่ได้ หมายถึง เช่น ครูเห็นนักเรียนวาดภาพอยู่แล้วพูดว่า "ฉันชอบภาพวาดของเธอมากเลยนะ" แต่สายตา

กลับไปมองที่อื่น จะทำให้นักเรียนทราบว่าครูไม่ได้ชมอย่างจริงจัง ซึ่งก็ไม่ใช่ผลดีและไม่เป็นการเสริมแรงด้วย

2. ใช้คำพูดที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว เช่น พูดว่า "ครูภูมิใจในตัวของเธอมากที่เธอทำงานส่งครูทุกครั้ง" แทนที่จะพูดว่า "มีความพยายามทำงานมาส่งดีมาก น่าเลื่อมใส"

3. ใช้คำพูดที่เจาะจงถึงพฤติกรรมมากกว่าที่บุคคล เพราะจะทำให้เด็กรู้ว่าตนได้รับการเสริมแรงเพราะอะไร เช่น "เธอทำงานมาส่งครูทุกครั้ง ดีมาก" แทนที่จะพูดว่า "เธอมีความรับผิดชอบดีมาก" เป็นต้น

ข. ในกรณีที่เป้าหมายทำทาง

1. ผู้แสดงจะต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่หน้ายิ้ม แต่มือกำหมัด เป็นต้น

2. จะต้องทำสม่ำเสมอ และนอกจากนี้ทำทางที่ครูใช้ในการเสริมแรงก็ต้องไม่นำมาใช้ในการลงโทษ เช่น การที่ครูยิ้มยอมรับพฤติกรรมของเด็ก ครูจะต้องไม่ใช่การยิ้มนั้นไปเกี่ยวข้องกับการลงโทษเด็ก เพราะจะทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้

ข้อดีของการใช้แรงเสริมทางสังคม

1. ใช่ง่าย ทุกคนสามารถใช้ได้เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมมนุษย์ อยู่แล้ว

2. ไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่ เช่น การที่เด็กกำลังทำแบบฝึกหัดอยู่นั้น ครูอาจจะเดินเข้าไปใกล้ และตะไหล่เบา ๆ เป็นการแสดงความพอใจ ซึ่งการกระทำเพียงแค่นี้จะไม่รบกวนพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัดของเด็ก แต่ยังช่วยเสริมแรงการทำแบบฝึกหัดอีกด้วย

3. เป็นตัวเสริมแรงชนิดแผ่ขยาย นั่นหมายความว่า ตัวเสริมแรงทางสังคมนั้นสามารถไปมีความสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้ เช่น คุณพ่อบอกว่า "ลูกพอขยันทำงานจริง อาทิตย์นี้พ่อจะพาไปซื้อของเล่น" เป็นต้น จากนั้นเด็กอาจจะคาดคิดว่าพ่อคุณพ่อชมอาทิตย์นี้อาจจะได้ของเล่น ได้ดูภาพยนตร์ เป็นต้น เหตุนี้เองจึงทำให้ตัวเสริมแรงทางสังคมมีประสิทธิภาพมาก

4. เกิดขึ้นตามธรรมชาติในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ดังนั้นการใช้โปรแกรมทางสังคมจึงเป็นการประหยัดอย่างมาก เพราะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพียงแต่ผู้ใช้จะต้องเลือกคำพูดหรือแสดงท่าทางที่เหมาะสมกับสถานการณ์

ข้อควรระวังในการใช้แรงเสริมทางสังคม

ในการใช้แรงเสริมทางสังคม ผู้ใช้จะต้องระลึกไว้เสมอว่า ตัวเสริมแรงทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ดังนั้นตัวเสริมแรงทางสังคมจึงอาจจะไม่เสริมแรงเด็กทุกคน ในการใช้ตอนแรกจึงควรที่จะใช้คู่กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น อาหารหรือสิ่งของที่เด็กพอใจเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมแต่เพียงอย่างเดียว

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงเสริมทางสังคม

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์ท และคนอื่น ๆ (Hart and others. 1968 : 73 - 76) ได้ศึกษาวิธีการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม ผู้รับการทดลองเป็นเด็กหญิงอายุ 5 ปี ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวคือ ปากร้าย และใช้คำพูดสบประมาท (Verbally Insulting) ผู้วิจัยแก้ไขให้เขามีพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มขึ้น โดยครูให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งให้ของเล่นที่ต้องการด้วยเมื่อเขาเล่นร่วมกับเพื่อน ในขณะที่เดียวกันครูไม่ให้ความสนใจเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและพฤติกรรมการเล่นกับเด็กอื่นเพิ่มขึ้น

บุลล์ (สมพร สุกัญญ์. 2522 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Buehl. 1968) ศึกษาพัฒนาการทางสังคมควบคู่กับการเสริมแรงในการเล่นกลางแจ้งของเด็กก่อนวัยเรียนโดยการให้แรงเสริมทางสังคมกับเด็กที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหวและการติดต่อทางสังคม และใช้

เครื่องเล่นกลางแจ้งช่วยการเคลื่อนไหวและพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม ผลปรากฏว่า พฤติกรรมการเล่นและพฤติกรรมทางสังคมเพิ่มจาก 2% เป็น 70% เมื่อได้รับแรงเสริมทางสังคมที่เป็นการยิ้ม พูดคุยด้วย แสดงความสนใจ การยอมรับและการแสดงความชื่นชม

แพตเตอร์สัน (ลักษณะ กฤษฎา. 2524 : 2 : อ้างอิงมาจาก Patterson. 1965) ศึกษาเทคนิคเงื่อนไขการควบคุมพฤติกรรมชุกชุมของเด็ก โดยปรับพฤติกรรมชนของเด็กชายอายุ 9 ขวบ ซึ่งไม่ชอบอยู่นิ่ง มักจะเดินไปมา คุด และลากโต๊ะให้เกิดเสียงดังในห้องเรียน โดยการให้แรงเสริมทางสังคม และแรงเสริมที่เป็นสิ่งของ คือ ขนม หรือ เงิน 1 เพนนี พร้อมทั้งกล่าวคำชมเชยและให้เพื่อนปรบมือให้เมื่อเขานั่งอยู่ที่โต๊ะและตั้งใจเรียน ผลการศึกษาพบว่า ในระยะก่อนการทดลองมีพฤติกรรมชน 8.4 ครั้งต่อนาทีหลังการทดลองใช้การเสริมแรง พฤติกรรมชนเท่ากับ 3.2 ครั้งต่อนาที แสดงว่าพฤติกรรมชนลดลงและพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น

งานวิจัยภายในประเทศ

ในประเทศไทย ได้มีผู้ศึกษาผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมดังนี้

เบญจกุล จินาพันธุ์ (2517 : 31 - 33) ทำการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน : ศึกษาเฉพาะกรณี พฤติกรรมชุกชุมไม่สุภาพปกติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 4 คน โดยครูและเพื่อนให้ความสนใจ ยิ้มและชมเชยเมื่อนักเรียนนั่งอยู่กับที่ ไม่ทำเสียงดัง และตั้งใจเรียน ผลปรากฏว่านักเรียนชุกชุมน้อยลง และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

เรณู ผดุงถิ่น (2517 : 16 - 17) ศึกษาการใช้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวนนักเรียน 4 คน ซึ่งได้มาจากการเสนอแนะของครูที่สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ซึ่งให้หลักการปรับพฤติกรรมคือ ให้ความสนใจและคำชมเชยกับพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่ให้คำชมเชยไม่ให้ความสนใจหรือไม่เอาใจใส่กับพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า ความสนใจและคำชมเชยจากครูสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้

วิไลพร พรหมศรัทธา (2517 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการเสริมแรงด้วยวาจา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ผลการทำงานของนักเรียนที่ชอบสมาคมและแยกตัว โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งได้รับการชมเชย กลุ่มที่สองได้รับการติเตียนก่อนทำการทดสอบทุกครั้ง ส่วนกลุ่มที่สามให้ทำงานตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า การชมเชยและการติเตียน มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลการทำงานของนักเรียน การชมเชยและการติเตียนทำให้นักเรียนมีสัมฤทธิ์ผลการทำงานดีกว่าการไม่ชม ไม่ติ

สมพร สุกคณีย์ (2522 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้แรงเสริมทางสังคม ต่อพฤติกรรมเจียมขริมผิดปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 4 คน อายุระหว่าง 7-8 ขวบ ผลการวิจัยปรากฏว่า การให้แรงเสริมทางสังคมทำให้พฤติกรรมเจียมขริมผิดปกติลดลงและพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการไม่พูด ไม่สบตา และปฏิกริยาโต้ตอบอื่น ๆ

สมคิด สกลสถาปัตย์ (2526 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการเสริมแรงสองแบบ ที่มีต่อการฝึกแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกโดยได้รับการเสริมแรงทางสังคมด้วยวาจาและท่าทาง กลุ่มที่ 2 ฝึกโดยได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรหรือสิ่งของ และกลุ่มที่ 3 ฝึกเพียงอย่างเดียว ไม่ได้รับการเสริมแรง มีการฝึกแก้ปัญหาทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ 1 มีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 นักเรียนกลุ่มที่ 2 มีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มที่ 3 นักเรียนหญิงที่ได้รับแรงเสริมทางสังคมและที่ได้รับเบี้ยอรรถกร มีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการเสริมแรงในกลุ่มที่ 3 มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน และมีปฏิกริยาร่วมระหว่างการเสริมแรง และเพศในการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวมาข้างต้นนี้สรุปได้ว่า การใช้แรงเสริมทางสังคมสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ เช่น พฤติกรรมเจียมขริม พฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนั้นยังใช้

แรงเสริมพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนและฝึกการแก้ปัญหาในชั้นเรียนได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าการใช้แรงเสริมทางสังคมนั้นเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่น่าจะนำมาใช้ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพราะเป็นแรงเสริมที่ใช้ได้ง่าย และไม่สิ้นเปลืองเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่ผู้ใช้ต้องเลือกคำพูดหรือแสดงท่าทางที่เหมาะสมกับสถานการณ์จึงจะเกิดประโยชน์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด

ความกลัวเป็นการรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น การหายใจถี่ขึ้น และความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังลดลง อีกทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้ระบบประสาทส่วนกลางด้วย นอกจากนี้ยังมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกมีแนวโน้มที่จะหยุดนิ่งไม่พูด ส่วนลักษณะที่สองมีแนวโน้มที่จะร้องและวิ่งหนี (Marks, 1977 : 8) แต่ส่วนใหญ่ผู้ที่มีความกลัวมักจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือวัตถุที่ก่อให้เกิดความกลัวนั้น (Fischer, 1970 : 18) ความกลัวมี 2 ประเภท คือ ความกลัวที่สามารถหาสาเหตุแห่งความกลัวได้ (Fear) และไม่สามารถหาสาเหตุแห่งความกลัว (Phobia) ความกลัวอาจเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงหรือประสบการณ์ทางอ้อม ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กที่เอาไม้ขีดไฟมาจุดไฟเล่น แล้วไฟเกิดไหม้มือ ทำให้เกิดความเจ็บปวด เป็นผลทำให้เด็กนั้นกลัวไม่กล้าจับไม้ขีดไฟอีก

พฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวล กลัว ประหม่าของบุคคลโดยทั่วไป จำแนกเป็น 2 ส่วนย่อย ๆ ดังต่อไปนี้ (วัลลภ กันทรักษ์, 2513 : 27 - 28)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือ มีลักษณะไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจ เมื่อมีเรื่องยุ่งยากกระทบจิตใจก็เกิดความรู้สึกไว้อาก มักจะแสดงออกมาโดยทันที เช่น โกรธ นิ่งตึง ร้องไห้

2. ขลาดกลัวหรือหวาดหวั่น (Apprehensive) คือ ลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหม่าไม่กล้าแสดงออก หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นหรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงออกก็มักจะเงอะงะหรือเคอะเขิน

3. เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง (Tense) คือ ลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์มักเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่นไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเห็นสิ่งต่าง ๆ วนเวียน

4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by feeling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจง่าย น้อยใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ความคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined self-conflict) คือ ลักษณะที่คิดมาก เมื่อมีเรื่องยุ่งยากใจก็นำไปคิดเป็นเวลานาน ไม่ค่อยลืมง่าย สิ้นหนำมักซึมเศร้าหรือใจลอย เพราะเป็นคนช่างคิด

แนวความคิดเรื่องความกลัว ประหม่าในการพูดต่อหน้าที่ประชุม มีนักจิตวิทยาอธิบายว่า การประหม่าในการพูดมิใช่ความกลัวประเภทจะถูกทำร้าย แต่เป็นความกลัวในแง่ที่ว่าสังคมจะไม่เห็นด้วยกับการพูด หรือคำพูดของตน การวิพากษ์วิจารณ์ในทางไม่ดี ก่อความสะเทือนใจแก่ผู้พูด ตัวเองไม่มั่นใจหรือคาดไม่ถึงว่าจะได้รับปฏิกริยาตอบโต้จากผู้ฟังอย่างไร (เอรวรรณ บิลันธนโสภาท. 2522 : 1) ดังนั้นความประหม่าเกิดจากความกลัวหลายประการ กลัวผู้ฟังไม่พอใจ กลัวจะลืมเรื่องที่เตรียม กลัวที่ประชุมจะฉุดหวัง เป็นต้น (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. 2525 : 37)

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องความวิตกก กลัว ประหม่าในการพูด ชี้ให้เห็นว่าความวิตกก กลัว ประหม่าในการพูดนั้นเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ (สวณิต ยมภักย์ และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. 2524 : 37)

1. การมองเห็นจุดอ่อนของตนเองมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความวิตกกกังวล มากไม่กล้าแสดงตนต่อหน้าคนอื่น เมื่อเกิดความไม่กล้า ความประหม่าก็เกิดขึ้น

2. การเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง มีผลทำให้เกิดความว้าวุ่นใจหรือวิตกกังวล จนกลายเป็นความประหม่า เวลาที่จะพูดในโอกาสสำคัญ ๆ ก็ปรารถนาจะประสบความสำเร็จ ในการพูด ต้องการพูดให้ดีให้คนฟังสนใจและพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความกลัวว่า การพูดนั้นจะล้มเหลว คนฟังจะเบื่อไม่ได้รับประโยชน์หรือหัวเราะเยาะ เอาในใจ

3. การวาดภาพไว้ในใจอย่างผิด ๆ ผู้พูดบางคนวาดภาพไว้ว่าผู้ฟังที่ตนจะไปพูด นั้นคงจะฟังอย่างเพ่งเล็ง คอยจับผิดทุกคำพูด หากพูดอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็จะถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความหวาดกลัวจนกลายเป็นความประหม่าตื่นเต้นได้

ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนมีผลทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นตนเองในด้าน สังคม การงานและการเข้าสมาคมต่าง ๆ (Smith, 1975 : 207) และความวิตก กลัว ประหม่าที่เกิดจากการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากนั้น อาจขยายทำให้บุคคลมีความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดติดต่อกันระหว่างบุคคลได้ ซึ่งส่งผลให้กลายเป็นคนเก็บขี้นม ไม่ค่อยพูด หรือไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่รู้สึก

จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม (2516 : 8 - 9) ได้รวบรวมอาการ ของความวิตก กลัว ประหม่าในการพูดไว้ ได้แก่ คอและปากแห้ง ลิ้ม รุ้สึกเครื่องเคียดหรือ เกร็งที่ท้อง พูดไม่ออก พูดติดตะกุกตะกักหรือติดอ่าง หัวเข่าสั่น มือสั่น เสียงเบากว่าปกติ เหนื่อยออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นถี่เร็ว จังหวะการพูดเร็วหรือช้าเกินไป มีความรู้สึกไม่ สบายในท้อง หายใจขัด ไม่กล้าสบตาผู้ฟัง รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วย พูดไม่จบ หยุดกลางคัน ลังเลมาก รู้สึกกลัวอย่างมากก่อนพูด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความกลัวในการพูดต่อหน้าที่ประชุมหรือ คนจำนวนมากมีลักษณะต่าง ๆ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและศึกษาพฤติกรรมจริงของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี พบว่า ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน มี ลักษณะที่สังเกตได้ชัดเจนดังนี้ พูดตะกุกตะกัก หยุดพูดกลางคัน พูดเสียงสั่น จังหวะการพูด เร็วเกินไป จังหวะการพูดช้าเกินไป มือสั่น ไม่สบสายตาผู้ฟังคอยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง กระวนกระวายเดินไปมาและออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น ซึ่ง จากการสอบถามถึงสาเหตุ พบว่า เกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การไม่รู้เทคนิค

การพูดที่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ไขโดยการสอนเทคนิคการพูดให้ สำหรับสาเหตุอื่น เช่น กลัวว่าคนฟังจะเบื่อหรือพูดแล้วจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ ผู้วิจัยคิดว่าการใช้การควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคมจากครู น่าจะลดความกลัวนี้ได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด

งานวิจัยในต่างประเทศ

สตรอง (Strang. 1957 : 248) ได้ศึกษาวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่า สิ่งที่ชาวอเมริกันหวาดกลัวและเกิดความประหม่าตื่นเต้นมากที่สุดคือ ความกลัวในการพูดหน้ากลุ่มคนหรือพูดต่อหน้าชุมชน ซึ่งมีค่าสูงสุดถึงร้อยละ 40.6 และศึกษาความวิตกกังวลในด้านการเรียนของเด็ก พบว่า เด็กแสดงความกลัวออกมาในเรื่องการสอบและการพูดหน้าชั้น

ต่อมา เคลเวนเจอร์ และคนอื่น ๆ (Barker and Kibler. 1971 : 284 ; citing Clevenger and others. 1967) ได้ศึกษาการเต้นของหัวใจของนักศึกษาที่ได้รับมอบหมายให้ออกมาพูดหน้าชั้นเรียน พบว่า ในการออกมาพูดหน้าชั้นอย่างกระตือรือร้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นและลดลงอย่างมีความสัมพันธ์กับช่วงเวลาวิกฤติในการพูด อัตราการเต้นของหัวใจขึ้นสูงสุดเมื่อนักศึกษาถูกเรียกชื่อให้ออกมาพูดหน้าห้องและเมื่อเริ่มพูด

รอส และออสบอร์น (Ross. 1974 : 91 ; citing Ross and Osborne. n.d.) พบว่า นักศึกษาที่เรียนวิชาการพูดเบื้องต้น มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียน ในหนึ่งห้องเรียนโดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษามากกว่า 3 ใน 4 ที่มีปัญหาในเรื่องนี้ ส่วนนักศึกษาจำนวน 1 ใน 4 รายงานว่า อาจกลัวความรู้สึกที่เป็นปัญหานี้

กอร์ดอน และบอยด์ (Ross. 1974 : 93 - 94 ; citing Gordon and Boyd. 1951) ศึกษา นักศึกษาที่มีปัญหาวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดต่อหน้าชุมชนโดยศึกษาในแง่ประสบการณ์ สติปัญญา และบุคลิกภาพ พบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ในการพูดนั้นมักมีสาเหตุต่อไปนี้คือ

1. ไม่มีโอกาสได้ออกไปแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นบ่อยครั้งนัก
2. ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมทางสังคมเท่าที่ควร
3. มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวทางด้านสังคม
4. เป็นผู้ที่มีแนวโน้มขาดความสามารถในด้านการออกเสียง
5. เป็นผู้มีความสนใจน้อยทางด้านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดที่แสดงออกเกี่ยวกับตนเองและในการทำงานซึ่งเกี่ยวกับการประเมินผล

งานวิจัยภายในประเทศ

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ก่อน ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอับอายกับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอับอาย ฝึกตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาพบว่า วิธีการกำจัดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบ มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และนิสิตที่ใช้วิธีการกำจัดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบกับนิสิตที่ปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวลประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพ็ญศรี วัชรวิโรจน์ (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดชยนาท ปีการศึกษา 2526 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 24 คน ลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพูดและ

การเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก มีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัมใจ พุทธรัตตะ (2530 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกายมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูด สรุปได้ว่า ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จึงได้มีผู้หาแนวทางในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย และการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างมีระบบ เนื่องจากความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเป็นอุปสรรคต่อการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน ทำให้ครูไม่ทราบว่านักเรียนมีความคิดเห็นถูกต้องหรือไม่ เพราะนักเรียนไม่ได้แสดงออกมา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้แบ่งวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ 1) แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 3) วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล 4) วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการประเมินด้วยแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของอาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงให้อาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษาเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และวิธีการสังเกตแล้วทดลองประเมินเพื่อดูความถูกต้องและให้เข้าใจตรงกัน

2.2 อาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษาประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนจากนักเรียนทั้งหมด 5 ห้อง ห้องละ 45 คน จำนวน 225 คน และนำมาเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำแต่ละห้อง เพื่อหาจำนวนนักเรียนที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 50 คน ได้นักเรียนที่มีความกลัวในการพูดหน้า

ชั้นเรียนในห้องเรียนต่าง ๆ ดังนี้ ห้อง ม.2/6 จำนวน 13 คน ห้อง ม.2/7 จำนวน 8 คน ห้อง ม.2/8 จำนวน 12 คน ห้อง ม.2/9 จำนวน 10 คน และห้อง ม.2/10 จำนวน 7 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยสังเกตอีกครั้งหนึ่ง

2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนเฉพาะห้องที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน มากกว่า 8 คนขึ้นไป ได้นักเรียนทั้งหมด 4 ห้องดังนี้ ห้อง ม.2/6 จำนวน 13 คน ห้อง ม.2/7 จำนวน 8 คน ห้อง 2/8 จำนวน 12 คน และห้อง ม.2/9 จำนวน 10 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

2.4 สุ่มห้องเรียนอย่างง่ายมา 2 ห้อง ได้ห้อง ม.2/7 จำนวน 8 คน และ ห้อง ม.2/8 จำนวน 12 คน เฉพาะห้อง ม.2/8 สุ่มอย่างง่ายมาเพียง 8 คน

2.5 สุ่มห้องเรียนอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้ห้อง ม.2/7 เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และห้อง ม.2/8 เป็นกลุ่มทดลองที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
4. โปรแกรมการใช้แรงเสริมทางสังคม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.1 ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

1.2 สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา วิชาภาษาไทย วิชาแนะแนว และวิชาสุขศึกษา จำนวน 7 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน และผู้วิจัยไปสังเกตอีกครั้งหนึ่ง

1.3 นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดเกี่ยวกับพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน แล้วนำแบบสอบถามพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนไปให้อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 3 คน สังเกตพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยวิธีเลือกคำตอบซึ่งตรงกับพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ตนพบ

1.4 นำคำตอบที่ได้มาจัดลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย แล้วคัดเลือกเฉพาะพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่มีความถี่สูง ทั้ง 2 ด้าน คือ ภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

1.5 สร้างนิยามและแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ทาสิตะพันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสงคำเครือ ตรวจสอบ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

1.6 นำแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษาประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

sp 1

แบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

ผู้ประเมิน.....เป็นอาจารย์สอนวิชาสังคมศึกษา ชั้น ม.2/....
 ผู้ถูกประเมิน.....ชั้น ม.2/.....

คำชี้แจง

ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนขณะออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียนในวิชาสังคมศึกษา โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ภาษากายและภาษาท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ภาษากาย ได้แก่
 - 1.1 พูดตะกุกตะกัก
 - 1.2 พยัคพุดกลางคัน
 - 1.3 พูดเสียงสั่น
 - 1.4 จังหวะการพูดเร็วเกินไป
 - 1.5 จังหวะการพูดช้าเกินไป
2. ภาษาท่าทาง ได้แก่
 - 2.1 มือสั่น
 - 2.2 ไม่สบสายตาดูผู้ฟังโดยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง
 - 2.3 กระวนกระวายเดินไปมา
 - 2.4 ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ เพื่อระบุน้ำหนักพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนแต่ละคนในช่องที่มีพฤติกรรมแต่ละด้านกำกับอยู่ สำหรับความหมายของแต่ละด้านมีดังนี้

- 5 หมายถึง แสดงพฤติกรรม มากที่สุด
 4 หมายถึง แสดงพฤติกรรม มาก
 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรม ปานกลาง
 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรม น้อย
 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรม น้อยที่สุด

พฤติกรรมที่ต้องการสังเกต	พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมา	ความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น				
		5	4	3	2	1
1. ภาษาถ้อยคำ	- พูดตะกุกตะกัก - หยุตพูดกลางคัน - พูดเสียงสั้น - จังหวะการพูดเร็วเกินไป - จังหวะการพูดช้าเกินไป					
2. ภาษาท่าทาง	- มือสั้น - ไม่สบสายตามุ่งมองไปทีี่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง - กระวนกระวายเดินไปมา - ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น					
รวม						

2. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

2.2 สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา วิชาภาษาไทย วิชาแนะแนว และวิชาสุขศึกษา เกี่ยวกับความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน แล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาสร้างเป็นแบบสอบถามความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.3 ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยนั่งอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมและได้ยินเสียงชัดเจน แล้วจดบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตได้ นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วนำไปให้อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 3 คน เลือกตอบ เพื่อนำคำตอบที่ได้มาสร้างแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

2.4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน สร้างเป็นแบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิตะพันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

2.5 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้บันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ครั้งที่.....

ชั้น ม.2/.....

วิชา สังคมศึกษา

วันที่.....

ผู้สังเกต.....

เวลา.....

ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน หมายถึง ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนขณะออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียนในวิชาสังคมศึกษา โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ภาษาถ้อยคำ ได้แก่

- 1.1 พูดตะกุกตะกัก
- 1.2 หยุตพูดกลางคัน
- 1.3 พูดเสียงสั่น
- 1.4 จังหวะการพูดเร็วเกินไป
- 1.5 จังหวะการพูดช้าเกินไป

2. ภาษาท่าทาง ได้แก่

- 2.1 มือสั่น
- 2.2 ไม่สบสายตาดูผู้ฟังโดยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง
- 2.3 กระวนกระวายเดินไปมา
- 2.4 ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น

หมายเหตุ การสังเกตใช้เวลา 50 นาที โดยแบ่งสังเกตคนละ 5 นาที มีเกณฑ์การบันทึกดังนี้

- 1 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- 0 หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษาทำความเข้าใจ จุดมุ่งหมายของการวิจัย ศึกษา นิยามศัพท์เฉพาะความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และแบบบันทึกการสังเกตให้เข้าใจตรงกัน และใช้ได้ถูกต้องโดยหาดัชนีความเชื่อมั่นในการสังเกตให้มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ระหว่างผู้สังเกต 2 คน ตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตนักเรียนในห้องเรียนวิชาสังคมศึกษา โดยนั่ง อยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมและได้ยินเสียงของนักเรียนชัดเจน และไม่ให้นักเรียนเห็น แบบบันทึกพฤติกรรม

3. การสังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนทำในวิชาสังคมศึกษา ใช้เวลาในการสังเกตสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยแบ่งการสังเกตคนละ 5 นาที ถ้าในเวลาที่สังเกต 5 นาที นักเรียนมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ก็ให้เขียนเลข 1 ลงในช่วงเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น ถ้าความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ที่ต้องการบันทึกไม่เกิดในช่วงเวลานั้น ให้เขียนเลข 0 ลงในช่วงเวลานั้น

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตนี้ ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ (2530 : 48) กล่าวว่า สามารถหาได้จากสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน โดยจะต้องมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป หรือต้องตรงกันอย่างน้อย 4 ใน 5 ครั้ง จึงถือว่าการ สังเกตนั้นเชื่อถือได้ สูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน}}{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน} + \text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกต่างกัน}}$$

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน เพื่อหาดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตก่อนการทดลอง

3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

3.2 สร้างโปรแกรมการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาลิตะพันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีดำเนินการ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำโปรแกรมการควบคุมตนเองมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราชญ์กัลยาณี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อความเหมาะสมของเนื้อหาวิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับกลุ่มที่ควบคุมตนเองนั้นให้นักเรียนควบคุมตนเอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันจันทร์เวลา 9.20 - 10.10 น. และวันพุธ เวลา 13.30 - 14.20 น. ตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการใช้น้ำแรงเสริมทางสังคม

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำแรงเสริมทางสังคม

4.2 สร้างโปรแกรมการใช้น้ำแรงเสริมทางสังคมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

4.3 นำโปรแกรมการให้แรงเสริมทางสังคมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา พาสิตะพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมจิตา แสนคำเครือ ตรวจสอบสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหาและวิธีดำเนินการ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

4.4 นำโปรแกรมการให้แรงเสริมทางสังคมมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหาวิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับกลุ่มที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมนั้น ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที คือ วันอังคารเวลา 9.20 - 10.10 น. และ วันพฤหัสบดีเวลา 13.30 - 14.20 น. ตั้งแต่วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 217 - 218) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 (A_1) เป็นระยะเส้นฐานพฤติกรรม ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความถี่ในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ในสถานการณ์เรียนการสอนปกติ โดยที่ยังไม่ให้ความควบคุมตนเองหรือการให้แรงเสริมทางสังคม

ระยะที่ 2 (B) เป็นระยะทดลอง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้การควบคุมตนเองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และให้การให้แรงเสริมทางสังคมกับกลุ่มทดลองที่ 2 ในสถานการณ์เรียนการสอนปกติ

ระยะที่ 3 (A_2) เป็นระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ในสภาพการเรียนการสอนปกติหลังการทดลองในระยะ B แล้ว

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1) สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวม 4 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 ในวันจันทร์เวลา 9.20 - 10.10 น. วันอังคารเวลา 13.30 - 14.20 น. วันพุธเวลา 9.20 - 10.10 น. และวันพฤหัสบดีเวลา 13.30 - 14.20 น. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2 ในวันจันทร์เวลา 13.30 - 14.20 น. วันอังคารเวลา 9.20 - 10.10 น. วันพุธเวลา 13.30 - 14.20 น. และวันพฤหัสบดีเวลา 9.20 - 10.10 น. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้กระทำในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ คือ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ในขณะที่มีการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้ว ผู้วิจัยนำผลการบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนมาหาลัมประสิทธิ์ความสอดคล้องกับผู้ช่วยวิจัย แล้วจดบันทึกเป็นคะแนนสำหรับเขียนกราฟเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองแต่ละคนไว้ โดยที่ยังไม่ให้การควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมแก่ผู้รับการทดลองและใช้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละคนเป็นคะแนนที่แสดงถึงความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ทำการทดลอง 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 2-7) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ในวิชาสังคมศึกษา

กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในวันจันทร์ เวลา 9.20 - 10.10 น. และวันพุธ เวลา 13.30 - 14.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2534

กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการให้แรงเสริมทางสังคม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในวันอังคาร เวลา 9.20 - 10.10 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 13.30 - 14.20 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2534

ใช้คะแนนดิบของแต่ละคนเขียนกราฟเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะทดลอง

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลาทั้งหมด 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 8-9) สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวม 8 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ในระยะนี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ช่วงแรกคือ สัปดาห์ที่ 8 รวม 4 วัน เป็นช่วงหลังการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2534 โดยใช้คะแนนดิบสำหรับเขียนกราฟเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และใช้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละคนเป็นคะแนนที่แสดงถึงความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนหลังการทดลอง ช่วงที่ 2 คือ สัปดาห์ที่ 9 รวม 4 วัน เป็นช่วงศึกษาความคงทนของการลดพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน เริ่มตั้งแต่วันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2534 โดยใช้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละคนเป็นคะแนนที่แสดงถึงความคงทนของพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

วิธีจัดการกับข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการสังเกตแล้วนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้การควบคุมตนเอง
2. วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้แรงเสริมทางสังคม
3. วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคม
4. ใช้คะแนนดิบของแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนตั้งแต่ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง จนถึงระยะหลังการทดลองและระยะศึกษาความคงทน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน คือ ค่ามัชฌิมฐาน (Median)
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 เปรียบเทียบคะแนนความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนภายในกลุ่มของนักเรียนก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 111)
 - 2.2 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 149)

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

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

เมื่อ U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบ

n_1 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลองที่ 1

n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลองที่ 2

ΣR_1 แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มทดลองที่ 1

ΣR_2 แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มทดลองที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สังเกตได้ที่มีค่าเป็นบวก
- R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่สังเกตได้ที่มีค่าเป็นลบ
- R_{x1} แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 1
- R_{x2} แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลองที่ 2
- U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)
- T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
3. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้การควบคุมตนเองและได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
4. เปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการให้การควบคุมตนเองและภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
5. แสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยการเขียนกราฟเส้น

ตาราง 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

คนที่	พฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน		ผลต่างของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน	อันดับ	R ⁻	R ⁺
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	32	15	17	3		+3
2	28	10	18	6		+6
3	32	14	18	6		+6
4	28	10	18	6		+6
5	28	10	18	6		+6
6	32	16	16	1.5		+1.5
7	32	16	16	1.5		+1.5
8	28	10	18	6		+6
รวม						+36

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

T = 0 ***

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : ภาคผนวก) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่าที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8) แสดงว่าภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง พฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

คนที่	พฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน		ผลต่างของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน	อันดับ	R ⁻	R ⁺
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	32	17	15	3.5		+3.5
2	31	15	16	6.5		+6.5
3	32	18	14	1		+1
4	28	13	15	3.5		+3.5
5	31	14	17	8		+8
6	31	15	16	6.5		+6.5
7	32	17	15	3.5		+3.5
8	28	13	15	3.5		+3.5
รวม						+36

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

T = 0**

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : ภาคผนวก) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่าที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8) แสดงว่าภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม พฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเองและได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2	อันดับ
1	17	10.5	15	3.5
2	18	14	16	7.5
3	18	14	14	1
4	18	14	15	3.5
5	18	14	17	10.5
6	16	7.5	16	7.5
7	16	7.5	15	3.5
8	18	14	15	3.5

$$U = 4.5^{**}$$

$$R_{E1} = 95.5$$

$$R_{E2} = 40.5$$

จากตาราง ความน่าจะเป็นของ Mann - Whitney U Test (นิภา ศรีโพธิ์จรรย์. 2528 : ภาคผนวก) ค่า $U = 4.5$ เมื่อ $N_1 = 8$, $N_2 = 8$ ค่า U ที่เปิดจากตาราง มีค่า 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่าพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้

ตาราง 4 เปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเองและภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2	อันดับ
1	14	8.5	17	15
2	8	2	16	13
3	13	6	17	15
4	8	2	13	6
5	8	2	14	8.5
6	15	11	15	11
7	15	11	17	15
8	10	4	13	6

$U = 10.5$

$R_{E1} = 46.5$

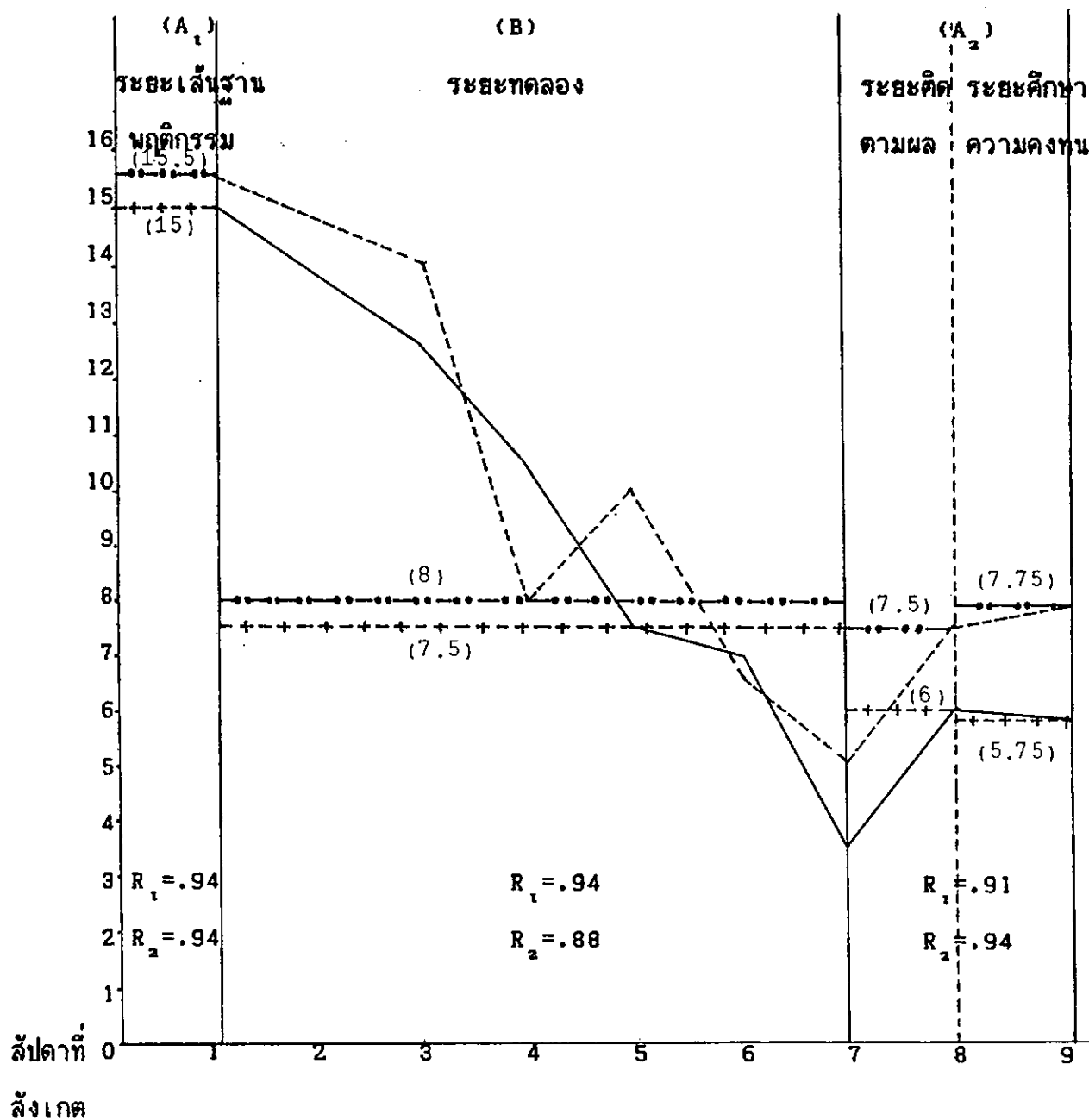
$R_{E2} = 89.5$

จากตาราง ความน่าจะเป็นของ Mann - Whitney U Test (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : ภาคผนวก) ค่า $U = 10.5$ เมื่อ $N_1 = 8$, $N_2 = 8$ ค่า U ที่เปิดจากตาราง มีค่า 0.014 ซึ่งมีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่าความคงทนของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเองและภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

ผลการวิเคราะห์ความถี่เฉลี่ยของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในภาพประกอบ 1

ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 1 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ผลรวมของความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละสัปดาห์
- ผลรวมของความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์
- +--+--+ คำมัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 1 ในแต่ละช่วง
- .-.-.- คำมัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ในแต่ละช่วง
- R_1 ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กลุ่มทดลองที่ 1
- R_2 ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กลุ่มทดลองที่ 2

จากภาพประกอบ 1 จะเห็นได้ว่าความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งใช้การให้การควบคุมตนเองในระยะเส้นฐานและในระยะทดลองลดลงจาก 15 เป็น 7.5 และเมื่อพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะติดตามผลจะลดลงเป็น 6 และในระยะศึกษาความคงทนลดลงเป็น 5.75 แสดงว่าการให้การควบคุมตนเองทำให้พฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลง

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งใช้การให้แรงเสริมทางสังคม ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในระยะเส้นฐานและในระยะทดลองลดลงจาก 15.5 เป็น 8 และเมื่อพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในระยะติดตามผลจะลดลงเป็น 7.5 และในระยะศึกษาความคงทนเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเป็น 7.75

เมื่อเปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า ในระยะเส้นฐาน กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนใกล้เคียงกัน เมื่อถึงระยะทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม พบว่า ในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 มีความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 แต่เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 4 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 กลับลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อถึงระยะติดตามผลความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงทั้ง 2 กลุ่ม และในระยะศึกษาความคงทน ปรากฏว่าความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นเล็กน้อย และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลงอีกเพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตามค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ในทุกระยะตลอดการทดลอง

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง
2. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ซึ่งได้มาจากการประเมินด้วยแบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของอาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 ที่มีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
2. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
3. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
4. โปรแกรมการใช้แรงเสริมทางสังคม

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน เพื่อหาดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต จนได้ค่าดัชนีความเชื่อมั่นเท่ากับ .94

2. ขั้นตอนการทดลองใช้เวลา 9 สัปดาห์ การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มในสถานการณ์การเรียนการสอนตามปกติ ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1) สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 โดยมีดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คือ .94 และ .94 ตามลำดับ

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้โปรแกรมการให้แรงเสริมทางสังคมกับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ใช้เวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 2-7) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2534 โดยมีดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คือ .94 และ .88 ตามลำดับ

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง (A_2) ผู้วิจัยแบ่งระยะนี้ออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงหลังการทดลอง และช่วงศึกษาความคงทนของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มในสถานการณ์การเรียนการสอนตามปกติ ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 8-9) สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2534 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2534 โดยมีดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คือ .91 และ .94 ตามลำดับ

3. หลังสิ้นสุดการทดลอง

3.1 นำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน มาหาค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้สังเกต 2 คน เพื่อหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

3.2 นำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ในข้อ 3.1 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3.3 นำเสนอข้อมูลด้วยกราฟเส้นตรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)

3. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเองและได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

4. เปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของ นักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเองและ ภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการใช้การควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปรวจินดาลักษณ์ จังหวัดปราจีนบุรี ปรากฏผลการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 มีพฤติกรรมการมีความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการใช้การควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ปราวดี แฉงศิริ (2527 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อนหน้าในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุบล วุฒินาสี (2527 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า กระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยในต่างประเทศของ บราวน์ (Brown, 1975 : 319 - 330) ซึ่งพบว่า กระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลของคนที่ใช้จากศูนย์สู่สภาพจิตได้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัย

ของกรราเซียโน และมูนี (Graziano and Mooney. 1980 : 206 - 213) ซึ่งพบว่า การใช้กระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความกลัวความผิดของเด็กอายุระหว่าง 6-12 ปี ได้

จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นต้องการอิสระ ต้องการปกครองตนเอง จึงสามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้สังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยที่การสังเกตพฤติกรรมตนเองทำให้นักเรียนได้ตระหนัก (Awareness) ถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น และทำให้เกิดการประเมินตนเองว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วหรือยัง (Kanfer and Grimm. 1976 : 459) ดังเช่น จอห์นสัน และไวท์ (Johnson and White. 1991 : 488 - 497) ได้เสนอทฤษฎีว่าการกำหนดเงื่อนไขให้บุคคลได้ประเมินตนเองและมีโอกาสเลือกควบคุมตนเองได้นั้นมีคุณสมบัติเหมือนเป็นตัวเสริมแรงแฝงอยู่ ซึ่งหมายความว่ามนุษย์มีความพอใจที่ได้ควบคุมพฤติกรรมของตนเองยิ่งกว่าการถูกผู้อื่นควบคุม

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตาม สมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลโลร พรหมครัทธา (2517 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการเสริมแรงด้วยวาจาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์การทำงานของนักเรียนที่ชอบสมาคมและชอบแยกตัว ผลการวิจัยพบว่า การชมเชยและการติเตียนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์การทำงานของนักเรียน การชมเชยและการติเตียนทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์การทำงานดีกว่าไม่ชมและไม่ติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพร สุกัญญ์ (2522 : บทคัดย่อ) ซึ่งพบว่า การใช้แรงเสริมทางสังคมสามารถลดพฤติกรรมเรื้อรังซึมเศร้าและเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะการไม่พูด ไม่สบตาและปฏิเสธได้ตอบเพื่อน ๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ แพตเตอร์สัน (ลักษณะ กฤษณา. 2524 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1965) ซึ่งพบว่า การใช้แรงเสริมทางสังคมสามารถลดพฤติกรรมชนของ เด็กชายอายุ 9 ขวบได้

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม ทั้งนี้เพราะการใช้แรงเสริมทางสังคมนั้น ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner, 1930 : 4) คือ เมื่ออินทรีย์แสดงพฤติกรรมหรือมีการตอบสนองแล้วมีผลกรรมเกิดขึ้น ผลกรรมที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความพอใจหรือเป็นผลกรรมทางบวก อินทรีย์มีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น นั่นคืออินทรีย์เกิดการเรียนรู้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้เมื่อนักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนขณะออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียน นักเรียนได้รับแรงเสริมทางสังคมจากครูโดยครูยิ้ม พยักหน้าและสบสายตาส่งการยอมรับ และได้รับคำชมเชยจากครูหลังจากพูดรายงานหน้าชั้นเรียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะเห็นว่านักเรียนแม้ว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่นก็ต้องการการยอมรับและคำชมเชยจากครูด้วย

3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม
 มีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ดูจากกราฟเส้นแสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม จะเห็นได้ว่าค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลงมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ในทุกระยะตลอดการทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้นั้นก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังที่ เลฟคอร์ท (Lefcourt, 1966 : 206 - 220) พบว่า การที่บุคคลมีโอกาสเลือกเงื่อนไขแวดล้อมเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองนั้น ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมมากขึ้น เนื่องจากแต่ละบุคคลมีฐานะเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของตนอยู่แล้ว ฉะนั้นการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้จึงเป็นการเสริมแรงตนเองที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ดังนั้นแม้จะถอดถอนการเสริมแรงออกแล้วผู้รับการทดลองในกลุ่มที่ 1 ซึ่งใช้การควบคุมตนเองจึงยังมีแนวโน้มในการลดพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนได้มากกว่าผู้รับการทดลองในกลุ่มที่ 2

นอกจากนี้จากการเปรียบเทียบความคงทนของการลดพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างของความคงทนในการลดพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน แต่เมื่อพิจารณาค่ามัธยฐานของความคงทน พบว่า ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 น้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มีแนวโน้มที่จะมีความคงทนในการลดพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนได้มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อาจเนื่องจากการควบคุมตนเองนั้นคือการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยมีบุคคลอื่นเกี่ยวข้องน้อยที่สุด เพราะฉะนั้นถึงแม้จะไม่มีครู นักจิตวิทยาหรือผู้วิจัยคอยดูแลพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นก็ยังคงอยู่ได้ นอกจากนี้การฝึกให้นักเรียนรู้จักประเมินตนเองทำให้นักเรียนรู้ถึงผลการกระทำของเขาจึงเกิดกำลังใจต่อไป อันเป็นการเสริมแรงต่อพฤติกรรมของเขา ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เขากระทำเกิดขึ้นคงที่ แม้จะไม่มีเสริมแรงจากภายนอกเลยก็ตาม ซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ถูกควบคุมจากภายนอก เมื่อครู นักจิตวิทยาหรือผู้วิจัยถอดโปรแกรมการทดลองออก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีแนวโน้มที่จะกลับคืนสู่สภาวะเดิมอย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ วิลสัน และโอเลอรี (Wilson and O'Leary, 1980 : 217) ที่กล่าวว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่เป็นการควบคุมจากภายนอก ไม่สามารถทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการใช้การควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคม ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ดังนั้นครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนควรนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

1.2 ในการปรับพฤติกรรมโดยให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้นเรียนนั้น อาจให้นักเรียนในห้องไม่ว่าจะมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียน ให้สลับเปลี่ยนการออกมาพูดเพื่อทำให้บรรยากาศการเรียนการสอนเป็นธรรมชาติมากกว่าจะเน้นเฉพาะผู้มีปัญหา

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 ควรนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้กับพฤติกรรมอื่น เช่น ความเครียด ความมีระเบียบวินัย

2.2 วิธีการควบคุมตนเองควรปรับปรุงโดยใช้ผู้สังเกตหนึ่งคนต่อนักเรียนหนึ่งคนถ้าเป็นไปได้หรือควรใช้วิธีบันทึกเทปโทรทัศน์แล้วนำมาเปิดให้นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองดูและอภิปรายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

2.3 ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะ เช่น ระยะสั้นภายใน 1 เดือน และระยะยาวทุก 3 เดือน หรืออื่น ๆ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม

2.4 ควรทดลองใช้แรงเสริมทางสังคมที่ได้จากเพื่อน เพราะนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คาร์เนกี, เดล. วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและจูงใจคนโดยการพูดในที่ชุมชน.

แปลจาก How to develop self-confidence and influence people by public speaking. โดย อาสา ขอจิตต์เมตต์. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น, 2516.

จินดา งามสุทธิ และอัมพร สุขเกษม. การพูด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จิตนันทการพิมพ์, 2516.

ทิวพันธ์ มฤคพิทักษ์. พูดได้พูดเป็น. กรุงเทพฯ : ก้องหล้า, 2525.

_____. ศิลปการพูดต่อที่ชุมนุมชน. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2515.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.

นุชนาท สุนทรพันธุ์ และกิตติ จรัสยานนท์. ปัญหาและแนวโน้มทางการศึกษาในปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2532.

X เขมยกุล จินาพันธุ์. การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน : การศึกษาเฉพาะกรณีพฤติกรรม อยู่ไม่สุขเกินปกติ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

ปภาวดี แจ้งศิริ. ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนภายในชั้นเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการ แต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกปฏิบัติการกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ภรณี อินทศร. ผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ค. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

X ญนุ ผดุงถิ่น. การใช้การเสริมแรงทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

X ลักษณะ กฤษณา. ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถการต่อการถาม-ตอบคำถามและการทำกาบ้านวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

วัลลภ กันทรักษ์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.

วารุณีย์ จันทรแสงสุก. ผลของการสังเกตตนเองและการเสริมแรงตนเองตามกฎรีแมคต่อพฤติกรรมไม่สนใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนางราชดาภิเษก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.

วิภา มีสวัสดิ์. การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

- วิไล อาชาวารณ์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- วิไลพร พรหมครัทธา. ผลการเสริมแรงด้วยวาจาที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลการทำงานของนักเรียนที่ชอบสมาคมและแยกตัว. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- สมคิด สกลสถาปัตย์. ผลของการเสริมแรงสองแบบที่มีต่อการฝึกการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. หลักการพูด. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2529.
- X สมพร สุกคันธ์. การศึกษาผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมเจ็บขริมผิดปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สวณิต ยมาภัย และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวาทวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สวลิตี บรรเทิงสุข. เทคนิคการพูด. เชียงใหม่ : สโมสรฝึกพูดแห่งลานนาไทย, 2521.
- สุนทรี ชูโต. การใช้ตัวแบบภาพยนตร์เพื่อลดความกลัวของเด็กวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- สวลียา วงษ์กระจำง. การเปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเองโดยมาตรฐานค่าเอส ซี เอส ของนักศึกษาที่มีการรับรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันและมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

- อรนงค์ วิทยานิพนธ์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปรินธิยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- อรพินท์ อนงคตระกูล. ผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กราย 10-12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็ก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- อรรณพ บิลันธนโสภา. เราจะจัดการกับความกลัวในการสื่อสารหรือการประหม่าเวทีได้อย่างไร. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่องการพูดให้สัมฤทธิ์ผล แผนกวิชา วาทยาศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- อรสา ไททองการวงศ์. ผลของการใช้การควบคุมสิ่งเร้าในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- อัมพร แก้วสุวรรณ. วิชาการพูด. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2522.
- อาภา จันทรสกุล และอัญชัน เกียรติบุตร. การปรับพฤติกรรมทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- อัมใจ พุทธนุรัตน์. ผลของการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายต่อความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินธิยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- อุบล วุฒิสาลิทธิ. กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

- Barker, Larry L. and Robert J. Kibber. Speech Communication Behavior. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1971.
- Brigham, Thomas A. In Handbook of Applied Behavior Analysis : Social and Instruction Process. New York : Irvington, 1978.
- Brown, Steven D. "Self-Control Skills Training," Professional Psychology. 6 : 319 - 330 ; 1975.
- Camp, B.W. and others. "Think Aloud : A Program for Developing Self-Control in Young Aggressive Boys," Journal of Abnormal Child Psychology. 5 : 157 - 169 ; 1977.
- Cormier, W.H. and L.S. Cormier. Interviewing Strategies for Helpers A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation. Monterey California : Brooks/Cole Publishing Company, 1979.
- Deffenbacher, Jerry L. and Dennis M.J. Payne. "Two Procedures for Relaxation as Self-Control in the Treatment of Communication Apprehension," Journal of Counseling Psychology. 24 : 255 - 258 ; May, 1977.
- Fisher, William F. Theories of Anxiety. New York : Harper & Row Publishers, 1970.
- Friedman, Steven. "Self-Control in the Treatment of Gilles de la Tourette's Syndrome : Case study with 18-Month Follow-Up," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 48 : 400 - 402 ; June, 1980.
- 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.

- 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.
- Hart, Betty M. and others. "Effect of Contingent and Noncontingent Social Reinforcement on the Cooperative Play of a Preschool Child," Journal of Applied Behavior Analysis. 1 : 73 - 76 ; 1968.
- Isac, Marks. Psychology : Experimental Models. Sanfrancisco : W.H. Freeman and Company, 1977.
- Johnson, Stephen and Geoffery White. "Self-observation as an Agent of Behavioral Change," Behavior Therapy. 2 : 488 - 497 ; 1971.
- Kalish, Harry I. From Behaviral Science to Behavior Modification. New York : McGraw-Hill Book Co., 1981.
- Lefcourt, H.M. "Internal Versus External Control of Reinforcement : A Review," Psychological Bulletin. 65 : 206 - 220 ; 1966.
- 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.
- Ross, Raymond S. Speech Communication : Fundamental and Practice. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1974.
- Smith, Manuel J. When I Say No I Feel Guilty. New York : Dial Press, 1975.
- Strang, Ruth. The Adolescent Views Himself. New York : McGraw-Hill, 1957.

Thorsen, Carl E. and Michael J. Mahoney. Behavioral Self-Control.
New York : Holt, Rinehart and Winston, 1974.

Watson, David L. and Roland G. Tharp. Self-Directed Behavior :
Self-Modification for Personal Adjustment. California :
Brooks/Cole Publishing Company, 1972.

Wilson, Terence G. and Daniel K.O. Leary. Principles of Behavior
Therapy. New Jersey : Prentice-Hall, 1980.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

1. โปรแกรมการควบคุมตนเอง (ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1)
2. โปรแกรมการให้แรงเสริมทางสังคม (ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2)
3. แบบสอบถามพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
4. แบบบันทึกพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองเพื่อหาความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัยในการพิจารณาให้การเสริมแรง
5. กราฟแสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ
6. ตารางแสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคลตลอด 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองที่ 1
7. ตารางแสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคลตลอด 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองที่ 2

โปรแกรมการควบคุมตนเอง (ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายในการปรับปรุงแก้ไขความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เพื่อเป็นการเตรียมผู้รับการทดลองให้พร้อมที่จะใช้การควบคุมตนเองเพื่อลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมายที่ผู้รับการทดลองและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกันคือ ปรับปรุงแก้ไขการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลอง รวมทั้งข้อดีของการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการทดลองที่ 1 ทราบถึงความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนที่ควรลดโดยการสังเกตตนเอง 3. ผู้วิจัยกล่าวถึงขั้นตอนที่ใช้ในการควบคุมตนเองประกอบด้วย กระบวนการ 5 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและผู้รับการทดลองกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือการไม่แสดงความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน โดยมีพฤติกรรมต่อไปนี้ลดลงหรือไม่เกิดขึ้น ได้แก่ พูดตะกุกตะกัก	1. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 2. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง เพื่อหาความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัยในการพิจารณาให้การเสริมแรง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			หยุดพักกลางวัน พดเลียงสัน จังหวะการพดเร็วเกินไป จังหวะการพดช้าเกินไป มือลั่น ไม่สลับสายตาผู้ฟังโดยมองไปที่อื่น เช่น มองพื้น มองออกไปนอกห้อง กระวนกระวายเดินไปมา และ ออกไปพูดหน้าชั้นช้ากว่าที่ควรจะเป็น ขั้นที่ 2 ผู้รับการทดลองมีส่วนร่วม ร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการ เสริมแรง โดยมีเงื่อนไขว่าถ้า ผู้รับการทดลองมีความกลัวใน การพูดหน้าชั้นเรียนลดลง ผู้รับ การทดลองจะได้รับการเสริม แรงโดยการประกาศชื่อที่ป้าย นี้เทศหลังห้องเรียน ขั้นที่ 3 ผู้รับการทดลอง สังเกตตนเองขณะออกไปพูด รายงานหน้าชั้นเรียนในวิชา สังคมศึกษาและบันทึกพฤติกรรม หลังจากพดเสร็จแล้วทันที	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ขั้นที่ 4 ผู้รับการทดลอง ประเมินพฤติกรรมตนเองภาย หลังจากบันทึกพฤติกรรมตนเอง ขั้นที่ 5 ผู้รับการทดลองที่ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ว่ามีความกลัวในการพูดหน้าชั้น เรียนลดลงและเห็นตรงกันกับ ผู้วิจัย โดยมีสัมประสิทธิ์ความ สอดคล้อง .80 ขึ้นไป จะได้รับ การเสริมแรงโดยมีเกณฑ์คือ มี การพูดรายงานหน้าชั้นเรียน จำนวน 12 ครั้ง ในครั้งที่ 1 ถ้าพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ลดลง ผู้วิจัยเริ่มให้การเสริม แรงทันที ภายหลังจึงเพิ่มเกณฑ์ สูงขึ้นดังนี้ ด้านภาษาถ้อยคำ และ/หรือภาษาท่าทางเดิมลดลง 1 พฤติกรรม ถ้าลดลงเป็น 2 พฤติกรรมได้ดาว 2 ดวง และ ถ้าลดลงเป็น 3 พฤติกรรม 4 พฤติกรรม และ 5 พฤติกรรม ผู้รับการทดลองได้	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ดาว 3 ดวง 4 ดวง 5 ดวง ตามลำดับ สำหรับดาวนำไปติด ตรงหน้าชื่อของผู้รับการทดลอง ที่ป้ายนิเทศหลังห้องเรียน 4. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองฝึก สังเกตตนเองและออกไปพูด รายงานหน้าชั้นเรียนในวิชา สังคมศึกษา ว่าตนได้แสดง พฤติกรรมความกล้าในการพูด หน้าชั้นเรียนพฤติกรรมใดบ้าง หลังจากพูดรายงานเสร็จ แล้วผู้รับการทดลองบันทึก พฤติกรรมความกล้าในการพูด หน้าชั้นเรียนลงในแบบบันทึก ความกล้าในการพูดหน้าชั้น เรียนสำหรับผู้รับการทดลองที่ ใช้การควบคุมตนเอง 5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองนำ แบบบันทึกความกล้าในการพูด หน้าชั้นเรียน มาตรวจสอบกับ ผู้วิจัย ถ้าผู้รับการทดลองมี พฤติกรรมความกล้าในการพูด	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	ฝึกเทคนิคการพูด	เพื่อให้ผู้รับการทดลองได้ทราบกฎเกณฑ์วิธีการพูดและฝึกเทคนิคการพูด	หน้าชั้นเรียนลดลงและเห็นตรงกันกับผู้วิจัย ผู้รับการทดลองจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ในขั้นที่ 5 ของกระบวนการควบคุมตนเอง 6. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองประเมินพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนเอง โดยให้ผู้รับการทดลองรายงานเป็นคำพูดทีละคนภายหลังจากพูดรายงานหน้าชั้นเรียนจนครบ 8 คนแล้ว และผู้วิจัยบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองประกอบไปด้วย 1. ผู้วิจัยชี้แจงและให้ความรู้กับผู้รับการทดลองถึงเทคนิคการพูดดังนี้ 1) การเริ่มพูดเป็นการพูดเกริ่นเพื่อเสนอที่มาของเรื่อง กล่าวถึงความสำคัญของเรื่องที่จะพูด	ข้อสนทนาเกี่ยวกับเทคนิคการพูด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2) หนะพูด กล่าวถึงเนื้อหา ของเรื่อง การดำเนินเรื่อง ควรเหมาะสมกับลักษณะของ เนื้อเรื่อง อาจจะดำเนิน เรื่องตามลำดับเวลา ตาม ลำดับสถานที่หรืออาจดำเนิน เรื่องโดยการแบ่งแยกเป็น หมวดหมู่ตามชนิดของเรื่องที่พูด เช่น เรื่องระบบการปกครอง อาจแบ่งเป็น 3 พวก คือ ประชาธิปไตย เผด็จการและ แบบสังคมนิยม ในการพูด บุคลิกภาพของผู้พูดเป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่ การแต่งกาย กริยา ท่าทาง วิธีการพูด สีหน้า ดวงตา นอกจากนี้ยังต้อง คำนึงถึงการใช้เสียงพูด ควรใช้เสียงดังพอเหมาะ พูดชัดถ้อยชัดคำ ไม่พูดตะกุก ตะกัก และการแสดงอาการ กริยา ได้แก่ การประสาน สายตากับผู้ฟัง การแสดงออก	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3-11	การควบคุมตนเอง	เพื่อศึกษาว่าการควบคุมตนเองจะทำให้ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองที่ 1 ลดลงหรือไม่	ทางใบหน้าและสายตา การแสดงท่าทางประกอบกรพูด 3) การยุติการพูด เป็นการกล่าวตอนสุดท้ายของเรื่องเพื่อสรุปความคิดเห็นของผู้พูดในการกล่าวสรุปควรคำนึงถึงเนื้อเรื่องที่กล่าวมาแล้วให้สัมพันธ์กัน สรุปลงให้กระชับรัดและชัดเจนคือย้าจุดสำคัญของเรื่องเพื่อให้ความมุ่งหมายของการพูดเด่นชัดขึ้น 2. ผู้วิจัยฝึกเทคนิคการพูดให้กับผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน 3. นัดวันและเวลาที่จะทำการทดลอง ตั้งแต่ครั้งที่ 3-11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครึ่งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการทดลองทราบว่าในวิชาสังคมศึกษา ผู้รับการทดลองทั้ง 8 คนออกไปพูดรายงานหน้าชั้นใช้เวลาในการ	1. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			บุคคลละ 5 นาทีโดยในครั้งแรกผู้วิจัยจับสลากผู้รับการทดลองให้ออกมาบุคคลละในครั้งต่อไปจะเรียงตามลำดับคนที่ 1 ถึงคนที่ 8 ซึ่งครูผู้สอนวิชาสังคมศึกษาออกเนื้อหาล่วงหน้าในการเตรียมตัวผู้ทดลองก่อนออกไปพูดรายงานหน้าชั้น 5 นาที 2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเองตามที่ได้ฝึกปฏิบัติในครั้งที่ 1 เมื่อเข้าเรียนวิชาสังคมศึกษา 3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปห้องเรียนวิชาสังคมศึกษา เพื่อสังเกตและบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 ตามวันและเวลาที่กำหนด โดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมและได้ยินเสียงชัดเจนและไม่ให้ผู้รับการทดลองเห็นแบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน	2. แบบบันทึกความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนสำหรับนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองเพื่อหาความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัยในการพิจารณาให้กำลังใจเสริมแรง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อให้ผู้รับการทดลองเข้าใจวิธีการควบคุมตนเองและสรุปผลของการควบคุมตนเอง	4. เมื่อหมดเวลาสังเกตแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความสอดคล้องของการสังเกตว่าผู้รับการทดลองมีพฤติกรรมลดลงหรือไม่ ถ้าผู้รับการทดลองมีพฤติกรรมลดลง ผู้รับการทดลองจะได้รับการเสริมแรงโดยการประกาศชื่อที่ป้ายนิเทศหลังห้องเรียน 1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองสรุปผลที่ได้จากการทดลองหลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยขบใจผู้รับการทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง	

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้น้ำเสริมทางสังคม (ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายในการปรับปรุงแก้ไขความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของตนและข้อตกลงในการใช้น้ำเสริมทางสังคม 2. เพื่อเป็นการเตรียมผู้รับการทดลองให้พร้อมที่จะใช้การใช้น้ำเสริมทางสังคมเพื่อลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน	1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมายที่ผู้รับการทดลองและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกันคือการปรับปรุงแก้ไขความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลองให้ลดลง รวมทั้งข้อดีของการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการทดลองทราบเงื่อนไขการใช้น้ำเสริมทางสังคม โดยบอกให้ผู้รับการทดลองทราบว่าในขณะที่ผู้รับการทดลองออกไปพูดรายงานหน้าชั้นเรียนแล้วไม่แสดงความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน ผู้รับการทดลองจะได้รับสิ่งที่พอใจจากครู ซึ่งมี 2 ช่วงคือ ขณะที่พูดรายงานหน้าชั้นเรียน ครูยิ้ม พยักหน้าและสบสายตา แสดงการยอมรับและชว่งท้ายชั่วโมง ครูกำลังคำชม	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	ฝึกเทคนิคการพูด	เพื่อให้ผู้รับการทดลองทราบกฎเกณฑ์วิธีการพูดและฝึกเทคนิคการพูด	ได้แก่ คำว่า ดี ดีมาก ตั้งใจดีขึ้น พยายามต่อไป 3. นัดวันและเวลาที่จะทำการทดลองครั้งแรกจนถึงสิ้นสุดการทดลอง 1. ผู้วิจัยชี้แจงและให้ความรู้แก่ผู้รับการทดลองเกี่ยวกับเทคนิคการพูดดังนี้ 1) การเริ่มพูดเป็นการพูดเกริ่นเพื่อเสนอที่มาของเรื่อง กล่าวถึงความสำคัญของเรื่องที่จะพูด 2) หนะพูด กล่าวถึงเนื้อหาของเรื่อง การดำเนินเรื่อง ควรเหมาะสมกับลักษณะของเนื้อเรื่อง อาจจะดำเนินเรื่องตามลำดับเวลา ตามลำดับสถานที่หรืออาจดำเนินเรื่องโดยการแบ่งแยกเป็นหมวดหมู่ตามชนิดของเรื่องที่พูด เช่น เรื่องระบบการปกครองอาจแบ่งเป็น 3 พวก คือ ประชาธิปไตย เผด็จการ	ข้อสังเกตเกี่ยวกับเทคนิคการพูด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			และแบบสังคมนิยม ในการพูด บุคลิกภาพของผู้พูดมีความสำคัญ ได้แก่ การแต่งกาย กริยา ท่าทาง วิธีการพูด สีหน้า ดวงตา นอกจากนี้ยังต้อง คำนึงถึงการใช้เสียงพูด ควรใช้เสียงดังพอเหมาะ พูดชัดถ้อยชัดคำ พูดไม่ ตะกุกตะกัก และการแสดง อากัปกิริยาได้แก่การประสาน สายตากับผู้ฟัง การแสดงออก ทางใบหน้าและสายตา การ แสดงท่าทางประกอบการพูด 3) การยุติการพูด เป็นการ กล่าวตอนสุดท้ายของเรื่องเพื่อ สรุปความคิดเห็นของผู้พูด ใน การกล่าวสรุปควรคำนึงถึง เนื้อเรื่องที่กล่าวมาแล้ว ให้สัมพันธ์กัน สรุปลงให้ กระชับรัดและชัดเจนคือย่อ จุดสำคัญของเรื่องเพื่อให้ความ มุ่งหมายของการพูดเด่นชัดขึ้น	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3-11	การใช้แรง เสริมทาง ลึงคม	เพื่อศึกษาว่าการใช้แรง เสริมทางลึงคมจะทำให้ ความกลัวในการพูดหน้า ชั้นเรียนของผู้รับการ ทดลองในกลุ่มทดลอง ที่ 2 ลดลงหรือไม่	2. ผู้วิจัยฝึกเทคนิคการพูดให้ แก่ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน 3. นัดวันและเวลาที่จะทำการ ทดลอง ตั้งแต่ครั้งที่ 3-11 ผู้วิจัยดำเนินการ การทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไป สังเกตและบันทึกความกลัวใน การพูดหน้าชั้นเรียนของผู้รับ การทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 โดยนั่งในตำแหน่งที่เห็นพฤติกรรม และได้ยินเสียงชัดเจนและไม่ให้ ผู้รับการทดลองเห็นแบบบันทึก ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน 2. เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบ ความสอดคล้องของการสังเกต แล้วจดบันทึกความกลัวในการพูด หน้าชั้นเรียนของผู้รับการทดลอง แต่ละคนไว้	แบบบันทึก ความกลัวใน การพูดหน้าชั้น เรียนสำหรับผู้ วิจัยและผู้ช่วย วิจัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อให้ผู้รับการทดลอง เข้าใจวิธีการใช้แรง เสริมทางสังคมและสรุป ผลของการใช้แรงเสริม ทางสังคม	1. ให้ผู้รับการทดลองสรุปผลที่ ได้จากการทดลอง หลังจากนั้น ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับการทดลอง ที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง	

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

แบบสอบถามพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ในวงกลมที่ตรงกับพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนในห้องเรียนของท่าน โดยกาเครื่องหมายได้มากกว่า 1 ช่อง
อาจารย์ผู้สอนวิชาสังคมศึกษา ชั้น ม.2/.....

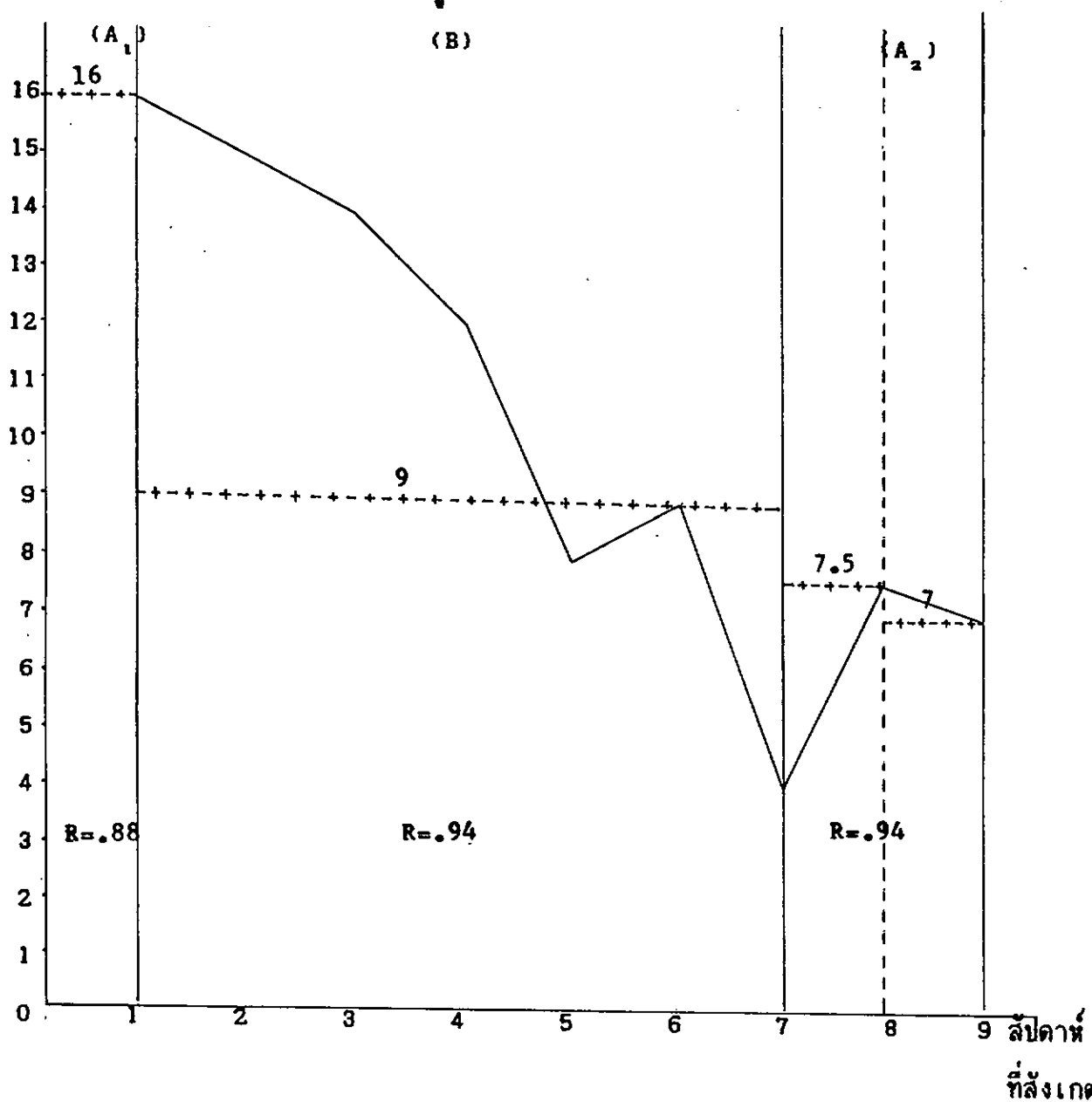
ด้านภาษาถ้อยคำ

- ☐ 1. พูดตะกุกตะกัก
- ☐ 2. หยุตพูดกลางคัน
- ☐ 3. พูดเสียงสั่น
- ☐ 4. พูดเสียงดังเกินไป
- ☐ 5. พูดเสียงเบาเกินไป
- ☐ 6. พูดเสียงขาดหาย
- ☐ 7. จังหวะการพูดเร็วเกินไป
- ☐ 8. จังหวะการพูดช้าเกินไป
- ☐ 9. พูดซ้ำซาก วกวน
- ☐ 10. พูดเร็วจนลิ้นรัว
- ☐ 11. อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

ด้านภาษาท่าทาง

- ☐ 1. ไม่กล้าสบสายตาดูผู้ฟัง
- ☐ 2. พูดไม่ออก
- ☐ 3. มือสั่น
- ☐ 4. ขาสั่น
- ☐ 5. กระวนกระวายเดินไปมา
- ☐ 6. ไม่อยากออกไปพูดโดยกว่าจะเดินออกไป
เข้ามา
- ☐ 7. สีหน้าเฉยเมย
- ☐ 8. สีหน้าเคร่งเครียดเกินไป
- ☐ 9. แคะ แกะ เกา ตามบริเวณส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายตลอดเวลา
- ☐ 10. อาการกระตุกของปาก คิ้ว
- ☐ 11. เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ☐ 12. อื่น ๆ (โปรดระบุ)....

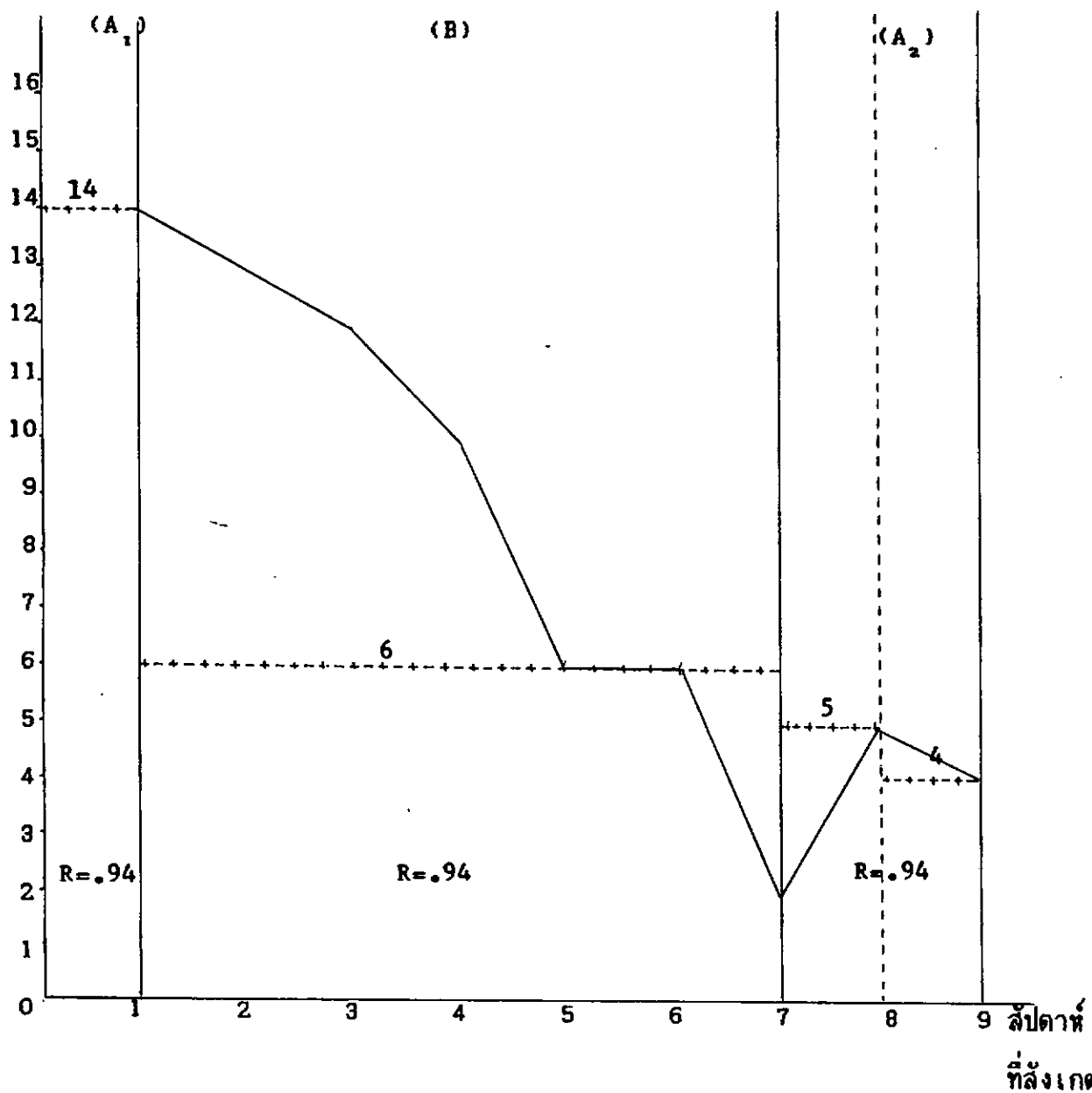
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 2 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 1 ใน
กลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
 +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

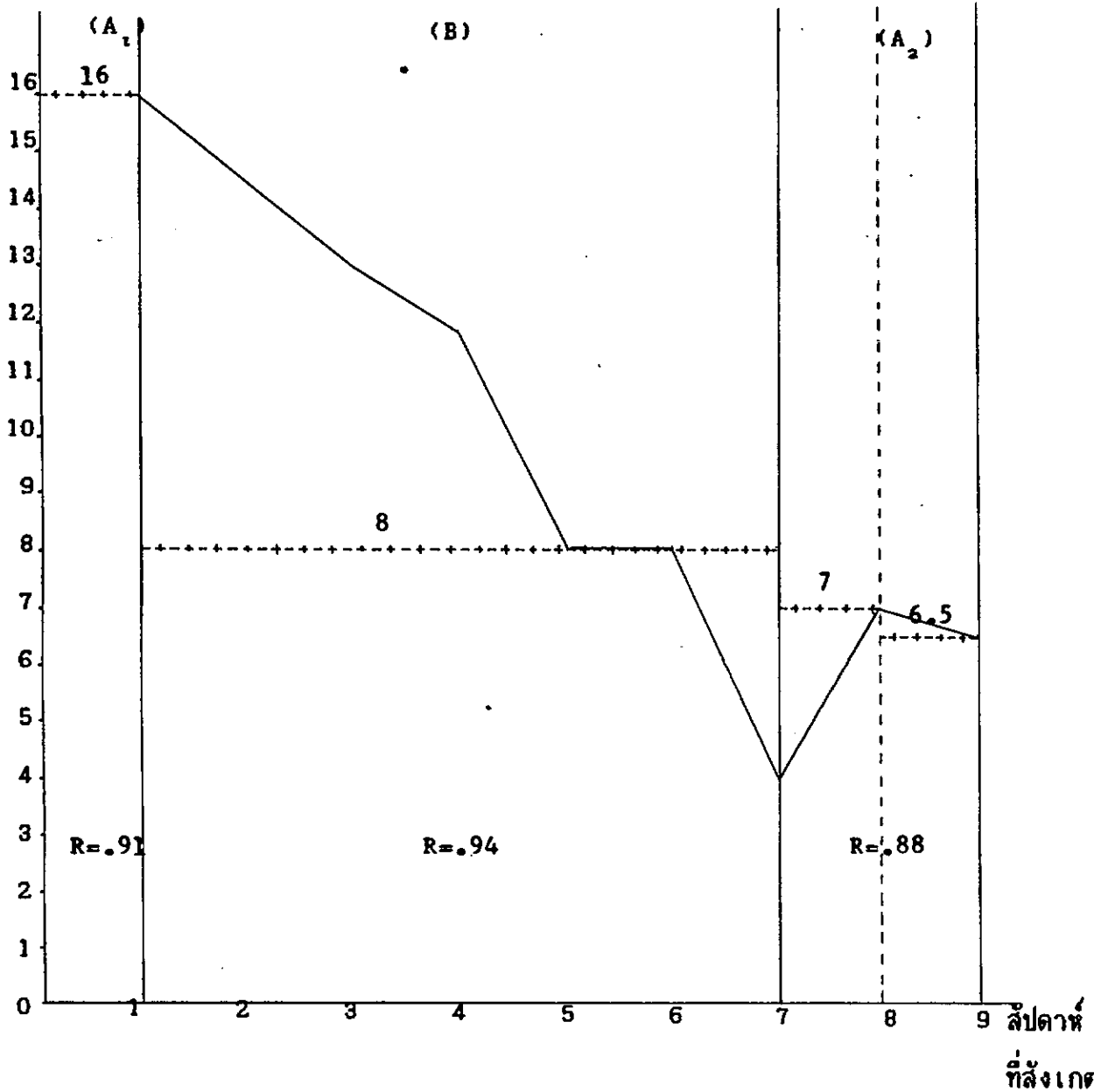
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 3 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
 +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

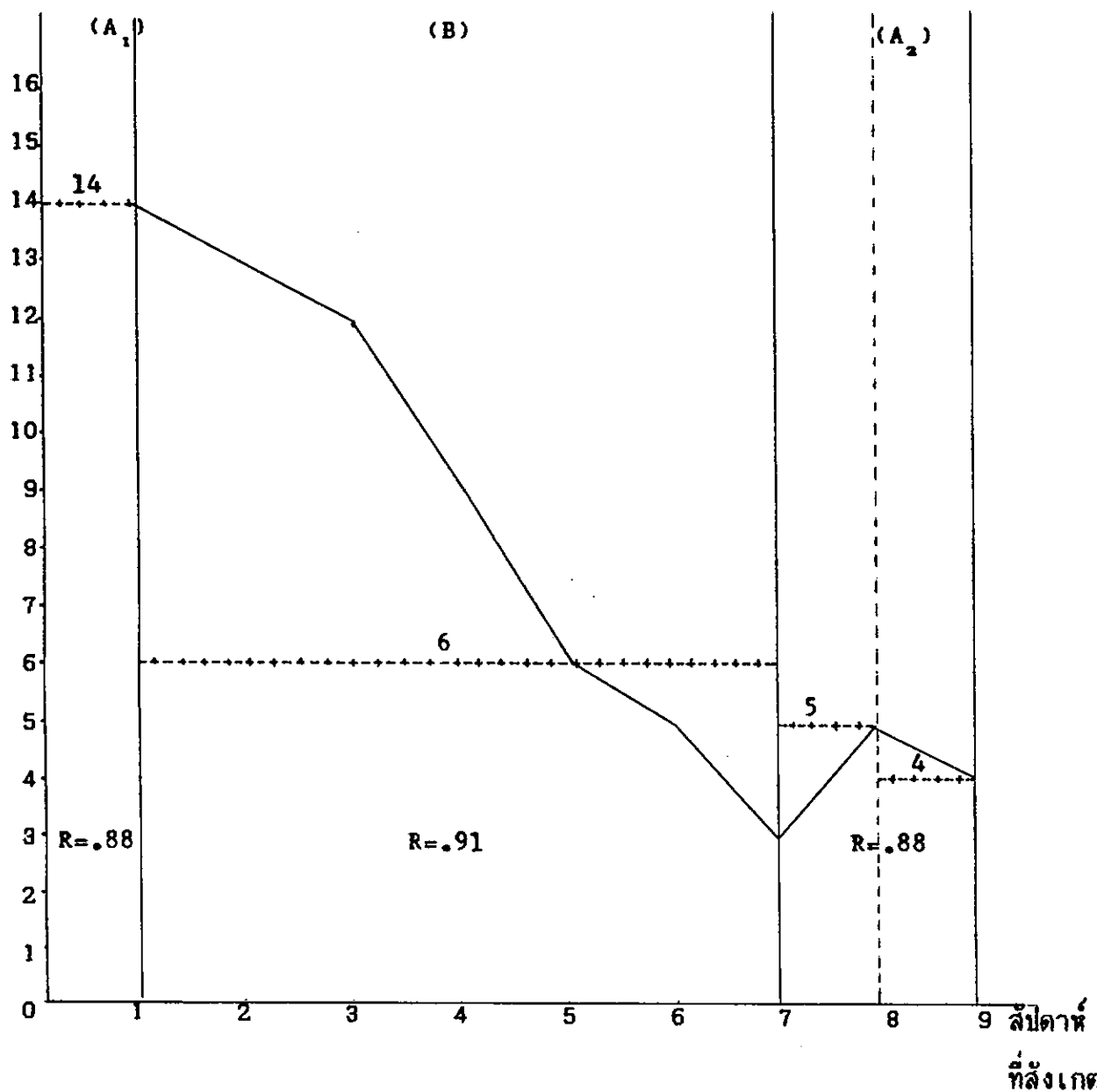
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 4 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสัปดาห์
 +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

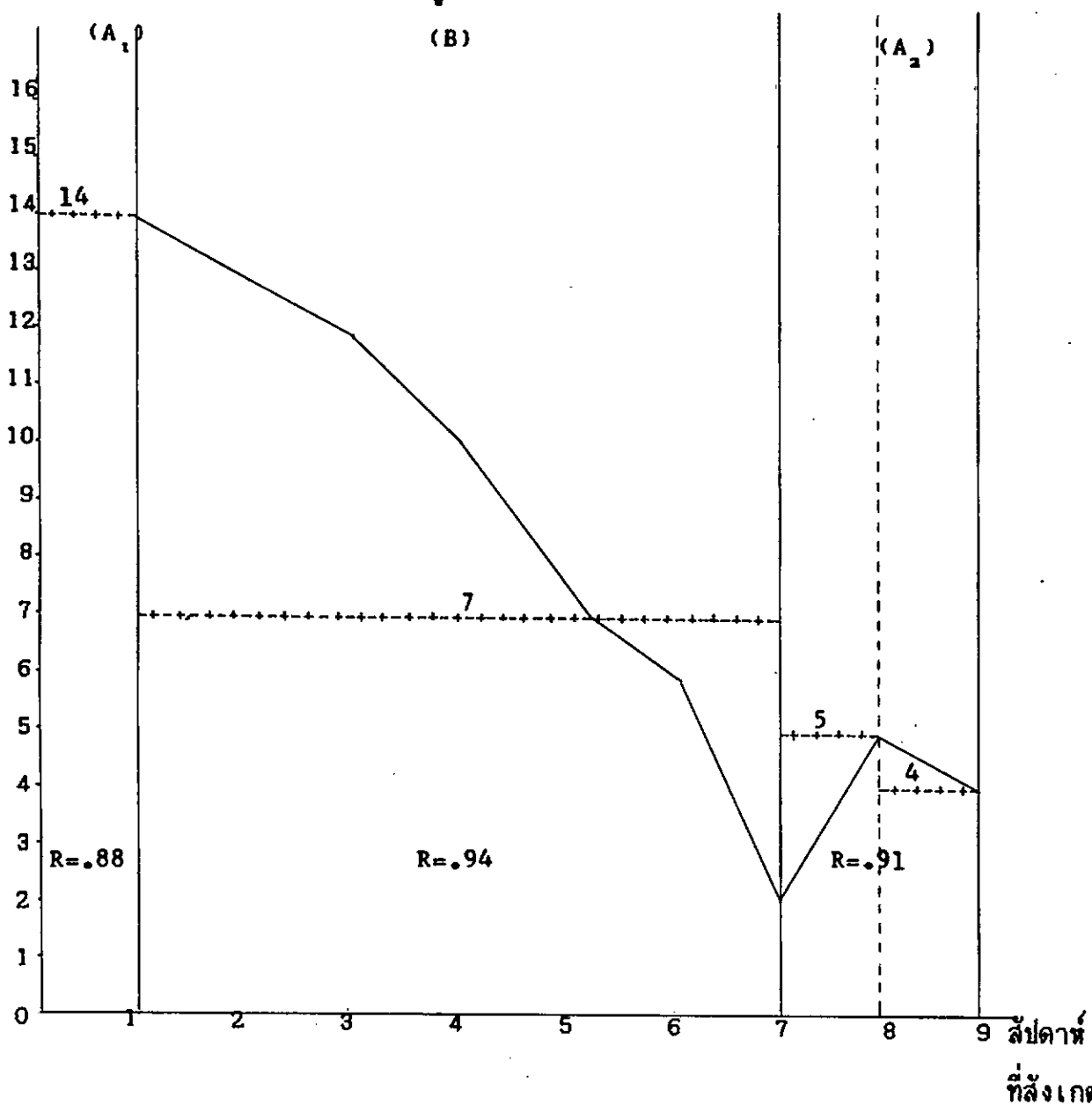
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 5 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 4 ใน
กลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
 +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



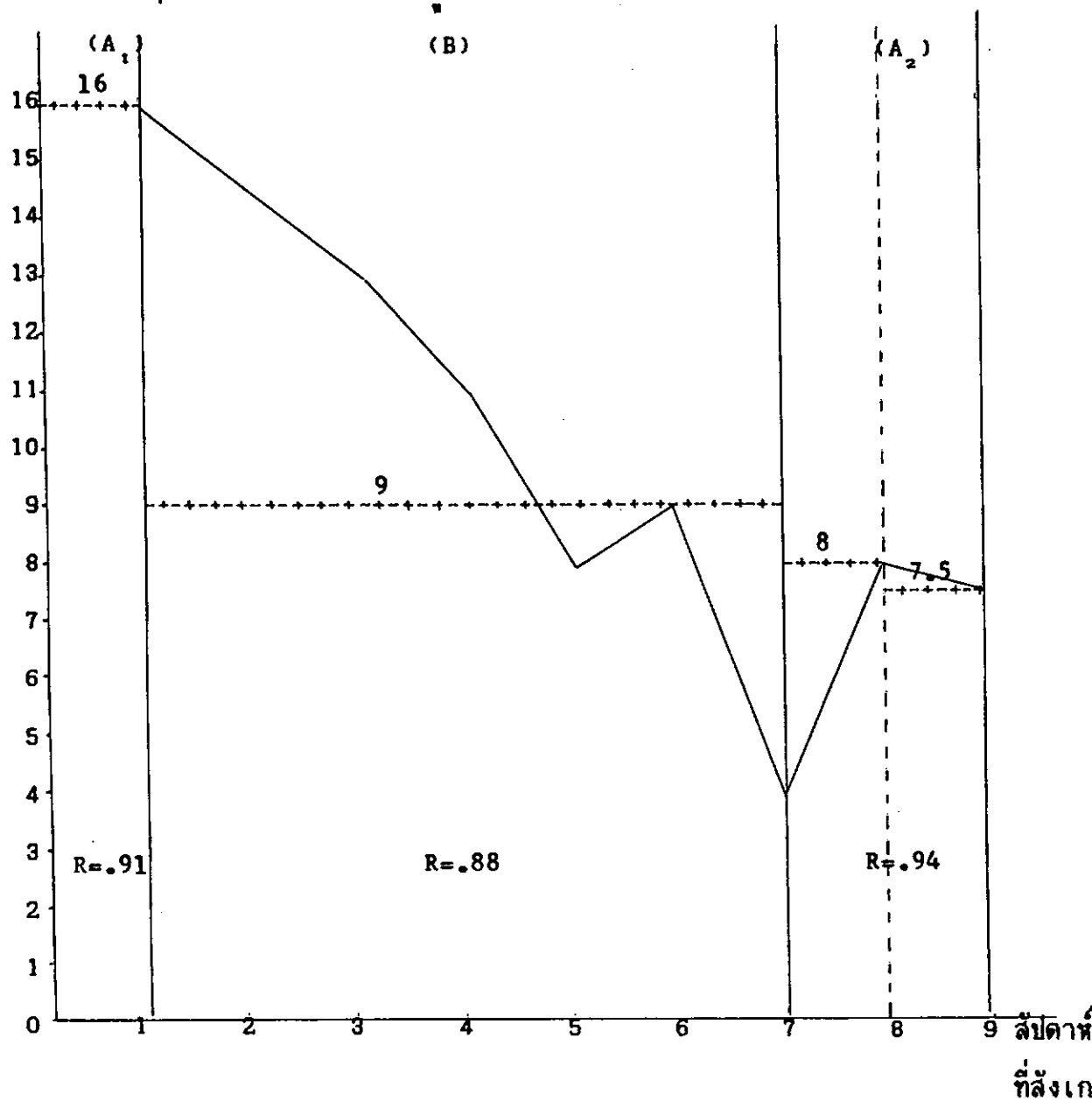
ภาพประกอบ 6 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสัปดาห์

+-+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ท้าววิจัย

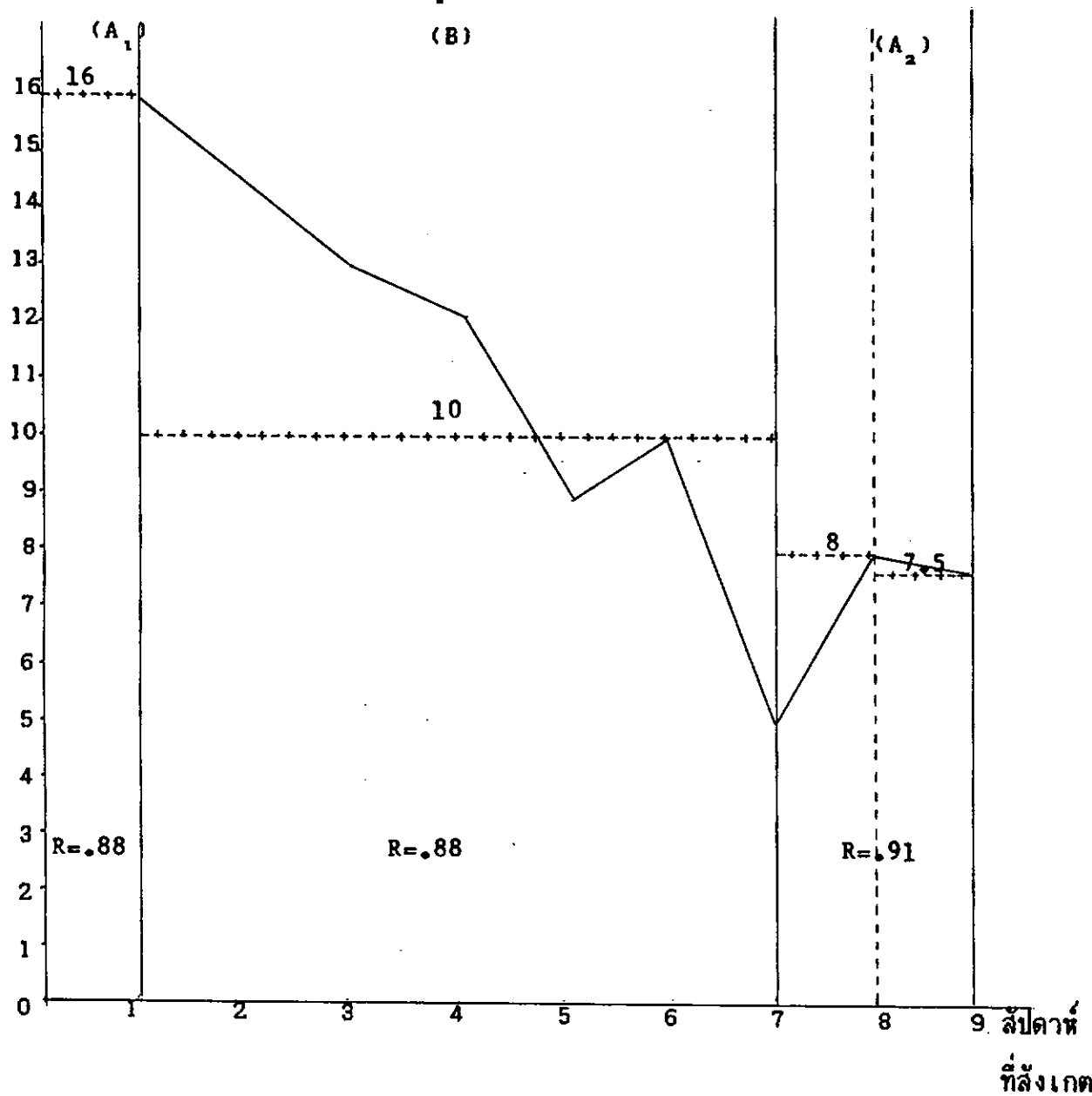
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 7 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 6 ใน
กลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
 +--+--+ คำมัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R คำสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

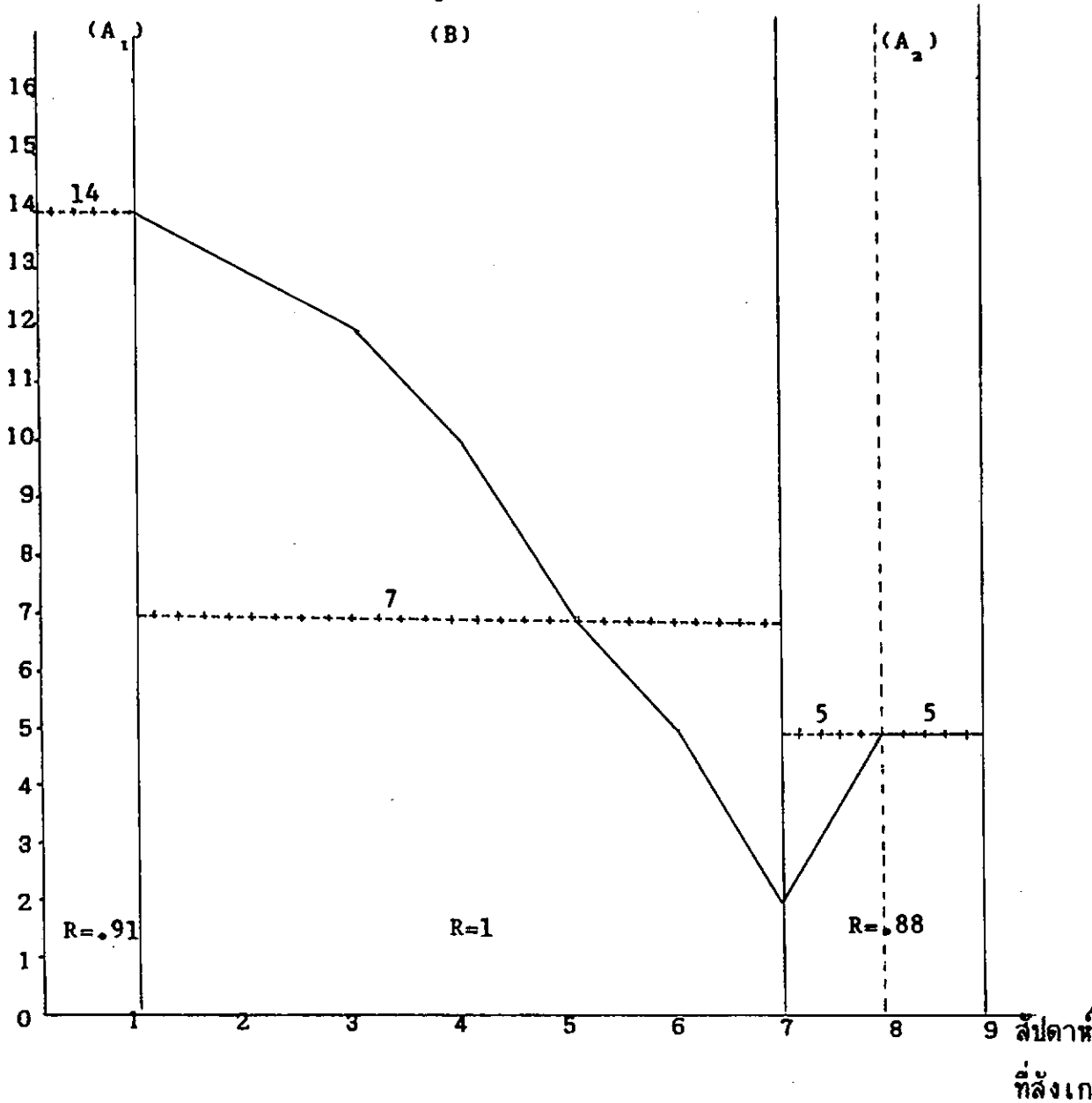
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 8 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 7 ใน
กลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
- +--+--+ ความถี่ฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

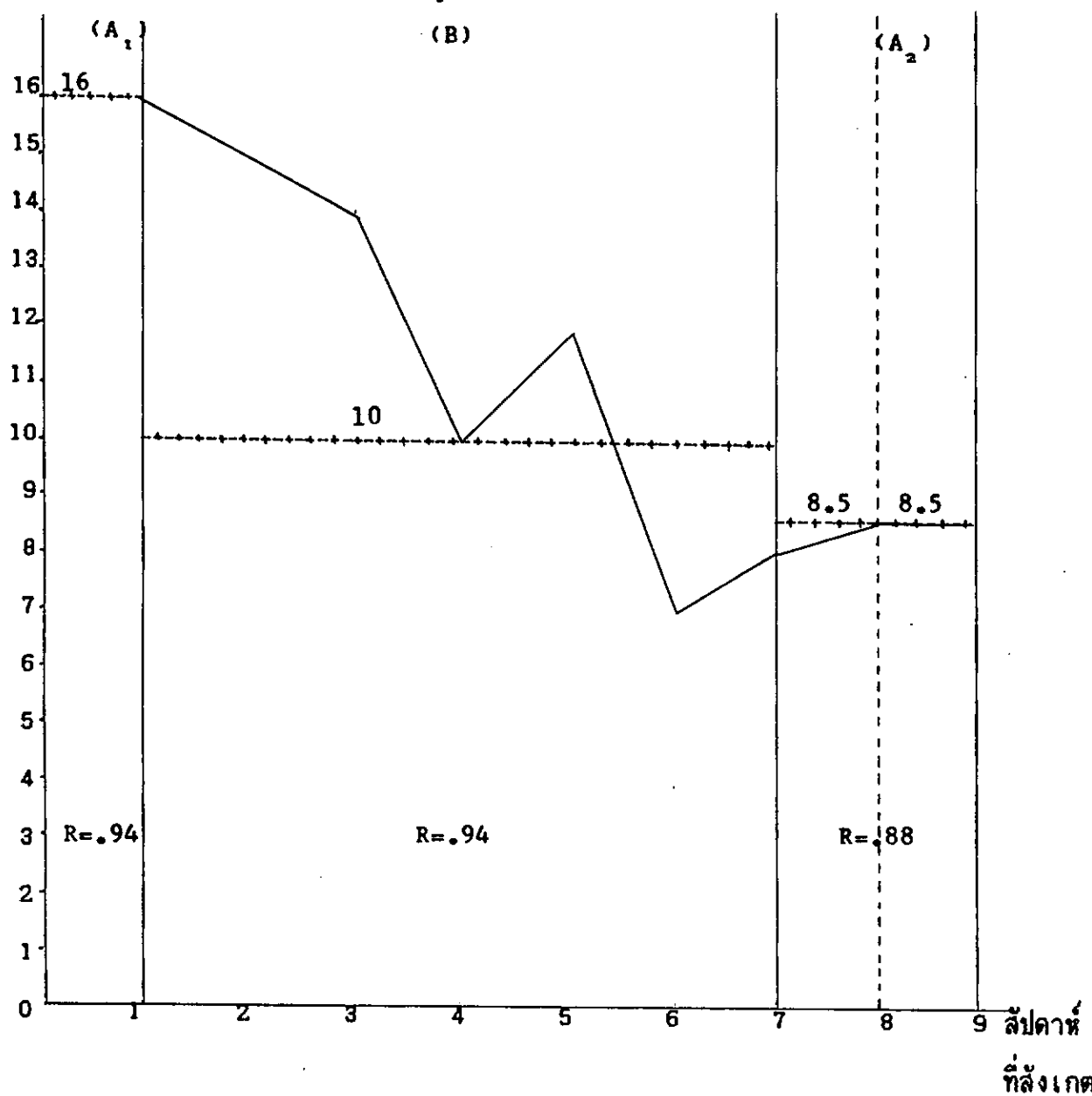
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 9 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสัปดาห์
 +--+--+ ความถี่ฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



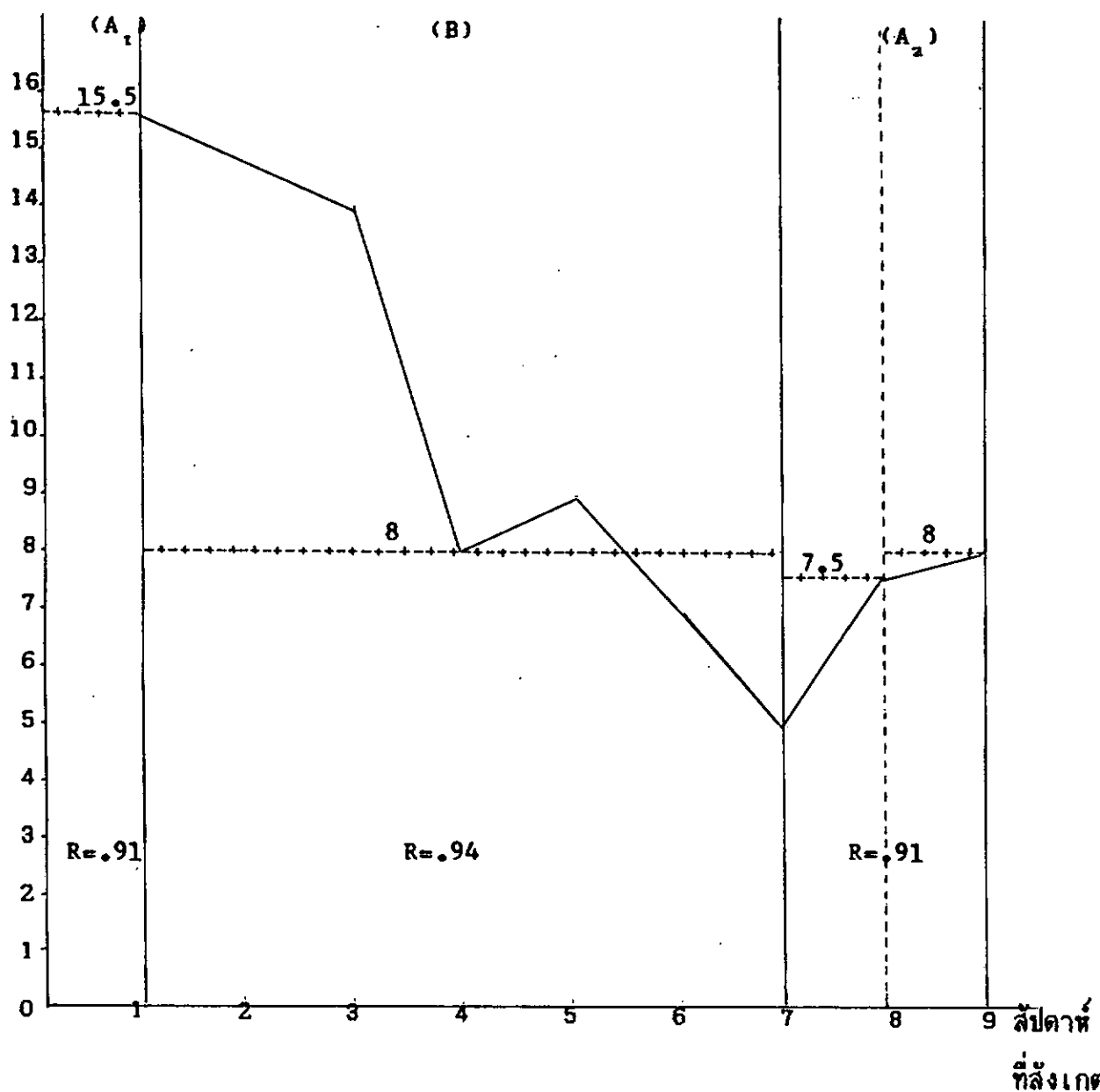
ภาพประกอบ 10 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

— ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์

+--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน

R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

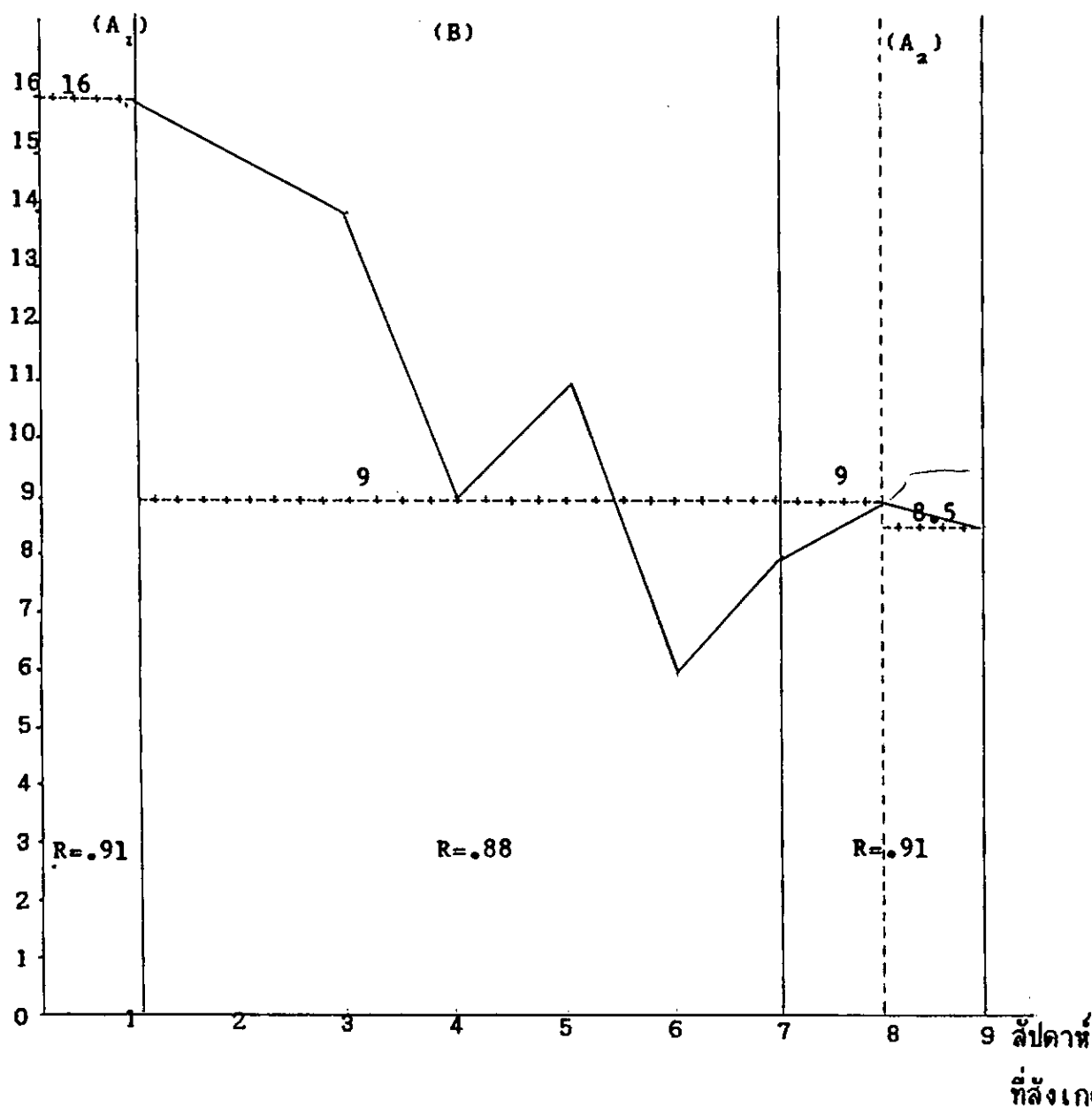
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 11 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
- +-+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

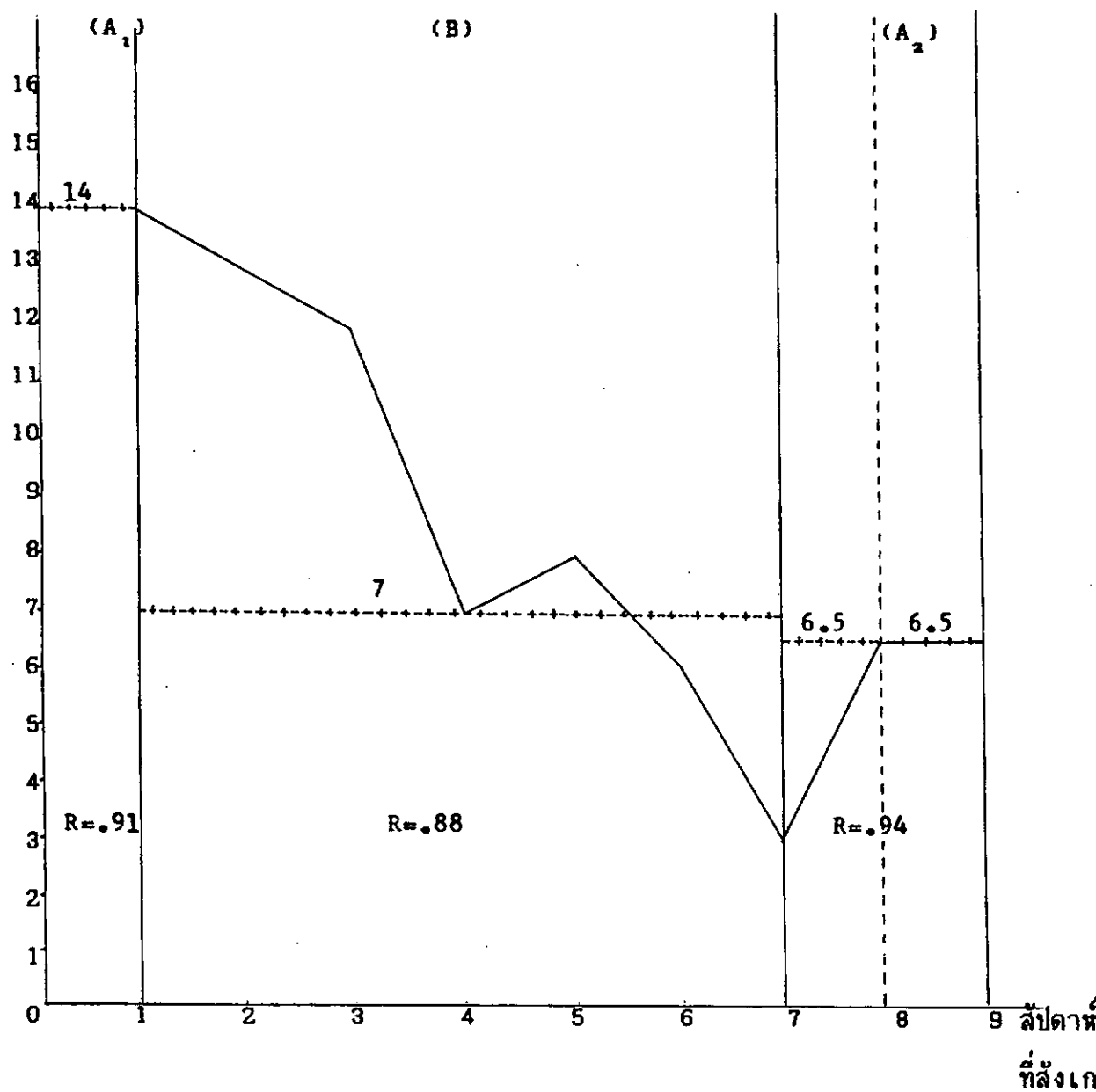
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 12 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 3 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
- +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

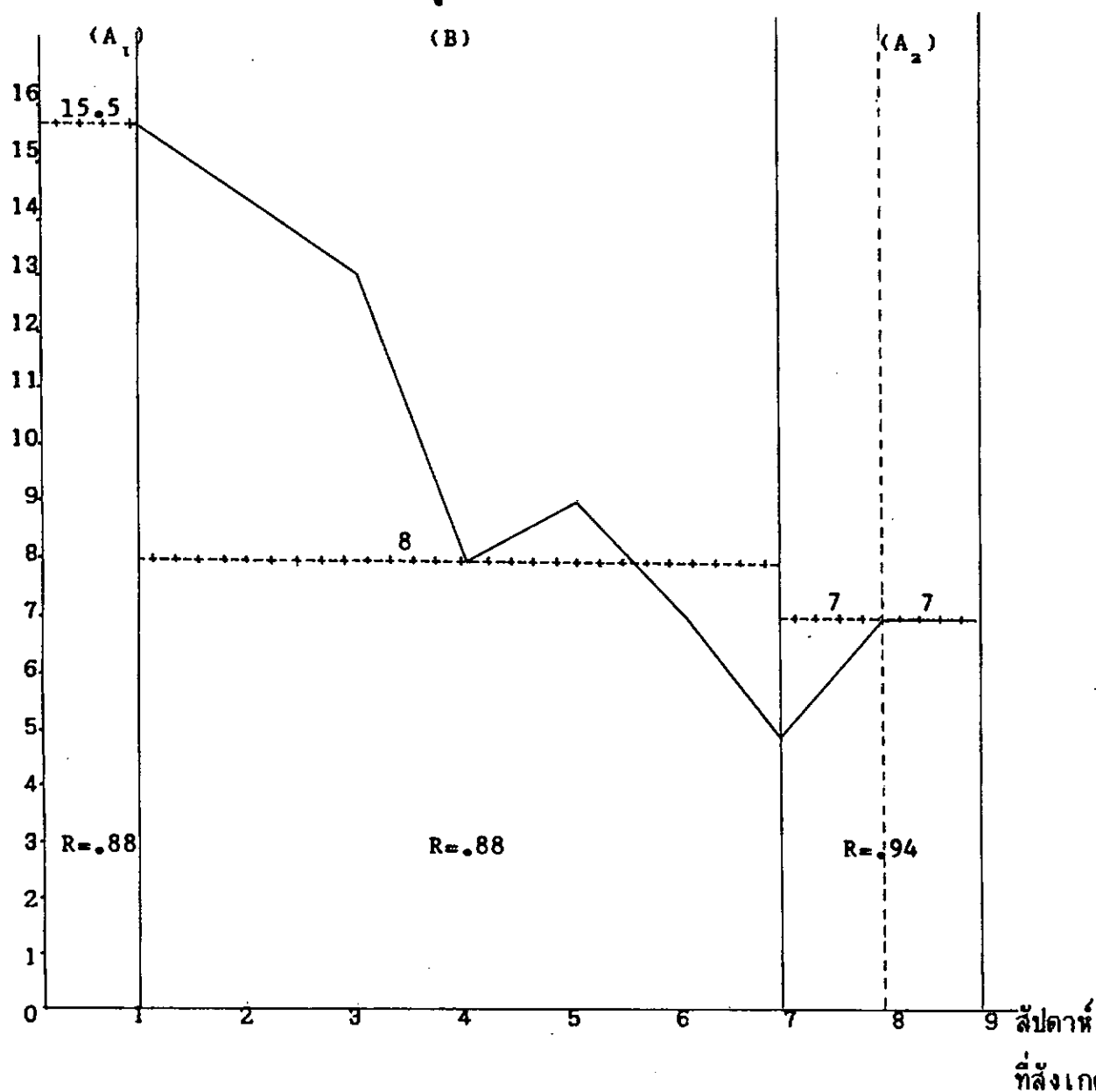
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 13 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 4 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสัปดาห์
- +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

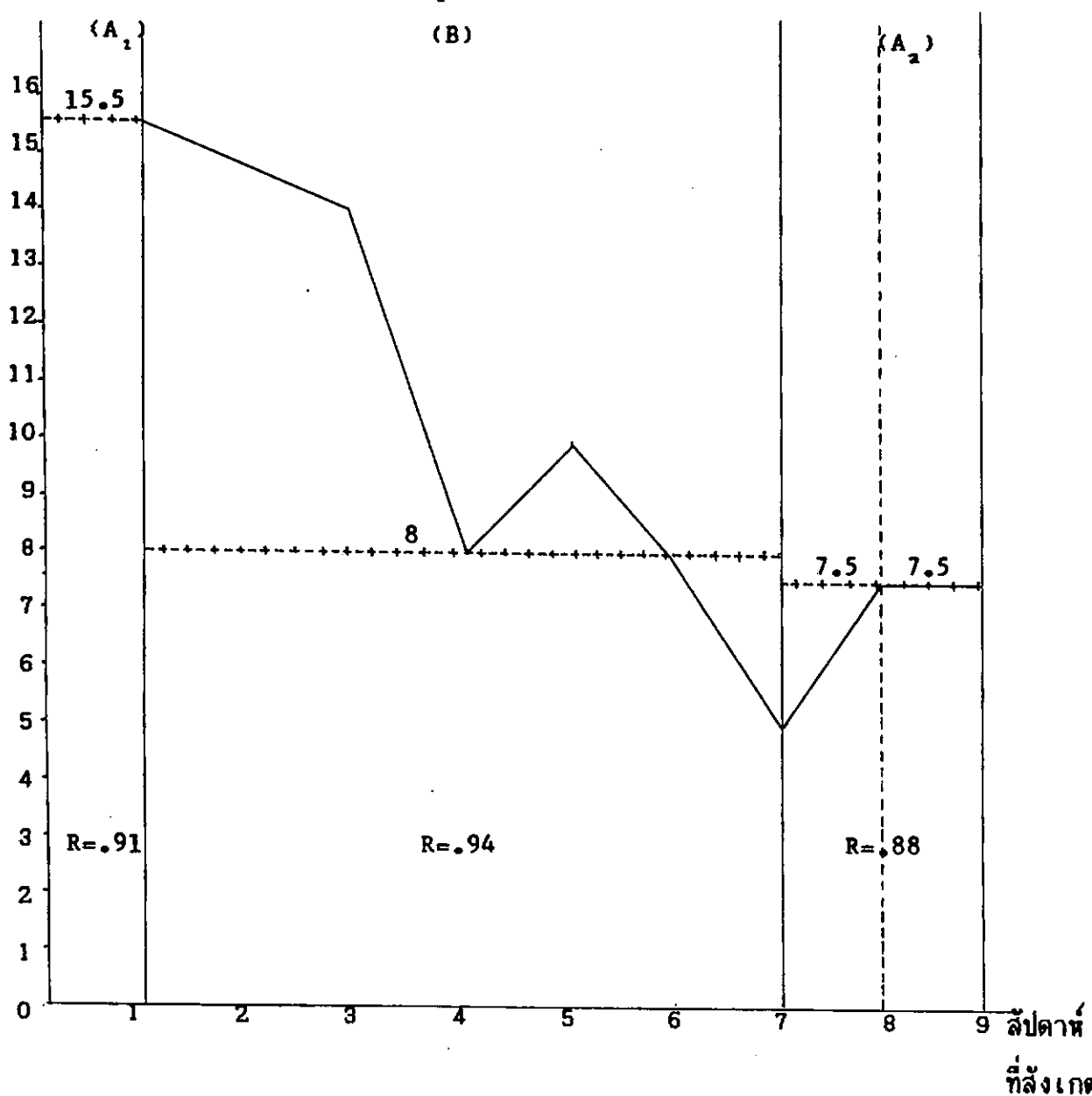
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 14 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

_____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
 +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
 R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

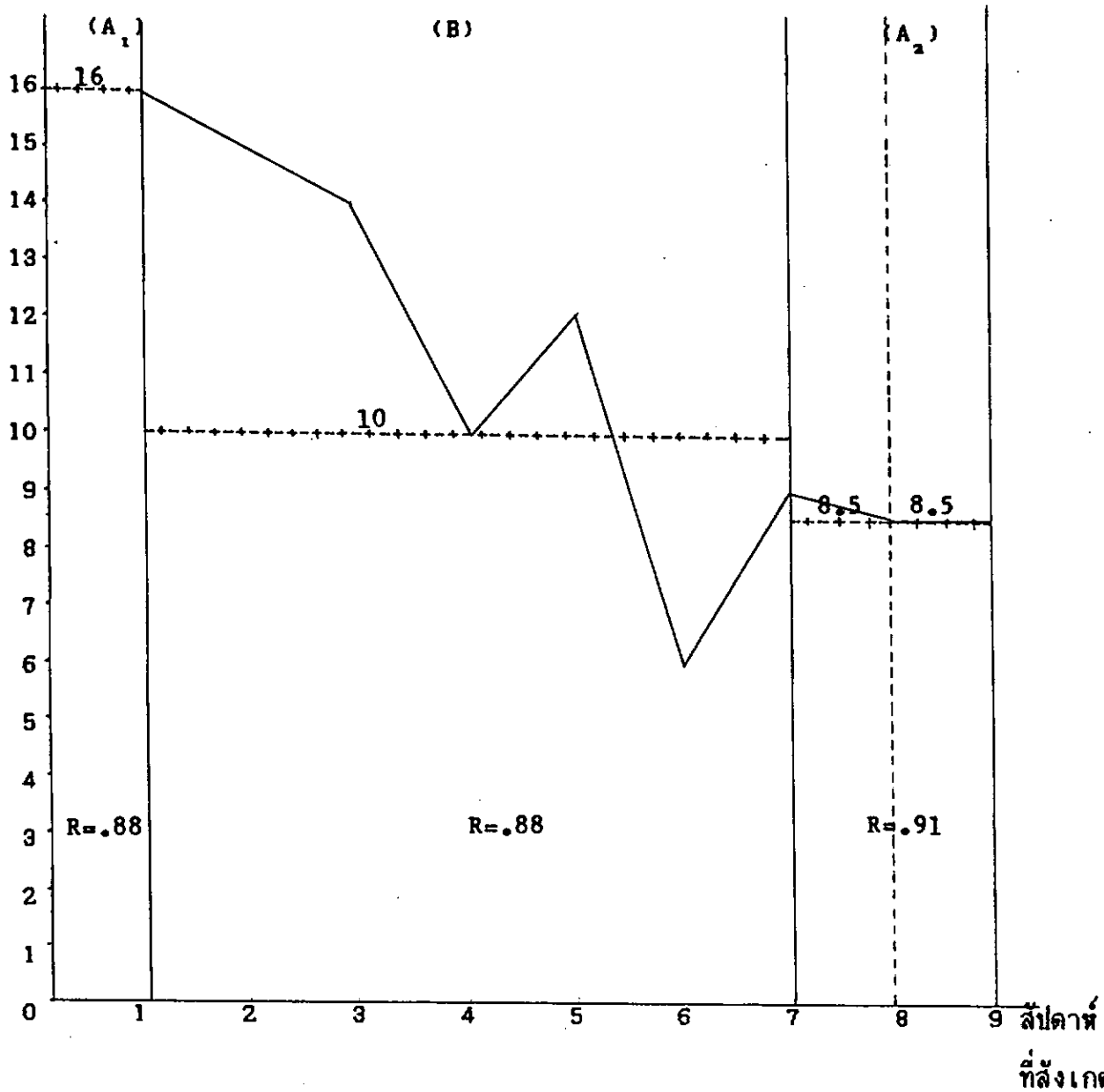
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 15 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 6 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
- +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

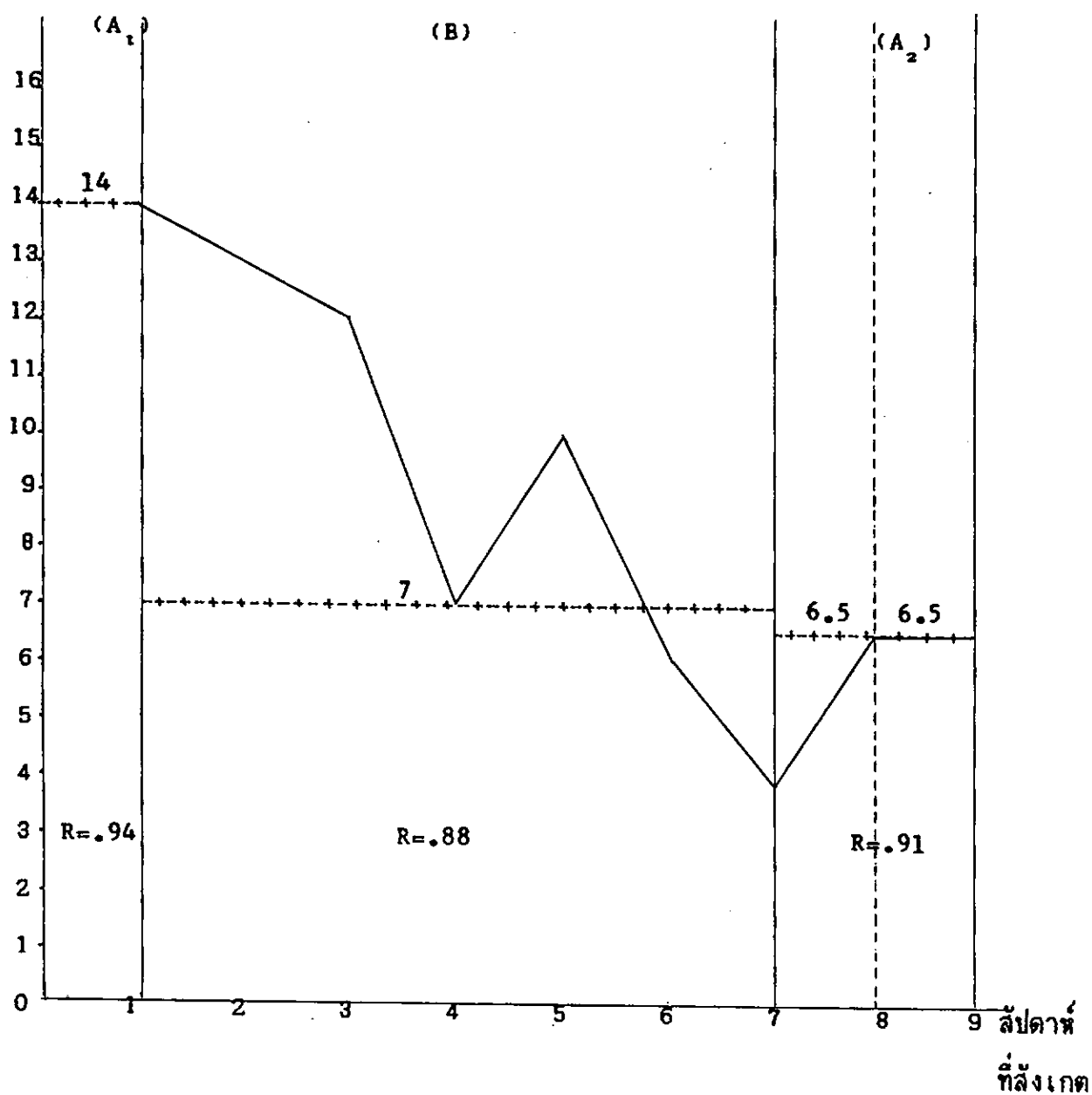
ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 16 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 7 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสไลด์
- +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน



ภาพประกอบ 17 ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนคนที่ 8 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ

- _____ ความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนในแต่ละสัปดาห์
- +--+--+ ค่ามัธยฐานของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ตาราง 5 แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตลอด 3 ระยะของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ :

ระยะที่	ลำดับที่	นักเรียนคนที่							
		1	2	3	4	5	6	7	8
A ₁	1 มัธยมศึกษา	16	14	16	14	14	16	16	14
		16	14	16	14	14	16	16	14
		16	14	16	14	14	16	16	14
B	3	14	12	13	12	12	13	13	12
	4	12	10	12	9	10	11	12	10
	5	8	6	8	6	7	8	9	7
	6	9	6	8	5	6	9	10	5
	7	4	2	4	3	2	4	5	2
	มัธยมศึกษา	9	6	8	6	7	9	10	7
A ₂	8 มัธยมศึกษา	8	6	7	5	5	8	8	5
		7	4	7	5	5	8	8	5
		7.5	5	7	5	5	8	8	5
	9 มัธยมศึกษา	7	4	7	4	4	8	8	5
		7	4	6	4	4	7	7	5
		7	4	6.5	4	4	7.5	7.5	5

ตาราง 6 แสดงความถี่ของพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตลอด
3 ระยะของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2

ระยะที่	ลำดับที่	นักเรียนคนที่							
		1	2	3	4	5	6	7	8
A ₁	1	16	16	16	14	16	16	16	14
		16	15	16	14	15	15	16	14
	มัธยฐาน	16	15.5	16	14	15.5	15.5	16	14
B	3	14	14	14	12	13	14	14	12
	4	10	8	9	7	8	8	10	7
	5	12	9	11	8	9	10	12	10
	6	7	7	6	6	7	8	6	6
	7	8	5	8	3	5	5	9	4
	มัธยฐาน	10	8	9	7	8	8	10	7
A ₂		9	8	9	7	8	8	9	7
	8	8	7	9	6	6	7	8	6
	มัธยฐาน	8.5	7.5	9	6.5	7	7.5	8.5	6.5
		9	8	9	7	8	8	9	7
	9	8	8	8	6	6	7	8	6
	มัธยฐาน	8.5	8	8.5	6.5	7	7.5	8.5	6.5

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวกัญจะนา ชื้อสกุล พุ่มมาลา

เกิดวันที่ 22 เดือนตุลาคม พุทธศักราช 2502

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 42 หมู่ 1 ตำบลเนื่องเขต
อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนปราจีนกัลยาณี อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี 25000

ประวัติการศึกษา

- | | |
|-----------|--|
| พ.ศ. 2522 | ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (บรรณารักษศาสตร์)
วิทยาลัยครุจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร |
| พ.ศ. 2526 | การศึกษานันทิต (การแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| พ.ศ. 2534 | การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |

การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัว
ในการพุดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี

บทคัดย่อ

ของ

กัญจะนา พุ่มมาลา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

กันยายน 2534

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2534 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเองและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคม ใช้แบบแผนการทดลองแบบ ABA สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U Test

การวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECT OF SELF-CONTROL AND SOCIAL REINFORCEMENT
ON FEAR OF SPEAKING IN FRONT OF THE CLASSROOM OF MATHAYOM SUKSA 11
STUDENTS AT PRACHINKALAYANEE SCHOOL IN CHANGWAT PRACHIN BURI

AN ABSTRACT

BY

KUNGANA PUMMALA

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

September 1991

The purpose of this experimental research was to compare the effect of self-control and social reinforcement on fear of speaking in front of the classroom of Mathayom Suksa II students at Prachinkalayanee school in Changwat Prachin Buri of the academic year 1991. The Subjects consisted of 16 students. They were randomly selected as experimental group I and II, each group was consisted of 8 students. The experimental group I was exposed to self-control and the experimental group II was given the social reinforcement. The experimental design was ABA design. The data was analyze by The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and The Mann - Whitney U Test.

The results were as follow:

1. The fear of speaking in front of the classroom of the students that exposed to self-control after the experiment was significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. The fear of speaking in front of the classroom of the students that exposed to the social reinforcement after the experiment was significantly lower than before the experiment at .01 level.
3. There was significantly difference of the fear of speaking in front of the classroom between the students that were exposed to self-control and the students that were given the social reinforcement at .01 level.