



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol.10, No.4, 2015, pp.482-494

OJED

An Online Journal
of Education
<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง
ที่มีต่อคุณลักษณะอย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1
EFFECTS OF A SELF-REGULATION PROGRAM
ON SUFFICIENCY CHARACTERISTIC OF ELEVENTH GRADE STUDENTS

นางสาวธัญพร มหาดีลกรัตน์ *

Thunyaporn Mahadilokrat

อ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ **

Piyawan Visessuvanapoom , Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอย่างพอเพียง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิสุทธิฯ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอย่างพอเพียง แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอย่างพอเพียงโดยนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ One way ANOVA repeated measure และ t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอย่างพอเพียงแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: thunyaporn.firstpositon@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: piyawan.p@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

This study describes a quasi-experimental design that aimed to evaluate the effectiveness of self-regulation program to promote sufficiency characteristic of eleventh grade students. The data were collected by 1) Sufficiency characteristic's test, 2) The observed behavior of sufficiency characteristic by teacher, and 3) The observed behavior of sufficiency characteristic by student. One-way repeated measure ANOVA and T-test were employed for data analysis. Results showed (1) After participating a self-regulation program, experimental group students significantly gained higher sufficiency characteristic's scores. (2) Experimental group students significantly received higher posttest scores of sufficiency characteristic's test than control group students. (3) Delayed-posttest scores of sufficiency characteristic's test of experimental group students were not significantly different comparing to their pre-test scores. And (4) Delayed-posttest scores of sufficiency characteristic's test of experimental group students and those of control group students were significantly different. Implications for self-regulation program, theory, research, and intervention are discussed.

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง / คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

KEYWORDS: SELF-REGULATION / SUFFICIENCY CHARACTERISTIC

บทนำ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และกำหนดในรูปของคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ต้องเกิดกับนักเรียนเมื่อสำเร็จการศึกษาในแต่ละระดับ โดยเน้นพัฒนาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) เพราะช่วงวัยนี้เป็นจุดเริ่มต้นของวัยรุ่นที่ต้องการแนวทางในการดำเนินชีวิต แนวทางในการปฏิบัติตนในทางที่ดีเพื่อให้มีพัฒนาที่สมบูรณ์ คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจึงเป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่มีความสำคัญและสามารถพัฒนาโดยเริ่มจากตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติ คือมีการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2549) คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาในเด็กและเยาวชนเพื่อสร้างพื้นฐานการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง มีความรอบคอบ มีเหตุผลในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เพราะเนื่องจากปัจจุบันมีปัจจัยและความเสี่ยงต่อค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อหรือพฤติกรรมในทางลบมากขึ้น โดยมีงานวิจัยที่ศึกษาค่านิยมของนักศึกษา พบว่านักศึกษาร้อยละ 50 จากกลุ่มตัวอย่างมีการใช้เงินและของใช้ฟุ้งเฟ้อ โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการไม่วางแผนในการใช้จ่าย (ณัฐพร สายโกสุม, 2556) และ สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) ได้กล่าวถึงความเสี่ยงของปัญหาสังคมต่อการพัฒนาแผนและพัฒนาประเทศไว้ว่า ความเปลี่ยนแปลงในสังคมในด้านต่างๆ อาทิ การบริหารภาครัฐที่ไม่เท่าเทียม การพึ่งพาต่างประเทศด้านเศรษฐกิจ จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขาดแคลนแรงงาน รวมถึงการเสื่อมถอยของค่านิยมอันดีงามของไทยอันเนื่องมาจากการเข้ามามีบทบาทและอิทธิพลของต่างชาติ ทั้งด้านการดำเนินชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม การมุ่งแสวงหารายได้เพื่อสนองความต้องการตนเอง ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็นจนเกิดภาระหนี้สิน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันน้อยลง เอาเปรียบกันมากขึ้น ไม่เคารพสิทธิผู้อื่นและยึดประโยชน์ส่วนรวมน้อยลง ปัจจัยเหล่านี้เป็นความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศในปัจจุบันและในอนาคตทั้งสิ้น

จากปัญหาและความเสี่ยงดังกล่าวมานั้น การแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนควรมาจากการปลูกฝังพฤติกรรม หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้แก่เยาวชน และให้การศึกษาเป็นส่วนช่วยในการเสริมสร้าง

บุคลากรที่มีคุณภาพให้แก่สังคม(กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) อีกทั้งวางแนวทางการแก้ไขและพัฒนาได้โดยการปลูกฝังความคิด ค่านิยมและพฤติกรรมในเยาวชน ให้มีความพอเพียง มีความคิดแบบพึ่งพาตนเอง เป็นผู้อดออม มีวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง ปรับปรุงตนเอง ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นทำงานและมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม และเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน (กาญจนา บุญเรือง, 2542) จากงานวิจัยส่วนใหญ่มีการศึกษาเรื่องพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น ด้านความประหยัด ความเป็นพลเมืองดี ความรับผิดชอบ (ยรรยงค์ ณ บางช้าง, 2551; วิณา วงศ์ศรีเผือก, 2553; ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) แต่งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในด้านอยู่อย่างพอเพียงพบว่ามีการศึกษาไว้น้อย

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ได้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986) ดังนั้นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยผ่านการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และกระบวนการกำกับตนเองเป็นหนึ่งในกระบวนการที่สามารถฝึกฝนพัฒนาจากตัวบุคคล ให้มีพฤติกรรมที่มาจากสิ่งที่ตนเองกำหนดและตัดสินใจเองผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการดำเนินการ ขั้นการปฏิบัติและขั้นการประเมินตนเอง (Boekaerts, 1997; Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000; ปิ่นมณี ศรีนวล, 2552; ปภาวดี แจ่มศิริ, 2527 และ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542) ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental designs) มีการวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตกรุงเทพกลาง จำนวน 481 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิสุทธิฯ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 23 คน ได้จากการสุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ การสุ่มเลือกจากเขตพื้นที่ การสุ่มจากโรงเรียน และการสุ่มจากห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเอง, แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง, แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครูและแบบสังเกตพฤติกรรมโดยนักเรียน

โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยมีโครงสร้างในกระบวนการการกำกับตนเอง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการและขั้นตอนประเมิน ร่วมกับการศึกษาบริบทโรงเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เหมาะสม โปรแกรมการกำกับตนเองมีแผนกิจกรรมทั้งหมด 16 กิจกรรม ใช้ระยะเวลากิจกรรมละ 30 นาที โดยผู้วิจัยใช้ทดลองในช่วงโมงโฮมรูม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 4 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์

แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีโครงสร้างและกรอบแนวคิดเนื้อหาจากคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ร่วมกับบริบทโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่แท้จริงของนักเรียน แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 อยู่ในระดับความเที่ยงสูง แบบวัดนี้ใช้วัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีจำนวน 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นเวลา 45 นาที

แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมแบบ Checklist มีโครงสร้างและกรอบแนวคิดเนื้อหาจากคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ร่วมกับบริบทโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่แท้จริงของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ได้แก่แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน และนำไปทดลองใช้กับครูประจำชั้นจำนวน 3 ท่าน โดยให้สังเกตนักเรียนจำนวน 10 คน และนักเรียน 10 คนเดียวกันประเมินตนเอง พบว่าคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมนี้สำหรับครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยครูจะเลือกนักเรียนทั้งหมด 10 คน เพื่อใช้ในประเมินในช่วงการทดลองและระยะติดตามผล

2. แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมนี้สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยวิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมส์บดดี เพื่อใช้ในประเมินในช่วงการทดลองและระยะติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ในระหว่างการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองจะทำการสังเกตเพื่อน ด้วยการเล่นเกมสัปดาห์ และบันทึกการสังเกตในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน และครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจำนวน 10 คนโดยการสุ่มเลือก ส่วนกลุ่มควบคุมมีเรียนในคาบโฮมรูมกับครูประจำชั้นตามปกติ

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

2 สัปดาห์หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และกลุ่มทดลองจะทำการสังเกตเพื่อน ด้วยการเล่นเกมสัปดาห์ และบันทึกการสังเกตในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน และครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจำนวน 10 คนที่ครูสังเกตไว้ในระยะทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ One way ANOVA repeated measure และ ทดสอบค่าที่ T-test ร่วมกับการใช้ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way ANOVA repeated measure) โดยทดสอบ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากการวัด เพื่อทดสอบความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ (Compound Symmetry) หรือไม่ จาก Mauchly's Test of Sphericity พบว่ามีเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ ($p = .24$) ดังนั้นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจึงเลือกใช้การประมาณค่าแบบ Sphericity Assumed และพบว่าค่าการวัดทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .27$) ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง	N	M	SD
ระยะก่อนการทดลอง	22	97.27	11.91
ระยะหลังการทดลอง	22	100.82	10.72
ระยะติดตามผลการทดลอง	22	99.77	12.46

เมื่อพิจารณาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในทั้ง 3 ระยะเวลาพบว่า มีค่าเฉลี่ย คือ 97.27, 100.82 และ 99.77 ตามลำดับและมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 11.91, 10.72 และ 12.46 ตามลำดับ ซึ่งทั้งสามระยะเวลามีค่าที่ใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Sphericity Assumed

Source	SS	df	MS	F	Sig
TIME	146.03	2	73.01	1.34	.27
Error(TIME)	2281.30	42	54.31		

จากตารางค่าสถิติพื้นฐานและตารางผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง สามารถสรุปได้ว่า คะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบเป็นคู่ช่วงเวลา ได้แก่ ระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent)

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง 2) ระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง และ 3) ระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

2.1 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) ได้ผลตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	M	SD	P
ระยะก่อนทดลอง	22	97.27	11.91	.03
ระยะหลังการทดลอง	22	100.82	10.72	

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 จากตารางแสดงผลการคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=.03$) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง คือ 97.27 และหลังการทดลอง คือ 100.82

2.2 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระหว่างระยะหลังและระยะติดตามผลการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าที่แบบไม่อิสระ (t-test dependent) ได้ผลตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	M	SD	P
ระยะหลังทดลอง	22	100.82	10.72	.32
ระยะติดตามผลการทดลอง	22	99.77	12.46	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 จากตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง พบว่าคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกับคะแนนหลังก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=.32$) โดยระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่ 100.82 และระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่ 99.77

2.3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระหว่างระยะก่อนและระยะติดตามผลการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าที่แบบไม่อิสระ (t-test dependent) ได้ผลตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงของ กลุ่มทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองและระยะก่อนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	M	SD	P
ระยะก่อนทดลอง	22	97.27	11.91	.16
ระยะติดตามผลการทดลอง	22	99.77	12.46	

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 จากตารางแสดงผลการคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกับคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=.16$)โดยมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงก่อนการทดลอง คือ 97.27 และระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย คือ 99.77

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2 ระยะ ได้แก่ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

3.1 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง

ระยะหลังการทดลอง	N	M	SD	p
กลุ่มทดลอง	22	100.82	10.72	.00
กลุ่มควบคุม	23	90.48	11.41	

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 จากตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .00$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง คือ 100.82 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย คือ 90.48

3.2 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลการทดลอง

ระยะติดตามผลการทดลอง	N	M	SD	p
กลุ่มทดลอง	22	99.77	12.46	.00
กลุ่มควบคุม	23	87.87	11.97	

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 จากตารางแสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลการทดลองการพบว่ากลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .00$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ 99.77 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 87.87

สรุปผลงานวิจัย

1. ระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1
2. ระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3
4. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ 2 ประเด็น ดังนี้ ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และรูปแบบของโปรแกรมการกำกับตนเอง

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมการกำกับตนเอง ของ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542), พลรพี ทุมมาพันธ์ (2554) และ ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมหรือคุณลักษณะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ได้แก่ ความมีวินัย ความรับผิดชอบและการกำกับตนเองกับการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง โดยหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่านโปรแกรมการกำกับตนเอง จะมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและคุณลักษณะสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการเปรียบเทียบผลของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมหรือคุณลักษณะ ได้แก่ ความมีวินัยในการเรียน ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและความรับผิดชอบนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542), ชนิดดา พรหมมี (2550), ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552) และ Fosco (2012) ที่ศึกษากระบวนการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเด็กเกรด 6 -7 พบว่าหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมหรือคุณลักษณะนั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบผลคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากคะแนนก่อนการทดลอง แต่ลดลงในระยะติดตามผลการทดลอง สอดคล้องกับผลการสังเกตจากแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครูประจำชั้นและโดยเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมสัปดาห์ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะมีคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมสูงในช่วงที่มีการทดลองหรือช่วงที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง

และมีคะแนนลดลงในช่วงระยะติดตามผลการทดลอง และจากผลการสังเกตการณ์ร่วมกิจกรรมในระยะทดลอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายและการวางแผนในกระบวนการกำกับตนเองในแต่ละครั้งของกิจกรรมค่อนข้างช้าและมีการวางแผนไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้ง จึงอาจเป็นเพราะนักเรียนมีระยะเวลาในการกำกับตนเองน้อยเกินไปจึงทำให้คะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงลดลงจากระยะหลังการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ McDonald A. (2008) ที่พบว่าในระดับมัธยมศึกษาอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกการตั้งเป้าหมายและการกำกับตนเองควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ดังนั้นในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี อาจต้องใช้เวลาในการฝึกกระบวนการกำกับตนเองที่นานกว่าจึงจะได้ผลดี

รูปแบบของโปรแกรมการกำกับตนเอง

งานวิจัยนี้มีรูปแบบโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เน้นการปฏิบัติตามขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการและขั้นตอนประเมินตนเอง โดยดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 16 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาครั้งละ 30 นาที ฝึกโปรแกรม 4 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งรูปแบบโปรแกรมนี้อสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่เป็นการดำเนินโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมหรือส่งเสริมคุณลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา มีการปฏิบัติตามขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเอง ดำเนินกิจกรรมประมาณ 12-20 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 20 – 60 นาทีต่อครั้ง ฝึกโปรแกรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง โดยใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 1 เดือนขึ้นไป (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542; พลรพี ทุมมาพันธ์, 2554; ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552; Fosco, 2012; Acedo Lizarraga M. L. et al, 2003) จากรูปแบบโปรแกรมการกำกับตนเองของงานวิจัยนี้และความสอดคล้องในงานวิจัยอื่นๆ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายจากผลของงานวิจัยได้ดังนี้

1. ด้านระยะเวลาในการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง

ผลการทดลองพบว่า การฝึกการกำกับตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผลการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า ในระยะติดตามผลการทดลองใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ เป็นช่วงที่นักเรียนกลุ่มทดลองไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งอาจทำให้นักเรียนไม่ใส่ใจต่อการปฏิบัติ หรือการเตือนตนเองให้มีการกำกับตนเองในเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงแต่ละด้านเท่าที่ควร และอาจเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการกำกับตนเองน้อยเกินไป และจากการสังเกตจากบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยพบว่าในการปฏิบัติในกระบวนการกำกับตนเองมีพัฒนาการช้า ยังไม่ชินกับการตั้งเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายของตนเอง จากประเด็นดังกล่าว ด้านระยะเวลาในการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองควรมีการปรับปรุงให้มีการฝึกที่นานขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่คงทนมากขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ McDonald A. (2008) ที่พบว่า ในระดับมัธยมศึกษาต้องได้รับการฝึกอย่างน้อย 3 เดือนขึ้นไปการกำกับตนเองจึงจะมีประสิทธิภาพและมีความเสถียร

2. ด้านรายละเอียดในการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง

ในการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีขั้นตอนทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ (การวิเคราะห์ประเมินตนเอง การตั้งเป้าหมายและ

การวางแผน) 2) ขั้นตอนการดำเนินการ (ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การสังเกตตนเองและการควบคุมตนเอง) และ 3) ขั้นตอนประเมิน (การประเมินตนเองจากการปฏิบัติ) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมการกำกับตนเองที่ใช้กระบวนการกำกับตนเองคล้ายคลึงกัน โดยมีขั้นตอนการสังเกตตนเอง รับรู้ความสามารถตนเอง ตั้งเป้าหมายและวางแผน หรือขั้นตอนการวิเคราะห์และประเมินตนเอง ขั้นตอนเตือนตนเอง ควบคุมความคิดความรู้สึก หรือขั้นตอนการและขั้นตอนการแสดงออก แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หรือขั้นตอนการประเมินตนเอง (ปิยวรรณ พันธุมงคล, 2542; ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) จากการวิจัยพบปัญหา คือ ในขั้นตอนการตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อเป็นแนวทางให้บรรลุเป้าหมายนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายและวางแผนไม่สัมพันธ์กัน ทำให้การลงปฏิบัติตามเพื่อให้ได้คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงนั้นเป็นไปได้ยากมากขึ้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eitam and Aharon (2003) ที่ศึกษาการวางแผนของนักเรียนในกระบวนการการกำกับตนเอง โดยมีต้องวางแผนให้ดีกว่าทุกครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีการวางแผนให้ดีกว่านั้นมีผลการเรียนที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ทำการวางแผน ดังนั้นในขั้นตอนการเตรียมการอาจต้องให้เวลานักเรียนในการตั้งเป้าหมายและวางแผนให้นานขึ้น ไม่เร่งรีบ เพื่อให้ได้เป้าหมายชัดเจนและการวางแผนที่ดี เพื่อการส่งผลให้มีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ดีมากขึ้นอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่ากระบวนการการกำกับตนเองในโปรแกรมการกำกับตนเองครั้งนี้สามารถส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเพิ่มขึ้น อาจเป็นประโยชน์สำหรับครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปสอดแทรกในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวชี้วัดด้านความพอเพียงของนักเรียนได้
2. ครูในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สนใจนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียน ควรมีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนควบคู่ไปด้วย อาจใช้วิธีการสังเกตโดยครูหรือโดยเพื่อน เพื่อให้ได้ผลข้อมูลที่สุดคล้องกัน และช่วยในการพัฒนานักเรียนแต่ละบุคคลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าในระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มการมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ลดลง ในวิจัยครั้งต่อไปของผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องของการกำกับตนเองเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ ควรเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมการกำกับตนเองให้นานกว่า 1 เดือนเนื่องจากจะทำให้การสร้างคุณลักษณะมีความคงทนมากขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร. กายูจนา บุญเรือง (2542). *การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมโน้มน้าวด้านเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร?*, กรุงเทพมหานคร : กลุ่มงานเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจพอเพียง.

- ณัฐพร สายโกสุม (2556). *ค่าใช้จ่ายในการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยของนักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ปิ่นมณี ศรีนวล. (2552). *การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ปภาวดี แจ่มศิริ. (2527). *ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนขึ้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พลรพี ทุมมาพันธ์ (2554). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ยรรยงค์ ณ บางช้าง (2551). "ผลการใช้วิธีการเฝ้าติดตามในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6". *An Online Journal of Education*, 4, 428-439.
- วีณา วงศ์ศรีเผือก (2553). "ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบโครงงานที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีด้านการประหยัดของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4". *An Online Journal of Education*, 6, 2430-2444.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ในช่วง 6 เดือนแรก ของปี 2554. กรุงเทพมหานคร : สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา.*
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553). *ทิศทางแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑ (ฉบับชุมชน)“แผนฯ ๑๑ ... สู่สังคมแห่งความสุขอย่างมีภูมิคุ้มกัน”. นนทบุรี : บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.*

ภาษาอังกฤษ

- Acedo Lizarraga M. L. et al (2003). "Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy." *Journal of Learning and Instruction*, 13: 423-439.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey, Prentice-Hall.
- Boekaerts, M. (1997). *Self-regulated learning : A new concept embraced by researchers, policy makers, educator, teacher and student*. Netherlands, Great Britain.
- Eilam, B. & I. Aharon (2003). "Students' planning in the process of self-regulated learning." *Contemporary Educational Psychology*, 28(3), 304-334.

- Fosco, G. M. e. a. (2012). "Opening the "Black Box": Family Check-Up intervention effects on self-regulation that prevents growth in problem behavior and substance use." Journal of School Psychology.
- Macdonald, A. (2008). "Predictors of exercise behavior among university student women: Utility of a goal-systems/self-regulation theory framework." Personality and Individual Differences, 44, 921-931.
- Pintrich, P. R. (2000). *Handbook of self-regulation*, p.451-502.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Handbook of self-regulation*, p.13-39.