

**ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่น
ที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว**

นางสุกัญญา เสมอมาศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ.2550

**The Effect of Training by a Guidance Activity Package for Development Self
Control for Goal Accomplishment of Adolescent Students with Different
Psychological Characteristics**

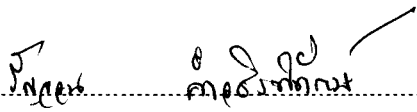
Mrs.Suganya Smermas

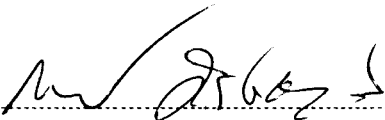
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University

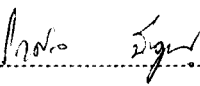
2007

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่มี
จิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว
ชื่อและนามสกุล นางสุกัญญา เสมอมาศ
แขนงวิชา การแนะแนว
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ

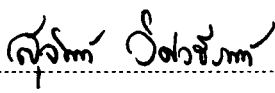
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.รณจวน คำขิรพิทักษ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชา
การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)
วันที่.....๒.....เดือนตุลาคม...พ.ศ...๒๕๕๑

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่มี
จิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว

ผู้วิจัย นางสุกัญญา เสมอมาศ ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร. เจียรนัย ทรงชัยกุล (2) รองศาสตราจารย์ ดร. โกศล มีคุณ
ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียน
วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย กับไม่ได้รับการฝึกด้วย
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (2) เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าของการควบคุม
ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อ
บรรลุเป้าหมาย กับไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
และ (3) หาประเภทของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการ
ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนวัยรุ่นชาย - หญิง อายุระหว่าง 13-15 ปี จากโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง
จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 2 ห้องเรียน และสุ่ม
นักเรียนแต่ละคนเข้าสู่กลุ่มวิจัย โดยจับสลากนักเรียนเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม
จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
จำนวน 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมอื่น จำนวน 10 ครั้ง เช่นกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ประกอบด้วย (1) แบบวัดจิตลักษณะจำนวน 5 แบบวัด มีค่าความเที่ยง .67 - .89 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จำนวน 10 กิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน
การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่

ผลการวิจัยพบประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ดังนี้ (1) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่าของ
การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการ
ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลดังกล่าวปรากฏชัดเจนในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น
เพศชาย (2) การวิจัยยังได้พบว่านักเรียนที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูง ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่า
ของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมต่ำ และ (3) นักเรียนวัยรุ่น
เพศชายควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง ขณะที่นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงเห็นคุณค่าของ
การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย นักเรียนวัยรุ่น จิตลักษณะ

Thesis title: The Effects of Training by a Guidance Activity Package for Developing Self Control for Goal Accomplishment of Adolescent Students with Different Psychological Characteristics

Researcher: Mrs. Suganya Smermas; **Degree:** Master of Education (Guidance);
Thesis advisors: (1) Dr. Chiaranai Songchaikul, Associate Professor; (2) Dr. Kosol Meekun, Associate Professor; **Academic year:** 2007

ABSTRACT

The purposes of this research were to (1) compare self control for goal accomplishment of adolescent students who received training by a guidance activity package for developing self control for goal accomplishment with that of students who did not receive such a training; (2) compare the appreciation of the value of self control for goal accomplishment of adolescent students who received training by a guidance activity package for developing self control for goal accomplishment with that of students who did not receive such a training; and (3) identify the type of adolescent students who benefited most from the training with the guidance activity package for developing self control for goal accomplishment.

The research sample consisted of 60 purposively selected adolescent students, age 13 – 15 years, studying in two intact classrooms of Tha Muang Ratbamrung School, Kanchanaburi province, in the 2007 academic year. One classroom comprising 30 students was randomly assigned as the experimental group; while the other classroom, also comprising 30 students, was randomly assigned as the control group. The employed research instruments consisted of (1) five measurement instruments on psychological traits, with reliability coefficients ranging from .67 - .89; and (2) a guidance activity package comprising 10 activities for developing self control for goal accomplishment. Statistics for data analysis were the basic descriptive statistics, t-test, analysis of variance, and a test for pair-wise multiple comparison.

The study revealed three important findings; (1) student who were trained with the guidance activity package had significantly higher self control and significantly higher appreciation of the value of self control for goal accomplishment, at the .05 level, than those of students who did not receive such a training; such effects were especially clear for male adolescent students; (2) students with high moral reasoning scores achieved significantly higher self control for goal accomplishment than those of students with low moral reasoning scores; and (3) male adolescent students had significantly higher self control for goal accomplishment than that of female adolescent students; while female adolescent students had significantly higher appreciation of the value of self control for goal accomplishment than that of male adolescent students.

Keywords: Guidance activity package, Self control for goal accomplishment, Adolescent students, Psychological characteristics

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ ที่ได้กรุณาทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ ตลอดจนการให้คำแนะนำ และติดตามการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้อย่างใกล้ชิด นับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล เลี้ยววาริณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชมนันนิภา วรกวิน และคุณครูศิรินาถ สนับสนุน ที่กรุณาตรวจเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ สามี และบุตรชายทั้งสอง ผู้เป็นที่รัก และเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่ง รวมทั้ง พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคน ที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

อนึ่ง การวิจัยครั้งนี้จะไม่สามารถสำเร็จลงได้ หากปราศจากความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนักเรียนโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง ม.3/1 และ ม.3/3 ปีการศึกษา 2550

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษาอบรม ให้ข้อคิดต่าง ๆ และให้ความช่วยเหลือจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

สุกัญญา เสมอมาศ

กรกฎาคม 2551

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย	6
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย	9
การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว	16
ความพร้อมทางด้านจิตใจกับการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
รูปแบบการวิจัย	34
ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
ผลการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทดลอง	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
สรุปการวิจัย	71
อภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะ	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	84
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	85
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย(แบบสอบถาม)	90
ค คุณภาพของเครื่องมือวิจัย	106
ประวัติผู้วิจัย	110

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 พัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต - ควบคุมตน	17
ตารางที่ 2.2 การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต - ควบคุมตน	19
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการสอบวัด และการจัดกระทำในการวิจัย	35
ตารางที่ 3.2 ฟังก์ชันกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย	43
ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียน วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการฝึกต่างกัน	60
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย	61
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของ นักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และความเชื่ออำนาจในตน	62
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลัง การฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และเหตุผลเชิงจริยธรรม	63
ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลัง การฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	63
ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และความเชื่ออำนาจ ในตน	64
ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ การเห็นคุณค่าการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่างกัน และได้รับ การฝึกต่างกัน	65
ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์	65
ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และเหตุผลเชิง จริยธรรม	66
ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลัง การฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึกและเพศ	67

สารบัญตาราง(ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของ นักเรียนวัยรุ่นที่เพศต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกต่างกัน	68
ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และเพศ	69
ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่เพศต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกต่างกัน	69

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 การแสดงการเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร	3
ภาพที่ 2.1 ต้นไม้จริยธรรม	14
ภาพที่ 2.2 การบังคับให้นักเรียนเชื่อฟัง และการฝึกให้นักเรียนคิดเอง ตัดสินใจเองอย่างมีเหตุผล ตามระดับชั้นเรียน	20
ภาพที่ 2.3 ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรมแนะแนว	28
ภาพที่ 3.1 การแสดงขั้นตอนการจัดกลุ่มเพื่อการทดลอง	34
ภาพที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	35
ภาพที่ 3.3 รูปแบบการทดลอง	36
ภาพที่ 3.4 แผนภูมิแสดงขั้นตอนการ ได้มาซึ่งเครื่องมือวิจัย	40
ภาพที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกตามเพศ	58
ภาพที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกอาชีพตามผู้ปกครอง	58
ภาพที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย	59

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550 – 2554 ให้ความสำคัญกับการพัฒนากำลังคน คุณภาพของคนในประเทศเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนาประเทศ ซึ่งการพัฒนาคนต้องเริ่มที่เยาวชน โดยพัฒนาให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข เพื่อที่จะได้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 (กรมวิชาการ 2545: 1) ซึ่งใช้อยู่ในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญในการจัดการศึกษาแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนในช่วงวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งเป็นการศึกษาภาคบังคับ การปฏิรูปการจัดการเรียนรู้อย่างใหม่ได้เน้นให้นักเรียนเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข ดวงเดือน พันธมนาวิน (2538 :2) ได้ให้ความเห็นว่าควรเน้นการพัฒนาวัยรุ่นไทย ให้เป็นได้ทั้งคนดี และคนเก่ง มิใช่เป็นคนเก่งเท่านั้น เพื่อที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และป้องกันปัญหาทางสังคมที่มีอยู่มากในปัจจุบัน

แม้นโยบายระดับชาติ เน้นการพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข แต่พบว่า การพัฒนาเยาวชนในช่วงวัยรุ่นบางด้านยัง ไม่ได้ผลมากนัก วัยรุ่นจำนวนไม่น้อย ยังมีจิตใจ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม งานแนะแนวในสถานศึกษามีบทบาทส่งเสริมพัฒนานักเรียนวัยรุ่นให้เป็นคนดี และมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านส่วนตัว และสังคม กรมวิชาการ (2545) พบว่าจิตลักษณะหนึ่งที่สำคัญ และควรพัฒนาในวัยรุ่น คือการควบคุมตน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536: 111) ได้ให้ความเห็นว่า การควบคุมตนเอง เป็นวิธีที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรู้จักควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไข ผลกรรม ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเขาที่ได้รับการปรับแล้ว สามารถควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่ต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกก็จะยุติลง ในส่วนของดวงเดือน พันธมนาวิน (2549: 6-7) ให้ความเห็นว่าผู้มีการควบคุมตนเองสูงจะแสดงออกโดยสามารถบังคับตนเอง ปรับปรุงตนเอง หรือสามารถจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเอง โดยการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งการควบคุมบังคับจากผู้อื่น และมักจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ถ้ามีต่ำจะแสดงออกโดยเป็นบุคคลที่ไม่มี

ความคาดหวังอะไรอย่างจริงจัง ทั้งยังไม่สามารถบังคับตนเอง ต้องพึ่งพาการควบคุมบังคับจากผู้อื่น และมักจะเป็นผู้ที่ไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต และยังพบว่า การควบคุมตนเองเป็นปัจจัยเชิงเหตุโดยตรง และเป็นปัจจัยร่วมของพฤติกรรมสำคัญต่าง ๆ ซึ่งดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 91) ได้ให้ความเห็นว่า ถ้าวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังความสามารถในการควบคุมตนเองตั้งแต่อ่อนวัยรุ่นจนถึงเป็นวัยรุ่นอย่างถูกวิธีแล้ว ต่อไปวัยรุ่นเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอิสระในตนเองอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ถูกควบคุมน้อยลงในวัยรุ่นจึงจะมีโอกาสพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองสูงขึ้น เป็นผู้ใหญ่ จะกลายเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพสูง

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การพัฒนาทรัพยากรบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งจะต้องเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ให้มีคุณภาพสูง คือทั้ง เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุขนั้น จะต้องมีการพัฒนาในหลายด้าน “การควบคุมตนเอง” เป็นจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่งที่นักเรียนวัยรุ่นต้องได้รับการพัฒนาอย่างยิ่ง แต่สภาพปัจจุบันพบว่านักเรียนวัยรุ่นจำนวนไม่น้อย ขาดความตั้งใจเรียน ส่วนใหญ่ใช้เวลาไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งที่รู้ว่าสิ่งใดดี ไม่ดี ซึ่งอาจเป็นเพราะขาดการควบคุมตนเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2549: 6) จึงส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเรียนไม่จบหลักสูตร หรือออกกลางคัน และจากข้อมูลการรายงานทางการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (2549) พบว่าในปีการศึกษา 2548 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไม่จบหลักสูตรร้อยละ 14.16 และออกกลางคันร้อยละ 2 ซึ่งการรายงานดังกล่าวยังพบอีกว่า จำนวนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่จบหลักสูตร และออกกลางคันมีจำนวนสูงกว่าระดับชั้นอื่นๆ

จึงกล่าวได้ว่าการควบคุมตนเองเป็นลักษณะสำคัญสำหรับนักเรียนวัยรุ่น แต่การพัฒนา ลักษณะดังกล่าวจะทำได้หรือไม่ด้วยการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จึงเป็นคำถามที่ผู้วิจัยต้องการหาคำตอบ การศึกษาโดยทั่วไปนั้น การควบคุมตนเองมักใช้ควบคู่กับการมุ่งอนาคต แต่การวิจัยนี้จะเน้นศึกษาเฉพาะการควบคุมตนเอง โดยให้ชื่อการวิจัยครั้งนี้ว่า “การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย”

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย กับ ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ

เป้าหมาย กับ ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2.3 เพื่อหาประเภทของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการประโยชน์มากที่สุดจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

จิตลักษณะเดิม

- 1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2) การเชื่ออำนาจในตน
- 3) เหตุผลเชิงจริยธรรม

ตัวแปรสถานการณ์(จัดกระทำ)

- การฝึกด้วยชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนา
การควบคุมตนเองเพื่อ
บรรลุเป้าหมาย

ลักษณะชีวสังคม

- 1) เพศ
- 2) ผลการเรียนเฉลี่ย

พฤติกรรมและจิตลักษณะที่พัฒนา

- 1) การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
- 2) การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเอง

ภาพที่ 1.1 แสดงการเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

4.2 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

4.3 นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตสูง เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ

4.4 นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตสูง เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษานี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นชาย-หญิง ช่วงอายุ 13 - 15 ปี เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2550

5.2 ตัวแปรในการวิจัย

ประเภท และลักษณะของตัวแปร การวิจัยเชิงทดลองนี้ ประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรตาม และตัวแปรอิสระ แต่ละประเภทมีหลายตัวแปร ตัวแปรต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้

5.2.1 *ตัวแปรตาม* ตัวแปรตามในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ตัวแปร ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

5.2.2 *ตัวแปรอิสระ* ตัวแปรอิสระมี 2 กลุ่ม คือตัวแปรอิสระจัดกระทำซึ่งได้แก่ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรสมทบ ได้แก่ จิตลักษณะเดิม และลักษณะชีวสังคม

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเอง และสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะละเว้น หรือเริ่มการกระทำพฤติกรรมบางชนิด ที่ต้องใช้ความพยายาม อุตุน เสียสละ ทำได้อย่างมีปริมาณ และคุณค่า เป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการ

ในอนาคตได้โดยจัดพฤติกรรมของตนให้ทำได้อย่างเป็นระบบระเบียบ และต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมายตามต้องการ

6.2 การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง การตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการตนเอง และสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะละเว้นหรือเริ่มการกระทำพฤติกรรมบางชนิด ที่ต้องใช้ความพยายาม อุตุน เสียดสละ ทำได้อย่างมีปริมาณและคุณค่า เป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อฝึกนักเรียนให้มีคุณลักษณะ ทักษะหรือความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย แต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนของกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์การจัดกิจกรรม การวัดผลประเมินผล ใบงานสถานการณ์ หรือกรณีศึกษา และใบความรู้

6.4 นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียน ชาย-หญิง ที่มีอายุในช่วง 13 – 15 ปี ที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

6.5 จิตลักษณะ หมายถึง ลักษณะทางด้านจิตใจของวัยรุ่น ในการวิจัยครั้งนี้สนใจศึกษาจิตลักษณะเดิม 3 ประการ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตน และเหตุผลเชิงจริยธรรม

6.6 ความพร้อมทางจิต หมายถึง การมีคะแนนจิตลักษณะทั้ง 3 ด้าน 2 ด้าน หรือด้านเดียวสูงกว่าค่าเฉลี่ย เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายแล้ว จะมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมากกว่าผู้มีความพร้อมทางจิตต่ำกว่า

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว และแบบวัดที่มีคุณภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม

7.2 ได้องค์ความรู้ที่จะนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

7.3 ได้แนวทางในการทำวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมหรือจิตลักษณะอื่น ๆ ที่พึงประสงค์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะได้รายงานการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หรือการมุ่งอนาคต ควบคุมตน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการวิจัยครั้งนี้ ผลสรุปจากการศึกษาวรรณกรรมได้นำไปสู่กรอบแนวคิดของการวิจัย การนิยามศัพท์ การตั้งสมมติฐานของการวิจัยในที่สุด โดยเนื้อหาสาระที่รายงานอยู่ในขอบข่ายของหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

1. การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
3. การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว
4. ความพร้อมทางด้านจิตใจกับการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1. การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.1 ความหมายของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มาจากลักษณะเดิม "การควบคุมตน" การหาความหมายของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จึงอาศัยความหมายของการควบคุมตน หรือการควบคุมตนเองเป็นหลัก ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของลักษณะการควบคุมตนไว้ ดังนี้

แคนเฟอร์ และฟิลลิปส์ (Kanfer and Phillips, 1970: 415-416 อ้างถึงใน โสภณพรหมพลจร 2547: 7) สรุปว่าการควบคุมตนเองเป็นการตอบสนองที่มีผลกระทบในปัจจุบันขัดแย้งกับผลกระทบในอนาคต หมายถึง บุคคลที่สามารถควบคุมตนเองได้คือบุคคลที่เลือกแสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่ไม่น่าพึงพอใจในปัจจุบัน เพื่อให้ได้ผลที่น่าพึงพอใจในอนาคต ไรท์ (Wright, 1975: 72) มีความเห็นว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการบังคับนิสัยของตนเอง พฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญกับสิ่งช่วย และสถานการณ์กดดัน โดยไม่มีรางวัลหรือการสนับสนุนภายนอก และเน้นอีกว่าการควบคุมตนเองเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคม และจริยธรรม แบนดูรา (Bandura, 1977: 335) ให้นิยามของการควบคุมตนเองว่า "การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคล ด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ" โคไมเออร์ และโคไมเออร์ (Comier and

Comier, 1979: 476) กล่าวว่า “ การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนด พฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับ แคซดิน (Kazdin, 1984: 96) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า “การควบคุมตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเอง พิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง” สเปียมเบิร์ก (Schiemberg, 1988 อ้างถึงใน ปอแก้ว ศิริจันทร์ 2546: 36) ได้แบ่งการควบคุมตนเอง เป็นการควบคุมตนเองที่เราเป็นผู้ควบคุมเอง เรียกว่าการ ควบคุมตนเองจากภายใน (Internal locus of control) ในกรณีที่เรตัดสินใจที่จะเชื่อสิ่งนั้น กับการ ควบคุมตนเองที่สิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นตัวกำหนด เรียกว่าการควบคุมตนเองจากภายนอก (External locus of control) ในกรณีที่เรตัดสินใจที่จะเชื่อสิ่งนั้น ซึ่งเป็นแนวคิดเดียวกันกับกรม วิชาการ (2542: 13) ซึ่งกล่าวว่า “การควบคุมตนเองเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการ ควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง มีบทบาทความรับผิดชอบ ส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางแผน ใจการเสริมแรงตนเอง” โกสล มีคุณ และ ณรงค์ เทียมเมฆ (2547: 64) กล่าวว่า “การควบคุมตนเอง หมายถึง การรู้จักควบคุมบังคับตนเองให้ สามารถทำงานอย่างขยันขันแข็งทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น กระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ละเว้นพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาได้โดยไม่ต้องอาศัยการควบคุมจากภายนอก” ดวงเดือน พันธุมนาวัน (2549: 6-7) ให้ความหมายของการควบคุมตนเอง หรือที่เรียกทั่วไปว่า “วินัยใน ตนเอง” นั่นคือ “การบังคับตนเอง การปรับปรุงตนเอง หรือการจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิด ของตนเอง ในทำนองการจัดสร้างพฤติกรรมใหม่ที่นำปรารถนา เพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้น และ อนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ การลด และขจัดพฤติกรรมที่ไม่นำปรารถนาให้หมด ไปจากตน โดยการจัดการของตนเอง และไม่ต้องพึ่งการควบคุมบังคับจากผู้อื่น”

จากที่ได้กล่าวมาพอที่จะสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถในการบังคับ ตนเอง จัดระเบียบพฤติกรรม กำหนดการเพิ่มหรือลดพฤติกรรม ควบคุมสิ่งแวดล้อม โดยไม่ต้องพึ่ง การควบคุมบังคับจากผู้อื่น รวมทั้งสามารถให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายได้ และ เนื่องจากการควบคุมตนเองนั้น ให้ความสำคัญกับการมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอน ดังนั้นจึงให้ ความหมายของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ว่า “ความสามารถควบคุมตน ที่จะละเว้น การกระทำบางชนิดหรือความสามารถที่จะเริ่มกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทน เสียสละ และ ทำพฤติกรรมได้อย่างมีปริมาณ และคุณค่าเป็นเวลานานพอที่จะบรรลุเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่ผลที่ ต้องการในอนาคตได้โดยจัดระเบียบพฤติกรรมของตนให้ทำเป็นระบบระเบียบ และทำต่อเนื่องจน บรรลุเป้าหมาย เกิดผลตามต้องการ”

1.2 ความสำคัญของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีความสำคัญต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ดังเช่นที่พบในการศึกษาของแอนเดอร์สัน (Anderson, 1985) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชั้นเรียน สตีเวนสัน และแฟนทัซโซ (Stevenson and Fantuzzo, 1984) พบว่าการควบคุมตนเองส่งผลถึงการพัฒนาความสามารถในการเรียนคณิตศาสตร์ รัตนา ประเสริฐสม (2526) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนด้านพฤติกรรมรักษาสุขภาพ ควงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนด้านพฤติกรรมซื้อสัตย์ในการเล่นเกมส์ แอแกรน (Agran, 1985) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ชินเดอร์ (Schinder, 1984) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความรู้ และทัศนคติทางด้านอนามัย และสุขนิสัย การลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ภัทรารุช รักกลิ่น (2547) พบว่าการควบคุมตนเองทำให้ส่งผลถึงความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

ผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองนั้นมีความสำคัญต่อพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา ความสำคัญของการควบคุมตนเองนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536: 111) ให้แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเองว่า “เป็นวิธีที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรู้จักควบคุมตนเองสามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไข ผลกรรม ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเขาคือได้รับการปรับแล้ว สามารถควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่ต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกก็จะยุติลง” ในขณะที่ ควงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 91) ให้ความเห็นถึงความสำคัญของการควบคุมตนเองว่า ถ้าวัยรุ่นได้รับการฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองตั้งแต่ก่อนวัยรุ่นจนถึงเป็นวัยรุ่นอย่างถูกวิธีแล้ว ต่อไปวัยรุ่นเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอิสระในตนเองอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ถูกควบคุมน้อยลงในวัยรุ่นจึงจะมีโอกาสพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองสูงขึ้น เพื่อเป็นผู้ใหญ่จะกลายเป็นพลเมือง ที่ดี มีคุณภาพสูง

จากความสำคัญของการควบคุมตนเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่าง ๆ และเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะถ้าวัยรุ่นได้รับการฝึกการควบคุมตนเองอย่างถูกวิธีแล้วก็จะช่วยให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถพัฒนาตนเองได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าสามารถควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายนั่นเอง

1.3 วิธีการวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย อุบล เลี้ยววาริณ (2534) ได้สร้างแบบวัดการวัดลักษณะมุ่งอนาคต- ควบคุมตนเพื่อประเมินกระบวนการที่มุ่งเน้นพฤติกรรม

ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย ซึ่งกระทำต่อนักเรียน ซึ่งใช้แบบวัด 3 องค์ประกอบ คือวัด ปริมาณการเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนและสังคมในอนาคต สามารถคาดการณ์ไกล และมีนิสัยบังคับตนให้อดได้ รอได้ หรือเลือกที่จะไม่รับประโยชน์น้อยในทันที และรอรับ ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่า หรือสำคัญกว่าในภายหลัง คำถามแต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดในการวัดพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 20 – 120 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการ ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายน้อย และแบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุป เป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 12 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 12 – 72 ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่ เห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่เห็น คุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายน้อย

2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย

2.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย สำหรับ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องโดยตรงและโดยอ้อมกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายนั้น จะนำเสนอ เพียงบางทฤษฎีที่สำคัญต่อไปนี้

2.1.1 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของฟรอยด์ (Freud, 1937 อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ 2533: 15) สรุปแนวคิดได้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงกระตุ้น หรือ แรงขับตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถทำลายบุคคล และสังคมได้หากไม่มีการควบคุมที่ดี ซึ่งก็จะนำไป สู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกกรอบปทัสถานของสังคม ฟรอยด์ได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่จิตไร้สำนึก (Id) ที่เต็มไปด้วยกิเลส หรือความปรารถนา ซึ่งจัดว่าเป็นแรงผลักดัน ภายในตัวสำคัญที่ชี้นำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนาซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง และ สังคมได้ ถ้าสิ่งที่ปรารถนานั้นไม่ได้อยู่ในทำนองคลองธรรม สำหรับส่วนที่เป็นตัวเราที่ได้รับการ ชัดเกล้า (Ego) ให้พ้นจากสภาพที่อยู่ในจิตไร้สำนึกนั้น จัดเป็นส่วนที่ได้ผ่านการอบรมชัดเจนให้ เรียนรู้ที่จะคิด และประพฤติให้อยู่ในกรอบของบุคคลนั้นไปได้ ส่วนที่เป็นมโนธรรมนั้น

(Superego) ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญยิ่ง ก็เป็นตัวแทนของกฎข้อบังคับต่างๆ ทางศีลธรรมทั้งหมด การสร้างให้เกิดมโนธรรมในจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกอบรม เพราะจะทำให้เกิดความสำนึกในภาวะความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ คือเรียนรู้ศีลธรรม ค่านิยม ตลอดจนเรียนรู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก อะไรควรทำไม่ควรทำ ผู้ที่ได้รับการอบรมขัดเกลามาอย่างดีจนเข้าใจเป้าหมายของปทัสถานทางสังคม ย่อมจะไม่กระทำผิดหรือออกนอกกลุ่มนอกทาง ทั้งต่อหน้า และลับหลัง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ได้ให้สาระสำคัญที่ว่า บุคคลทั่วไปจะมีแรงขับอยู่ภายในตัวเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอ ถ้าขาดการควบคุมยับยั้งเมื่อใด มนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัย เพื่อจะทำให้เกิดการควบคุมตนเองได้ในระดับทั่วไป ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนามโนธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อควบคุมจิตไร้สำนึก บุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีคุณภาพทางจิตใจสูงได้

2.1.2 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ วอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์ (Walter C. Reckless) เร็คเลสซ์ (Reckless, 1943 อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ 2533: 16) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่างๆภายนอก เช่น ความยากจนหรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง การเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี

นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากจิตใจภายในเช่น แรงขับ แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิดหวัง ความรู้สึกทำทาส ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมค้อย เป็นต้น เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันภายใน และภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์เดียวกัน บางคนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลสซ์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายในเป็นพลังภายในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่ 1) ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ 2) ความสำนึกที่ดีงาม 3) ความเคารพตนเอง 4) มโนธรรมได้รับการพัฒนาอย่างดี 5) ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ 6) ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ 7) ความสำนึกรับผิดชอบสูง 8) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย 9) การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย 10) การให้เหตุผลในการถ่ายโอนความเครียด

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมาย ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับและความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่

สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็นพลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคมซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากกระบวนการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุป ได้ว่าการควบคุมจากภายนอก เกิดขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติตามปทัสถานของสังคม และความคาดหวังของสังคม จากแนวคิดดังกล่าว แครนดอลล์ (Crandall, 1965 อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ 2533 : 23-24) ผู้ซึ่งศึกษาความเชื่อในการควบคุมแรงเสริมในสถานการณ์ที่เกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้น เกรด 3-12 จำนวน 923 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความรับผิดชอบต่อสัมฤทธิ์ผลทางสติปัญญา ผลปรากฏว่าความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมซึ่งจัดเป็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้น เป็นลักษณะทั่วไปที่เริ่มเกิดขึ้นอย่างมั่นคง เมื่อเด็กมีอายุอยู่ในวัยประมาณ 8-9 ปี และความสามารถในการควบคุมนั้นจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุหรือประสบการณ์ในการเรียนรู้ทางสังคมของบุคคลนั้น ๆ

2.1.3 การควบคุมตนเองจากทฤษฎีของ เอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye) ในการควบคุมตนเองของบุคคล ไนย์ (Nye, 1958 อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ 2533: 18) เห็นว่าสังคมเป็นองค์กรสำคัญในการควบคุมและสร้างความสำนึกความผูกพันให้เกิดแก่สมาชิกของสังคม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 อย่างคือ

- 1) การควบคุมภายในสังคมโดยผ่านสถาบันต่างๆ ได้อบรมบ่มนิสัยสมาชิกของสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว ให้เกิดความสำนึก ยึดมั่นอยู่ในค่านิยมและปทัสถานของสังคมฝังลึกเข้าไปในจิตสำนึก และจิตสำนึกนี้เองที่เป็นพลังภายในที่ควบคุมบุคคลไม่ให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน
- 2) การควบคุมโดยตรง พ่อแม่เป็นตัวแทนสถาบันครอบครัว ดำรงเป็นตัวแทนสถาบันปกครอง เพื่อนเป็นตัวแทนกลุ่มปฐมนูมิ เป็นผู้ห้ามปราม ไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกรอบ ถือว่าเป็นการควบคุมโดยตรงจากบุคคลภายนอก
- 3) การควบคุมโดยทางอ้อม การที่คนเราอยู่ในสถาบันครอบครัวมานานทำให้เกิดความผูกพันความรักตอบสนองพ่อแม่ซึ่งเป็นตัวแทนสถาบัน ช่วยให้บุคคลไม่ทำอะไรนอกตู้

4) ความต้องการที่ได้รับความพึงพอใจที่ชอบธรรมในสังคม เช่นความรัก ความยอมรับนับถือ และความมั่นคงในชีวิต ความต้องการดังกล่าวจะเป็นพลังควบคุมป้องกันไม่ให้คนเรามีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

อนึ่ง ในการวิจัยของไนซ์ พบว่า ครอบครัวที่ขาดการอบรมบ่มนิสัย หรือขาดการให้ความรัก ความอบอุ่น เด็กจะขาดการควบคุมตนเอง และกลายเป็นเด็กเกเรมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่รับผิดชอบในหน้าที่อย่างสมบูรณ์

2.1.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้พัฒนามาจากแนวความคิดของนักจิตวิทยาหลายคน โดยเฉพาะที่สำคัญคือ แบนดูรา (Bandura, 1969 อ้างถึงใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ 2533: 18) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมดังนี้

- 1) พฤติกรรมทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากปฏิกิริยาสะท้อน ล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้
- 2) สิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดตามมา หรือเมื่อทำพฤติกรรมใดแล้ว ผลที่ได้รับตามมาจากการกระทำนั้นจะเป็นเช่นไร อย่างแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ อย่างที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล
- 3) การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต
- 4) การเรียนรู้จากการทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่และการเรียนรู้จากกระบวนการสังเกต
- 5) ผลจากการเรียนรู้ของมนุษย์จะกลายเป็นความเชื่อ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสำคัญ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อดังกล่าว
- 6) การควบคุมพฤติกรรมด้วยการรู้คิด การรู้คิดของบุคคลด้วยการประมาณค่าวางอยู่บนข้อสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จะทำให้เขาคัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้ และจะนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ตั้งใจไว้

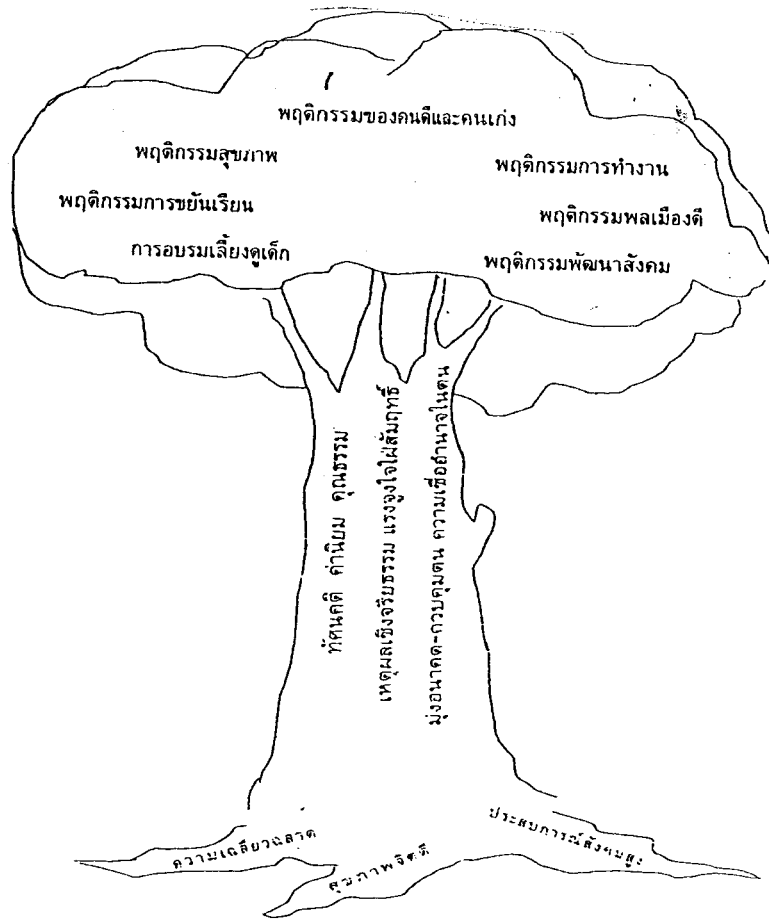
7) หลังจากการเรียนรู้แล้ว มนุษย์รู้จักเลือกเขียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริม เพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการ จะต้องการมีการควบคุมตนเอง ประเมินตนเอง

8) พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเอง ซึ่งจะมีทางดี และ ไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันไป การประเมินตนเองนี้จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

9) พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองที่ดี และจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวก และทางลบ ล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และการมีต้นแบบหรือแบบอย่าง การให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะมีผลต่อการพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้ถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ และทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปได้ จากแนวคิดดังกล่าว โบลสตาด และจอห์นสัน (Boldstard and Johnson 1972 : 443 – 545 อ้างถึงใน ปอแก้ว ศิริจันทร์ 2546: 40) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และ 2 จำนวน 38 คน ที่มีพฤติกรรมการก่อกวนได้แก่ พูดคุยเสียงดัง การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาตเพื่อนในชั้นเรียน ลูกจากที่นั่งหรือวิ่งเล่นในชั้นเรียน ผลปรากฏว่าการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง มีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงภายนอก

สรุปได้ว่า สาระสำคัญทั้งหมดในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราจะนำไปอธิบายที่มาของพฤติกรรมควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์เกือบทั้งหมดไม่ได้เกิดจากผลทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองในเชิงประเมินค่าตนเองของบุคคลด้วย

2.1.5 ทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรม ดวงเดือน พันธุนาวิน (2538: 2-3) ได้ศึกษาจิตลักษณะที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อการเป็นคนดีและคนเก่ง และได้ตั้งเป็นทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรม ลักษณะมุ่งอนาคต และควบคุมตนเองเป็นจิตลักษณะประการหนึ่งในทฤษฎีนี้ จึงใคร่ขอเสนอทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจลักษณะมุ่งอนาคต และควบคุมตนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการควบคุมตนเองนั้น ทฤษฎีต้นไม้อัจริยธรรมแสดงถึงสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมของคนดีและของคนเก่งว่า พฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุทางจิตอะไรบ้าง ทฤษฎีนี้มี 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นดอก ผลไม้ของต้นไม้ส่วนลำต้น และส่วนที่เป็นราก ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 ต้นไม้จริยธรรม

ที่มา : ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) “ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล”
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กรุงเทพมหานคร หน้า 10

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม มีส่วนประกอบ 3 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ส่วนแรก คือ ดอก และผลไม้บนต้นแสดงถึงพฤติกรรมของคนดี และคนเก่ง ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมต่างๆที่นำปรารถนา 4 กลุ่มใหญ่ คือ (1) พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนตนเอง (2) พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (3) พฤติกรรมการทำตามหน้าที่ (4) พฤติกรรมการพัฒนาตนเองและสังคม ส่วนที่สองเป็นส่วนลำต้น เพราะพฤติกรรม 4 กลุ่มนี้ มีสาเหตุทางจิตใจ 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือ สาเหตุทางจิตใจที่เป็นส่วนลำต้นของต้นไม้ อันประกอบไปด้วยจิตลักษณะ 5 ด้าน คือ (1) เหตุผลเชิงจริยธรรม

(2) การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง (3) ความเชื่ออำนาจในตน (4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (5) ทักษะคิด คุณธรรม และค่านิยม และส่วนที่สามของคัมภีร์จริยธรรมคือ รากของคัมภีร์ ซึ่งเป็นจิตลักษณะกลุ่มที่สอง มี 3 ด้านคือ (1) สติปัญญา (2) ประสบการณ์ทางสังคม และ (3) สุขภาพจิต ทฤษฎีคัมภีร์จริยธรรมนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุ และผลระหว่างจิตลักษณะ 8 ประการที่ลำต้นและรากของคัมภีร์ กับพฤติกรรมต่างๆ ที่น่าปรารถนาของคนดี และคนเก่ง นอกจากนั้นยังแสดงถึงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุ และผลของจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการที่ราก กับจิตลักษณะบางประการที่ลำต้น โดยเฉพาะเหตุผลเชิงจริยธรรม และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2531: 21- 28) สรุปเพิ่มเติมว่า แต่เดิมนั้น ทฤษฎีคัมภีร์จริยธรรมได้แสดงถึงสาเหตุทางจิตที่ลำต้นเพียง 4 ประการ ที่เกี่ยวกับการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการทำดี ละเว้นชั่ว หรือที่เรียกว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรม แต่ต่อมาได้นำผลวิจัยที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมทางด้านการงานอาชีพและพฤติกรรมการรักษาอนามัยมาประกอบด้วย จึงได้เพิ่มพฤติกรรมของคนเก่งเข้าเป็นดอกผลรวมกับพฤติกรรมของคนดี และได้เพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่สำคัญของคนที่มีพฤติกรรมชนิดดังกล่าวข้างบนนี้เข้าที่ลำต้นของคัมภีร์จริยธรรมรวมเป็น 5 ด้าน จึงทำให้ทฤษฎีคัมภีร์จริยธรรมของคนไทยนี้มีลักษณะที่กว้างขวางครอบคลุมพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของคนไทยทางด้านที่สำคัญได้ครบถ้วน

ความสัมพันธ์ของการมุ่งอนาคตกับการควบคุมตนเอง การที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้ จะต้องมียุคประสงค์บางอย่างเกิดขึ้นก่อน ซึ่งก็คือการมุ่งอนาคตในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั่นเอง ดังนั้นการควบคุมตนเองที่เกิด โดยปราศจากการมุ่งอนาคตเป็นเบื้องต้นนั้นแทบจะไม่ปรากฏ แต่การมุ่งอนาคตที่ไม่มีการควบคุมตนเองตามมานั้น มีปรากฏอยู่บ่อยๆ และแสดงถึงความล้มเหลวในความตั้งใจของบุคคลนั้น

การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองในการทำงาน เป็นการเพิ่มความตระหนักในความสำคัญของสิ่งที่เกิดในอนาคตต่อตนเอง หน่วยงาน และประเทศ ต้องรู้จักบังคับตนเองให้ทำพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้สำหรับอนาคตให้ได้ ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเพื่ออนาคตที่ดีกว่า การรู้เท่าทันอนาคต ทำให้พร้อมสำหรับการปรับตัว

โดยสรุป ทฤษฎีคัมภีร์จริยธรรมสำหรับคนไทยนี้ แสดงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุและผลระหว่างจิตลักษณะ 8 ด้าน กับพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ทฤษฎีนี้จึงมีแนวคิด (หรือมี โนทัศน์ หรือสังกัป) 9 ด้านด้วยกันที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ

3. การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว

การควบคุมตนเอง จัดเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่ต้องเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ระหว่างกระบวนการได้มาซึ่งการควบคุมตนเองในระยะต้น ๆ นั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของเด็กถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าจากองค์กรภายนอก โดยเฉพาะเด็กได้เรียนรู้ตัวอย่างทางพฤติกรรม และแบบได้รับการเสริมแรงจากพ่อแม่ และในกระบวนการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองให้แก่เด็ก พ่อแม่ได้พยายามปลูกฝังมาตรฐานอย่างหนึ่งให้แก่ลูก ที่เราเรียกว่า "อำนาจในตน" เพื่อช่วยให้เด็กสามารถตรวจสอบกับสิ่งเร้าภายนอกที่อาจแตกต่างกันไปจากที่ตนเคยเรียนรู้หรือมีประสบการณ์มาก่อน ขณะที่เด็กเติบโตขึ้นและมีการติดต่อกับสังคมขยายตัวมากขึ้น เด็กจะใช้เวลาน้อยลงกับพ่อแม่ ซึ่งทำให้โอกาสของพ่อแม่ในการมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเด็กน้อยลง อย่างไรก็ตามเด็กเกือบทุกคน แม้จะไม่มีแรงเสริมจากองค์กรภายนอก ก็ยังคงสามารถรักษารูปแบบของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนเคยได้รับมาจากการสั่งสอน ปลูกฝังอบรมของพ่อแม่ ในขั้นนี้สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเองของเด็กจะมีอิทธิพลมากกว่าสิ่งเร้าภายนอก ดังนั้นกระบวนการได้มาซึ่งการควบคุมตนเองจึงเป็นกระบวนการสำคัญ ที่มาตรฐานของผู้เป็นพ่อแม่ถูกรวมไว้ ถูกสะท้อน หรือถูกปลูกฝังลงภายในตัวเด็ก (จรรยา สุวรรณทัต 2533 : 9-10)

ดังนั้นเยาวชนควรได้รับการปลูกฝังความสามารถในการควบคุมตนเองตั้งแต่ก่อนวัยรุ่น โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้คิดและตัดสินใจกระทำด้วยตนเองเป็นบางครั้ง และบ่อยครั้งขึ้นตามอายุที่มากขึ้น ผู้ใหญ่ทำตนเป็นคู่คิด คู่ปรึกษาของเด็กมากกว่าจะเรียกร้องให้เด็กเชื่อฟังตนแต่ฝ่ายเดียว มาช่วงวัยรุ่น จะต้องมีการผ่อนการควบคุมลงอีก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการควบคุมตนเองได้อย่างเต็มที่ เพราะในช่วงอายุต่อไปนี้ไป เยาวชนจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอิสระในตนเองอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ถูกควบคุมน้อยลงในวัยรุ่นและมีโอกาสพัฒนาการควบคุมตน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2538: 91)

อาจกล่าวได้ว่า มนุษย์เราได้รับการฝึกให้รู้จักควบคุมตนเองตั้งแต่ยังเล็ก จากการศึกษาของ สกินเนอร์ (Skinner, 1953 อ้างถึงใน บุญรับ สักคิมณี 2532: 18)พบว่าคนเราใช้วิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวัน คือ 1) ใช้การยับยั้งทางร่างกาย เช่นการกัดริมฝีปากตนเองเพื่อกั้นหัวเราะ การปิดตาเพื่อไม่ให้มองสิ่งที่ไม่ต้องการมอง เป็นต้น 2) การเปลี่ยนการเรียนรู้สิ่งเร้าบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เช่นการเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ห่างสภาพการณ์การทำงาน การทำเครื่องหมายลงในปฏิทินเพื่อที่จะเตือนความทรงจำ เป็นต้น 3) การยับยั้งหรือการงดเว้นการกระทำบางอย่าง เช่นการงดอาหารกลางวันเพื่อเตรียมทานอาหารเย็นในโอกาสพิเศษให้ร่อยขึ้น 4) การเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การพยายามยั้งคิดถึงเรื่องอื่นเพื่อระงับความรู้สึกเสียใจ เป็นต้น 5) การใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

เช่น การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อรบกวนการนอนทำให้เราไปทำธุระได้ทันเวลา 6) การใช้ยาหรือสารเคมีเพื่อควบคุมพฤติกรรม เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมความทุกข์ 7) การให้การเสริมแรง และการลงโทษตนเอง เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการทีวีที่ตนชอบ 8) การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของกลุ่มสนทนา

สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองจัดเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ได้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ บุคคลจะเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้จากหลักการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ การควบคุมตนเองอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในหลายสถานการณ์ แล้วแต่จะตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมให้สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ด้วยตนเอง

3.1 การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย โดยธรรมชาติ การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายโดยธรรมชาตินั้น ดวงเดือน พันธุนาวิณ (2549: 2) ได้ให้ความเห็นว่าการมุ่งอนาคตอาจมีมากน้อยต่างกันตามความสามารถทางสติปัญญา คือบุคคลต้องคิดแบบนามธรรมได้ จึงจะมุ่งอนาคตได้อย่างแท้จริง ส่วนพวกมุ่งปัจจุบันมักเป็นผู้มีสติปัญญาในระดับรูปธรรม ซึ่งเป็นความสามารถของเด็กก่อน 10 ขวบโดยทั่วไป หลัง 10 ขวบแล้ว บุคคลต้องสามารถมุ่งอนาคตได้มากขึ้นทุกที ทางด้านความสามารถการควบคุมตนเองซึ่งมักเกิดควบคู่กับลักษณะมุ่งอนาคตในบุคคลที่มีความมุ่งมั่นจะบรรลุเป้าหมายในอนาคตที่ตนวางไว้ ความสามารถควบคุมตนเองนี้ ถ้าพิจารณาตามอายุแล้วจะพบว่าเริ่มเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างเข้า 2-3 ขวบ ผู้ใหญ่จะฝึกให้รู้จักขับถ่ายลงกระโถนเมื่อกำลังเนื้ออวัยวะขับถ่ายทำงานได้ดี เด็กจะสามารถกลั้นปัสสาวะ หรืออุจจาระได้ ความสามารถนี้เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จในการควบคุมตนเอง ดังแสดงด้วยตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 พัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต – ควบคุมตน

ช่วงอายุ	มุ่งอนาคต	ควบคุมตน
อายุ 1-3 ขวบ	มุ่งปัจจุบัน	เริ่มขับถ่ายอย่างเป็นที่เป็นทาง เป็นการเริ่มต้นควบคุมตน(ค)
อายุ 10 ขวบ ขึ้นไป	เริ่มมุ่งอนาคตได้ ถ้าฉลาดขั้นนามธรรม (ก)*	ควบคุมตนได้ด้วยการมีแบบอย่างที่ดีและการเลียนแบบการกระทำ

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ช่วงอายุ	มุ่งอนาคต	ควบคุมตน
อายุ 13 ขวบ อายุ 17 ปี ผู้ใหญ่ (ระดับปฏิบัติ) (ระดับหัวหน้า)	นักเรียนชายหญิงมุ่งอนาคตสูง(ข) วัยรุ่นตอนปลายมุ่งอนาคตต่ำกว่า ลูกน้องมุ่งอนาคตต่ำกว่าหัวหน้า หัวหน้ามุ่งอนาคตสูงกว่าลูกน้อง	วัยรุ่นตอนต้น (ข) ทำตามกฎหมาย(ข) หลักศาสนา(ข) มีวินัยในตนเอง (ข)
อายุ 13 ขวบ อายุ 17 ปี ผู้ใหญ่ (ระดับปฏิบัติ) (ระดับหัวหน้า)	นักเรียนชายหญิงมุ่งอนาคตสูง(ข) วัยรุ่นตอนปลายมุ่งอนาคตต่ำกว่า ลูกน้องมุ่งอนาคตต่ำกว่าหัวหน้า หัวหน้ามุ่งอนาคตสูงกว่าลูกน้อง	วัยรุ่นตอนต้น (ข) ทำตามกฎหมาย(ข) หลักศาสนา(ข) มีวินัยในตนเอง (ข)
สู่วัย - วัยชรา	มุ่งอนาคตลดลง มักย้อนคิดถึงอดีต	ควบคุมตนได้ตามความคงอยู่ ของสมอง กล้ามเนื้อ และ ระบบประสาท

หมายเหตุ * (ก) Piaget, 1983 (ข) ดวงเดือน พันธุนาวิณ และ เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520)

(ค) Erikson, 1950; 1963 (ง) Rybash และคณะ 1991

(จ) ดวงเดือน พันธุนาวิณ (2541)

ที่มา : ดวงเดือน พันธุนาวิณ (2549) “ ลักษณะมุ่งอนาคต – ควบคุมตน : หลักการปลูกฝัง
สร้างเสริม โครงการวิจัยแม่บท การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
กรุงเทพมหานคร หน้า 3

3.1 การพัฒนาพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายโดยการฝึก วิธีการฝึก
ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่ได้กล่าวว่าเป็นวัย “มูทะลุเบม” นั้นมักมีปัญหาในการควบคุมตนเองไม่ว่า
จะเป็นการควบคุมทางอารมณ์ จนไปถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นจะทำตามใจตนเอง
และขึ้นอยู่กับความอยาก และความสามารถที่จะกระทำของบุคคล ซึ่งเกิดได้จากการเรียนรู้ การ
เลียนแบบบุคคลอื่น และการรับรู้ว่าการควบคุมตนในเรื่องต่าง ๆ เช่น อดทน อดกลั้น และอดออม
เป็นปทัสถานของสังคมไทย การทำตามกฎระเบียบ กฎหมาย และหลักศาสนา เช่น ศีล 5 และ
ธรรมะ 5 ขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมตนเป็นอันมาก ดังนั้นการเรียนรู้เทคนิคการควบคุมตน

ตารางที่ 2.2 จึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตของบุคคล วิธีฝึกการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 91-92) ได้ให้ความเห็นว่า การปลูกฝังความสามารถควบคุมตนเองตั้งแต่ก่อนวัยรุ่น โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กคิดและตัดสินใจกระทำด้วยตนเองในบางครั้ง และบ่งชี้ขึ้นตามอายุ ที่มากขึ้น และผู้ใหญ่ทำตนเป็นคู่คิดคู่ปรึกษาของเด็ก มากกว่าจะเรียกร้องให้เด็กเชื่อฟังตนแต่ฝ่ายเดียว ในช่วงวัยรุ่นนี้ต้องมีการผ่อนการควบคุมเขวชนลงอีก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการควบคุมตนเองได้อย่างเต็มที่มองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคต มากกว่าประโยชน์ในปัจจุบัน การเลือกกระทำที่แสดงถึงการอดได้รอได้ เพราะเชื่อว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีตามที่ตนต้องการ และนอกจากนั้นความสามารถในการ

ตารางที่ 2.2 การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตน

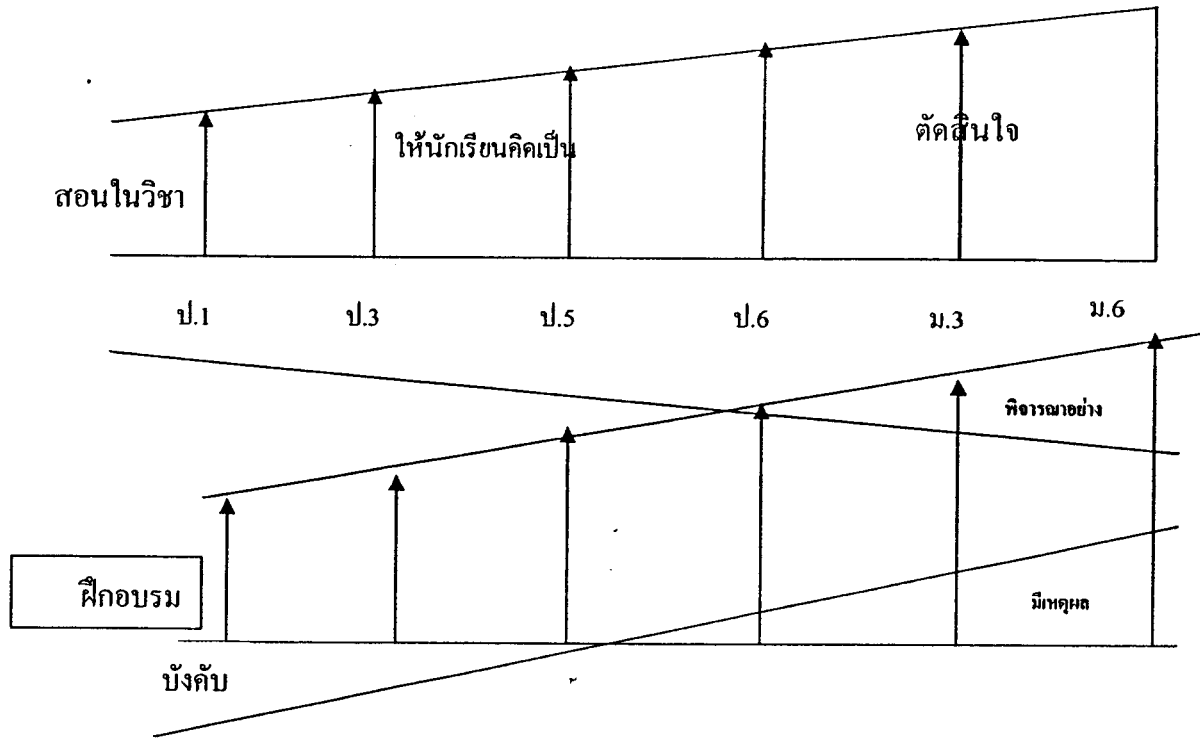
มุ่งอนาคต (จิตลักษณะ)	ควบคุมตน (ทักษะ)
1. คาดคิดได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต	1. สังเกตพฤติกรรมตนเองเพื่อใช้เป็นฐานการกำหนดพฤติกรรมขั้นต่อไป
2. ขอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่นก็อาจจะเกิดกับตนได้	2. กำหนดเป็นเป้าหมายย่อย-เป้าหมายรวมของพฤติกรรม
3. เห็นความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต สามารถหยั่งรู้เวลา และเห็นคุณค่าของเวลา รับรู้คุณค่าของรางวัล แม้ยังไม่ถึง	3. จัดสภาพแวดล้อมเพื่อเพิ่มพฤติกรรม 4. ให้รางวัลตนเอง เมื่อกระทำตามเป้าหมายย่อยได้สำเร็จ

ควบคุมตนยังเกี่ยวกับการไม่หวังผลจากภายนอก แต่บุคคลสามารถให้รางวัลตนเอง และลงโทษตนเองได้ โดยรางวัลที่ให้แก่ตนเองอยู่ในรูปของความพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ดังภาพที่ 2.2 ลักษณะเหล่านี้โรงเรียนสามารถจะช่วยพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาโดยการฝึกและวิธีการฝึก จำเป็นต้องอาศัยเทคนิควิธีการควบคุมตนเอง(ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2549: 4) มี 4 ขั้นตอนสำคัญ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสังเกตตนเองโดยอาจจะเริ่มที่พฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน เช่น พฤติกรรมการทำงานวิชาการ อ่าน และเขียนบทความ โดยดูระยะเวลาที่ใช้ เช่น เป็นชั่วโมง เป็นครึ่งวันแล้วจดบันทึกว่าได้ทำมาก ทำน้อย เมื่อใดบ้าง หยุดไปนานเท่าใด ในระยะไหนจากนั้นก็จดบันทึกสาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก ของการเพิ่มและลด การสังเกตตนเองประกอบด้วย

2 ขั้นตอนคือ การจำแนกพฤติกรรมหนึ่งออกจากพฤติกรรมอื่น ๆ และ การจัดบันทึกและลงตารางเปรียบเทียบ จะต้องทราบปริมาณ และหรือคุณภาพของพฤติกรรมที่มีอยู่เดิม

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม ใช้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมนั้น เป็นหลักในการกำหนดเป้าหมายขั้นแรก ของการปรับพฤติกรรม ข้อสำคัญคือไม่ควรตั้งเป้าการเพิ่มหรือลดพฤติกรรมจากที่ทำอยู่เดิมมากเกินไป



ภาพที่ 2.2 การบังคับให้นักเรียนเชื่อฟังและการฝึกให้นักเรียนคิดเองตัดสินใจเองอย่างมีเหตุผล ตามระดับชั้นเรียน

ที่มา : ดวงเดือน พันธุนาวิน (2538) “ ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ การวิจัยและการพัฒนาบุคคล ” สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กรุงเทพมหานคร หน้า 92

ขั้นตอนที่ 3 การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมที่ปรารถนา จากการสังเกตสาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอกของพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย สร้างสภาพที่กระตุ้นพฤติกรรมที่ต้องการ และขจัดสภาพที่กระตุ้นพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ

ขั้นตอนที่ 4 การเปลี่ยนผลของพฤติกรรม เมื่อทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายย่อยที่กำหนดไว้แต่ละขั้นได้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงแก่พฤติกรรมนั้นทันที ควรใช้การให้รางวัลตนเอง

เมื่อทำพฤติกรรมที่น่าปรารถนาได้ตามเป้าหมายย่อยแต่ละขั้น ไม่ควรใช้วิธีการลงโทษตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมที่ไม่น่าปรารถนา แต่ควรให้รางวัลตนเองเมื่อมีการยับยั้งการกระทำที่ไม่น่าปรารถนา แทน เพราะการลงโทษเมื่อตนทำผิด เมื่อต่อมากลับทำผิดอีกจะรู้สึกผิดมาก แต่อาจไม่เกิดผลในการหยุดพฤติกรรมนั้น

โอเลียรี่ และคูเบย์ (O'Leary และ Dubey, 1997 อ้างถึงในพ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2536: 111-113) กล่าวว่า กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น ในขั้นแรกควรให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะทำค่อย ๆ ถอดถอนแรงเสริม ตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป โดยให้เขามีส่วนหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเอง
2. การฝึกควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ ดังนั้นก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ
3. การฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้ในการฝึกควบคุมตนเองนี้จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของตน วิธีการฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของตน เองนั้นจะช่วยให้บุคคลบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่คาดหวังไว้ในที่สุด
4. การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นอาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวังและบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้แล้ว และเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป
5. การฝึกควบคุมตนเองโดยการจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้น ๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม เพราะ

ฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นจะต้องจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

6. การฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการควบคุมตน ดังการวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิณ โกศล มีคุณ และคณะ (2529) ใช้ชุดฝึกอบรมการมุ่งอนาคต-ควบคุมตนไปฝึกกับข้าราชการเข้าใหม่ จำนวน 120 คน พบว่าปรากฏผลดีต่อการเพิ่มจิตลักษณะการมุ่งอนาคต - ควบคุมตน จากการศึกษาของบุญรับ สักดิ์มณี (2532) ได้ทำการเปรียบเทียบการฝึกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการพลเรือน 4 แบบ แต่ละแบบตรวจสอบลักษณะข้าราชการที่เหมาะสมกับวิธีการฝึก ซึ่งได้พบว่าการฝึกมุ่งอนาคตและ/หรือควบคุมตนเองให้ผลดีกว่าการฝึกแบบควบคุมอย่างเด่นชัด โดยที่กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้านเดียวให้ผลเท่ากับฝึกสองด้าน และพบว่าข้าราชการที่ทำงานตรงกับนิสัยน้อย ทำงานวิชาการน้อย เงินเดือนน้อย เป็นผู้ได้รับผลของการฝึกมากที่สุด จรรยา สุวรรณทัต และคณะ (2533) ได้ศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษาการฝึกทักษะ และพัฒนาจิตลักษณะเพื่อสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 609 คน พบว่าการฝึกอบรมเลี้ยงดู และการฝึกทักษะที่เด็กได้รับจากครอบครัว คือ บิดา มารดา และการเรียนรู้ที่เด็กได้รับจากโรงเรียน และการอบรม สั่งสอนของครูตลอดจนพื้นฐานจิตลักษณะภายในของเด็กเอง มีอิทธิพลร่วมกันอย่างเห็นได้ชัดจนต่อการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะสะท้อนให้เห็นความสำคัญ และความจำเป็นในการฝึกอบรมเด็กทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน เมื่อ อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุด โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน โดยกลุ่มที่ 1 ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 2 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดลดลงหลังจากการใช้การควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม แต่พฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของทั้งสองกลุ่มลดลงไม่แตกต่างกัน และต่อมา ศสุวรรณ เทศศรีเมือง (2535) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี กับนักเรียนที่มีความขยันหมั่นเพียรวิชาภาษาไทยต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยต่ำ และมีเชาวน์ปัญญาปานกลาง จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรใน

การเรียนรู้สูงขึ้นภายหลังการควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการชี้แนะ มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

สรุปว่ากลวิธีในการควบคุมตนเอง คือการฝึกการควบคุมตนเองซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ด้วยการดำเนินการตามขั้นตอนเช่นการกำหนดเป้าหมาย การบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง และการให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายได้

3.3 การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว

3.3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ในปัจจุบันไม่มีผู้ให้คำนิยามหรือความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยตรง แต่มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนไว้ดังนี้

1) ความหมายของชุดการสอน ชัยขงค์ พรหมวงศ์ (2533: 113 – 114 อ้างถึงในอังคณา เมตุลา 2546: 31) กล่าวว่าชุดการสอนหรือชุดการเรียนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Instruction Package เป็นสื่อประสมประเภทหนึ่ง มีจุดหมายเฉพาะเรื่องที่สอน ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จากระบบการผลิต การนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ซึ่งชุดการสอนประกอบด้วยคู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์ แบบทดสอบก่อน และหลัง

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529: 66-67) กล่าวว่า “ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป โดยจัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการจัดไว้เป็นชุด ๆ บรรจุในซอง กล่อง หรือกระเป๋า”

สรุปได้ว่า ชุดการสอนหมายถึง สื่อการสอนที่เป็นสื่อประสมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์

2) ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องชุดการสอน และกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณาจารย์ และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความหมายว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวคือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้รับบริการให้มีคุณลักษณะ ทักษะหรือความสามารถตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการ

เตรียมการของผู้ให้บริการ 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบ ก่อน - หลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

3.3.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จาก การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่นำมาประกอบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึก การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประเด็นที่ควรพิจารณา มีดังนี้

1) คุณค่าของกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าอย่างมหาศาล สำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าบุคคลสามารถที่จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการแนะแนว แล้ว และบุคคลเหล่านั้นสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถ นำชีวิตของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตนเองต้องการได้ (คณัย งามมานะ 2545: 9-10)

กิจกรรมแนะแนวทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมาย ของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะใจตนเอง สร้างกำลังใจให้กับตนเอง เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง เป็นคนมีเหตุมีผล สามารถรับผิดชอบต่อสถานการณ์ รอบด้านได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ทำคนให้สังคมยอมรับ มีชีวิตอย่างเป็นสุข ทำในสิ่งที่ตนเอง และสังคมปรารถนา

กิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้ผู้รับบริการได้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ 1) การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล 2) การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว 3) การ ส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาในด้านต่าง ๆ ผู้ให้การแนะแนวที่สามารถนำวิชานี้ไปถ่ายทอดได้ จะช่วย สร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ ประเทศชาติจะก้าวไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง เพราะมีทรัพยากรมนุษย์ ที่มีค่า กิจกรรมแนะแนวจึงนับว่ามีคุณค่าอย่างมหาศาลที่จะทำให้มนุษย์มีคุณค่าและประเทศชาติ เจริญรุ่งเรือง

2) หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมาย การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นการ พัฒนาการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในการที่จะสามารถควบคุมตนเองที่จะลด พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งมีส่วนสำคัญมากอีกส่วนหนึ่ง หาก ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยสนองปรัชญาการปฏิรูปการศึกษาที่เน้นว่าผู้เรียนเป็น “คนดี และ มีความสุข” กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว และสังคม เป็นการ “สร้างความสมบูรณ์ให้คน” ให้เขา รู้จักและเข้าใจตนเอง รัก และเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น ขอมรับผู้อื่น มีทักษะใน การดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม เอื้ออาทร สมานฉันท์ และเห็นแก่ประ โยชน์ส่วนรวม

ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมายในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังนี้

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 29-41) ได้กล่าวถึงหลักการ
พัฒนากิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้คือ

(1) ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
ควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ทั้งด้านการอาชีพ และด้านส่วนตัวและ
สังคมโดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านต่างๆ อาทิ ความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ สภาพ
สังคม และปัญหา กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการ
ศึกษาแผนพัฒนางานแนะแนว เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว โดย
ให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนว ที่มุ่งเน้นในการพัฒนาและเสริมสร้าง คนเอง สามารถ
แก้ปัญหา ป้องกันปัญหาได้

(2) ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้
สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัยได้แก่

ก. **วัยเด็ก** เป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจการเล่นรับรู้
เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ปนเล่น ส่งเสริมการแสดงออกใช้สื่อ
หรือกิจกรรมสอดแทรกการพัฒนาทางสังคม และเน้นกิจกรรมเป็นกลุ่ม

ข. **วัยรุ่น** เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น
ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระเสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์
แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกาย ความคิดและปัญญา ควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือ
ปฏิบัติมากที่สุด การฝึกทักษะสังคมด้านการยอมรับ ส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้
แสดงออก ให้มีการคิดวิเคราะห์กรณีศึกษา ใช้สื่อ เกม เพลง กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับ
ยุคสมัย

ค. **วัยผู้ใหญ่** เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทาง
สังคม มีอาชีพมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพ
และสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่าง
ผู้รับบริการ และผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิดว่าควรหลีกเลี่ยง
กิจกรรมที่ทำให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

(3) **ลักษณะของกิจกรรม** การพัฒนากิจกรรมแนะแนวแบ่งเป็น
ลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแบ่งกลุ่มทำงาน กระบวนการ
การกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคลและหรือจัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมเพื่อ
ให้การปรึกษา บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต ทดลอง ฝึกปฏิบัติ การสืบค้น ซึ่ง
ผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วย

(4) ประโยชน์ของการนำไปใช้ ซึ่งเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรม
แนะแนวโดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยม
เรียกว่า “ นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต ”

3) ขั้นตอนในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญดังนี้

(1) การกำหนดวัตถุประสงค์กิจกรรม สมร ทองดี และปราณี รามสูต
(2545 : 45) ได้เสนอแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

- ก. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึที่ดีของผู้รับบริการต่อการมี
สัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - ข. เพื่อให้ผู้รับบริการค้นหาความหมายให้ชีวิตด้านการเรียนรู้มี
ชีวิตแห่งการเรียนรู้ในทุกย่างก้าวของประสบการณ์
 - ค. เพื่อสร้างเสริมและพัฒนาให้ผู้รับบริการมองตนเองในแง่บวก
 - ง. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการศรัทธา มองเห็นคุณค่าในตนเอง
 - จ. เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการตระหนักรู้ตนของผู้รับบริการและให้
ตระหนักในความสามารถที่จะแสดงตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม
 - ฉ. เพื่อให้ผู้รับบริการสำรวจและเข้าใจค่านิยมของตน รวมทั้ง
คุณลักษณะอื่นๆ
 - ช. เพื่อสร้างเสริมให้ผู้รับบริการรู้จักยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจาก
ตนเอง มองโลกในแง่ดี
 - ซ. เพื่อให้ผู้รับบริการมีทักษะด้านการเรียนรู้ในสิ่งพื้นฐานที่คน
ธรรมดาสามัญทั่วไปพึงเรียนรู้ได้
 - ฅ. เพื่อพัฒนาเสริมทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของ
ผู้รับบริการ
 - ญ. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม โดยให้
ประพฤติปฏิบัติเยี่ยงคนที่มีความรับผิดชอบทั่วไปได้
 - ฎ. เพื่อสร้างเสริมเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมทั้ง
ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม

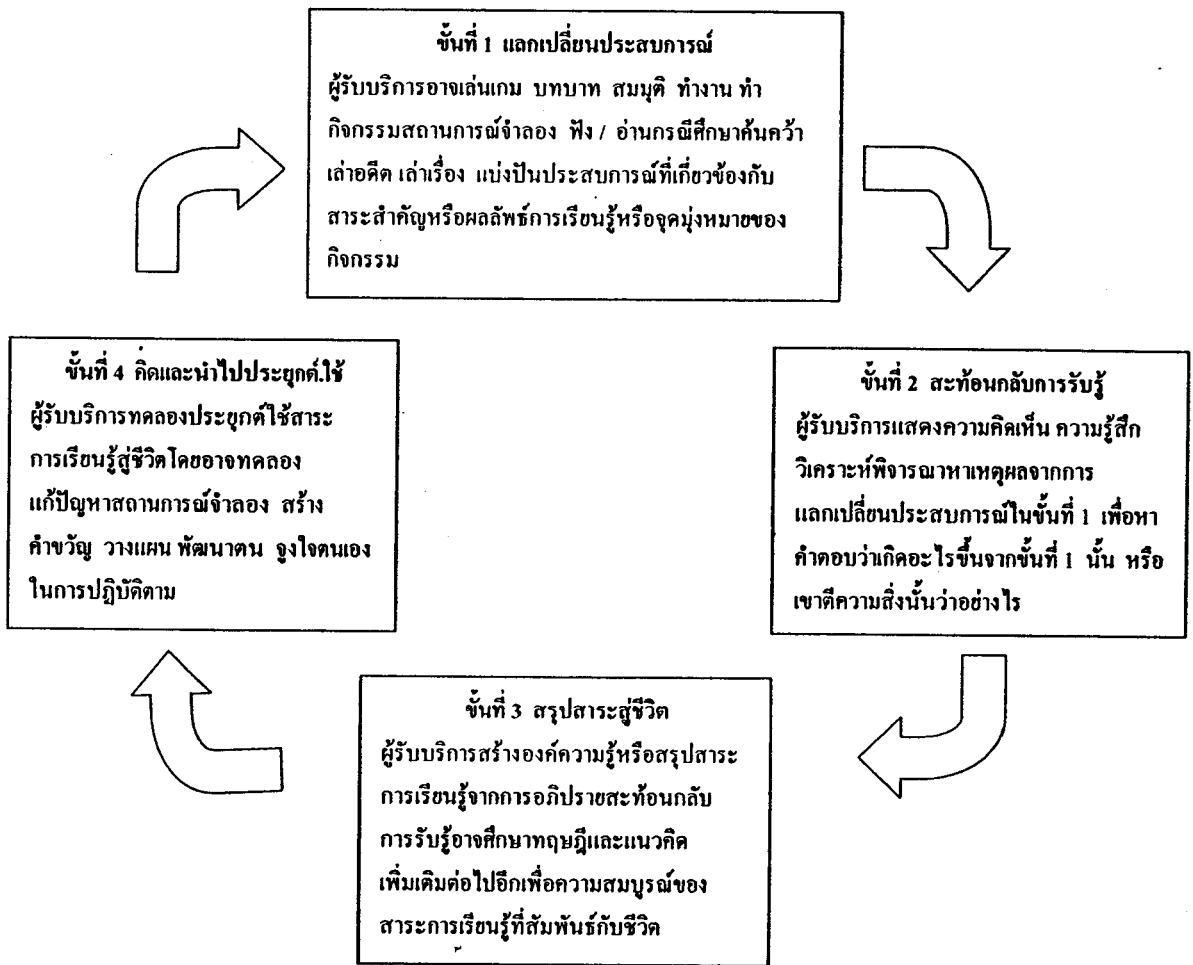
(2) การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ในหลักสูตรไม่ได้
กำหนดไว้อย่างชัดเจน แต่กำหนดอย่างกว้างๆ ว่าให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 3 ด้าน คือ การศึกษา
อาชีพ สังคม และส่วนตัว เนื้อหาแต่ละชั้นสามารถยืดหยุ่น ได้ให้เหมาะสมกับวัย และความต้องการ
ของนักเรียน แต่ในสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีการกำหนดขอบข่ายเป็น

ลักษณะชุดกิจกรรม เช่น กิจกรรมแนะแนวอาชีพของ ลิทเทรล คลาสเซน และเพียร์สัน (อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 47-48) ซึ่งเน้นขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวอาชีพ จำนวน 25 กิจกรรม อย่างเป็นระบบ ซึ่งในปัจจุบันตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรมวิชาการ (2545: 4-5) ได้จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยได้ให้แนวทางในการจัดไว้เป็นชุด กิจกรรมเช่น กิจกรรมสร้างเสริมความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทาง อารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมเสริมสร้างประสิทธิภาพ ทางการเรียน เป็นต้น

(3) การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมแนะแนวใน ชั้นเรียนมักใช้รูปแบบดังนี้ 1) ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม 3) ขั้นสรุปกิจกรรม 4) ขั้นประเมินผล แต่ในปัจจุบันเน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมี ส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งนักการศึกษา ส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการ ปฏิบัติ (สมร ทองดีและปราณี รามสูต 2545 : 49) ดังแสดงในภาพที่ 2.3

จากภาพที่ 2.3 สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) ได้เสนอ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมว่าประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้เป็นวงจรการเรียนรู้ คือ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต สุดท้ายคือ คิดและนำไปปฏิบัติ ขั้นตอน ทั้ง 4 นี้ หากผู้จัดกิจกรรมมีประสบการณ์สูงก็จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่วและต่อเนื่อง อย่างราบรื่น และบางครั้งจะพบว่าความต่อเนื่องของกิจกรรมจนดูว่าแต่ละขั้นตอนมีความคาบเกี่ยว กันจนแยกไม่ออก นอกจากนั้นยังพบว่ามีการสลับขั้นตอนของกิจกรรมบางขั้นตอนและได้ผลใน แง่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้ หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้น เป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมให้ ทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการจัดกิจกรรม และเมื่อถึงขั้นคิด และนำไปปฏิบัติแล้วอาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่เพื่อเป็นการ เสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้น นำไปปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องต่อไปอีก

และจากการศึกษาของ ปอแก้ว ศิริจันทร์ (2546) ที่ใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวฝึกการมุ่งอนาคต และควบคุมตน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่าหลังการฝึก นักเรียนกลุ่มทดลองมีการมุ่งอนาคต และควบคุมตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม



ภาพที่ 2.3 ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรมแนะแนว

ที่มา : สมร ทองดี และปราวณี งามสุด “หลักการและแนวคิดทางการแนะแนว”
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี หน้า 49

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มี
 ทั้งหมด 10 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (2) สังเกต
 พฤติกรรมเดิม (3) พิจารณาสภาพแวดล้อม (4) กำหนดรางวัลแก่ตนเอง (5) ขยายโอกาส

จากแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยดังกล่าวมาข้างต้น สรุปว่าใน
 การพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น การออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสม
 ที่จะมาใช้ในการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายจะสามารถทำให้นักเรียนควบคุมตนเอง
 ในด้านต่าง ๆ สามารถบรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

4. ความพร้อมทางด้านจิตใจกับการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

4.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับการการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จากการศึกษาของควงเคือน พันธุมนาวิน (2549 :3) สรุปถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าหมายถึง ความมุ่งมั่น เพียรพยายาม กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่ง โดยการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนเกิดผลดีตามต้องการ โดยเน้น 1) รับรู้/มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นงานหรือเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข หรือดำเนินการ โดยการกระทำของตนเอง 2) คิดหาวิธีการแก้ปัญหาการทำงานให้สำเร็จ โดยใช้ความสามารถของคนปกติ ไม่ใช่เวทย์มนต์คาถาหรือพรสวรรค์ 3) แก้ปัญหาด้วยวิธีการแปลกใหม่ไม่ใช่การเลียนแบบคนอื่น หรือการทำซ้ำซากด้วยวิธีการเดิมที่ไม่ได้ผล 4) สามารถแก้ปัญหาได้ที่ต้นเหตุให้เกิดผลดีระยะยาวด้วยการคิดวางแผนการทำบางสิ่งให้สำเร็จอย่างดี

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จากการศึกษาของโสภณ พรหมพลจร (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมควบคุมตนด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวแปรลักษณะทางสถานการณ์ คือการสนับสนุนจากที่บ้าน แบบอย่างจากเพื่อน และบรรยากาศในชั้นเรียน กลุ่มตัวแปรทางจิตลักษณะ คือ สุขภาพจิต การเชื่ออำนาจในตน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีความเกี่ยวข้องกันในระหว่างกลุ่มตัวแปรที่ศึกษาเหล่านี้กับพฤติกรรมการควบคุมตนด้านการเรียนของนักเรียนในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดย 1) กลุ่มรวมเปอร์เซ็นต์ทำนาย 57.7 โดยมีตัวแปรบรรยากาศในชั้นเรียน แบบอย่างจากเพื่อน การสนับสนุนจากที่บ้าน เป็นตัวทำนายที่สำคัญ 2) กลุ่มที่ทำนายได้สูงสุด คือ กลุ่มที่ได้รับผลการเรียนเฉลี่ยต่ำ เปอร์เซ็นต์ทำนายรวม 69.9 โดยมีตัวแปรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บรรยากาศในชั้นเรียน แบบอย่างจากเพื่อน การสนับสนุนจากที่บ้าน เป็นตัวทำนายที่สำคัญ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมตนด้านการเรียน

จากผลวิจัยที่กล่าว ทำให้คาดได้ว่านักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง เมื่อได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายจะเป็นผู้มีพฤติกรรมควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ใช้ แบบวัดของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ซึ่งเดิมมีจำนวน 14 ข้อ งานวิจัยนี้เลือกใช้ 12 ข้อ ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .11 ถึง .67 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .83

4.2 การเชื่ออำนาจในตนกับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย รอตเตอร์ (Rotter, 1966 อ้างถึงใน โสภณ พรหมพลจร 2547: 18) ให้ความหมายของ “การเชื่ออำนาจในตน” (Internal Locus of Control) ว่าหมายถึง ความเชื่อหรือความคาดหวังโดยทั่วไปของบุคคลว่า ผลดีผลเสียที่เกิดกับตนนั้นเกิดจากการกระทำของตนเอง หรือเป็นผลจากการกระทำของตนเองมากกว่า เป็นเพราะคนอื่น หรือความบังเอิญหรือ โชคเคราะห์ ถ้าตนพยายามมากก็จะ ได้ผลมาก ถ้าพยายามน้อยก็จะ ได้ผลน้อย ส่วนความเชื่ออำนาจนอกตน (External Locus of Control) เป็นความคาดหวังโดยทั่วไปของบุคคลว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของตน แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุภายนอกตน เช่น โชคชะตาไสยศาสตร์ ความบังเอิญ อำนาจเหนือธรรมชาติ คนอื่น หรือคุณสมบัติภายนอกตนที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

การเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนนี้เกิดจากการเรียนรู้จากผลตอบแทนการกระทำ ซึ่งจะทำให้บุคคลเรียนรู้ว่าตนสามารถทำอะไร ได้อย่างไร และสัมพันธ์กับเหตุการณ์อื่นอย่างไร คนที่มีการเชื่ออำนาจในตนจึงมักเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลดีและป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ 2540) การเชื่ออำนาจในตนเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายโดยความคาดหวังหรือการเชื่อว่าการที่ตนจะบรรลุเป้าหมายนั้นเป็นเพราะความสามารถ และการกระทำของตนเองในการดูแลตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านลบต่อตนเอง

จากข้อสรุปของ โล (Lau, 1982 อ้างถึงใน โสภณ พรหมพลจร 2547: 18) ว่ามีรายงานการศึกษาวิจัยหลายเรื่อง que แสดงว่าผู้มีการเชื่ออำนาจในตนในด้านการเรียน จะมีพฤติกรรมทางด้านบวกในการแสวงหาความรู้ด้านวิชาการ ดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันสุขภาพตนเองให้แข็งแรง พร้อมต่อการเรียนมากกว่าผู้มีอำนาจนอกตน การศึกษาวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมควบคุมตนด้านการเรียนอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ อูบล เลี้ยววาริน (2534) ที่ฝึกนักเรียนให้เชื่ออำนาจในตน พบว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนสูงมีความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมสุขภาพ และมีรายงานการกระทำพฤติกรรมสุขภาพมากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ ความเชื่ออำนาจในตนเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในการศึกษากับผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ปฏิบัติงานในกรุงเทพมหานครเช่นกัน พบว่าผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตมากเพียงใด จะมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเสพยาที่เป็นโทษ และมีพฤติกรรมรักษาอนามัยส่วนบุคคลมากขึ้นเพียงนั้น และยังพบว่าผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและ

มัธยมศึกษาตอนต้นมีการเชื่ออำนาจในคนเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา

จากแนวคิด และงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตน กับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จะเห็นว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในคนสูง มีแนวโน้มจะเป็นผู้มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายดีกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในคนต่ำกว่า การวิจัยนี้จึงคาดว่า ความเชื่ออำนาจในคนที่ต่างกันจะทำให้ได้รับประโยชน์จากการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายแตกต่างกัน

การวัดการเชื่ออำนาจในคน ใช้แบบวัดของสกล เทียงแท้ และ สุมิศตรา เจิมพันธ์ (2546) ซึ่งมี 15 ข้อ แล้วเลือก 9 ข้อ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด (r) ตั้งแต่ .30 ถึง .69 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .81

4.3 เหตุผลเชิงจริยธรรมกับการการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จากการศึกษาของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2549 :1) สรุปว่าเหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เจตนาที่เกี่ยวกับเหตุผลในการตัดสินใจที่จะทำ หรือ ไม่ทำพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์ที่ผลประโยชน์ขัดแย้งกัน โดยการทำนั้นจะเกิดประโยชน์กับบางฝ่ายและเกิดโทษต่อฝ่ายอื่น ๆ เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นต่ำ คือ การเห็นแก่ตัว โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดกับคนอื่น (ขั้น 2) เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นกลาง คือการเห็นแก่พวกพ้อง หรือผู้ใกล้ชิด (ขั้น 3) เป็นสำคัญเหตุผล ขั้นสูง คือ การเห็นแก่ส่วนรวม กฎหมาย หลักศาสนา (ขั้น 4) เหตุผลขั้นสูงเยี่ยม คือการตัดสินใจกระทำตามสัญญา และทำตามหลักประจำใจ เช่น หลักสิทธิมนุษยชน หลักความยุติธรรม (ขั้น 5- 6)

สำหรับความเกี่ยวข้องของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายกับเหตุผลเชิงจริยธรรมนั้น ได้มีผู้ทำวิจัยและศึกษาไว้ดังนี้ งานวิจัยเรื่อง “จริยธรรมของเยาวชนไทย” ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม (2520) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมซื่อสัตย์ของวัยรุ่นกับจิตลักษณะ 2 ด้าน คือ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน โดยทดลองให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นชายฐานะปานกลาง และต่ำในกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เล่นเกมในห้องปฏิบัติการมีการใช้เหตุผลทางจริยธรรมสูง และลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนสูง (หมายถึง การมีจิตมุ่งมั่นที่จะแสวงหาสิ่งที่ตนต้องการ ไม่ว่าจะรอนานหรือไม่ก็ตาม) ด้วย ส่วนผู้ที่โก่งนั้นคือผู้ที่มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูง ลักษณะหนึ่ง และต่ำลักษณะหนึ่ง เมื่อ โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ (2545) ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของครู พบว่า ครูที่มีความพร้อมทางจิตมาก (องค์ประกอบลักษณะทางจิต 5 ประการ คือ การมุ่งมั่นอนาคต และควบคุมตน การเชื่ออำนาจในคน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

สุขภาพจิต และเจตคติต่อการทำงานในอาชีพครู) มีเจตคติต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสูงกว่าครูที่มีความพร้อมทางจิตน้อยอย่างชัดเจน

จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายกับเหตุผลเชิงจริยธรรมว่า ผู้ที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูงจะเป็นผู้มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายให้มีพฤติกรรมในด้านบวกสูงกว่าผู้ที่มีเหตุผลทางจริยธรรมต่ำ

การวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจาก สุพิน อริยะเครือ (2550) มีจำนวน 7 ข้อ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .24 ถึง .62 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .67

จากการศึกษาวรรณกรรมตามที่ได้กล่าวมา ซึ่งแสดงถึงความเกี่ยวข้องของตัวแปรจิตลักษณะ 3 ประการ กับการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย ตามที่ได้กล่าวมา พบว่าจิตลักษณะทั้ง 3 มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย และได้คาดการณ์ไว้ว่าการมีจิตลักษณะแต่ละประการสูง จะมีส่วนเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย ได้รับผลดีจากการฝึก โดยการวิจัยคาดว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตทั้ง 3 ประการ เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย จะมีการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายสูงกว่า/ดีกว่า นักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตน้อยกว่า / ต่ำกว่า

จากการประมวลเอกสารจากหัวข้อต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย เป็นจิตลักษณะที่พิจารณาได้ 2 ส่วน คือพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย และ จิต คือการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย เป็นหลัก แต่เนื่องจากพฤติกรรมจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย อาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การวิจัยในครั้งนี้จึงได้ศึกษาจิต คือการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายอีกตัวหนึ่ง เพราะคาดว่าจิตตัวนี้จะเกิดก่อนพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย "ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียน วัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว" เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่เน้นการฝึกด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นว่าจะมีผลต่อการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ในขณะที่เดียวกัน ก็นำลักษณะทางจิตบางประการเข้ามาศึกษาในฐานะตัวแปรเชิงเหตุสมทบด้วยการดำเนินการตาม ระเบียบวิธีการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

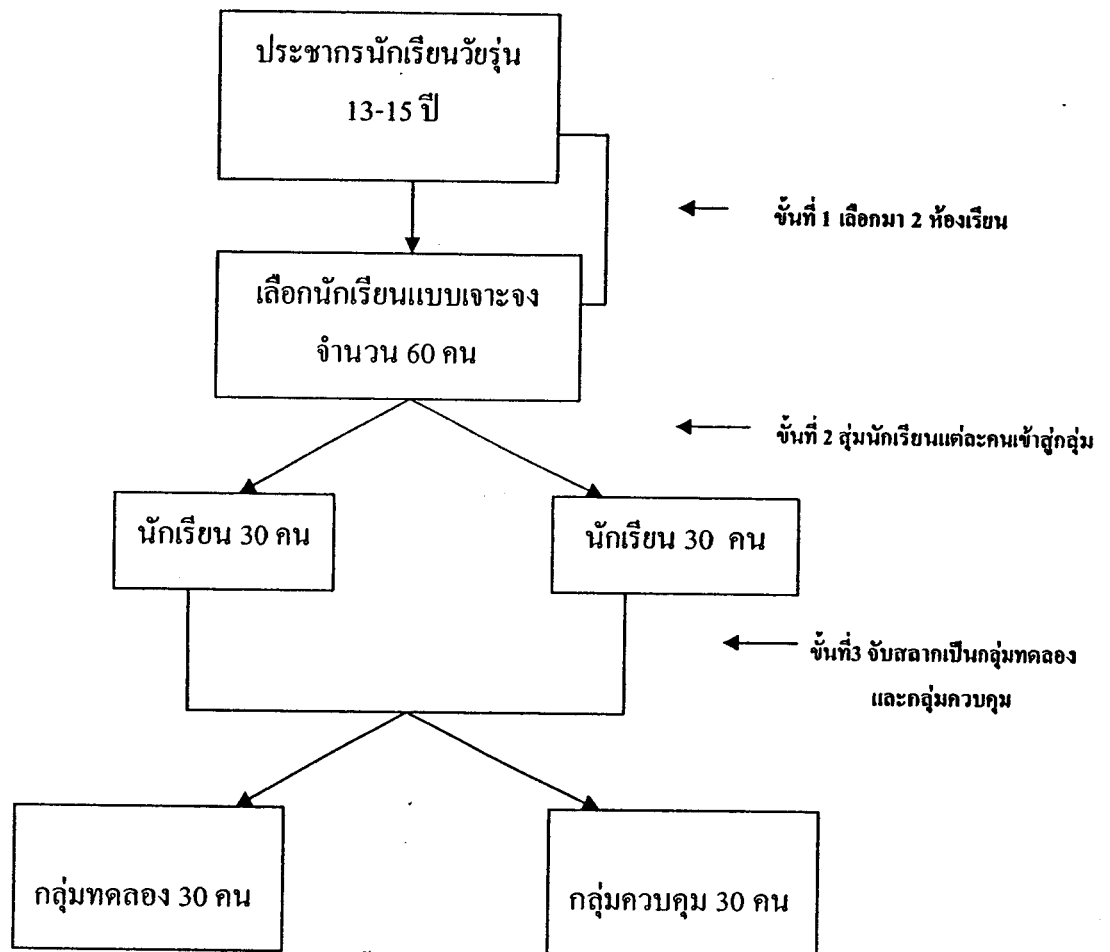
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่น ชาย – หญิง ช่วงอายุ 13 – 15 ปี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนจากประชากรดังกล่าว โดยเลือกมาจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จำนวน 60 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี มีขั้นตอนในการจัดกลุ่มเพื่อการทดลองเป็นดังนี้

1.2.1 เลือกแบบเจาะจง เลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน ได้นักเรียนจำนวน 60 คน โดยพิจารณาว่าห้องเรียนใดมีนักเรียนหลากหลาย มีลักษณะ ที่เป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 13 – 15 ปี

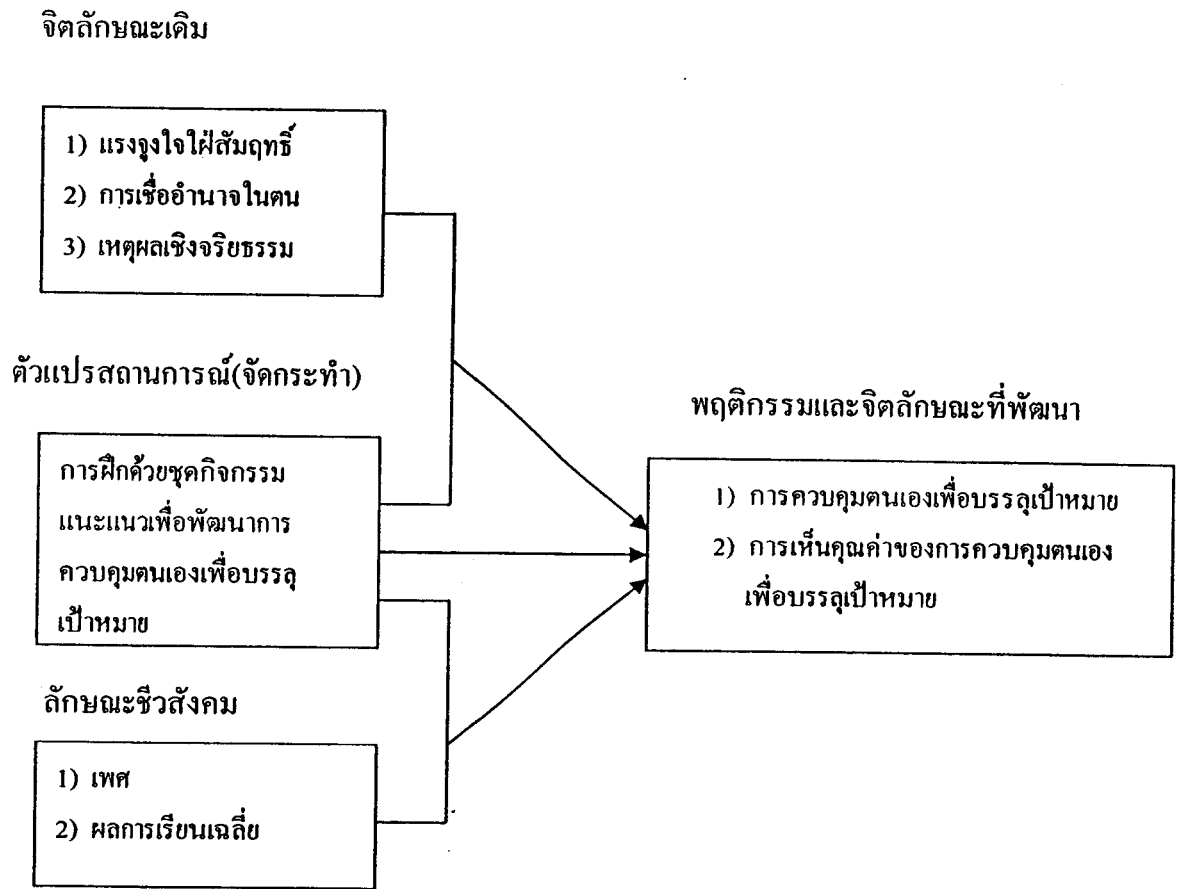
1.2.2 สุ่มนักเรียนแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย จับสลากนักเรียนเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 2 กลุ่ม (Random Assignment) ได้กลุ่มละ 30 คน จากนั้นจับสลากให้เป็น กลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม กลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม การจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นดังแสดงใน ภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการจัดกลุ่มเพื่อการทดลอง

2. รูปแบบการวิจัย

2.1 ตัวแปรในการวิจัย การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีตัวแปรอิสระจัดกระทำหนึ่งตัวแปร มีตัวแปรอิสระควบคุม (ปัจจัยสมทบ) 2 กลุ่มตัวแปร คือกลุ่มจิตลักษณะ 3 ตัวแปร ได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ การเชื่ออำนาจในตน เหตุผลเชิงจริยธรรม และกลุ่มตัวแปรลักษณะชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) มีตัวแปรตาม 2 ตัวแปรคือ การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ความสัมพันธ์กันระหว่าง ตัวแปร ต่าง ๆ เป็น ดังภาพ ที่ 3.2



ภาพที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

2.2 ขั้นตอนการทดลอง การทดลองมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 การสอบวัดและการจัดกระทำ การสอบวัดและการจัดกระทำกับกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงด้วยตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการสอบวัดและการจัดกระทำในการวิจัย

กลุ่ม	ขั้นตอนการดำเนินงาน		
	สอบวัดพื้นฐาน ก่อนทดลอง	ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะนำ “การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมาย”	สอบวัด หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	✓	✓	✓
กลุ่มควบคุม	✓	-	✓

2.2.2 การสอบวัดพื้นฐาน เป็นการวัดลักษณะชีวสังคม(หรือสถานภาพ) และ จิตลักษณะเดิมของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึก จิตลักษณะเดิมประกอบด้วย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความ เชื่ออำนาจในตน และเหตุผลเชิงจริยธรรม

2.2.3 การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุน เป้าหมาย เป็นการฝึกที่ใช้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุนเป้าหมาย ที่สร้างขึ้นจากหลักการและทฤษฎีการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุน เป้าหมายของทฤษฎีคั่นไม้จริยธรรม จำนวน 10 กิจกรรม ฝึก 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นการฝึกด้วยกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุม ตนเองเพื่อบรรลุนเป้าหมาย

2.2.4 การสอบวัดหลังทดลอง เป็นการวัดจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่ฝึก อันเป็นตัวแปรตามของการวิจัย ได้แก่การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุนเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของ การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุนเป้าหมาย โดยวัดหลังการทดลอง 1 สัปดาห์

2.3 แบบการทดลอง

การวิจัยนี้ถ้าพิจารณาตามแบบมาตรฐานของการวิจัยเชิงทดลอง จัดได้ว่าเป็นแบบ The Randomized Control - Group Posttest-Only Design กล่าวคือมีการสุ่มเข้ากลุ่ม มีกลุ่ม ควบคุม และมีการวัดหลังทดลองทั้งสองกลุ่ม ดังภาพที่ 3.3

กลุ่มทดลอง	R	X	T
กลุ่มควบคุม	R	~X	T

R : การสุ่มเข้าสู่กลุ่ม

X : การฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุนเป้าหมาย

~X : การฝึกโดยไม่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุนเป้าหมาย

T : การวัดหลังการฝึก

ภาพที่ 3.3 รูปแบบการทดลอง

ที่มา: ปรีชา เนาว์เย็นผล (2545) “ประมวลสาระการวิจัยทางการแนะแนว”

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นนทบุรี หน้า 120

3. ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรในการวิจัย

3.1.1 ประเภทและลักษณะของตัวแปร การวิจัยเชิงทดลองนี้ประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม แต่ละประเภทมีหลายตัวแปร ตัวแปรต่าง ๆ มีสาระสำคัญดังนี้

1) **ตัวแปรอิสระ** ตัวแปรอิสระมี 3 กลุ่ม คือตัวแปรอิสระจัดกระทำ ตัวแปรอิสระที่เป็นจิตลักษณะเดิมของบุคคล และตัวแปรลักษณะชีวสังคม ตัวแปรเหล่านี้มีความหมาย และมีวิธีการวัด ดังต่อไปนี้

(1) **ตัวแปรอิสระจัดกระทำ** ในการวิจัยนี้ ตัวแปรอิสระจัดกระทำ คือการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สร้างตามหลักทฤษฎีของการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม ฝึก 10 ครั้ง ใช้เวลาฝึกครั้งละ 60 นาที ตัวแปรนี้มี 2 ค่า คือ ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย กับ ไม่ฝึกด้วยกิจกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (ฝึกด้วยกิจกรรมอย่างอื่น)

(2) **ตัวแปรอิสระที่เป็นจิตลักษณะเดิม** เป็นลักษณะด้านจิตใจที่มีอยู่โดยปกติของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่มีอยู่โดยปกติ เป็นตัวแปรที่นำมาศึกษาร่วมด้วยกับการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นจิตลักษณะของนักเรียนที่คาดว่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนผู้ได้รับการฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกมาก-น้อยต่างกัน จิตลักษณะที่นำมาศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตน และเหตุผลเชิงจริยธรรม

(3) **ตัวแปรลักษณะชีวสังคม** เป็นตัวแปรที่นำมาศึกษาร่วมด้วยกับการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นลักษณะชีวสังคมของนักเรียนที่คาดว่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกมากน้อยต่างกัน ลักษณะชีวสังคมที่นำมาศึกษาได้แก่ เพศ และผลการเรียนเฉลี่ย

2) **ตัวแปรตาม** ตัวแปรตามในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ตัวแปร ได้แก่

(1) การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

(2) การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

3.1.2 นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1) การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเอง และสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะละเว้นหรือเริ่มการกระทำพฤติกรรมบางชนิด ที่ต้องใช้ความพยายาม อุตทน เสียสละ ทำได้อย่างมีปริมาณและคุณค่า เป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้ โดยจัดพฤติกรรมของคนให้ทำได้อย่างมีระบบระเบียบ และต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมายตามต้องการ

2) การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ถ้าตนได้กระทำจะทำให้ได้รับประโยชน์ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

3) ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อว่า ผลดีหรือผลเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน มีสาเหตุที่สำคัญจากการกระทำของตนเองมากกว่าจะเกิดจากคนอื่น หรือเกิดจากโชคเคราะห์ ความบังเอิญ มี 2 องค์ประกอบคือ ทำนายได้ และควบคุมได้

4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่น เพียรพยายาม กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่ง โดยการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนเกิดผลดีตามต้องการ โดยเน้น 1) รับรู้/มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นงานหรือเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข หรือดำเนินการโดยการกระทำของตนเอง 2) คิดหาวิธีการแก้ปัญหาการทำงานให้สำเร็จ โดยใช้ความสามารถของคนปกติ ไม่ใช่เวทย์มนต์คาถาหรือพรสวรรค์ 3) แก้ปัญหาคด้วยวิธีการแปลกใหม่ ไม่ใช่การเลียนแบบคนอื่น หรือการซ้ำซากด้วยวิธีการเดิมที่ไม่ได้ผล 4) สามารถแก้ปัญหาได้ที่ต้นเหตุ ให้เกิดผลดีระยะยาวด้วยการคิดวางแผนการทำงานบางสิ่งให้สำเร็จอย่างดี

5) เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เจตนาที่เกี่ยวกับเหตุผลในการตัดสินใจที่จะทำ หรือไม่ทำพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์ที่ผลประโยชน์ขัดแย้งกัน โดยการกระทำนั้นจะเกิดประโยชน์กับบางฝ่ายและเกิดโทษต่อฝ่ายอื่น ๆ เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นต่ำ คือ การเห็นแก่ตัว โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดกับคนอื่น (ขั้น 2) เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นกลาง คือการเห็นแก่พวกพ้อง หรือ ผู้ใกล้ชิด (ขั้น 3) เป็นสำคัญ เหตุผลขั้นสูง คือ การเห็นแก่ส่วนรวม กฎหมาย หลักศาสนา (ขั้น 4) เหตุผลขั้นสูงเยี่ยม คือ การตัดสินใจกระทำตามสัญญา และทำตามหลักประจำใจ เช่น หลักสิทธิมนุษยชน หลักความยุติธรรม (ขั้น 5-6)

6) การฝึกด้วยชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย หมายถึง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น ในการวิจัยในครั้งนี้เพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย กิจกรรมดังกล่าวเป็นผลของการศึกษาจากแนวคิดของการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และทฤษฎีค่านิยมจริยธรรม ของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน

(2538: 83) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาฝึก 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3.2 เครื่องมือในการวิจัย

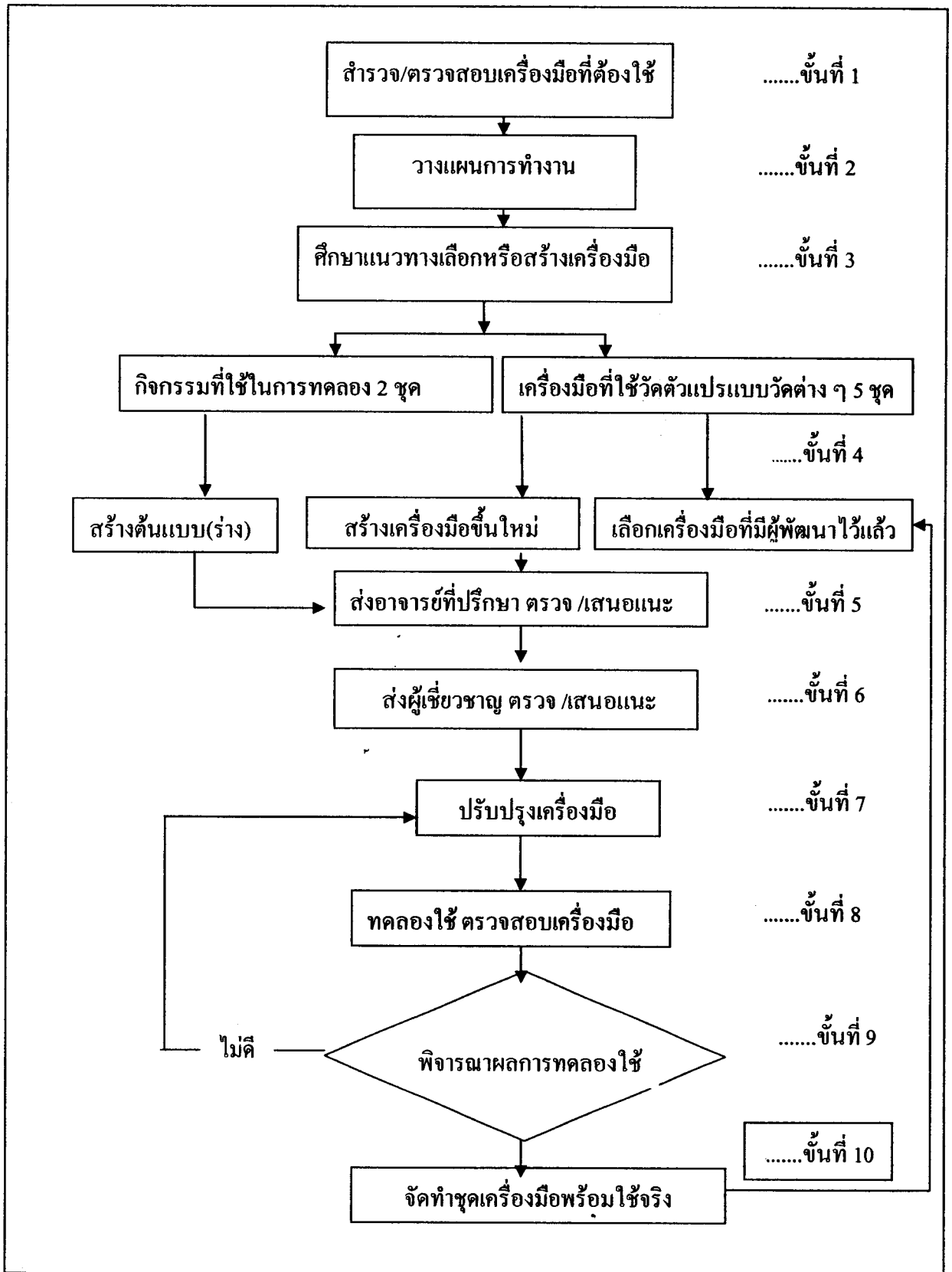
3.2.1 การได้มาซึ่งเครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นเครื่องมือที่มีผู้อื่นสร้างและหาคุณภาพไว้แล้วซึ่งได้แก่ แบบวัดแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน และแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กลุ่มที่ 2 เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ ได้แก่ แบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย แบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อฝึกพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ทั้งเครื่องมือที่มีผู้อื่นสร้างและหาคุณภาพไว้แล้ว และเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่นั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนโดยรวมคล้ายคลึงกัน ดังภาพที่ 3.2 เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาด้วยการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ตรวจสอบเครื่องมือที่ต้องใช้ จากรูปแบบการทดลอง แบบการวิจัย และตามที่ได้กำหนดไว้ในเค้าโครงการวิจัย เครื่องมือที่ต้องใช้มี 2 ประเภท ประเภทแรกคือ เครื่องมือที่ใช้สำหรับทดลองได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย อีกประเภทหนึ่งคือเครื่องมือวัด ตัวแปร อัน ได้แก่ แบบวัดต่าง ๆ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 5 ชุด

ขั้นที่ 2 วางแผนการทำงาน ผู้วิจัยได้วางแผน กำหนดขั้นตอนการสร้างหรือพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งขั้นตอนหลักมี 7 ขั้นตอน คือศึกษาแนวทางเลือกหรือสร้างเครื่องมือ ดำเนินการเลือกหรือสร้างเครื่องมือ (ฉบับร่าง) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา ปรับปรุง ทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพ พิจารณาผลการทดลองใช้ และจัดทำชุดพร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 ศึกษาแนวทางเลือกหรือสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และแนวคิดต่าง ๆ เพื่อแสวงหารูปแบบและแนวทางสร้างเครื่องมือ จากนั้นนำประสบการณ์ และแนวคิดต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา เลือกหรือสร้างเครื่องมือขึ้นใหม่เพื่อใช้เพื่อใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ทั้งเนื้อหา รูปแบบของเครื่องมือ และแนวทางดำเนินการ เพื่อให้ได้มาซึ่งเครื่องมือที่เหมาะสม และมีคุณภาพ

ขั้นที่ 4 เลือกหรือสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการใน 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ประการที่หนึ่ง เลือกเครื่องมือที่เป็นแบบวัดตัวแปรจิตลักษณะที่มีผู้อื่นสร้างไว้แล้ว ได้แสวงหาและรวบรวมเครื่องมือ ได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และดูความสอดคล้องกับหัวข้อที่ศึกษาวิจัย เมื่อได้เครื่องมือเหล่านั้นนำมาตรวจสอบความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของการดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่อยู่ในข่ายนำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มีอยู่ 3 ชุด คือ แบบวัดแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน และแบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม



ภาพที่ 3.4 แผนภูมิแสดงขั้นตอนการได้มาซึ่งเครื่องมือวิจัย

อีกส่วนหนึ่งคือตัวแปรการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ยังไม่มีเครื่องมือใดที่เหมาะสมจึงดำเนินการสร้างโดยเขียนนิยามเชิงปฏิบัติการให้ชัดเจน สร้างผังตัวแปร โดยพิจารณาว่า ตัวแปรนั้นมีองค์ประกอบอะไรบ้าง จะวัดด้วยคำถามกี่ข้อ เป็นบวกกี่ข้อ เป็นลบกี่ข้อ แล้วเขียนข้อคำถามตามผังตัวแปร และนิยามดังกล่าวแบบวัดที่สร้างขึ้นใหม่นี้ มี 2 ชุด คือ แบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และแบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประการที่สอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสำหรับใช้ฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ตามแนวคิดทฤษฎีและคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ถือเป็นเครื่องมือฉบับร่าง และกิจกรรมของกลุ่มทดลอง

ขั้นที่ 5 เสนอเครื่องมือให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาด้านรูปแบบ เนื้อหาสาระ วิธีการใช้เครื่องมือ กิจกรรมโดยพิจารณาความตรงด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอน และวิธีการ

ขั้นที่ 6 เสนอเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นใหม่ให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาเครื่องมือดังนี้ 1) แบบวัด พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง และพิจารณาความเหมาะสมด้านภาษา ลักษณะข้อคำถาม และแบบวัดทั้งฉบับ 2) ชุดกิจกรรม โดยพิจารณาความตรงด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอน และวิธีการ

ขั้นที่ 7 ปรับปรุงเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญไปดำเนินการสร้างเครื่องมือ และขณะเดียวกัน ได้จัดเตรียมเครื่องมือที่เลือกจากที่มีผู้สร้างไว้แล้ว เพื่อนำไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพ

ขั้นที่ 8 ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การทดลองใช้เครื่องมือ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 45 คน ส่วนการทดลองใช้เครื่องมือวัดตัวแปร ได้นำแบบวัดต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นใหม่ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 53 คน คอบแบบวัด จากนั้นนำผลการทดลองใช้ มาวิเคราะห์ และประเมินตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (item-total correlation) สำหรับการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือทั้งฉบับใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α)

ขั้นที่ 9 พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือ จากการประเมินและวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่เป็นแบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ได้เลือกข้อความที่มีคุณภาพรายข้อ และรวมทั้งฉบับอยู่ใน

เกณฑ์ที่ที่ยอมรับได้คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนน ทั้งฉบับ (item-total correlation) หรือค่า r และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ต้องไม่ต่ำกว่า .20 โดยผลการพัฒนาขั้นสุดท้าย คุณภาพของแบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ค่า r อยู่ระหว่าง .29 ถึง .69 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .89 แบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ค่า r อยู่ระหว่าง .21 ถึง .49 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .80

ในส่วนที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เลือกกิจกรรมจากหลังการลองใช้ (pilot) ทั้ง 10 กิจกรรม แล้วนำข้อบกพร่องที่พบ ไปปรับปรุงเพื่อการทดลองใช้จริง กับกลุ่มทดลอง ส่วนกิจกรรมกลุ่มควบคุมมีจำนวนรวม 10 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวที่เน้นเรื่องการสร้างสัมพันธภาพ การให้ข้อมูลด้านอาชีพ และความรู้ทั่วไป ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 10 จัดทำชุดเครื่องมือและชุดกิจกรรมพร้อมใช้จริง เมื่อพัฒนาเครื่องมือที่เป็นแบบวัดและชุดกิจกรรมฝึกที่ผ่านขั้นตรวจสอบคุณภาพเป็นที่พอใจแล้ว ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทั้งหมดมาจัดพิมพ์และรวบรวมเป็นเล่ม เป็นฉบับอย่างเป็นระบบ มีรูปแบบที่เป็นมาตรฐานพร้อมใช้เพื่อการทดลองต่อไป

3.2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือแต่ละชนิด

1) ลักษณะและองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วยกิจกรรมที่สร้างให้สอดคล้องกับขั้นตอนของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนต้องการลดหรือให้เกิดเพิ่มขึ้น ในอนาคตและแบ่งพฤติกรรมเป้าหมายออกเป็นพฤติกรรมเป้าหมายย่อย ๆ

ขั้นที่ 2 สังเกตพฤติกรรมเดิมของตนเองว่าอยู่ในระดับใด วางเป้าหมายพฤติกรรมขั้นแรก ให้ใกล้กับระดับพื้นฐานของพฤติกรรมนั้น จะทำน้อยลงหรือมากกว่าเดิมทีละน้อย

ขั้นที่ 3 พิจารณาว่าสภาพแวดล้อมเช่นใดจะช่วยให้ทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้สำเร็จง่ายขึ้น และเตรียมจัดสร้างสภาพแวดล้อมดังกล่าวไว้

ขั้นที่ 4 พยายามกระทำพฤติกรรม ตามเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมาย เมื่อบรรลุเป้าหมายย่อย ให้รางวัลตนเอง หรือบอกให้คนอื่นช่วยให้รางวัลแก่ตน

ขั้นที่ 5 พยายามทำตามเป้าหมายขั้นต่อไปจนครบ ถ้าทำเป้าหมายย่อยขั้นใดยังไม่บรรลุก็อาจขยายเวลาให้โอกาสแก่ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

กิจกรรมที่จัดขึ้นนี้นักเรียนต้องปฏิบัติจริงควบคู่ไปกับขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการทำกิจกรรม นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงกระบวนการควบคุมตนเอง รวมทั้งยังได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ด้วยการอภิปราย แสดงความคิดเห็นของตนเอง สามารถสรุปความรู้และประสบการณ์เป็นองค์รวม เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ปฏิบัติไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายอื่น ๆ ที่ต้องการพัฒนา

โครงสร้างของชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ลำดับที่ ของ กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	“ละลายน้ำแข็ง” (กิจกรรมเริ่มต้นและ ปฐมนิเทศ)	1. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและ นักเรียน กับครู 2. นักเรียนสามารถบอกวัตถุประสงค์ และ แนวทางการปฏิบัติของกิจกรรม และ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ ถูกต้อง 3. นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความ สนใจ ความตั้งใจในการร่วมปฏิบัติ กิจกรรมครั้งต่อ ไป	1. เกม
องค์ประกอบที่ 1. การกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนต้องการลดหรือให้เกิดเพิ่มขึ้นใน อนาคต และแบ่งพฤติกรรมเป้าหมายออกเป็นพฤติกรรมเป้าหมายย่อย ๆ			
2	“ส่องกระจก”	1. นักเรียนสามารถระบุจุดเด่น จุดด้อยของ คนได้ 2. นักเรียนสามารถนำจุดเด่นหรือจุดด้อย ของตน มากำหนดเป้าหมายสำหรับการ พัฒนาตนเองได้	1. การสำรวจ ความคิดเห็น 2. การวิเคราะห์ 3. การอภิปราย 4. การสรุป

		3. นักเรียนสามารถจำแนกสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมเป้าหมายย่อย ๆ เพื่อการพัฒนาได้	
<p>องค์ประกอบที่ 2 สังเกตพฤติกรรมเดิมของตนเองว่าอยู่ในระดับใด วางเป้าหมายพฤติกรรมขั้นแรกให้ใกล้กับระดับพื้นฐานของพฤติกรรมนั้น จะทำน้อยลงหรือมากกว่าเดิมทีละน้อย</p>			
3	“ชีวิตฉัน...กำหนดเอง”	<p>1. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายซึ่งเป็นสภาพ หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาด้วยตนเอง(ในการวิจัยในครั้งนี้ ขอให้กำหนดพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 1 เดือน)</p> <p>2. นักเรียนสามารถกำหนดสภาพพฤติกรรมย่อย ที่ต้องการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1. การสาริต</p> <p>2.แผนที่ความคิด</p> <p>3. การอภิปราย</p> <p>4. การสรุป</p>
<p>องค์ประกอบที่ 3 พิจารณาว่าสภาพแวดล้อมเช่นใดจะช่วยให้ทำพฤติกรรมนั้น ๆ สำเร็จได้ง่ายขึ้น และเตรียมจัดสร้างสภาพแวดล้อมดังกล่าวไว้</p>			
4	“ปรับปรุง...มุ่งสู่ฝัน”	<p>1.นักเรียนสามารถระบุสิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรค หรือปัจจัยที่เอื้อให้สามารถดำเนินตามเป้าหมายที่ต้องการได้</p> <p>2. นักเรียนสามารถวางแผนสร้างปัจจัยเอื้อหรือกำจัดปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรค อันจะทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายได้</p>	<p>1. กรณีศึกษา</p> <p>2. การระดมสมอง</p> <p>3. การอภิปราย</p>
5	“เคล็ด...ไม่ลับ”	<p>นักเรียนสามารถใช้ “คติเตือนใจ” เป็นสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นเตือนใจให้กระทำพฤติกรรม เพื่อไปสู่เป้าหมายได้</p>	<p>1. การระดมสมอง</p> <p>2. การอภิปราย</p>

<p>องค์ประกอบที่ 4 พยายามกระทำพฤติกรรม ตามเป้าหมายย่อยแต่ละเป้าหมาย เมื่อบรรลุเป้าหมายย่อย ให้รางวัล ตนเองหรือบอกให้คนอื่นช่วยให้รางวัลแก่คน</p>			
6	“รางวัลของฉัน”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถระบุวิธีการที่จะกระทำ เพื่อบรรลุแต่ละเป้าหมายย่อย 2. นักเรียนสามารถกำหนดรางวัลที่จะให้กับตนเองเมื่อบรรลุแต่ละเป้าหมายได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การยกตัวอย่างประกอบ 2. กรณีศึกษา 3. การอภิปราย
<p>องค์ประกอบที่ 5 พยายามทำตามเป้าหมายขั้นต่อไปจนครบ ถ้าทำเป้าหมายย่อยขั้นใดยังไม่บรรลุ ก็อาจ ขยายเวลาให้โอกาสแก่ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้</p>			
7	“อย่ายอมแพ้”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถทบทวนเป้าหมายเดิม ทั้งเป้าหมายรวม และ ย่อย และประเมินได้ว่าบรรลุผลสำเร็จหรือไม่ 2. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการขยายเวลา ให้โอกาสแก่ตนเองเพื่อพัฒนาสภาพหรือพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกม 2. การอภิปราย
8	“สรุปสาระ...สู่ชีวิต”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถอธิบายการดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 5 เพื่อให้เกิดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การอภิปราย 2. การสรุป
9	“กำลังใจ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้รายงานผลการปฏิบัติจริง 2. นักเรียนประเมินตนเองได้ว่าสำเร็จหรือไม่สำเร็จเพียงใด 3. นักเรียนร่วมกันคิดเพื่อให้การปฏิบัติสำเร็จยิ่งขึ้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อภิปราย 2. การสรุป

10	“คุณค่าของการควบคุมตน”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถรายงานผลจากการปฏิบัติจริง 2. นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าสำเร็จ หรือไม่สำเร็จเพียงใด 3. นักเรียนสามารถร่วมกันคิดเพื่อให้การปฏิบัติสำเร็จยิ่งขึ้น 4. นักเรียนสามารถสรุปคุณค่าและความสำเร็จของ “การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย” รวมทั้งการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การอภิปราย 2. การระดมสมอง 3. การสรุป
----	------------------------	---	---

กิจกรรมที่ 1 ชื่อว่า “ละลายน้ำแข็ง” เป็นกิจกรรมเริ่มต้นและปฐมนิเทศ นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีวัตถุประสงค์ ให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และระหว่างครู กับ นักเรียน สามารถบอกวัตถุประสงค์ แนวทางการปฏิบัติของกิจกรรม และ ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ได้ถูกต้อง และนักเรียนสามารถแสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป

องค์ประกอบที่ 1 ในส่วนนี้มี 1 กิจกรรม ชื่อว่า “ส่องกระจก” เป็นกิจกรรม ที่ให้นักเรียนระบุจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เพื่อที่ได้รู้จักตนเอง และสามารถนำจุดเด่นหรือจุดด้อยของตนมากำหนดเป้าหมายสำหรับการพัฒนาตนเองได้

องค์ประกอบที่ 2 ในส่วนนี้มี 1 กิจกรรม ชื่อว่า “ชีวิตฉัน...กำหนดเอง” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย สามารถกำหนดเป้าหมายเป็นพฤติกรรมเป้าหมายย่อย ๆ เพื่อการพัฒนาได้ด้วยตนเอง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 1 เดือน

องค์ประกอบที่ 3 ในส่วนนี้มี 2 กิจกรรม กิจกรรมแรก ชื่อว่า “ปรับปรุง..มุ่งสู่ฝัน” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนระบุสิ่งที่เป็นปัญหา อุปสรรค หรือปัจจัยที่เอื้อให้สามารถดำเนินตามเป้าหมายที่ต้องการ และสามารถร่วมกันวางแผนสร้างปัจจัยเอื้อ หรือกำจัดปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรค อันจะทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายได้ กิจกรรมที่สองชื่อว่า “เคล็ดไม่ลับ” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนร่วมกันสร้างคติเตือนใจของกลุ่ม ซึ่งคติเตือนใจนี้เป็นสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นเตือนใจให้กระทำพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายได้

องค์ประกอบที่ 4 ในส่วนนี้มี 1 กิจกรรม ชื่อว่า “รางวัลของฉัน” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนร่วมกันระบุนิ่ววิธีการที่จะกระทำเพื่อที่จะบรรลุแต่ละเป้าหมายย่อย และสามารถระบุรางวัลที่จะให้กับตนเองเมื่อบรรลุแต่ละเป้าหมายได้

องค์ประกอบที่ 5 ในส่วนนี้มี 4 กิจกรรม กิจกรรมแรก ชื่อว่า “อย่ายอมแพ้” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้ทบทวนเป้าหมายเดิม ทั้งเป้าหมายรวม และย่อย เพื่อประเมินได้ว่าบรรลุผลสำเร็จหรือไม่ ถ้ายังไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมาย นักเรียนสามารถขยายเวลา เพื่อให้โอกาสตนเองเพื่อพัฒนาสภาพหรือพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมายต่อไป กิจกรรมที่สอง ชื่อว่า “สรุปสาระ...สู่ชีวิต” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และเข้าถึงการดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 5 เพื่อให้เกิดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ในสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการ กิจกรรมที่สามชื่อว่า “กำลังใจ” เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รายงานผลการปฏิบัติจริง และสามารถประเมินตนเองได้ว่าสำเร็จหรือไม่สำเร็จเพียงใด ถ้าไม่สำเร็จนักเรียนสามารถร่วมกันคิดเพื่อให้การปฏิบัติสำเร็จยิ่งขึ้น กิจกรรมที่สี่ ชื่อกิจกรรม “คุณค่าของการควบคุมตน” เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่นักเรียนมารายงานผลการปฏิบัติจริงเพิ่มเติม และสรุปถึงคุณค่าและความสำเร็จของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ในแต่ละกิจกรรมมีประเด็นย่อย ๆ ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม 2) แนวคิด 3) วัตถุประสงค์ 4) ขั้นตอนกิจกรรม ซึ่งมี ขั้นนำ ขั้นกิจกรรมหลัก ขั้นสรุป 5) สื่อ/อุปกรณ์ 6) การประเมินผล โดยในแต่ละกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่าง กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “ส่องกระจก”

เวลา 60 นาที

ระดับช่วงชั้นที่ 3 อายุ 13-15 ปี

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 30 คน

แนวคิด

การกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นขั้นตอนแรกของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายซึ่งทำได้โดยการสำรวจจุดเด่น จุดด้อย และนำจุดเด่น จุดด้อยของตนมากำหนดเป็นเป้าหมายของการพัฒนา

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุจุดเด่น และจุดด้อยของตนได้

2. นักเรียนสามารถนำจุดเด่นหรือจุดด้อยของตน มากำหนดเป้าหมายสำหรับการพัฒนาคนได้

3. นักเรียนสามารถจำแนกสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมายให้เป็นพฤติกรรมเป้าหมายย่อย ๆ เพื่อการพัฒนาได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ (10 นาที)

1) ครูหยิบผลส้มให้นักเรียนดู และถามว่า เราจะกินส้มผลนี้ทั้งลูกได้หรือไม่ (โดยไม่ต้องปอกเปลือก) เพราะอะไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2) ครูสุ่มถามนักเรียน โดยให้เปรียบเทียบคนกับผลส้มถึงส่วนดีและส่วนเสียว่ามีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร (คนมีทั้งส่วนดี เหมือนเนื้อส้มที่กินได้ และส่วนเสียหรือข้อบกพร่อง เหมือนส่วนเปลือกและเมล็ดที่กินไม่ได้)

3) ครูถามนักเรียนว่า การทราบจุดเด่น จุดด้อย หรือข้อดีและข้อเสียของตนเองมีประโยชน์อย่างไร

2. ขั้นตอนกิจกรรมหลัก(40 นาที)

1) ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นแจกใบงานเรื่อง “ส่องกระจก... มุมมองจากเพื่อน” ให้คนละ 1 แผ่น พร้อมปากกาคคนละ 1 แท่ง

2) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมแจกใบงาน (ที่มี 2 หน้า) แล้วให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อ - สกุล และวันที่ทำกิจกรรม บนใบงานที่มุมขวาด้านบน คิดถึงจุดเด่น จุดด้อยของตน แล้วเขียนเฉพาะจุดด้อยเท่าที่คิดได้ 2-3 ข้อ ลงในใบงานด้านหลัง (จุดเด่นไม่ต้องเขียน) จากนั้นส่งต่อให้เพื่อนคนถัดไปที่อยู่ขวามือของตนให้ผู้ที่ได้รับใบงานเขียนจุดเด่นของเจ้าของใบงานคนละ 1 ข้อที่ด้านหลัง แล้ว แสดงความเห็นเกี่ยวกับจุดด้อยของเพื่อนที่ด้านหลัง เสร็จแล้วให้ส่งต่อทางขวามือ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ใบงานที่เป็นของตนเองกลับคืน

3) ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแนะนำเสนอจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างย่อ ๆ ให้สมาชิกทุกคนในห้องได้ทราบ(โดยย่อ) และนักเรียนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนเขียนให้

4) ให้นักเรียนพิจารณาว่าตนเองเคยปรับปรุงหรือพัฒนาส่วนบกพร่องของตนเองหรือไม่ ทำอย่างไร ในกรณีที่ไม่เคยปรับปรุงหรือพัฒนา จะหาแนวทางปรับปรุงอย่างไรบ้าง

5) ครูรวบรวมและจัดกลุ่มพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการพัฒนาเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน ให้อุ้รวมกลุ่มเดียวกัน และเน้นย้ำให้ทุกคนคิดแนวทางการพัฒนาจุดด้อยของตนเอง

6) ให้นักเรียนระบุลักษณะสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา 1 สภาพหรือพฤติกรรม ซึ่งคาดว่าจะทำได้สำเร็จภายใน 1 เดือน (ครูสุ่มถามนักเรียนประมาณ 3-5 คน)

7) ให้นักเรียนที่กำหนดสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมายคล้ายกันนั่งรวมกลุ่มเดียวกัน แล้วช่วยกันคิดปรับเป้าหมายให้เป็นอย่างเดียวกัน

8) ให้นักเรียนบันทึกผลงานกลุ่ม และ ส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนและครูช่วยวิจารณ์ และ เสนอแนะในการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

3. ชั้นสรุป(10 นาที)

1) ครูถามนักเรียนว่า เมื่อนักเรียนรู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเองแล้ว นักเรียนสามารถนำไปกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาได้หรือไม่ เช่น อะไรบ้าง

2) ครูสรุปการกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นขั้นตอนแรกที่จะนำไปสู่การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย โดยการกำหนดสภาพหรือพฤติกรรม ควรมีหลักการที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึง 5 ประการคือ

1. สภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาต้องเป็นพฤติกรรมเชิงบวก ที่สามารถส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

2. สภาพหรือพฤติกรรมนั้นต้องไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป และเป็นพฤติกรรมที่ท้าทายความสามารถ

3. สภาพหรือพฤติกรรมนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริง ไม่เพื่อฝัน

4. สภาพหรือพฤติกรรมนั้นต้องสามารถทำให้สำเร็จได้ตามกำหนดเวลาที่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า

5. สภาพหรือพฤติกรรมนั้นสามารถวัดและประเมินผลความสำเร็จได้

(โดยนำแผนภูมิมาใช้ประกอบการอธิบาย)

3) ครูสรุปว่า คนเรานั้นมีทั้งข้อเด่นและข้อด้อย ถ้าเราสามารถรู้ข้อเด่น และข้อด้อยของคน จะทำให้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้ โดยปรับปรุงแก้ไขส่วนด้อย และรักษาส่วนที่เด่นอยู่แล้วเอาไว้

4) ครูมอบหมายให้นักเรียน ไปสัมภาษณ์/ ค้นคว้า ผู้ที่สามารถลดจุดด้อย สร้างจุดเด่น จนทำให้ชีวิตหรือการทำงานประสบความสำเร็จ มาคนละ 1 ราย เพื่อออกมานำเสนอในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. ใบงานกิจกรรมที่ 2 เรื่อง“ส่องกระจก...(มุมมองจากเพื่อน)” | จำนวน 30 แผ่น |
| 2. ใบงานกิจกรรมที่ 2 เรื่อง“ส่องกระจก...(มองตนเอง)” | จำนวน 30 แผ่น |
| 3. ปากกาเคมีสีดำ และ สีแดง | จำนวน 2 แท่ง |
| 4. กระดาษฟลิปชาร์ต | จำนวน 2 แผ่น |
| 5. ผลส้ม | จำนวน 1 ผล |
| 6. แผนภูมิการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย | จำนวน 1 แผ่น |

การประเมินผล

ประเมินตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมทั้ง 3 ข้อ โดย

- 1) สังเกตจากการทำกิจกรรมของนักเรียน
- 2) ประเมินจากผลงานของนักเรียนในชั้นกิจกรรมหลัก

2) ลักษณะ และองค์ประกอบของกิจกรรมที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (กิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม) มีลักษณะที่ให้สาระการเรียนรู้ กระบวนการ และการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ การให้ข้อมูลด้านอาชีพ และความรู้ทั่วไป ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีทั้งหมด 10 กิจกรรม ได้แก่

- 1) รวมใจเป็นหนึ่งเดียว 2) งานอดิเรก 3) รอบรู้เรื่องอาชีพ 4) คลายเครียด 5) เป็นคนเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน 6) ตึกตาล้มลุก 7) ทุกคนมีดี 8) วิธีทำตนให้มีเสน่ห์ 9) ภัยสังคม 10) สรุปสาระสู่ชีวิต

ประเด็นต่าง ๆ ของกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด ขั้นตอนกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ การประเมินผล ซึ่งมีตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่าง กิจกรรมแนะแนวกลุ่มควบคุม

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “ เป็นคนเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน ”

เวลา 60 นาที

ระดับ/ วัยของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 3 อายุ 13 - 15 ปี

ขนาดของกลุ่มประมาณ 30 คน

แนวคิด

การอยู่ร่วมกันในสังคม เราต้องยอมรับและเข้าใจว่าคนเราไม่เหมือนกัน คนทุกคนมีความเป็นตัวของตัวเอง ทุกคนต้องเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน จึงจะอยู่ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูสุ่มนักเรียน ออกมาหน้าชั้น 2 คน แล้วถามนักเรียนในชั้นว่า ทั้ง 2 คน มีส่วนใดที่เหมือนกันและมีส่วนใดที่ต่างกันบ้าง
2. ครูถามนักเรียนว่า ในความต่างกันของคนนั้น ความต่างในส่วนใด ที่สำคัญที่สุด (ให้นักเรียนตอบให้ได้ว่า ความคิดของคน)
3. ครูถามนักเรียนว่า ทำไมคนเราจึงคิดไม่เหมือนกัน ถ้าเพื่อนมีความคิดไม่ตรงกับนักเรียน จะทำอย่างไร
4. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเล่าเรื่องของคนให้เพื่อนฟัง แล้วตอบคำถามตามใบงาน
5. หลังจากทำกิจกรรมแล้ว ถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง
6. ให้นักเรียนสรุปว่า คนเราไม่เหมือนกัน ดังนั้น เราต้องยอมรับและเข้าใจผู้อื่น

ชื่อ/ อนุกรม

1. ตัวบุคคล
2. ใบงาน

การประเมินผล

ประเมินจากการสังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

3) ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือวัดตัวแปร เครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยนี้ทั้งหมดเป็นแบบวัด ซึ่งมีอยู่จำนวน 5 ชุด มีลักษณะเป็นข้อความประกอบด้วยมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ซึ่งจะได้นำเสนอตัวอย่างองค์ประกอบของแต่ละแบบวัด พร้อมทั้งคุณภาพต่อไป สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดทั้งหมดเป็นดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายทางบวก

จริงที่สุด	ให้	6	คะแนน
จริง	ให้	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	4	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	3	คะแนน
ไม่จริง	ให้	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	1	คะแนน

ถ้าข้อความนั้นมีความหมายทางลบ

จริงที่สุด	ให้	1	คะแนน
จริง	ให้	2	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ไม่จริง	ให้	5	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	6	คะแนน

(1) แบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

(แบบสอบถามความเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป) แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 15 ข้อ แล้วเลือก 12 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 12 – 72 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความ

คะแนนในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความ
 คะแนนในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีค่าความ
 สัมพันธ์ระหว่างรายข้อ กับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .21 ถึง .49 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์
 แอลฟา (α) เท่ากับ .80 ข้อความที่เป็นทาง บวกมีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1,3,4,7,8,10,11
 ข้อความที่เป็นทางลบมีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2,5,6,9,12 ตัวอย่างของแบบวัดเป็นดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามความเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป

(แบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย)

ตอนที่ 1 ความเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับ
 ความคิดเห็นของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบ โดยขีดเครื่องหมาย \checkmark ลงบน..... จาก
 “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว ข้อความทั้งหมดมี 12 ข้อ **ขอให้นักเรียนตอบ
 ให้ครบทุกข้อ**

1. การปฏิบัติตนให้ตรงเวลาสม่ำเสมอ เป็นสิ่งที่จำเป็น

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

(2) แบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (แบบสอบถามความตั้งใจและ
 การปฏิบัติตนของนักเรียน) แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 42 ข้อ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว
 เลือกใช้ 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วง
 คะแนนของแบบ วัดเป็น ได้ตั้งแต่ 20 — 120 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการควบคุม
 ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมาก ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ
 เป้าหมายน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีค่าความสัมพันธระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r)
 ตั้งแต่ .29 ถึง .69 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .89 ข้อความที่เป็น
 ทางบวกมีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1,3,5,8,10,11,12,15,19,20 ข้อความที่เป็นทางลบมีจำนวน
 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2,4,6,7,9,13,14,16,17,18 ตัวอย่างของแบบวัดเป็นดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามความตั้งใจและการปฏิบัติตนของนักเรียน

(แบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย)

ตอนที่ 2 ความตั้งใจและการปฏิบัติตนของนักเรียน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงบน จาก “จริงที่สุด” ถึง

“ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว ข้อความทั้งหมดมี 20 ข้อ **ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันพยายามทำให้ตนเองเป็นคนตรงต่อเวลา แต่ไม่สามารถทำได้

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

(3) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (แบบสอบถามความคิดและการทำงาน)

แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) มีจำนวน 14 ข้อ แล้วเลือก 12 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรฐานให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 14 – 84 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาก ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์น้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด (r) ตั้งแต่ .11 ถึง .67 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .83 ข้อความที่เป็นทางบวกมีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1,2,3,4,6,8,9,10,11,12,13,14 ข้อความที่เป็นทางลบมีจำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5 ตัวอย่างของแบบวัดเป็นดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามความคิดและการทำงาน (แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)

ตอนที่ 2 ความคิดและการทำงาน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ว่าตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย (✓) ลงบน จาก “จริงที่สุด” ถึง

“ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว ข้อความทั้งหมดมี 12 ข้อ **ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ**

1. เพื่อน ๆ ลงความเห็น ว่า ข้าพเจ้าเป็นคนขยัน

.....
 จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

(4) แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน(สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน) แบบวัดนี้ผู้วิจัย นำมาจาก สกถ เทียงแท้ และ สุमितตรา เจิมพันธ์ (2546) ซึ่งมี 15 ข้อ แล้วเลือก 9 ข้อ แต่ละข้อมี มาตรฐานให้ประเมิน 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ ตั้งแต่ 9 – 54 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมาก ส่วน ผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนน้อย ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความ สามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .30 ถึง .69 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .81 ข้อความที่เป็นทางลบมี จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-9 ตัวอย่างของแบบวัดเป็นดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน (แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน)

ตอนที่ 4 สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความใด ตรงกับ ความรู้สึกที่มีต่อเรื่องทั่ว ๆ ไปของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนเหนือระดับ “จริงที่สุด”ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว ข้อความมีทั้งหมด 15 ข้อ ขอให้ให้นักเรียนตอบให้ครบ ทุกข้อ

1. ฉันมักถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

(4) แบบวัดเหตุผลทางจริยธรรม (แบบสอบถามการตัดสินใจเมื่อพบสถานการณ์ ที่เป็นปัญหา) แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจาก สุพิน อริยะเครือ(2550) มีจำนวน 7 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรฐานให้ ประเมิน 6 ระดับ ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นได้ตั้งแต่ 7 – 42 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่า เป็นผู้ที่มีความเหตุผลทางจริยธรรมสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีเหตุผลทางจริยธรรม ต่ำ ข้อคำถามของแบบวัดดังกล่าวมีความสามารถในการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งฉบับ (r) ตั้งแต่ .24 ถึง .62 ค่าความเที่ยงหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α) เท่ากับ .67

ตัวอย่าง แบบสอบถามสิ่งที่มีก็จะเกิดขึ้นกับฉัน (แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน)

ตอนที่ 5 การตัดสินใจเมื่อพบสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามการตัดสินใจและใช้เหตุผลฉบับนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ จำนวน 7 สถานการณ์ ขอให้นักเรียนอ่านแต่ละสถานการณ์อย่างตั้งใจ โดยสมมุติว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์แต่ละเรื่องและได้ตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำอย่างไรอย่างหนึ่งลงไปตามสถานการณ์นั้นขอให้นักเรียนคิดโดยตนเองก่อนว่า นักเรียนตัดสินใจเช่นนั้น เพราะเหตุใด เมื่อคิดเหตุผลได้แล้ว จึงอ่านเหตุผลของเรื่องที่มีอยู่ 6 เหตุผลแล้วพิจารณาว่าเหตุผลที่นักเรียนคิดนั้น ตรงหรือใกล้เคียง กับเหตุผลข้อใดมากที่สุด ให้นักเรียนเลือกเหตุผลนั้น โดยกาเครื่องหมาย (X) บนคำตอบที่เลือกในกระดาษคำตอบที่แจกให้ การตอบของนักเรียนจะ ไม่มีผลเสียใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด

เรื่องที่ 1 ปวดท้อง

ที่กลุ่มโรงเรียนเครือข่ายในอำเภอ มีการแข่งขัน และมีการประกวดร้องเพลงด้วย วิชาตั้งใจจะไปประกวดร้องเพลงเพื่อชิงรางวัล และเธอได้ฝึกซ้อมมาอย่างดีแล้ว เมื่อใกล้เวลาทำการแข่งขัน เจนจิราซึ่งเป็นนักเรียนที่เข้าประกวดคนหนึ่งเกิดปวดท้องอย่างรุนแรง แต่ไม่มีใครช่วย เพราะเธอมาคนเดียว เจนจิรามองวิชาด้วยสายตาวิงวอน ถ้านักเรียนเป็นวิชาจะช่วยพาเจนจิราไปส่งโรงพยาบาล เพราะ

- ก. ผู้ที่อยู่ในภาวะเดือดร้อนเช่นนั้น คงต้องการความช่วยเหลือมาก
- ข. ข้าพเจ้าอาจได้เพื่อนใหม่ ที่จะทำดีต่อข้าพเจ้าภายหลัง
- ค. มีความละเอียดใจถ้ามีผู้เจ็บป่วยต่อหน้าแล้วไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ
- ง. ถ้าปวดท้องมาก ๆ เธออาจทำร้ายข้าพเจ้าได้
- จ. เรื่องของการช่วยเหลือชีวิตมีความสำคัญกว่ากิจกรรมอื่น ๆ
- ฉ. หน้าที่พลเมืองดี เห็นใครเดือดร้อนต้องช่วยเหลือ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

4.1.2 วิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 สถิติพรรณนา ได้แก่ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

4.2.2 สถิติอ้างอิง เป็นสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ได้แก่

1) สถิติทดสอบค่าที (t-test)

2) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (2 way ANOVA)

การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลอง “ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่น และต้องการทราบผลของลักษณะทางจิต และลักษณะชีวสังคม ที่เกี่ยวข้องกับการได้รับประโยชน์มากขึ้นจากการได้รับการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิจัยเชิงทดลองได้ใช้เพื่อหาคำตอบตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำของการวิจัยคือการฝึก ซึ่งแบ่งเป็นการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (กลุ่มทดลอง) กับ ไม่ฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (กลุ่มควบคุม) ส่วนตัวแปรอิสระสมทบเป็นจิตลักษณะของนักเรียนซึ่งได้แก่ ลักษณะทางจิตในทฤษฎีดินไม้จริยธรรม 3 ประการ ได้แก่ แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ การเชื่ออำนาจในคน และเหตุผลทางจริยธรรม ตัวแปรตามคือการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการเพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ 4 ประการ ซึ่งได้เสนอไว้แล้วในตอนท้ายของบทที่ 1 สำหรับสถิติที่ใช้วิเคราะห์ได้เลือกให้เหมาะสมกับการทดสอบแต่ละสมมติฐาน กล่าวคือ ใช้ สถิติการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 1 และ 2 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (2 way ANOVA) ทดสอบสมมติฐานข้อ 3-4 การวิเคราะห์ด้วยสถิติเหล่านี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการไปตามลำดับ คือการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 จนถึงสมมติฐานที่ 4 ในการวิเคราะห์ด้วยสถิติอ้างอิงนั้น ผลที่พบมีนัยสำคัญ จะแสดงสัญลักษณ์คือ * แสดงว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ** แสดงว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ *** แสดงว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .001

1. ผลการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

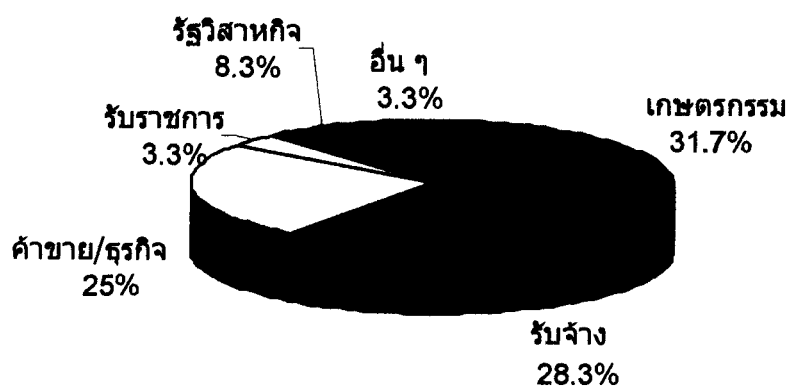
กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2550 ลักษณะพื้นฐานที่วิเคราะห์เพื่อการเข้าใจกลุ่มตัวอย่าง เป็นเบื้องต้น คือลักษณะชีวสังคม ซึ่งข้อมูลอยู่ในระดับนามบัญญัติ (nominal) ใช้การคำนวณร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นอันตรภาค (interval) หรืออัตราส่วน (ratio) ใช้ในการคำนวณค่าเฉลี่ย

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 60 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ได้จำแนกตามลักษณะชีวสังคมของนักเรียนได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และ อาชีพของผู้ปกครอง แสดงด้วย ภาพ 4.1 ถึง 4.3



ภาพที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำแนกตามเพศ

จากภาพที่ 4.1 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เมื่อจำแนกตามเพศเป็นชายร้อยละ 50 (30 คน) เป็นเพศหญิงร้อยละ 50 (30 คน)



ภาพที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

จากภาพที่ 4.2 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเมื่อจำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง เป็นผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 31.7 (19 คน) เป็นผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 28.3 (17 คน) เป็นผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย – ธุรกิจ ร้อยละ 25 (15 คน) เป็นผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 3.3 (2 คน) เป็นผู้ปกครองมีอาชีพรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 8.3 (5 คน) และเป็นผู้ปกครองมีอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 3.3 (2 คน)



ภาพที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย

จากภาพที่ 4.3 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย เมื่อจำแนกนักเรียนตามระดับผลการเรียน พบว่าเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 1.75 - 2.50 ร้อยละ 58.33 (35 คน) และเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.51 - 3.56 ร้อยละ 41.67 (25 คน)

สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียน 60 คน เป็นหญิง และชาย เท่ากัน นักเรียนมีผู้ปกครองประกอบอาชีพหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรรม นักเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.50 หรือต่ำกว่า

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทดลอง

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ทั้ง 4 ข้อ เนื่องจากได้จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มโดยการสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment) จึงสามารถเลือกสถิติ

วิเคราะห์ที่เหมาะสมได้ คือ การวิเคราะห์คะแนนหลังการทดลองที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่ แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent) และที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA)

2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนหลังการฝึก

การวิเคราะห์ส่วนนี้เพื่อตรวจสอบสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “นักเรียนผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย” วิเคราะห์โดยใช้สถิติที่ แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน ตัวแปรอิสระคือ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ตัวแปรตามคือการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการฝึกต่างกัน

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{x})	(SD)	t
กลุ่มทดลอง	30	88.73	6.53	6.37*
กลุ่มควบคุม	30	75.23	9.58	

จากตารางที่ 4.1 เมื่อพิจารณาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเป็นตัวแปรตาม ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมได้ค่าทดสอบที่ 6.37 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ($\bar{x} = 88.73$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 75.23$)

ผลที่พบในส่วนนี้สรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งผลเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 1

2.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนหลังการฝึก

การวิเคราะห์ส่วนนี้เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย” วิเคราะห์โดยใช้สถิติแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent) ตัวแปรอิสระคือ การฝึกควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ตัวแปรตามคือการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลการวิเคราะห์เป็น ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมาย

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{x})	(SD)	t
กลุ่มทดลอง	30	56.63	3.52	8.84
กลุ่มควบคุม	30	46.43	5.24	

จากตารางที่ 4.2 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการทดลองเป็นตัวแปรตามอีกตัวหนึ่ง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมได้ค่าทดสอบที่ 8.84 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ($\bar{x} = 56.63$) ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 46.43$)

ผลที่พบในส่วนนี้สรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2.3 ผลการวิเคราะห์การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้เพื่อตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า “นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ” สมมติฐานข้อนี้ คาดหวังว่าการที่นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันจะสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกแตกต่างกัน การวิเคราะห์ จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และจิตลักษณะ(ครั้งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรจิตลักษณะเป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลัก ซึ่งเป็นความแปรปรวนของตัวแปรการฝึก จะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึก ในการวิเคราะห์ ที่ผ่านมาจะ ไม่มีการแปลผลซ้ำอีก ผลการวิเคราะห์ส่วนนี้ แสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นพิจารณาตามการฝึก และ ความเชื่ออำนาจในตน

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	2706.40	2706.40	42.49***
ความเชื่ออำนาจในตน (ข)	1	151.47	151.47	2.38
การฝึก กับ ความเชื่ออำนาจในตน (กxข)	1	157.25	157.25	2.47
ความคลาดเคลื่อน	56	3566.45	63.69	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับการเชื่ออำนาจในตน ผลส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียน
วัยรุ่นพิจารณาตามการฝึก และ เหตุผลเชิงจริยธรรม

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	2291.79	2291.79	39.07***
เหตุผลเชิงจริยธรรม (ข)	1	598.33	598.33	10.12**
การฝึก กับ เหตุผลเชิงจริยธรรม (กxข)	1	5.36	5.36	0.91
ความคลาดเคลื่อน	56	3285.17	58.66	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เมื่อพิจารณาตามระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ($\bar{x} = 90.70$) สูงกว่ากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ ($\bar{x} = 84.80$) และไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึกกับเหตุผลเชิงจริยธรรม ผลวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน ข้อที่ 3 ที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย พิจารณาตาม
การฝึกกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	2606.61	2606.61	38.47***
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ข)	1	56.61	56.61	.84
การฝึก กับ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (กxข)	1	47.21	47.21	.69
ความคลาดเคลื่อน	56	3794.11	67.52	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับแรงจูงใจ

ใฝ่สัมฤทธิ์ ผลส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่ว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

2.4 ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้เพื่อตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 4 ซึ่งกล่าวว่า “นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ” สมมติฐานข้อนี้ คาดหวังว่าการที่นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันจะสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกแตกต่างกัน การวิเคราะห์จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และจิตลักษณะ(ครั้งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรจิตลักษณะเป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลัก ซึ่งเป็นความแปรปรวนของตัวแปรการฝึก จะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา จะไม่มีการแปลผลซ้ำอีก ผลการวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่นพิจารณาตามการฝึกและความเชื่ออำนาจในตน

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	1564.07	1564.07	85.27***
ความเชื่ออำนาจในตน (ข)	1	37.78	37.78	2.06
การฝึก กับ ความเชื่ออำนาจในตน (กxข)	1	85.20	85.20	4.65 [*]
ความคลาดเคลื่อน	56	1027.20	18.34	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์นอกจากพบนัยสำคัญของความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเมื่อพิจารณาตามระดับการฝึกยังได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนเมื่อพิจารณาตามปฏิสัมพันธ์ของการฝึกกับความเชื่ออำนาจในตนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงทำการวิเคราะห์ต่อโดยสถิติการหาค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ผลวิเคราะห์ ดังตาราง ที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีความเชื่ออำนาจในคนต่างกันและได้รับการฝึกต่างกัน

กลุ่ม	เชื่ออำนาจในคน	รหัส	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	(21)	(11)	(12)
				56.38	48.11	43.92
ฝึก	สูง	(22)	57.22	.84	9.11	13.3
ฝึก	ต่ำ	(21)	56.38	-	8.27	12.46
ไม่ฝึก	ต่ำ	(11)	48.11	-	-	4.19
ไม่ฝึก	สูง	(12)	43.92	-	-	-

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 4 คู่ ผลสำคัญคือ ประการที่หนึ่ง พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มฝึกที่มีความเชื่ออำนาจในคนสูง มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มไม่ฝึกที่มีความเชื่ออำนาจในคนต่ำ ประการที่สองพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มฝึก มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มไม่ฝึกซึ่งเป็นผลยืนยันการวิเคราะห์ที่ผ่านมา

สรุปผลวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียน พิจารณาตามการฝึก และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	1548.05	1548.05	74.96***
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ข)	1	1.23	1.23	.06
การฝึก กับ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (กxข)	1	.98	.98	.047
ความคลาดเคลื่อน	56	1156.11	20.65	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ที่ว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูงถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และเหตุผลเชิงจริยธรรม

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	1420.65	1420.65	76.97***
เหตุผลเชิงจริยธรรม (ข)	1	104.96	104.96	5.69 [*]
การฝึก กับ เหตุผลเชิงจริยธรรม (กxข)	1	14.93	14.93	.81
ความคลาดเคลื่อน	56	1033.57	18.46	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เมื่อพิจารณาตามระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ($\bar{x} = 57.20$) สูงกว่ากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ ($\bar{x} = 55.50$) และไม่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึกกับเหตุผลเชิงจริยธรรม ผลวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะสูง ถ้าได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่ำ

2.5 ผลการวิเคราะห์การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพิ่มเติมนอกเหนือสมมติฐาน โดยคาดหวังว่าการที่นักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะชีวสังคมบางประการต่างกันจะได้รับประโยชน์จากการฝึกแตกต่างกัน การวิเคราะห์ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (2 way ANOVA) ที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และลักษณะชีวสังคมบางประการ (ครั้งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระ

ตัวที่สอง การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรลักษณะชีวสังคมบางประการ เป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลักซึ่งเป็นความแปรปรวนของตัวแปรการฝึก จะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา จึงไม่มีการแปลผลซ้ำอีก

ตัวแปรลักษณะชีวสังคมที่นำมาเป็นตัวแปรอิสระ (ตัวที่ 2) ในการวิเคราะห์ในครั้งนี้ ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย โดยตัวแปรเพศ แบ่งเป็นชาย กับ หญิง ส่วนผลการเรียนแบ่งเป็น 2 ระดับ โดยผลการเรียนเฉลี่ย ใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์แบ่ง นักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.50$) จัดอยู่ในกลุ่มต่ำ นักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสูงกว่าค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.50$) จัดอยู่ในกลุ่มสูง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาตามการฝึก และลักษณะชีวสังคมเป็นดังนี้

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก และเพศ

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	2733.75	2733.75	49.93 ^{***}
เพศ (ข)	1	260.42	260.42	4.76 [*]
การฝึก กับ เพศ (กxข)	1	570.42	570.42	10.42 ^{**}
ความคลาดเคลื่อน	56	3066.40	54.76	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเมื่อพิจารณาตามการฝึก เพศ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกกับเพศ กรณีที่พบความสัมพันธ์ของความแปรปรวนตามเพศ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบพบว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย มีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ($\bar{x} = 89.73$) สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง ($\bar{x} = 87.73$) กรณีที่พบนัยสำคัญของความแปรปรวนตามปฏิสัมพันธ์ของการฝึกกับเพศ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ผลวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่เพศต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกต่างกัน

กลุ่ม	เพศ	รหัส	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	(21)	(11)	(12)
				87.73	80.40	70.07
ฝึก	ชาย	(22)	89.73	2	9.33	19.66
ฝึก	หญิง	(21)	87.73	-	7.33	17.66
ไม่ฝึก	หญิง	(11)	80.40	-	-	10.33
ไม่ฝึก	ชาย	(12)	70.07	-	-	-

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 4 คู่ ผลสำคัญคือ ประการที่หนึ่ง พบว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการฝึก มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ประการที่สอง พบว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการฝึก มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ประการที่สาม พบว่าในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

สรุปได้ว่า การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการควบคุมตนเองสูงกว่าการไม่ฝึกอย่างชัดเจน พบอย่างเด่นชัดในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

2.6 ผลการวิเคราะห์ การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน และได้รับการฝึกต่างกัน

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพิ่มเติมนอกเหนือสมมติฐาน โดยคาดหวังว่าการที่นักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะชีวสังคมบางประการต่างกันจะได้รับประโยชน์จากการฝึกแตกต่างกัน การวิเคราะห์ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ที่มีการฝึกเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และลักษณะชีวสังคมบางประการ (ครั้งละตัวแปร) เป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฝึก กับตัวแปรลักษณะชีวสังคมบางประการเป็นสำคัญ ส่วนที่เป็นผลหลักซึ่งเป็นความแปรปรวนของตัวแปรการฝึกจะเป็นผลซ้ำกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกในการวิเคราะห์ที่ผ่านมา จึงไม่มีการแปลผลซ้ำอีก

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาตามการฝึก และลักษณะชีวสังคมเป็นดังนี้

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายหลังการฝึกของนักเรียนวัยรุ่น พิจารณาตามการฝึก กับเพศ

Source of variation	df	SS	MS	F
การฝึก (ก)	1	1560.60	1560.60	90.72 ^{***}
เพศ (ข)	1	60.00	60.00	3.49
การฝึก กับ เพศ (กxข)	1	135.00	135.00	7.85 ^{**}
ความคลาดเคลื่อน	56	963.33	17.20	
รวม	60			

จากตารางที่ 4.12 นอกจากพบนัยสำคัญของความแปรปรวนการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเมื่อพิจารณาตามระดับการฝึกยังได้พบนัยสำคัญของความแปรปรวนเมื่อพิจารณาตามปฏิสัมพันธ์ของการฝึกกับเพศ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จึงต้องทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ผลวิเคราะห์ดังตาราง ที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่นที่เพศต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกต่างกัน

กลุ่ม	เพศ	รหัส	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	(21)	(11)	(12)
				56.13	48.93	43.93
ฝึก	ชาย	22	57.13	1	8.2 [*]	13.2 [*]
ฝึก	หญิง	21	56.13	-	7.2 [*]	12.2 [*]
ไม่ฝึก	หญิง	11	48.93	-	-	5 [*]
ไม่ฝึก	ชาย	12	43.93	-	-	-

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 5 คู่ ผลสำคัญคือ ประการที่หนึ่ง นักเรียนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ประการที่สองพบว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มฝึก มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่ากลุ่มไม่ฝึก ประการที่สามพบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก นักเรียนวัยรุ่นหญิง มีการเห็นคุณค่าการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

สรุปได้ว่า การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่าการไม่ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย โดยพบอย่างชัดเจนในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ทั้ง 4 ข้อ และข้อค้นพบเพิ่มเติม ได้พบผลที่สำคัญคือ

1. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
2. ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย เห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
3. นักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูง มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมต่ำ
4. นักเรียนวัยรุ่นหญิง เห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย ขณะที่นักเรียนวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นหญิง

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้จะนำเสนอสรุปผลการวิจัย 4 ประเด็น ประเด็นที่หนึ่งได้สรุปผลการวิจัยที่ตอบสนองมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ประเด็นที่สอง เพื่อสรุปว่านักเรียนวัยรุ่นประเภทใดได้รับประโยชน์จากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ประเด็นที่สาม สรุปถึงการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับจิตลักษณะใดบ้าง ประเด็นที่สี่ สรุปถึงผลการวิจัยที่มีเพศ เป็นตัวแปรอิสระ และสาเหตุที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นเพศชาย และนักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง มีการเห็นคุณค่าและควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายแตกต่างกัน นอกจากนี้ จะได้กล่าวถึงข้อดี ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ สุดท้ายคือข้อเสนอแนะในการทำวิจัย และการนำผลไปใช้ต่อไป

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย กับไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายกับไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.1.3 เพื่อหาประเภทของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.2 สมมติฐานของการวิจัย

1.2.1 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.2.2 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.2.3 นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตสูง เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ

1.2.4 นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตสูง เมื่อได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความพร้อมทางจิตต่ำ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นชาย- หญิง ช่วงอายุ 13–15 ปี

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 60 คน จากประชากรดังกล่าว โดยเลือกมาจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีอายุ 13 – 15 ปี ของโรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2550 มีขั้นตอนในการจัดกลุ่มเพื่อการทดลองเป็นดังนี้

1) ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจงนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 2 ห้อง ได้นักเรียนจำนวน 60 คน ห้องเรียนที่เลือกพิจารณาแล้วว่า มีนักเรียนหลากหลาย ซึ่งมีลักษณะเป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่น 13 – 15 ปีได้

2) สุ่มนักเรียนแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย 2 กลุ่ม (Random Assignment) ได้กลุ่มละ 30 คน จากนั้นจับสลากให้เป็น กลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม และกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม

1.3.3 เครื่องมือการวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย จำนวน 10 กิจกรรม และกิจกรรมแนะแนวอย่างอื่นที่ใช้กับกลุ่มควบคุม จำนวน 10 กิจกรรม

2) แบบวัดตัวแปร จำนวน 5 ชุด วัดตัวแปรอิสระ 3 ชุด ตัวแปรตาม 2 ชุด

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสอบถามจิตลักษณะ และลักษณะชีวสังคม ก่อนที่จะมีการทดลอง

2) ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อ บรรลุเป้าหมายกับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 10 วัน ส่วนกลุ่มควบคุม ให้ทำกิจกรรมอื่นในช่วงเวลาเดียวกัน (โดยใช้กิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย)

3) เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบ สอบถามวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อ บรรลุเป้าหมาย (Posttest)

4) นำผลการสอบวัดทั้งสองครั้งมาตรวจให้คะแนน

5) นำข้อมูลจากการวัดก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มาดำเนินการ วิเคราะห์ เพื่อตรวจสอบสมมติฐานต่อไป

1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ร้อยละ(%)

2) วิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย ใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ สถิติทดสอบค่าที แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t – test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (2 way ANOVA) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณ โดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1.4.1 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการ ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่าของการ ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.4.2 ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชายผู้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุ เป้าหมาย และมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

1.4.3 นักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูง มีการเห็นคุณค่าของการควบคุม ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มี เหตุผลทางจริยธรรมต่ำ

1.4.4 นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง มีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย ขณะที่นักเรียนวัยรุ่นเพศชาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง

2. อภิปรายผล

จากการประมวลเอกสารค้นคว้าทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญที่ได้อ้างอิง ดังนี้

2.1 อภิปรายผลการวิจัย

จะได้อภิปรายตามประเด็นสำคัญที่ได้อ้างอิงจากการวิจัย 4 ประการ ตามที่ได้กล่าวมา ดังนี้

2.1.1 ผลการวิจัยประเด็นที่ 1

ผลการวิจัยประเด็นที่ 1 พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายและมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลนี้สนับสนุนสมมติฐาน ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ที่ผลเป็นดังกล่าว อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่สร้างขึ้นได้ดำเนินการอย่างพิถีพิถันตามแนวคิด ทฤษฎี การเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึก จึงฝึกได้ตรงกับลักษณะที่ต้องการพัฒนา การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย การดำเนินการฝึกเป็นไปตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด และผู้รับการฝึกตั้งใจร่วมกันอย่างเต็มที่ซึ่งเกิดผลดีดังกล่าว ผลที่ได้นี้สนับสนุนและสอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ กล่าวคือผลการศึกษากการควบคุมตนเอง ของสุภชัย สุวรรณทอง (2544) ซึ่งศึกษาปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกตั้งอย่างมีจริยธรรมของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 สาขารัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 504 คน จากสถาบันราชภัฏ 4 แห่ง ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด พบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูง มีพฤติกรรมการไปเลือกตั้งอย่างมีจริยธรรมสูงกว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองต่ำ รวมทั้งการวิจัยของ

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) เกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการ โดยการฝึกมุ่งอนาคต- ควบคุมตนเองของข้าราชการใหม่ที่เข้ารับการอบรม ที่สำนักงานคณะกรรมการพลเรือน ซึ่งพบว่าผู้ที่ได้เข้ารับการฝึกมุ่งอนาคต และการฝึกควบคุมตนเอง มีลักษณะมุ่งอนาคต และควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างเด่นชัด และสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมก่อวินใน ห้องสมุดลดลงหลังจากการใช้การควบคุมตนเอง และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม เมื่อ สกท เทียงแท้ และสมิตตรา เจิมพันธ์ (2546) ได้วิจัยการฝึกมุ่งอนาคตควบคุมตน และทัศนคติของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกมีคะแนนคอมพิวเตอร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก และนักเรียนที่ได้รับการฝึก 2 ชุด คือ ฝึกการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และฝึกการมุ่งอนาคต-ควบคุมตน และทัศนคติ เป็นผู้ที่ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมขับชื้ออย่างปลอดภัย และพฤติกรรมขับชื้ออย่างปลอดภัย 3 ด้าน คือ พฤติกรรมเตรียมขับชื้อ พฤติกรรมระวางขณะขับชื้อ สำหรับพฤติกรรมเคารพกฎจราจรสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

ผลการทดลองครั้งนี้ให้ผลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีต้น ไม้จริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 61) ที่ยืนยันได้ว่าลักษณะดังกล่าวพัฒนาได้ด้วยการฝึก และพัฒนาได้ทั้งจิตลักษณะ(การเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย) และพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2.1.2 ผลการวิจัยประเด็นที่ 2

ผลการวิจัยประเด็นที่ 2 สามารถตอบวัตถุประสงค์ที่กำหนดว่านักเรียนวัยรุ่นประเภทใดที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชายที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลข้อนี้คือ เฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ได้ผลดีกว่าไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงไม่ปรากฏชัด) ผลที่ได้นี้จึงสนับสนุนว่าฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายดีกว่าไม่ฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ที่ผลเป็นดังกล่าว อภิปรายได้ว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชายมีการตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับไม่ซับซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน โกศล มีคุณ และคณะ (2529)

ที่ใช้ชุดฝึกอบรมการมุ่งอนาคต ควบคุมคนไปฝึกกับข้าราชการใหม่ จำนวน 120 คน พบว่าปรากฏผลดีต่อการเพิ่มจิตลักษณะการมุ่งอนาคต และการควบคุมคน รวมทั้งยังสอดคล้องกับการวิจัยของ ปอแก้ว ศิริจันทร์ (2546) ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฝึกการมุ่งอนาคต และควบคุมคน กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่าหลังการฝึกนักเรียนกลุ่มทดลองมีการมุ่งอนาคต และควบคุมคนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อปลูกฝัง และพัฒนาพฤติกรรมทัศนสุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษาของเมธินี คุปพิทยานันท์ (2546) ซึ่งฝึกมุ่งอนาคต และควบคุมคน ด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถม ศึกษาปีที่ 4 - 6 พบว่า เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกการมุ่งอนาคต และควบคุมคน นักเรียนมีการมุ่งอนาคต และควบคุมคน สูงกว่าก่อนฝึก

2.1.3 ผลการวิจัยประเด็นที่ 3

ผลการวิจัยประเด็นที่ 3 จากผลการวิจัยได้พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูง ควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุผลทางจริยธรรมต่ำ คือผู้ที่มีเหตุผลทางจริยธรรมสูงมีแนวโน้มที่จะมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูง ในทางกลับกันผู้ที่มีเหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายต่ำ ผลที่พบดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่แล้วตามธรรมชาติ มิใช่เป็นผลจากการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่ง การพัฒนาด้านเหตุผลเชิงจริยธรรมนี้ ดวงเดือน พันธุนาวิน (2538: 63) ได้กล่าวสรุปถึงแนวคิดของ โคลเบอร์ก ไว้ว่า ดัชนีการพัฒนาการทางจริยธรรมหรือการวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม มนุษย์อาจมีพัฒนาการ ได้ถึง 6 ชั้น และควรเกิดตามอายุที่มากขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎี ดันไม์จริยธรรม (ดวงเดือน พันธุนาวิน 2538: 63) ที่สรุปได้ว่าบุคคลต้องมีจิตลักษณะหลายด้าน ในปริมาณมาก จึงจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมของคณดี และคนเก่ง ซึ่งความพร้อมทางจิตที่กล่าวถึง นั้น มีทั้งหมด 8 ประการ และคนที่มิพฤติกรรมด้านการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูง ซึ่งเป็น พฤติกรรมส่วนหนึ่งของคณดี และคนเก่งนั้น อาจเป็นคนที่มิเหตุผลทางจริยธรรมสูงด้วย ซึ่งเป็นสิ่ง ที่เกิดอยู่แล้วตามธรรมชาติก็เป็นได้

2.1.4 ผลการวิจัยประเด็นที่ 4

ผลการวิจัยประเด็นที่ 4 การวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงเห็นคุณค่า การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชาย ขณะที่นักเรียนวัยรุ่นเพศชาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ งานวิจัยของดวงเดือน พันธุนาวิน และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2520: 106-110) ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่องจริยธรรมของเยาวชนไทย พบว่า ผู้หญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าผู้ชาย และสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ ลินดา สุวรรณคี (2543) และ ชานันต์ เปียศิริ (2545) ที่ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะ มุ่งอนาคต – ควบคุมตน กับนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนหญิง มีลักษณะมุ่งอนาคต – ควบคุมตน สูงกว่านักเรียนชาย และในส่วนของผลวิจัยที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมตนสูงกว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงนั้น อภิปรายได้ว่าอาจเป็นเพราะนักเรียนวัยรุ่นเพศชาย อาจใช้ความคิด ไตร่ตรองน้อยกว่านักเรียนวัยรุ่นหญิง แต่มีการนำไปปฏิบัติทันทีมากกว่า จึงเกิดพฤติกรรม การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นหญิง

สรุปจากการตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ 4 ข้อ ได้พบว่ามี สมมติฐานที่ได้รับการสนับสนุน 2 ข้อ คือ ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ส่วนสมมติฐานข้อที่ 3 และข้อที่ 4 ไม่ได้รับการสนับสนุน ขณะที่การวิจัยสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ทุกข้อ กล่าวคือ ได้พบผลการ เปรียบเทียบในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และข้อที่ 2 และได้พบกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับประโยชน์ เป็นพิเศษจากการฝึกคือกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศชาย

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 นักเรียนวัยรุ่น เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญซึ่งทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา เขาชนจะต้องให้ความสนใจ ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไปใช้ฝึกนักเรียน ในระดับเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า และการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมาย ควรเน้นในเรื่องการตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมให้ตรงกับความต้องการ ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อประสิทธิผลที่ดี และมีประโยชน์ต่อนักเรียน โดยตรง

3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรศึกษา แนวคิด หลักการ ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน และควรติดต่อประสานงานกับผู้วิจัยโดยตรง ทั้งนี้เพื่อความ เข้าใจในการฝึก และสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง เหมาะสม

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อ บรรลุเป้าหมายกับนักเรียนช่วงอายุอื่นๆ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย

3.2.2 ควรศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลทบทอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อการฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมาย แล้วนำปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2542) การวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย
ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมวิชาการ (2545) การกำหนดควมวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์ของการแนะแนววิถีใหม่รายงานการวิจัย
ฉบับสมบูรณ์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2544
กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กระทรวงศึกษาธิการ (2545) แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. (2545-2549) กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- _____ . (2549) “ดัชนีการศึกษา : อัตราการจบการศึกษา ม.3 ปีการศึกษา 2548 และอัตราการ
ออกกลางคันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2548” (ออนไลน์)
สาระสังเขป ค้นคืนวันที่ 20 ตุลาคม 2550
- โกศล มีคุณ และ ณรงค์ เทียมเมฆ (2545) “ผลของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อจิตลักษณะ”
กรุงเทพมหานคร
- จรรยา สุวรรณทัต และคณะ (2533) “ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของ
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนา
จิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ” รายงานการวิจัย สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- คณีย์ งามมานะ (2545) “การเปลี่ยนแปลงและยุทธศาสตร์การพัฒนางานแนะแนวของโรงเรียน
มัธยมศึกษาในสกลนคร นครพนม และมุกดาหาร” รายงานการวิจัย ศูนย์พัฒนา
วิจัยประเทวิจัยเพื่อพัฒนาการศึกษาเงินบำรุงการศึกษา สถาบันราชภัฏสกลนคร
- ดวงเดือน พันธุมนาวิ (2531) “การวัดและการวิจัยทัศนคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ”
วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 5, ฉบับที่ 1 : 62-81
- _____ . (2538) ตำราทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยตำราชั้นสูงทางจิตวิทยาและ
พฤติกรรม โครงการส่งเสริมเอกสารทางวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- _____ . (2541) ทฤษฎี การวัด และงานวิจัย เอกลักษณะแห่งอีโก้ในคนไทย และ
ต่างประเทศ ตำราชั้นสูง คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2549) "ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองให้คนเจริญ : หลักการปลูกฝังสร้างเสริม" ใน *บทความทางวิชาการประกอบการประชุมปฏิบัติการเรื่อง "นวัตกรรมแตงนิทานพัฒนาจิตผู้เยาว์เพื่อเพิ่มทุนมนุษย์แก่สังคมไทย"* 16-19 สิงหาคม ณ โรงแรมรามารการ์เด็นส์
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520) *จริยธรรมของเยาวชนไทย* รายงานการวิจัยฉบับที่ 21 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ - ประสานมิตร
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน โกศล มีคุณ และคณะ (2529) *เอกสารพื้นฐานการฝึกอบรมจิตลักษณะของข้าราชการพลเรือน* สำนักงาน ก.พ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) *ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพของชีวิต* รายงานการวิจัยมหภาพ คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- นงนุช โรจนเลิศ (2523) "การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น" *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*
- บุญเกื้อ ควรวาเวช (2529) *นวัตกรรมทางการศึกษา* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
- บุญรับ ศักดิ์มีณี (2532) "การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ" *ปริญญาการศึกษาคุษฎิบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*
- ปรีชา เนาว์เย็นผล (2545) "การวิจัยเชิงทดลอง" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนว* หน่วยที่ 6 หน้า 122 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปอแก้ว ศิริจันทร์ (2546) "ผลการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง และทัศนคติทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4" *การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536) *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ภัทรารุช รักกลิ่น (2547) "ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม" *คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*

- เมธินี กุปพิทยานันท์ (2546) *ประสิทธิผลของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อปลูกฝังและพัฒนาพฤติกรรมทัศนสุขภาพ เด็กนักเรียนประถมศึกษา* รายงานการวิจัย
ทุนอุดหนุนการวิจัยประเภท การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ
- รัตนา ประเสริฐสม (2526) "การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา" ปรินญาณิพนธ์การศึกษาคุณูปภัมชิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ลินดา สุวรรณดี (2543) "ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดปริมาณขยะของนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการรุ่งอรุณ" วิทยานิพนธ์ปริญญา
พัฒนศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2525) "การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี" ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ศุภชัย สุพรรณทอง (2544) "ปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกาเลือกตั้งอย่างมีจริยธรรมของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ" วิทยานิพนธ์ปรินญาณิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- สกล เทียงแท้ และ สุมิตรา เจิมพันธ์ (2546) "ผลการฝึกจิต-พฤติกรรมแบบบูรณาการต่อพฤติกรรมกำรขับชื้ออย่างปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น" รายงานการวิจัย
โครงการวิจัยแม่บท การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) "แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้าที่ 9 หน้า 11 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- สุพิน อริยะเครือ (2550) "ผลการฝึกเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมชั้นกลาง ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-
ธรรมาธิราช

- สุพิน อริยะเครือ (2550) "ผลการฝึกเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมชั้นกลาง ของนักเรียนวัยรุ่นที่มี
จิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช
- โสภณ พรหมพลจร (2547) "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมตนด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี" วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533) "การเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
ที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 วัดใหม่ช่องลม
กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อังคณา เมศุตา (2546) "ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็น
คุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนราษฎร์
รังสฤษฎ์ จังหวัดนครพนม" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการ
แนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อุบล เลี้ยววาริน (2534) "ความสำคัญของการศึกษา ที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของ
ผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร" ปริญญาคุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Agran, Martin (1985). *An Analysis of the Effects of a Self– Control Training Program on the
Acquisition and Generalisation of Social Behavior in Work Setting*. Dissertation
Abstracts International.
- Anderson, Barbara Joan (1985). *The Effects of Self– Control Relaxation Training and Behavior
Management with Mindly Retarded Workers*. Dissertation Abstracts International
- Bandura, Albert (1969). *Principles of Behavior Motivation*. New York, Holt-Rinehart and
Winston Inc.
- Comier, Williams H and Comier, Sherilyn (1979) *Interviewing Strategies for Helpers A Guide to
Assesment. Treatment and Evaluation*. California : Brook/Cole
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York: W.W.Norton.

- Gjesme, T. (1979). "Future time orientation as a function achievement motives, ability, delay of gratification and sex." *Journal of Psychology*. 101, 173-188.
- Kazdin, Alan E. (1984). *Behavior Modification in Applied Setting 3 RD ed.* Homewood. Illinois : The Dorsey Press.
- Quinn, Andrew Joseph (1983). *Differential Effectiveness of Three Counselling Strategies in Producing Self – Controlled Behaviors.* Dissertation Abstracts International.
- Schindler, Jay Vincent (1984). *The Effects of Self – Control Skill Training Program on the Cardilovascular Health Measures of Ninth Grade Students.* Dissertation Abstracts International.
- Stevenson, Howard C. and John W. Fantuzzo (1984). *Application of the Generalization Map to Self – Control Intervention with School – Aged Children.* *Journal of Applied Behavior Analysis*.
- Wright. D (1975). *The Psychology of Moral Behavior.* Middlesex England: Penquin Book Ltd.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล เลี้ยววาริณ

สถานที่ทำงาน โรงเรียนประถมนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
 วุฒิการศึกษา กศ.ค. สาขา พัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ

- รองผู้อำนวยการ โครงการวิจัยแม่บท การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
- ผู้อำนวยการ โรงเรียนประถมนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- มีประสบการณ์ในการสอนและจัดกิจกรรมในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา
- มีความเชี่ยวชาญในการสร้างแบบวัดกิจกรรมพัฒนาจิตลักษณะ

2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนมณีภา วรกวิน

สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
 วุฒิการศึกษา กศ.ม.(ฟิสิกส์) กศ.ม.(จิตวิทยาสังคม)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ

- ประธานโปรแกรมจิตวิทยาและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- เป็นวิทยากรให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา แก่นักศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน

3. ชื่อ นางสาวสิรินาถ สนต่วน

สถานที่ทำงาน โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระศรีนครินทร์ จังหวัดกาญจนบุรี
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม สาขาจิตวิทยาแนะแนว และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ

- เลขานุการศูนย์แนะแนว จังหวัดกาญจนบุรี
- หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนวิสุทธิรังษี
- คณะกรรมการจัดทำคู่มือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของกรมสุขภาพจิต
- คณะกรรมการจัดทำคู่มือ พัฒนาทักษะชีวิต ระดับมัธยมศึกษา ของศูนย์แนะแนวกระทรวงศึกษาธิการ
- มีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมแนะแนว ในระดับมัธยมศึกษา



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 156

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ ๑๗ มีนาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุบล เลี้ยววาริณ
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสุกัญญา เสมอมาศ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษาแขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวว่านักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมี ความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0 2503 2870

โทรสาร 0 2503 3566-7



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 156

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ ๑๖ มีนาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนมณีภา วรกวิน
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสุกัญญา เสมอมาศ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษาแขนงวิชา การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมคนเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0 2503 2870

โทรสาร 0 2503 3566-7



ที่ ศธ 0522.16 (น) 156

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ ๑๔ มีนาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน นางสาวสิรินาด สนคุ่น
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวสุกัญญา เสมอมาศ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0 2503 2870

โทรสาร 0 2503 3566-7

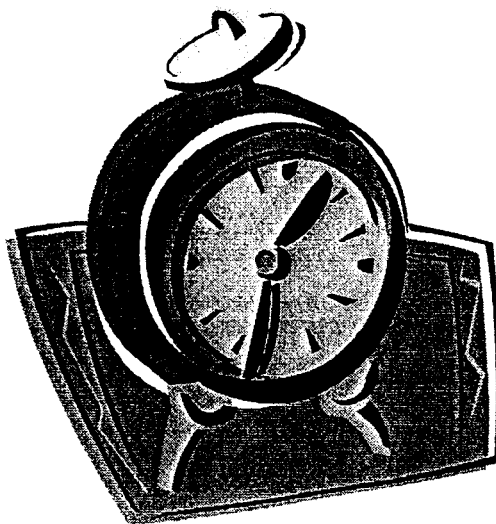
ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย(แบบวัด)

การควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเองและสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะละเว้นหรือเริ่มการกระทำ พฤติกรรมบางชนิด ที่ต้องใช้ความพยายาม อดทน เสียสละ ทำได้อย่างมีปริมาณและคุณค่า เป็นเวลานาน พอลที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการ ในอนาคตได้ โดยจัดพฤติกรรมของตนให้ทำได้อย่างเป็นระบบระเบียบและ ต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมายตามต้องการ

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ		รวม
	ข้อความทางบวก "	ข้อความทางลบ	
1. ความสามารถในการจัดการตนเอง ในการริเริ่มการกระทำบางชนิด โดยใช้ความพยายาม อดทน เสียสละ และต่อเนื่องยาวนานเพื่อบรรลุเป้าหมาย	2, 3, 5	1, 4	5 ข้อ
2. ความสามารถในการจัดการตนเองในการละเว้นการกระทำบางชนิด โดยใช้ความพยายาม อดทน เสียสละ และต่อเนื่องยาวนาน เพื่อบรรลุเป้าหมายได้	8, 10	6, 7, 9	5 ข้อ
3. ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม เพื่อให้ละเว้นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือริเริ่ม พฤติกรรมที่พึงประสงค์	11, 12, 15	13, 14	5 ข้อ
4. ความสามารถในการจัดระบบระเบียบในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และให้รางวัลตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในทุกเป้าหมายย่อยหนึ่ง ๆ	19, 20	16, 17, 18	5 ข้อ
รวม	10 ข้อ	10 ข้อ	20 ข้อ

แบบสอบถามการปฏิบัติตนของนักเรียนและการกระทำโดยทั่วไป



นางสุกัญญา เสมอมาศ
ผู้วิจัย

แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบสอบถาม

เรื่อง การปฏิบัติตนของนักเรียนและการกระทำโดยทั่วไป

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 2 ตอน
ตอนที่ 1 แบบสอบถามความเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป มี 12 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติตนของนักเรียน มีทั้งหมด 20 ข้อ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด
3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริง
ของนักเรียน

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสุกัญญา เสมอมาศ

ผู้วิจัย

นักเรียน ชื่อ — สกุล

ตอนที่ 1 ความเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความคิดเห็น
 ของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ เหนือระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”
 เพียงระดับเดียว คำถามทั้งหมดมี 12 ข้อ **ขอให้นักเรียนตอบ ให้ครบทุกข้อ**

1. การปฏิบัติคนให้ตรงเวลาสม่ำเสมอ เป็นสิ่งที่จำเป็น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. แม้จะควบคุมการใช้จ่ายได้ ก็มีได้ทำให้ชีวิตดีขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. การควบคุมตนให้ละเว้นกระทำสิ่งผิดได้ นับว่าน่ายกย่อง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. การยับยั้งต่อสิ่งชั่วร้ายได้ เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ฉันจะทำในสิ่งที่อยากทำแม้จะรู้ว่าไม่ถูกต้อง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ฉันคิดว่าไม่มีความจำเป็นที่ต้องจัดลำดับระเบียบการทำงาน งานก็สำเร็จตามเป้าหมายได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. การอดทนทำงานที่ยากหรืองานใหญ่ ได้สำเร็จ ถือว่าน่ายกย่อง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. คนที่เอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคยาก ๆ ได้ ด้วยความมานะ อดทน จะทำให้ชีวิตมีคุณค่า

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. เมื่อฉันพบปัญหายาก ๆ ฉันคิดว่า ฉันไม่สามารถจะแก้ปัญหา นั้นได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ฉันเห็นว่าเยาวชนควรรู้จักควบคุมตน เพื่อความสำเร็จของงาน/ชีวิต

.....
 10.1
 10.2
 10.3
 10.4
 10.5
 10.6

11. คนในสังคมที่รู้จักอดทน พยายามคือผู้ที่ ช่วยให้สังคมเข้มแข็ง

.....
 11.1
 11.2
 11.3
 11.4
 11.5
 11.6

12. ความสำเร็จของชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับโอกาสหรือโชคชะตา มิใช่อยู่ที่การควบคุมบังคับตน

.....
 12.1
 12.2
 12.3
 12.4
 12.5
 12.6

ตอนที่ 2 ความตั้งใจและการปฏิบัติตนของนักเรียน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับสภาพที่เป็นจริง ของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย ✓ เหนือระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว คำถามทั้งหมดมี 20 ข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันพยายามทำให้ตนเองเป็นคนตรงต่อเวลา แต่ไม่สามารถทำได้

.....
 1.1
 1.2
 1.3
 1.4
 1.5
 1.6

2. ฉันรู้ว่าจะเรียนให้เก่งต้องอ่านหนังสือมาก ๆ ฉันจึงพยายามทำมาโดยตลอด

.....
 2.1
 2.2
 2.3
 2.4
 2.5
 2.6

3. ฉันตั้งใจที่จะทำประโยชน์ให้กับโรงเรียน และฉันก็ทำมาได้โดยตลอด

.....
 3.1
 3.2
 3.3
 3.4
 3.5
 3.6

4. ถ้าฉันอยากได้สิ่งใดแต่ต้องรอคอย ฉันก็จะล้มเลิกความอยากได้นั้น

.....
 4.1
 4.2
 4.3
 4.4
 4.5
 4.6

5. ฉันใส่ใจหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองในบทเรียนที่ฉันไม่เข้าใจเสมอ

.....
 5.1
 5.2
 5.3
 5.4
 5.5
 5.6

6. ฉันพยายามไปตามเวลาที่นัดกับเพื่อน แต่มักทำไม่สำเร็จ

.....
 6.1
 6.2
 6.3
 6.4
 6.5
 6.6

7. แม้จะมีงานมาก ฉันก็ลดการไปเที่ยวเล่นกับเพื่อนไม่ได้

.....
 7.1
 7.2
 7.3
 7.4
 7.5
 7.6

8. ฉันรู้สึกเลียงต่อสิ่งเข้าชวนใจรอบด้าน เพื่อมิให้เกิดผลเสียต่อการเรียน
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
9. ฉันไม่สามารถที่จะให้อภัยกับคนที่ทำให้ฉันโกรธได้
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
10. ฉันจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดีใดๆ เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
11. ฉันมักจะไปอ่านหนังสือในที่ ๆ ช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
12. ฉันพยายามจัดสถานที่ที่เหมาะสม เพื่อให้ฉันมีสมาธิในการทำงาน
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
13. ถ้าเพื่อนมาชวนฉันไปเที่ยวฉันก็ไป ถึงแม้ว่าฉันยังทำงานไม่เสร็จ
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
14. ถึงแม้ว่าฉันจะรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันทำงานล้มเหลว ฉันก็ไม่สามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
15. ถ้ารู้ว่าอาหารประเภทใดไม่มีประโยชน์ ฉันจะไม่ซื้อมารับประทาน
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
16. ฉันมักใช้เงินโดยมิได้คิดล่วงหน้าว่าจะซื้ออะไรก่อน - หลัง
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
17. ถ้าพบบางใหญ่ หรือยุ่งยาก ฉันมักท้อแท้และทำไม่สำเร็จ
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
18. ฉันไม่สามารถหาวิธีแก้ปัญหาในการเรียนในรายวิชาที่ฉันเรียนอ่อนได้
-
- | | | | | | |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|------------|------|--------------|-----------------|---------|------------|

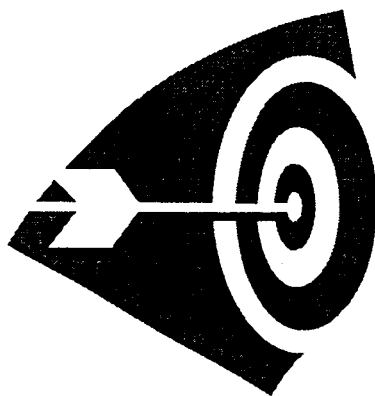
19. เมื่อฉันตั้งใจว่าจะทำอะไรสักอย่าง แม้จะยาก ฉันจะพยายามหาวิธีการทำให้สำเร็จ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. ถ้าทำงานที่ยากสำเร็จแต่ละขั้น ฉันจะรู้สึกภูมิใจตนเอง

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

**แบบสอบถามเกี่ยวกับจิตลักษณะ และพฤติกรรมของนักเรียน
ในโครงการพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย**



**นางสุกัญญา เสมอมาศ
ผู้วิจัย**

**แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช**

แบบสอบถามความคิดเห็นและการปฏิบัติตนของนักเรียน**คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 ตอน
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 12 ข้อ
ตอนที่ 2 ความคิดและการทำงาน จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 3 สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน จำนวน 9 ข้อ
ตอนที่ 4 การตัดสินใจเมื่อพบสถานการณ์ที่เป็นปัญหา จำนวน 7 ข้อ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจโดยละเอียด
3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามสภาพความเป็นจริง
ของนักเรียน

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้
นางสุกัญญา เสมอมาศ
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำแนะนำในการตอบ ขอให้นักเรียนเขียนตอบตรง..... ที่เว้นไว้ให้ หรือขีดเครื่องหมายถูก(✓) ลงในช่อง

ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. นักเรียน ชื่อ — สกุล
2. กำลังเรียนอยู่ชั้น ม.1 ม.2 ม.3
3. เพศ ชาย หญิง
4. ผลการเรียนเฉลี่ยในปีการศึกษาที่ผ่านมา.....
5. อาชีพของผู้ปกครอง

<input type="checkbox"/> เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> กรรมกร — รับจ้าง	<input type="checkbox"/> ค้าขาย — ธุรกิจ
<input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> รับราชการ	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ความคิดและการทำงาน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับสภาพที่เป็นจริง ของนักเรียนเพียงใด แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย(✓) เหนือระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว คำถามทั้งหมดมี 15 ข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพื่อน ๆ ลงความเห็นว่ ข้าพเจ้าเป็นคนขยัน

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ข้าพเจ้าคิดว่า การเตรียมตัวอย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนเรื่องสำคัญ ๆ นั้นเป็นสิ่งจำเป็น

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ข้าพเจ้าจะทุ่มเทความพยายามให้กับงานนั้น

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ข้าพเจ้ามักจะเรียนได้ดีมากกว่าที่ตั้งใจเอาไว้เสมอ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. หลายครั้งที่ข้าพเจ้าคิดว่า ความมุมานะเรียนอย่างหนักเป็นสิ่งที่สูญเปล่า

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ครูมอบหมายที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ค่อยว่าง จึงมีสิ่งที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลา

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ข้าพเจ้ามุ่งมั่น ที่จะเรียนเพื่ออนาคตที่ดี

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ข้าพเจ้าจะมีความสุขมาก หากได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนว่าเป็นคนเรียนเก่ง

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ข้าพเจ้ายกย่องที่ตั้งใจ และพยายามเรียนจนได้ผลการเรียนดีมา ก ๆ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. ข้าพเจ้าสามารถศึกษาวิชาใดวิชาหนึ่ง ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยไม่เบื่อหน่าย

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. เมื่อเริ่มต้นทำอะไร ข้าพเจ้าพยายามทำงานกระทั่งสำเร็จ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

13. ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาและปรับตนให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. เป็นที่ยอมรับในห้องเรียนว่า ข้าพเจ้าทำงาน ได้ผลดี

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 4 สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน

คำแนะนำในการตอบ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความใด ตรงกับความรู้สึกที่มีต่อเรื่องทั่ว ๆ ไป เป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ตรง.....เหนือระดับ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เพียงระดับเดียว ข้อความมีทั้งหมด 15 ข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันมักถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เป็นการยากที่จะชักจูงเพื่อนให้เชื่อตาม

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. แทบจะเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำให้แม่เปลี่ยนใจในเรื่องใด

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. เมื่อมีคนไม่ชอบเราเราไม่มีทางจะแก้ไขอะไรได้

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันเชื่อว่าปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายได้เอง โดยที่ฉันไม่จำเป็นต้องไปยุ่งเกี่ยวกับมัน

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันรู้สึกว่ามีคุณค่าที่จะพยายามทำอะไรอย่างเต็มที่ เพราะสิ่งต่างๆ ไม่เคยให้ผลตามที่เราพยายาม

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ฉันเชื่อว่าคนที่เก่งทางการเล่นกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพราะเกิดมาเก่งเอง

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันรู้สึกว่ามีความใจร้ายกับฉันโดยที่ไม่มีเหตุผลเลย

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ฉันรู้สึกว่าเมื่อมีเด็กรุ่นราวคราวเดียวกับฉันคิดจะทำร้ายฉัน ฉันมีทางที่จะหยุดยั้งเขาได้น้อยมาก

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 5 การตัดสินใจเมื่อพบสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามการตัดสินใจและใช้เหตุผลฉบับนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ จำนวน 7 สถานการณ์ ขอให้นักเรียนอ่านแต่ละสถานการณ์อย่างตั้งใจ โดยสมมุติว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์แต่ละเรื่อง และได้ตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำอย่างไรอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปตามสถานการณ์นั้น

ขอให้นักเรียนคิดโดยตนเองก่อนว่า นักเรียนตัดสินใจเช่นนั้น เพราะเหตุใด เมื่อคิดเหตุผลได้แล้ว จึงอ่านเหตุผลของเรื่องที่มีอยู่ 6 เหตุผลแล้วพิจารณาว่าเหตุผลที่นักเรียนคิดนั้นตรงหรือใกล้เคียง กับเหตุผลข้อใดมากที่สุด ให้นักเรียนเลือกเหตุผลนั้น โดยกาเครื่องหมาย (X) บนคำตอบที่เลือกในกระดาษคำตอบที่แจกให้

การตอบของนักเรียนจะไม่มีผลเสียใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด

เรื่องที่ 1 ปวดท้อง

ที่กลุ่มโรงเรียนเครือข่ายในอำเภอ มีการแข่งขัน และมีการประกวดร้องเพลงด้วย วิชุดาตั้งใจจะไปประกวดร้องเพลงเพื่อชิงรางวัล และเธอได้ฝึกซ้อมมาอย่างดีแล้ว เมื่อใกล้เวลาทำการแข่งขัน เงินจิวซึ่งเป็นนักเรียนที่เข้าประกวดคนหนึ่งเกิดปวดท้องอย่างรุนแรง แต่ไม่มีใครช่วยเพราะเธอมาคนเดียว เงินจิวมองวิชุดาด้วยสายตาวิงวอน ถ้านักเรียนเป็นวิชุดาจะช่วยพาเงินจิวไปส่งโรงพยาบาล เพราะ

- ก. ผู้ที่อยู่ในภาวะเดือดร้อนเช่นนั้น คงต้องการความช่วยเหลือมาก
- ข. ข้าพเจ้าอาจได้เพื่อนใหม่ ที่จะทำดีต่อข้าพเจ้าภายหลัง
- ค. มีความละเอียดใจถ้ามีผู้เจ็บป่วยต่อหน้าแล้ว ไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ
- ง. ถ้าปวดท้องมาก ๆ เธออาจทำร้ายข้าพเจ้าได้
- จ. เรื่องของการช่วยเหลือชีวิตมีความสำคัญกว่ากิจกรรมอื่น ๆ
- ฉ. หน้าที่พลเมืองดี เห็นใครเดือดร้อนต้องช่วยเหลือ

เรื่องที่ 2 ชื่นชมโดยสาร

เดชารู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำกิจกรรมที่โรงเรียนทั้งวัน เมื่อได้นั่งรถทำให้เขารู้สึกสบายขึ้น ต่อมารถได้จอดรับชายคนหนึ่งที่ร่างกายสูงใหญ่ เขาสังเกตเห็นว่าชายดังกล่าวหน้าซีด ท่าทางไม่สบาย และได้มายืนตรงหน้า และจ้องหน้าเขา เขาสังเกตเห็นว่าชายผู้นั้นนั่งแทน ถ้านักเรียนเป็นเดชาจะทำเช่นนี้เพราะ

- ก. ข้าพเจ้าเสียสละตามคำสอนของศาสนา
- ข. เขาคงขอบคุณข้าพเจ้าที่ให้ความนั่ง
- ค. ข้าพเจ้ามีความละเอียดใจถ้าไม่ได้ช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ยาก
- ง. คนในรถคงจะชื่นชมในน้ำใจของข้าพเจ้า
- จ. การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาสเป็นหลักประจำใจที่ข้าพเจ้ายึดถือ
- ฉ. ถ้าไม่ลุกให้นั่ง เขาอาจล้มทับข้าพเจ้าได้

เรื่องที่ 3 ไขเลือดออก

ทางจังหวัดประกาศข่าวว่าไขเลือดออกระบาด มีนักเรียนป่วยเป็นไขเลือดออกเป็นจำนวนมากที่
ต้องการโลหิต เพื่อช่วยผู้ป่วยหนักหน่วยแพทย์และพยาบาลเคลื่อนที่จึงมารับบริจาคโลหิตที่โรงเรียน ถ้า
นักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นี้ นักเรียนจะตัดสินใจไม่ร่วมบริจาคเพราะ

- ก. บุคคลไม่จำเป็นต้องละอายใจตนเอง เมื่อไม่บริจาคโลหิต เพราะการทำความดีนั้นทำได้หลายทาง
- ข. ไม่กลัวว่าเพื่อน ๆ จะหาว่าเป็นคนใจแคบ เพราะว่าหลายคนก็ไม่บริจาค
- ค. ข้าพเจ้ากลัวเจ็บ และเมื่อบริจาคแล้วจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- ง. เป็นหน้าที่ของข้าพเจ้าที่จะต้องรักษาสุขภาพของตนเอง
- จ. ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าบริจาคไปแล้วจะได้อะไรตอบแทน
- ฉ. คนไม่บริจาคโลหิต เพราะมีเหตุผลอันสมควร ย่อมไม่ทำให้ความภูมิใจในตนเองลดลง

เรื่องที่ 4 เงินหล่น

วันหนึ่งวิยะดาไปตลาดในเมือง ขณะเดินซื้อของ วิยะดาเห็นกระเป๋าเงินตกอยู่ที่พื้น และ ขณะนั้นไม่มีใครเห็น วิยะดาเก็บกระป๋องเงินและเปิดพบว่า มีเงินจำนวนมากและมีบัตรประจำตัวประชาชนของเจ้าของ
กระเป๋าอยู่ด้วย วิยะดาเกิดความรู้สึกขัดแย้งอยู่สักครู่ ในที่สุดก็ตัดสินใจที่จะคืนของทั้งหมดแก่เจ้าของ ถ้าเป็น
นักเรียนจะตัดสินใจเช่นเดียวกับวิยะดา เพราะ

- ก. ถ้าเก็บไว้เจ้าของรู้ อาจทะเลาะกัน
- ข. ข้าพเจ้าไม่มีสิทธิ์ ถ้าเจ้าของไม่อนุญาต
- ค. ละอายใจตนเองที่จะถือเอาของคนอื่นมาเป็นของตน
- ง. เห็นใจเจ้าของ ของของใครก็เสียดาย
- จ. คืนให้เขา เขาอาจให้รางวัลแก่ข้าพเจ้า
- ฉ. เป็นการรักษาความซื่อสัตย์ ที่ข้าพเจ้ายึดถือมาโดยตลอด

เรื่องที่ 5 โทรศัพท์มือถือ

ขวัญใจอยากได้โทรศัพท์มือถือใช้เหมือนกับเพื่อน ๆ แต่ฐานะทางบ้านยากจน ขณะที่เธอกำลังจะกลับ
บ้าน เมื่อเดินไปถึงหน้าประตูโรงเรียน ขวัญใจเห็นโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีคนทำตกอยู่ที่พื้น ถ้านักเรียนเป็นขวัญ
ใจจะรีบเอาโทรศัพท์ไปประกาศหาเจ้าของ เพราะ

- ก. เห็นใจเจ้าของ เป็นใครก็ต้องเสียดายของของตน
- ข. คนที่ซื่อสัตย์ต้องไม่ยึดถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน
- ค. เห็นว่าเป็นโทรศัพท์รุ่นเก่า ถ้าเป็นรุ่นใหม่ข้าพเจ้าก็จะไม่คืน
- ง. ข้าพเจ้ารู้สึกละอายใจที่จะครอบครองของผู้อื่นมาเป็นของตน
- จ. ข้าพเจ้าถือว่าสิ่งจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
- ฉ. ถ้าเก็บโทรศัพท์นั้นไว้ ครูรู้เรื่องนี้ก็ถูกลงโทษ

เรื่องที่ 6 ภัยธรรมชาติ

สมาลีจะนำเงินที่เหลือมาจากโรงเรียนหอบอดกระปุกออมสินที่บ้านทุกวัน โดยตั้งใจว่าเมื่อได้มากพอจะนำไปซื้อของเล่นที่อยากได้มานาน วันหนึ่งเกิดน้ำป่าไหลบ่าอย่างรุนแรงเข้าท่วมหมู่บ้านในตำบลใกล้เคียง เหตุการณ์ดังกล่าวมีบ้านหลายหลังเสียหาย และหลายครอบครัวได้รับความเดือดร้อน ได้มีตัวแทนจากหมู่บ้านนั้นมาขอรับความช่วยเหลือ โดยขอบริจาคเงินและสิ่งของ สมาลีจึงตัดสินใจนำเงินที่เก็บออมมาบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากภัยธรรมชาติดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นสมาลี ก็จะทำเช่นนี้เพราะ

- ก. จะได้รับคำชมเชยจากผู้พบเห็น
- ข. กลัวพ่อแม่ตำหนิถ้าไม่บริจาค
- ค. เป็นหน้าที่ของพลเมืองดีที่ต้องช่วยเหลือผู้อื่น
- ง. สงสารชาวบ้านที่ได้รับความเดือดร้อน
- จ. มีความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน
- ฉ. การให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง

เรื่องที่ 7 ชื่อของใช้

มยุรีจำเป็นต้องซื้อของใช้ แต่พ่อค้าเรียกราคาแพงกว่าปกติ เพราะรู้ว่ามยุรีจำเป็นต้องใช้ของสิ่งนั้น แต่บังเอิญพ่อค้าทอนเงินเกินให้มยุรี มยุรีคิดอยู่ครู่หนึ่งแล้วคืนเงินที่เกินให้แก่พ่อค้าไป ถ้านักเรียนเป็นมยุรี ก็จะคืนเงินให้พ่อค้าเช่นเดียวกัน เพราะ

- ก. ใครรู้คงชื่นชมว่าข้าพเจ้าเป็นเด็กดี
- ข. ถ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องข้าพเจ้าจะภูมิใจมากกว่า
- ค. ถ้าไม่คืนเงินให้แก่พ่อค้า หากเขารู้ทีหลังจะโกรธ และทำร้ายเอาได้
- ง. ความถูกต้องชอบธรรม เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าให้ความสำคัญที่สุด
- จ. วันข้างหน้าเขาอาจจะลดราคาของให้เรา
- ฉ. การเก็บเงินทอนที่เกินมาไว้เป็นของตนเอง เป็นความไม่ซื่อสัตย์

ภาคผนวก ค
คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

การรายงานคุณภาพของแบบวัดจิตลักษณะ

ตารางที่ 1 การรายงานคุณภาพรายข้อ และทั้งฉบับ

ชื่อแบบวัด	จำนวนข้อ	คุณภาพแบบวัดก่อนปรับ		คุณภาพแบบวัดหลังปรับ	
		ค่า r	ค่า α	ค่า r	ค่า α
1. แบบวัดการเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย (แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการกระทำโดยทั่วไป)	สร้างขึ้น 15 ข้อ เลือกใช้ 12 ข้อ	.08 ถึง .43	.74	.21 ถึง .49	.80
2. แบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย(แบบสอบถามความตั้งใจและการปฏิบัติตนของนักเรียน)	สร้างขึ้น 42 ข้อ เลือกใช้ 20 ข้อ	.10 ถึง .71	.90	.29 ถึง .69	.89
3. แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (แบบสอบถามความคิดและการทำงาน)	นำมาจากผู้อื่น สร้างไว้ 14 ข้อ เลือกใช้ 12 ข้อ	-.05 ถึง .67	.78	.11 ถึง .67	.83
4. แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน (แบบสอบถามสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับฉัน)	นำมาจากผู้อื่น สร้างไว้ 15 ข้อ เลือกใช้ 9 ข้อ	-.17 ถึง .59	.61	.30 ถึง .69	.81
5. แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม (แบบสอบถามการตัดสินใจเมื่อพบสถานการณ์ที่เป็นปัญหา)	นำมาจากผู้อื่น สร้างไว้ 7 ข้อ เลือกใช้ 7 ข้อ	.24 ถึง .62	.67	.24 ถึง .62	.67

ตารางที่ 2 แสดงความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	1	1
4	1	1	1	1
5	1	1	1	1
6	1	1	1	1
7	1	1	1	1
8	1	1	1	1
9	1	1	1	1
10	1	1	1	1
11	1	1	1	1
12	1	1	1	1
13	1	1	1	1
14	1	1	1	1
15	1	1	1	1
16	1	1	1	1
17	1	1	1	1
18	1	1	1	1
19	1	1	1	1
20	1	1	1	1

ความหมาย -1 หมายถึง ไม่ตรง
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ
 1 หมายถึง ตรง

ตารางที่ 3 ตารางแสดงคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ข้อที่	คุณลักษณะของกิจกรรม	คะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย (\bar{x})
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	ความถูกต้องด้านข้อมูล และสาระการเรียนรู้ของกิจกรรม	3	3	3	3
2	ความเหมาะสมกับวัยหรือระดับผู้รับบริการ	3	3	3	3
3	ความสะดวกในการใช้	3	2	3	2.66
4	ความคุ้มค่าด้านเวลา ค่าใช้จ่าย ด้านกำลังคน	3	3	3	3
5	ความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรม				
	5.1 เร้าความสนใจได้ตามวัตถุประสงค์	3	3	3	3
	5.2 กระตุ้นการมีส่วนร่วมได้ตามจุดมุ่งหมาย	3	3	3	3
	5.3 เสริมความจำได้ตามจุดมุ่งหมาย	2	3	3	2.66
	5.4 สร้างความประทับใจได้ตามจุดมุ่งหมาย	3	3	2	2.66
	5.5 ส่งเสริมให้คิดตามจุดมุ่งหมาย	3	3	3	3
	5.6 สนับสนุนการแก้ปัญหาตามจุดมุ่งหมาย	3	3	3	3
รวม					2.89

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ย	0.00	-	1.50	ปรับปรุง
	1.51	-	2.50	พอใช้
	2.51	-	3.00	ดี

สรุป คุณภาพของชุดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ดีทุกข้อ และคุณภาพรวมทุกข้ออยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย
(\bar{x}) = 2.89

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางศุภัญญา เสมอมาศ
วัน เดือน ปีเกิด	15 มีนาคม 2510
สถานที่เกิด	อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี) ปีการศึกษา 2531
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี
ตำแหน่ง	ครูชำนาญการ