การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชนาภา ลินลาวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

.....

นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

ผู้วิจัย

.....

อาจารย์พัชรินทร์ เสรี,

กศ.ด. (การศึกษาพิเศษ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....

รองศาสตราจารย์ศิริไชย หงษ์สงวนศรี,

พ.บ., ว.ว.(กุมารเวชศาสตร์),

ว.ว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....

อาจารย์วินิทรา แก้วพิลา,

พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

รองศาสตราจารย์ศิริไชย หงษ์สงวนศรี

พ.บ., ว.ว.(กุมารเวชศาสตร์),

พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาจิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว

โครงการร่วมคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล

รามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและ

ครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

ศาสตราจารย์ พัชรีย์ เลิศฤทธิ์,

พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

วันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

.....

นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

ผู้วิจัย

.....

รองศาสตราจารย์ศิริไชย หงษ์สงวนศรี,

พ.บ., ว.ว.(กุมารเวชศาสตร์),

พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

นางอัมพร เบญจพลพิทักษ์,

พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์)

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

อาจารย์พัชรินทร์ เสรี,

กศ.ด. (การศึกษาพิเศษ)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

อาจารย์วินิทรา แก้วพิลา,

พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

ศาสตราจารย์ พัชรีย์ เลิศฤทธิ์,

พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

ศาสตราจารย์ปิยะมิตร ศรีธรา,

พ.บ., ว.ว. (อายุรกรรมทั่วไป),

อ.ว. (อายุรกรรมโรคหัวใจ)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)
วันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

.....

ศาสตราจารย์ปิยะมิตร ศรีธรา,
พ.บ., ว.ว. (อายุรกรรมทั่วไป),
อ.ว. (อายุรกรรมโรคหัวใจ)
คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

ศาสตราจารย์ประสิทธิ์ วัฒนากา,
พ.บ., Ph.D. (Surgery), FRCS, FACS
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

ศาสตราจารย์ พัชรีย์ เลิศฤทธิ์,
พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล

.....

รองศาสตราจารย์สุริยเดว ทรีปาตี,
พ.บ., ว.ว. (กุมารเวชศาสตร์)
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดีจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์พัชรินทร์ เสรี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ให้แนวคิด ให้ความช่วยเหลือ รวมถึงให้กำลังใจตลอดในการทำวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งกราบขอบพระคุณคณะอาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัวทุกๆ ท่านที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำและคำปรึกษามาโดยตลอด นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณแพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ และอาจารย์แพทย์หญิงวินิทรา แก้วพิลา ที่ให้ความกรุณามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะต่างๆและแก้ไขจุดบกพร่อง อีกทั้งขอขอบพระคุณรศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ และ นายนันทยุทธ หะสิตะเวชที่สละเวลาอันมีค่าช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถเสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามที่ให้โอกาสแก่ผู้วิจัยในการเข้าไปเก็บข้อมูล รวมถึงขอขอบพระคุณนางสาวอันติมา ยัพราษฎร์ที่ช่วยรวบรวมข้อมูลให้วิทยานิพนธ์ชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และคุณครูในโรงเรียนทุกคนที่ช่วยประสานงาน จัดเตรียมกลุ่มตัวอย่างและสถานที่ในการฝึกพร้อมทั้งให้ความสะดวกและข้อแนะนำต่างๆ ด้วยความเต็มใจ

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และบุคลากรในมหาวิทยาลัยมหิดลผู้เกี่ยวข้องทุกท่านทั้งจากคณะแพทยศาสตรรพ.รามาธิบดี คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและช่วยอำนวยความสะดวกในทุกๆ กระบวนการ ตั้งแต่เริ่มเข้ามาศึกษาจวบจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกคนในครอบครัว ที่คอยสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ รวมถึงเพื่อนๆสาขาจิตวิทยาเด็ก วัยรุ่นและครอบครัวรุ่นที่ 2 ทุกคนที่คอยให้กำลังใจมาโดยเสมอมา

Copyright by Mahidol University

นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ชนาภา ลินลาวรรณ 5736798 GRPC/M

วท.ม. (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, พ.บ., ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น),
พัชรินทร์ เสรี, กศ.ด., (การศึกษาพิเศษ), วินิทรา แก้วพิลา, พ.บ.,ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ แต่เนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่นร่วมกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีสิ่งเร้าในทางไม่ดีมากมาย ส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นหากวัยรุ่นมีการกำกับตนเองที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองในทางที่ดีที่ชัดเจน ลงมือทำและจัดการตนเองในทางที่ดีจนสามารถบรรลุเป้าหมายของตนให้สำเร็จได้[2] เมื่อวัยรุ่นมีการกำกับตนเองที่ดีแล้ว วัยรุ่นจะสามารถพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ ซึ่งอาจจะส่งผลให้มีความสุขในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองนั้นมักมีจุดประสงค์ในมุมมองที่เฉพาะเจาะจง เช่น ด้านการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือ ด้านการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ดังนั้นการวิจัยชิ้นนี้จึงต้องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการศึกษา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้พัฒนามาจากทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman ซึ่งแบ่งทักษะการกำกับตนเองออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะการคิด, ระยะการลงมือทำ และระยะแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 71 คน ใช้การสุ่มแบบจำแนกกลุ่มเพื่อแบ่งเป็น 1) กลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที และประเมินทักษะการกำกับตนเองและค่าดัชนีความสุข โดยใช้แบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่พัฒนามาจาก Self-Regulation Questionnaires (SRQ) และแบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: THI–15) ก่อนและหลังการฝึก และ 2) กลุ่มควบคุม จำนวน 33 คน ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองและเข้าเรียนตามปกติ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบประสิทธิผลโดยใช้ paired t-test

ผลการศึกษา 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้นและมีค่าคะแนนดัชนีความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 3) กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น จำนวน 12 คน (31.6%) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น 5 คน (15.2%) 4) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลง พบว่าคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยภาพรวมไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหาและด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุป โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น แต่ยังต้องมีการพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป

Copyright by Mahidol University

คำสำคัญ: นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น / ทักษะการกำกับตนเอง / กระบวนการกำกับตนเอง / ดัชนีความสุข

126 หน้า

DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

CHANAPA LINLAWAN 5736798 GRPC/M

M.Sc. (CHILD, ADOLESCENT AND FAMILY PSYCHOLOGY)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SIRICHAI HONGSANGUANSRI, M.D., DIP. THAI BOARD OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY, PATCHARIN SEREE, Ph.D.,WINITRA KAEWPILA, M.D., DIP. THAI BOARD OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY

ABSTRACT

Adolescence is the stage when the potential for self-development can be reached. However, impulsiveness and the temptations of modern society can have a negative effect, and can become the impetus for an increased trend in risky behaviors. Therefore, if adolescents can develop the appropriate self-regulation skills, this will assist them in acquiring the motivation to set well defined goals and master self-regulation in order to successfully grow and develop. When adolescents master self-regulation, this allows them to be able to have better lives, which in turn causes an increase in overall happiness. Previous studies have shown that self-regulation training programs tend to focus on specific purposes such as improving academics or general well-being. Therefore, this study was intended to develop a program in order to develop self-regulation skills with the objective of developing and investigating the effectiveness of a "Training skills for self-regulation program for lower secondary school students".

This study used the quasi-experimental research design for developing a self-regulation training skills program based on Zimmerman's self-regulation theory, which consists of three phases: Forethought Phase, Performance Phase and Feedback Loop. A sample group consisting of 71 lower secondary school students from a Secondary School in Bangkok were selected and randomly separated into two groups. Group 1, the experimental group, consisted of 38 students and received ten 45-minute sessions of skills training in the self-regulation program. This group was evaluated in both pre- and post-intervention (self-regulation skills training) on both self-regulation skills and happiness level utilizing the Self-Regulation Questionnaires (SRQ) and the Thai Happiness Indicators (THI – 15). Group 2, the control group, consisted of 33 students and did not receive the self-regulation skills training program. Data were analyzed in this study using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation and differential comparison by paired t-test.

The results indicated that the experimental group had a statistically significant higher post-self-regulation score than pre-self-regulation score, and the happiness level also increased significantly (p-value = .05). The experimental group had significantly higher self-regulation scores (p-value = .05). In evaluating the difference in mean scores, 12 students in the experimental group received higher self-regulation skills (31.6%), while only five students in the control group received higher self-regulation skills (1 5 . 2%) . In comparing self-regulation scores it was revealed that before and after mean scores of the experimental group were not statistically significant, however the predicting weight outcome skills score was significantly different (p-value = .05), whereas the happiness score between two groups was not statistically significant.

In conclusion, this self-regulation program could help improve the self-regulation skills of lower secondary school students, but it requires further development and future study.

Copyright by Mahidol University

KEY WORDS: LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS / SELF-REGULATION ABILITY / SELF-REGULATION PROCESS / HAPPINESS LEVEL

126 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	**ง**
บทคัดย่อภาษาไทย	**จ**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ฉ**
สารบัญตาราง	**ฌ**
สารบัญรูป	**ญ**
บทที่ 1 บทนำ	**1**
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย	3
นิยามคำศัพท์ในงานวิจัย	4
กรอบแนวคิดงานวิจัย	4
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	5
ตัวแปรในงานวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**6**
2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง	6
2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุข	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	**32**
3.1 รูปแบบการวิจัย	36
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
3.3 การรวบรวมข้อมูล	43
3.4 ขั้นตอนการประเมินผล	43
บทที่ 4 ผลการวิจัย	**44**

Copyright by Mahidol University

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	**58**
5.1 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน	58
5.2 อภิปรายและวิจารณ์ผล	60
5.3 ข้อเสนอแนะ	64
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	64
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	**66**
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	**74**
บรรณานุกรม	**82**
ภาคผนวก	**89**
ประวัติผู้วิจัย	**126**

Copyright by Mahidol University

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ตารางพัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านสติปัญญา	9
2.2	พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านอารมณ์และสังคม	11
4.1	ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	45
4.2	ตารางแสดงระดับทักษะการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง	49
4.3	ตารางแสดงระดับดัชนีความสุขของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง	49
4.4	ตารางเปรียบเทียบคะแนนทักษะการกำกับตนเองก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง	51
4.5	ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	53
4.6	ตารางเปรียบเทียบจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลง หลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมทักษะการกำกับตนเอง	54
4.7	ตารางเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลงทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	55
4.8	ตารางแสดงค่าคะแนนขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง	56

Copyright by Mahidol University

สารบัญรูป

รูป		หน้า
2.1	ความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละบุคคล	15
2.2	กระบวนการกำกับตนเองในแรงจูงใจของบุคคล	18
3.1	การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	33

Copyright by Mahidol University

บทที่1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทักษะการกำกับตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลในการตั้งเป้าหมาย จัดการความคิดและอารมณ์เพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ ทักษะการกำกับตนเองนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับชีวิตประจำวันของเราทุกคน เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการที่จะพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เช่น การบริหารจัดการเวลาที่ดี การมีสุขภาพที่ดี หรือการมีทักษะการเข้าสังคมที่ดี เป็นต้น แต่การพัฒนาตนเองนั้นจำเป็นจะต้องจัดการกับสิ่งเร้าต่างๆที่ยั่วยวนใจให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การผัดประกันวันพรุ่ง ความอยากที่จะรับประทานอาหารจำพวกไขมัน เป็นต้น ซึ่งความสามารถในการกำกับตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีแรงจูงใจ เชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง มีการวางแผนและการปรับปรุงตนเองเป็นระยะ ซึ่งเมื่อทำสำเร็จ ทักษะการกำกับตนเองจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้นมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ โดยมีงานวิจัยที่พบว่าบุคคลที่มีการกำกับตนเองที่ดีส่งผลให้สุขภาพดีกว่าบุคคลที่มีการกำกับตนเองน้อยกว่า[1] นอกจากนี้นักเรียนที่มีการกำกับตนเองที่ดีจะส่งผลให้มีผลการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนดีกว่าอีกด้วย[2]

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)[3] ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความพร้อมทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยมุ่งเน้นการเตรียมทักษะต่างๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนพัฒนาเป็นคนที่มีคุณภาพต่อสังคมและมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้น ทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นทักษะที่สำคัญประการหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นอันเนื่องมาจากพัฒนาการทางสมองของวัยรุ่นที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดและการใช้เหตุผลยังไม่สมบูรณ์ จึงทำให้วัยรุ่นยังไม่สามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆได้ละเอียดรอบคอบนัก ร่วมกับในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์หลากหลายและแปรปรวนได้ง่าย จึงทำให้วัยรุ่นมักตัดสินเหตุการณ์ต่างๆตามอารมณ์ชักนำมากกว่าการคิดใช้เหตุผลรอบด้าน[4] ส่งผลให้เกิดทักษะการกำกับตนเองที่น้อยลง ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าบุคคลที่มีทักษะการกำกับตนเองที่ลดลงนั้นมักจะประสบกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่สามารถควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอลหรือปฏิเสธสารเสพติดในชีวิตประจำวันได้[5] ไม่สามารถจำกัด

Copyright by Mahidol University

การกินของตนเองได้[5,6] และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงมากขึ้นและทักษะการเข้าสังคมที่ลดลง[7,8] ซึ่งการที่บุคคลไม่สามารถกำกับตนเองได้นั้นมักมีสาเหตุหลักมาจากการรับรู้ทางความคิดที่ผิดไปหรือไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้นำไปสู่การไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมความเสี่ยงในวัยรุ่นต่างๆตามมาตั้งแต่ปัญหาในระดับบุคคล เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาของการบริหารจัดการเวลาที่ไม่เหมาะสม เพียงพอจนเสียการเรียน จนถึงปัญหาระดับสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กติดเกม หรือปัญหาทะเลาะวิวาทใช้ความรุนแรง เป็นต้น

เมื่อทำการศึกษาปัญหาพฤติกรรมความเสี่ยงของวัยรุ่นไทย อ้างอิงจากรายงานการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มการใช้พฤติกรรมความรุนแรงมากขึ้น มีพฤติกรรมเลียนแบบเพื่อนโดยเฉพาะพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพยาเสพติดซึ่งก็มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับอัตราการกระทำผิดของวัยรุ่นที่พบว่าวัยรุ่นถูกจับในคดีความผิดทางอาญาและยาเสพติดเพิ่มขึ้นจากอดีตหลายเท่า (รากฐานไทย 2548)[9] นอกจากปัญหาด้านคดีอาญาแล้ว ปัญหาด้านสุขภาพก็เป็นพฤติกรรมเสี่ยงเช่นเดียวกัน อ้างอิงจากรายงานสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552)[10] พบว่าเด็กวัย 6-14 ปีมีแนวโน้นทานขนมกรุบกรอบและขนมหวานมากขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมออกกำลังกายลดลง ซึ่งส่งผลให้สุขภาพในระยะยาวของวัยรุ่นนั้นแย่ลงเมื่อเปรียบเทียบกับอดีต

เมื่อศึกษาในมุมมองของสุขภาพจิตพบว่าวัยรุ่นมีความเครียดและความกดดันที่เพิ่มขึ้นเห็นได้จากอัตราการฆ่าตัวตายเมื่อพบกับความเครียดในชีวิตเพิ่มขึ้น[11] (กรมสุขภาพจิต 2554) ซึ่งหากจะอ้างอิงพัฒนาการของวัยรุ่นแล้ว วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งเรื่องการเรียนที่ยากขึ้นและมีความกังวลในเรื่องของความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่มากกว่าวัยเด็ก ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยทักษะการกำกับตนเองที่ดีจึงสามารถแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่จากปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นนี้สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการกำกับตนเองของวัยรุ่นที่ลดลงสวนทางกับแนวโน้มปัญหาที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ดังนั้นวัยรุ่นจึงจำเป็นที่จะต้องมีทักษะในการจัดการอารมณ์และการควบคุมตนเองเป็นพื้นฐานที่ดี เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะจัดการปัญหาต่าง ๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม การกำกับตนเอง (Self-Regulation) จึงเป็นทักษะหนึ่งที่วัยรุ่นควรจะได้รับการฝึกฝน ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษา “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยเชื่อว่าเมื่อวัยรุ่นมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นแล้ว วัยรุ่นจะสามารถพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

Copyright by Mahidol University

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3 ก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง
4. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3 ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะการกำกับตนเองที่สูงขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการกำกับตนเอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 มีทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนดัชนีความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถนำทักษะการกำกับตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ได้แนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกในการเพิ่มทักษะการกำกับตนเองแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3

นิยามคำศัพท์ในงานวิจัย

Copyright by Mahidol University

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง กระบวนการภายในที่เกิดขึ้นภายในบุคคลเพื่อรับรู้และจัดการความคิด อารมณ์ความรู้สึก นำไปสู่การควบคุมพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายของ

ตนเอง นอกจากนี้มีการตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองหลังจากลงมือกระทำ สามารถแบ่งกระบวนการย่อยในโปรแกรมออกเป็น 3 กระบวนการได้แก่ ระยะการคิด (Forethought Phase) ระยะการลงมือทำ (Performance Phase) และระยะการแสดงข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Loop)
ดัชนีความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการ ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

กรอบแนวคิดงานวิจัย

ขอบเขตงานวิจัย

กลุ่มประชากรที่ศึกษา

กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 216 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่,กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1) นักเรียนกลุ่มเข้าโปรแกรมฝึก จำนวน 38 คน คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

Copyright by Mahidol University

2) นักเรียนกลุ่มไม่เข้าโปรแกรมฝึก จำนวน 33 คน คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

2. แบบวัดการกำกับตนเองอ้างอิงจาก จาก Self-Regulation Questionnaires (SRQ) โดย Brown, Miller และ Lawendowski (1999)

3. แบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

ตัวแปรในงานวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

โปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

- ทักษะการกำกับตนเอง
- ดัชนีความสุข

Copyright by Mahidol University

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง
- 2.1.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
- 2.1.2 ทฤษฎีของการกำกับตนเอง
- 2.1.3 พัฒนาการของทักษะการกำกับตนเอง
- 2.1.4 กระบวนการการกำกับตนเอง
- 2.1.5 ความสำคัญของทักษะการกำกับตนเอง
- 2.1.6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะการกำกับตนเอง
- 2.1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุข
- 2.2.1 ความหมายของความสุข
- 2.2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในวัยรุ่น

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

2.1.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

Bandura[12] ได้ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า ทักษะการกำกับตนเอง คือ กระบวนการทำงานของภายในจิตใจเพื่อการขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการชี้นำตนเอง (self-direct) โดยการกำกับตนเองนั้นเกิดขึ้นได้โดยอาศัยกระบวนการสามกระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตัวเอง (self-observation), กระบวนการตัดสิน (judgement process) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction)

Copyright by Mahidol University

Korpela[13] นิยามทักษะการกำกับตนเองว่าเป็นกระบวนการทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นการ

จัดการตนเองให้สมดุล เช่น อารมณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

Bronson[14] กล่าวว่า ทักษะการกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อส่งผลให้บุคคลสามารถมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

Zimmerman[15] ทักษะการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่เป็นจุดเริ่มต้นของความคิด, ความรู้สึก และพฤติกรรมในระดับตัวตนของบุคคลเพื่อการควบคุมตนเองจนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้

Baumiester และ Vohs.K.D[16] ได้ให้ความหมายของทักษะการกำกับตนเอง คือ ความสามารถในการอดทนต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์, ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวังและความล้มเหลว รวมถึงทักษะในการทำงานจนสามารถสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้ เป็นการกำกับตนเองโดยความสามารถของตนเอง (regulation of the self by the self)

Blair และ Razza[17] กล่าวว่า ทักษะการกำกับตนเอง คือ ทักษะพื้นฐานในการยินยอมที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานของสังคม (เช่น ที่บ้าน, โรงเรียน หรือสถานที่ทำงาน เป็นต้น) โดยการกำกับตนเองจะแบ่งเป็นสองส่วน ได้แก่

1) ทักษะการกำกับตนเองทางด้านสติปัญญา (cognitive self regulation) คือทักษะการกำกับตนเองในระดับที่บุคคลนั้นสามารถพิจารณาและมองเห็นตนเองเพื่อคิดวางแผนไปยังอนาคตได้ บุคคลนั้นๆสามารถควบคุมความคิดตนเอง ควบคุมพฤติกรรม ประเมินความสามารถของตนเองและปรับปรุงการกระทำของตนเองให้เหมาะสมอยู่เสมอ สอดคล้องกับพัชรินทร์ เสรี[18] ที่กล่าวว่า ทักษะการกำกับตนเอง เป็นทักษะการใช้สติปัญญาเพื่อกำหนดเป้าหมาย ควบคุมตนเองและประเมินตนเองเป็นระยะเพื่อการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดียิ่งขึ้น

2) ทักษะการกำกับตนเองทางด้านอารมณ์และสังคม (social-emotion self regulation) คือ ความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนและการอดทนรอคอยต่อเป้าหมายอย่างแน่วแน่ บุคคลที่มีทักษะนี้จะสามารถควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบของตนเองได้ดีในสถานการณ์ต่างๆ

Oettingen และ Gollwitzer[19] ให้นิยามของทักษะการกำกับตนเองว่า การกำกับตนเอง คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมาย ได้แก่ การปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และบรรลุวัตถุประสงค์ทั้งของตนเองและสังคมได้

ฐิติพัฒน์ สงบกาย[20] ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมของตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก การไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองและการให้รางวัลตนเอง หรือการเสริมแรงตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรม

Copyright by Mahidol University

เป้าหมายที่ต้องการ

ศิริพร โอภาสวัตชัย [21] ให้ความหมายของการกำกับตนเองคือ การที่นักเรียนสามารถมีแรงจูงใจและกำกับตนเองเพื่อสามารถลงมือกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่างๆด้วยตนเอง

สถาพร สู่สุข[22] ให้ความหมายของการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายของตนเองและพยายามควบคุม จัดการการกระทำของตนเองเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

กล่าวโดยสรุป ทักษะการกำกับตนเอง คือ กระบวนการภายในที่เกิดขึ้นภายในบุคคลเพื่อจัดการความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ในการควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินตามแผนที่วางไว้ในการบรรลุเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการได้

2.1.2 ทฤษฎีการกำกับตนเอง

1) แนวคิดของซิมเมอร์แมน[23] มีความเชื่อว่าทักษะการกำกับตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2) ทฤษฎีเชิงปัญญาสังคม (Social Learning Theory) โดยแบนดูรา[24] มีแนวคิดว่าการกำกับตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และความคิดหรือความพึงพอใจส่วนบุคคลมีปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน (reciprocal interactions) ซึ่งกันและกัน

3) ทฤษฎีวัฒนธรรมเชิงสังคม (sociocultural theory) โดยไวก็อตสกี[25] เชื่อว่าทักษะการกำกับตนเองนั้นเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้าง โดยสามารถเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงวัยทารก โดยในช่วงแรกของพัฒนาการนั้นทารกจะยึดการตอบสนอง(เช่น สีหน้าท่าทาง น้ำเสียงการพูด) ของผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูในการสงบตนเอง เมื่อถึงช่วงวัยเด็กเล็ก เด็กเล็กจะเริ่มใช้ภาษาในการพูดกับตนเองเพื่อกำกับตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ เมื่อเติบโตขึ้นจะเริ่มพัฒนาเป็นการพูดในใจเพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเอง สุดท้ายคือในเด็กโตจะสามารถปรับพฤติกรรม การพูด และสิ่งเร้าภายนอกเปลี่ยนเป็นภายในจิตใจได้ทั้งหมด

2.1.3 พัฒนาการของทักษะการกำกับตนเอง

มีการศึกษามาช่วงระยะเวลาหนึ่งว่าทักษะการกำกับตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถในระดับอภิปัญญา (metacognitive abilities) ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้[25] และมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ที่ทำหน้าที่ในด้านของสติปัญญา เช่น การคิดวิเคราะห์ ความจำ (working memory) การบริหารจัดการความคิด

Copyright by Mahidol University

การวางแผนล่วงหน้า รวมถึงการควบคุมตนเอง (executive function) ซึ่งในมุมมองของประสาทวิทยาแล้ว สมองของมนุษย์นั้นสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นความสามารถทางด้านสติปัญญาและการกำกับตนเองจึงสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเกิดเช่นกัน[26]

Garon และคณะ[27] ได้แบ่งความสามารถการบริหารจัดการของสมองส่วนหน้าออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1.สมาธิการจดจ่อกับกิจกรรม 2.ความสามารถด้านการจดจำ 3.การยับยั้งชั่งใจ 4.ความยืดหยุ่นทางด้านความคิด (cognitive flexibility)

Bronson[28] ได้กำหนดพัฒนาการหลักในด้านของการกำกับตนเองด้านสติปัญญาของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงก่อนวัยเรียนมาดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านสติปัญญา[28]

อายุ	พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านสติปัญญา
0-12 เดือน	1. จดจ่อสมาธิกับบุคคลที่สนใจ, วัตถุสิ่งของที่สนใจ และการทำกิจกรรมของตนเองได้ (เอื้อมมือ, กำมือ, เล่นของเล่น) 2. แยกความแตกต่างของเหตุการณ์ปกติทั่วไปและเหตุการณ์แปลกใหม่ของสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ 3. มีส่วนร่วมกับเหตุการณ์และเริ่มคาดเดาลำดับเหตุการณ์ได้ 4. เริ่มต้นสร้างเหตุการณ์กับสิ่งของหรือบุคคล 5. รับรู้ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
12-36 เดือน 12-36 เดือน	1. ต้องการกิจวัตรประจำวันที่คงเดิมและคาดเดาได้ ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง 2. เลือกสิ่งที่ตนเองต้องการจากตัวเลือกที่จำกัด 3. มีเป้าหมายในการกระทำของตน 4. เริ่มเรียนรู้ความผิดพลาดจากการกระทำของตนเอง 5. สามารถจัดหมวดหมู่ จับคู่ และแยกประเภทได้

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 2.1 พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านสติปัญญา (ต่อ) [28]

อายุ	พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านสติปัญญา
3-6 ปี	1. ใช้สติปัญญาได้กับในสถานการณ์ที่หลากหลาย 2. สามารถทำกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอนได้ 3. ควบคุมสมาธิและยับยั้งการวอกแวกได้ 4. เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี 5. สามารถเลือกงานที่เหมาะสมกับความสามารถและทักษะของตนเอง

จากตารางจะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองด้านสติปัญญานั้นสัมพันธ์กับพัฒนาการของสมองส่วนหน้าซึ่งสมองส่วนดังกล่าวนี้เป็นส่วนที่พัฒนาช้าที่สุดและจะพัฒนาสมบูรณ์ในวัยผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าจะสามารถพัฒนาในต่อเนื่องในทุกช่วงอายุ แต่การพัฒนาในช่วงวัย 6 ปีแรกก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นพื้นฐานให้แก่พัฒนาการช่วงถัดไป โดยจะเห็นได้ว่าเด็กจะพัฒนาจากรูปแบบการตอบสนองแบบง่ายๆเป็นความสามารถที่สามารถควบคุมด้วยความตั้งใจของตนเองได้มากขึ้น

ในด้านของทฤษฎีวัฒนธรรมเชิงสังคมได้มีการกล่าวถึงทักษะการกำกับตนเองเช่นกัน โดยได้ให้นิยามว่า การกำกับตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ (ทั้งอารมณ์ในเชิงบวกและลบ) รวมถึงสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมตามครรลองของสังคม[25] หมายถึงความสามารถในการปรับอารมณ์เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ปกติ และสามารถยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองแม้ว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้ไม่พึงพอใจก็ตาม

Shonkoff และ Phillips[29] ได้ให้นิยามการกำกับตนเองในเด็กว่า คือ ความสามารถในการควบคุมร่างกาย จัดการอารมณ์ที่รุนแรงของตนเองและตั้งสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ซึ่งทักษะการกำกับตนเองเป็นหนึ่งในทักษะพื้นฐานของพัฒนาการที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กเมื่อเด็กเติบโตขึ้น

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 2.2 พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านอารมณ์และสังคม[28]

อายุ	พัฒนาการทักษะการกำกับตนเองด้านอารมณ์และสังคม
0-12 เดือน	1. ควบคุมสิ่งเร้าเกี่ยวกับวงจรการหลับและตื่น 2. ตอบสนองและมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง 3. พยายามมีอิทธิพลกับคนรอบข้าง 4. เริ่มคาดเดาและมีส่วนร่วมกับกิจวัตรประจำวัน 5. สามารถตอบสนองอารมณ์ของคนรอบข้างได้
12-36 เดือน	1. สามารถตั้งใจที่จะควบคุมตนเองได้มากขึ้น 2. สามารถเชื่อฟังคำสั่งและเริ่มตระหนักถึงความต้องการของบุคคลรอบข้าง 3. รับรู้และยืนยันความต้องการของตนเอง 4. ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลรอบข้าง 5. เริ่มช่วยเหลือและปลอบโยนคนรอบข้างได้ 6. ตระหนักถึงกฎเกณฑ์ของสังคมมากขึ้น 7. สามารถยับยั้งการกระทำของตนเองได้มากขึ้นและเริ่มผัดผ่อนความต้องการของตนเองได้
3-6 ปี	1. สามารถควบคุมอารมณ์, ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และข่มใจตนเองเพื่อไม่ให้กระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ 2. สามารถใช้ภาษาในการกำกับควบคุมตนเองและมีอิทธิพลต่อผู้อื่นได้ 3. สนใจกลุ่มเพื่อนและต้องการการยอมรับจากเพื่อน เริ่มควบคุมตนเองในบริบทความสัมพันธ์กับเพื่อน 4. เรียนรู้กลยุทธในการกำกับตนเองได้มากขึ้น 5. มีกฎเกณฑ์ในการเล่นสมมติมากขึ้น 6. เริ่มพูดคุยเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองให้ผู้อื่นฟังได้ 7. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้หลากหลายมากขึ้น 8. สามารถคิดใคร่ครวญเพื่อช่วยเหลือและปลอบโยนผู้อื่น 9. มีการกำหนดมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในใจ 10. พัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ (และพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ) ได้ชัดเจนขึ้น

Copyright by Mahidol University

ในช่วง 3-4 เดือนแรก วงจรการนอนหลับและตื่นมีความสำคัญในการพัฒนาความสมดุลทางด้านอารมณ์ เป็นการเปลี่ยนกลับไปกลับมาจากช่วงของการตื่นตัวและการง่วงนอน

ในช่วงเดือนแรกๆมักเป็นการตอบสนองโดยใช้ reflexes แต่เมื่อเด็กโตขึ้นเริ่มเข้าใจภาษา ในช่วงขวบปีแรกใช้การสังเกตท่าทางของคนรอบข้างในการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์และคุมพฤติกรรมตนเอง ในช่วง1-3ปีแรกเด็กจะใช้ภาษาของคนรอบข้างมากำกับตนเองโดยใช้วิธีพูดกับตนเอง หลังจากนั้นเด็กจะพัฒนาความคิดเชิงนามธรรมมากขึ้นโดยสามารถกำกับตนเองโดยใช้ภาษาพูดในใจได้

ในขณะที่ Shonkoff และ Phillips[29] เชื่อว่าการกำกับตนเองสามารถเริ่มต้นเรียนรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด ยกตัวอย่างเช่น การป้อนนมให้เด็กทารกนั้น การที่เด็กทารกร้องไห้หิวแล้วคนดูแลเด็กเอานมป้อนให้เด็กนั้น เด็กทารกได้เรียนรู้ที่จะสงบอารมณ์ตนเองได้จากการดื่มนม, เรียนรู้การควบคุมร่างกายด้วยการดูดและกลืน และเรียนรู้การจดจ่อสมาธิกับคนดูแลและกิจกรรมการดูดนมของตัวเด็กเอง

นอกจากนี้เด็กยังเรียนรู้ที่จะสร้างความเชื่อใจ (trust) กับสิ่งแวดล้อมและคนเลี้ยงดู เด็กจึงสามารถสงบตนเองและรอคอยในสิ่งที่เขาต้องการได้เมื่อเด็กโตขึ้น[30]

ดังนั้นพื้นฐานอารมณ์ (temperament) ของเด็กจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อพัฒนาการทักษะการกำกับตนเองเช่นกัน เด็กแต่ละคนเกิดมาด้วยพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกัน จึงต้องการสิ่งแวดล้อมที่จะสงบตนเองแตกต่างกัน และพื้นฐานอารมณ์นี้ยังส่งผลต่อผู้เลี้ยงดูเด็กด้วยทำให้ตอบสนองต่อเด็กแต่ละคนต่างกัน[28]

ในช่วงแรกเกิดจนถึงวัยเด็กเล็กนั้น เด็กยังไม่สามารถควบคุมตนเองด้วยตนเองได้ ผู้เลี้ยงดูเด็กจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะฝึกฝนให้เด็กเรียนรู้ที่จะสงบตนเอง (external regulation) เมื่อเด็กโตขึ้น มีการพัฒนาของสมองในส่วนของการควบคุมตนเองและมีสติปัญญาที่ดีขึ้น เด็กจึงเริ่มสามารถควบคุมตนเองได้จากภายในของตนเองได้ (internal regulation)

ในวัยรุ่นทักษะการกำกับตนเองมักพัฒนาไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงตามช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นเอง พัฒนาการของสมองที่ดีกว่าวัยเด็กทำให้การควบคุมตนเองของวัยรุ่นดีขึ้น[31] ประสบการณ์ใหม่รอบตัว (เช่น การเผชิญกับบทเรียนใหม่, การพบปะกับกลุ่มเพื่อนใหม่), ความท้าทาย (เช่น แรงกดดันจากเพื่อนที่ยุให้ลองพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย) และความคาดหวังจากสังคมรอบข้าง (เช่น การเลือกแสดงบทบาทของตนเองให้เหมาะสมตามที่สังคมกำหนด) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานของความสามารถการกำกับตนเองภายในตัววัยรุ่นในการรับผิดชอบหน้าที่และบทบาทต่างๆตามสมควร

Copyright by Mahidol University

พัฒนาการด้านสติปัญญาและสมองในเด็กวัยรุ่น

จากทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเพียเจท์[32] วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถคิดเชิงนามธรรม, วิเคราะห์ถึงเหตุและผลและสามารถตั้งสมมติฐานของเหตุการณ์ได้หลากหลาย รวมถึงสามารถคิดแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลขั้นสูงได้ ความสามารถเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการควบคุมพฤติกรรมตนเองโดยการสร้างกฎเกณฑ์ที่หลากหลายได้[33] ความสามารถในการคิดวางแผนล่วงหน้าเป็นความสามารถที่ทำให้วัยรุ่นสามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและแรงจูงใจของตนเองได้[34] นอกจากนี้วัยรุ่นยังสามารถเข้าใจถึงระดับความยากง่ายของงานในแต่ละงาน ซึ่งอาศัยความพยายามที่แตกต่างกันไป[33]

การเปลี่ยนแปลงของสติปัญญาและพฤติกรรมของวัยรุ่นนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากพัฒนาการของสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) โดยมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทที่มากขึ้น มีการตัดแต่งเซลล์ประสาทบางส่วนที่ไม่ได้ใช้งานออก (pruning) ทำให้การจัดการระบบของสมองดีขึ้น ส่งผลให้การคิด ความจำ และการควบคุมตนเองของวัยรุ่นดีกว่าวัยเด็ก[31]

ระบบสังคมและการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในวัยรุ่น

ระบบสังคม (socialization) เป็นมุมมองที่สำคัญในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในช่วง 20 ปีแรกของชีวิต เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนบุคคลให้ตระหนักถึงการให้คุณค่า, แรงจูงใจจากบุคคลรอบข้างและขนบธรรมเนียมประเพณีเพื่อให้มีการแสดงออกของพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม[34]

ระบบสังคมมีความสำคัญต่อการกำกับตนเองในวัยรุ่นในแง่ของการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง โดยในเด็กจะเริ่มมองเห็นลักษณะของตนเองได้ว่าตัวตนของเขาสามารถดำรงอยู่ในรูปแบบใดจึงเหมาะสม และการที่วัยรุ่นจะสามารถสร้างอัตลักษณ์ได้ เด็กจะต้องมีแรงจูงใจ, มีการประเมินตนเองและบุคคลอื่นในสังคม และเข้าใจวิธีการคิดของตนเองและผู้อื่น จึงจะสามารถวางเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็นและปรับพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสมได้

2.1.4 กระบวนการกำกับตนเอง

Zimmerman[35] ได้สร้างวงจรการกำกับตนเองขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยซิมเมอร์แมนกล่าวว่าทักษะการกำกับตนเองมี 3 กระบวนการหลัก ได้แก่

2.1.4.1 ระยะการคิด (forethought phase) ได้แก่ กระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งหมดก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง (ได้แก่ การวางเป้าหมาย (goal setting), การวางแผนกลยุทธ (strategic planning) รวมถึงปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อกระบวนการคิดและความรู้สึก ได้แก่ แรงจูงใจ

Copyright by Mahidol University

(motivation), ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (self-efficacy)และการทำความเข้าใจกับเป้าหมาย (goal-orientation)

การตั้งเป้าหมาย (goal setting)

การตั้งเป้าหมาย คือ กระบวนการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นอยากที่จะเป็นหรือเปลี่ยนแปลงไปจากปัจจุบัน การตั้งเป้าหมายนั้นไม่ได้หมายถึงแต่พฤติกรรมภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วย ได้แก่ ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ (เช่น สิ่งที่ยั่วยวนใจ, ความคิดที่ทำให้ไม่มีสมาธิ เป็นต้น) และความรู้สึก (เช่น ความโกรธ, ความกลัว , ความเสียใจ เป็นต้น) ในอีกความหมายหนึ่ง การตั้งเป้าหมาย คือ กระบวนการเริ่มต้นในการกำหนดพฤติกรรม, อารมณ์ที่บุคคลต้องการและไม่ต้องการ ก่อนที่จะเริ่มกระบวนการควบคุมตนเองต่อไป

การตั้งเป้าหมายของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1.ระยะสำรวจเพื่อการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยบุคคลนั้นจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหากบรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ระยะนี้จะนำไปสู่การยึดมั่นในเป้าหมาย (goal commitments) เพื่อที่บุคคลนั้นจะมีความพยายามที่จะทำให้เป้าหมายของตนสำเร็จให้ได้[36] 2.ระยะการใช้ความพยายามเพื่อรักษาความตั้งใจและทำเป้าหมายให้สำเร็จ (Goal Striving) คือระยะที่บุคคลพยายามรักษาความตั้งใจของตนในการกระทำต่างๆตามแผนการที่ตนตั้งใจไว้ ระยะนี้บุคคลมักใช้การคิดเชิงเหตุและผลในการตัดสินใจในการจัดการตนเองจากสิ่งรบกวนต่างๆ[37]

ในขั้นการตั้งเป้าหมาย การเกิดกระบวนการยึดมั่นกับเป้าหมาย (goal commitments) นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากจะทำให้มีโอกาสทำให้เป้าหมายสำเร็จได้มากที่สุดกว่าการตั้งเป้าหมายแบบอื่นๆ[38] องค์ประกอบที่จะก่อให้เกิดการยึดมั่นในเป้าหมายประกอบด้วย 1. ความปรารถนาในเป้าหมายของบุคคล โดยความปรารถนาในบุคคลหนึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นไตร่ตรองถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสามารถทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จได้เห็นภาพชัดเจนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และ 2.ความเป็นไปได้ของเป้าหมาย โดยบุคคลนั้นจะคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อลงมือทำตามความตั้งใจที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ ทั้งสององค์ประกอบนี้หากบุคคลมีการคาดหวังที่สูงถึงแม้จะมีการลังเลบ้างจากการคำนึงถึงความเป็นไปได้เวลาลงมือทำ แต่หากมีการคาดหวังกับความต้องการที่สูง การยึดมั่นกับเป้าหมายก็จะสูงตามด้วย[39]

นอกจากนี้การยึดมั่นกับเป้าหมายมาจากความรู้สึกว่าเป้าหมายนั้นมีคุณค่าและมีโอกาสสำเร็จได้[40] รวมถึงความสำเร็จของเป้าหมายมีคุณค่าต่อชีวิตจึงส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น

Copyright by Mahidol University

นอกจากนี้การยึดมั่นกับเป้าหมายมีทั้งรูปแบบเป้าหมายระยะสั้นที่

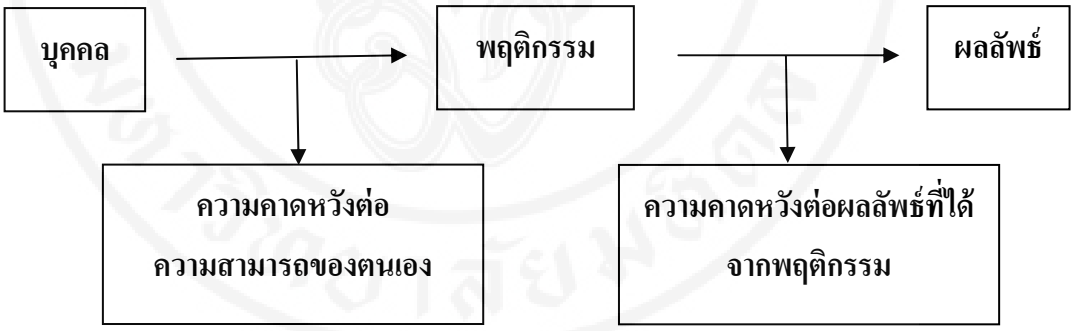
ผลลัพธ์นั้นสำเร็จบางส่วนและเป้าหมายระยะยาวที่ผลลัพธ์สำเร็จทั้งหมด โดยมีผลงานวิจัยว่าบุคคลที่ยึดมั่นกับความสำเร็จของเป้าหมายในระยะยาวสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้ดีกว่าบุคคลที่ยึดมั่นกับความสำเร็จเพียงเล็กน้อย[41]

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

อ้างอิงตามทฤษฎีทางสังคมปัญญาของแบนดูรา การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ปัจจัยภายในบุคคลในการตัดสินทักษะความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใดซึ่งจะนำไปสู่การคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถตนเองได้ โดยแบนดูราได้ใช้หลักแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองอธิบายถึงการลงมือทำพฤติกรรมของบุคคลได้ดังนี้

1) การคาดหวังต่อความสามารถของตนเอง (efficacy expectancies) คือ การตัดสินทักษะความสามารถของบุคคลว่ามีความสามารถที่จะลงมือกระทำพฤติกรรมหนึ่งๆ ได้มากน้อยเพียงใด

2) การคาดหวังต่อผลลัพธ์ของพฤติกรรม (outcome expectancies) คือ การคาดคะเนผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน



รูปที่ 2.1 ความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละบุคคล

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นการตัดสินความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใดและคาดคะเนต่อไปว่าผลจากการกระทำของตนเองว่าควรจะเป็นไปอย่างไร แต่ไม่ได้หมายความว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องเป็นไปตามการรับรู้ความสามารถของตนเองเสมอไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงนั้นอาจดีกว่าหรือต่ำกว่าที่บุคคลคาดคะเนก็ได้

แบนดูรา[24]ยังได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังต่อความสามารถของตนเองกับความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมว่า ถ้าความคาดหวังต่อความสามารถของตนเองสูงร่วมกับมีการคาดหวังผลลัพธ์จากพฤติกรรมสูง บุคคลนั้นจะมีแนวโน้ม

Copyright by Mahidol University

ที่จะตัดสินใจลงมือทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน แต่ถ้ามีความคาดหวังต่อความสามารถของตนเองต่ำร่วมกับมีการคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมต่ำด้วย หรือว่ามีการคาดหวังส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นไปในทิศทางตรงข้ามกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจที่จะไม่ลงมือกระทำพฤติกรรมนั้น สามารถอธิบายโดยใช้แผนภาพได้ดังนี้

	ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรม **สูง**	ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรม **ต่ำ**
การรับรู้ความสามารถของตนเอง **สูง**	มีแนวโน้มที่จะลงมือกระทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ลงมือกระทำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง **ต่ำ**	มีแนวโน้มที่จะไม่ลงมือกระทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำแน่นอน

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลจูงใจให้เกิดทักษะการกำกับตนเอง อ้างอิงจากซิมเมอร์แมน[35] เด็กวัยรุ่นที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองและประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีความสามารถการรับรู้ตนเองต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของสุระพรรณ พนมฤทธิ์[42] ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีทักษะการกำกับตนเองที่สูงกว่านักศึกษาที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่า นอกจากนี้ในงานวิจัยของศิริพร โอภาสวัฒนชัย[21] ที่ศึกษาตัวแปรของการกำกับตนเอง พบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถของนักเรียนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้การกำกับตนเองมากที่สุด

แรงจูงใจ (Motivation)

แรงจูงใจ คือ กระบวนการที่ชักนำให้บุคคลเกิดความพยายามเพื่อที่จะสนองตอบความต้องการให้บรรลุผลสำเร็จ[43] ในขณะที่บูไมเตอร์ให้ความสำคัญกับแรงจูงใจว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการกำกับตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น[16] แรงจูงใจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างไปตามแต่ละบุคคล โดยส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละบุคคลให้คุณค่ากับเรื่องใดและมีความคาดหวังที่จะได้รับอย่างไรจากแรงจูงใจ นอกจากนี้แรงจูงใจมักเกิดจากความสนใจจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคลว่าให้ความสนใจกับเรื่องใดเป็นพิเศษ[44]

Copyright by Mahidol University

ในกระบวนการกำกับตนเองนั้น แรงจูงใจและการกำกับตนเองนั้น

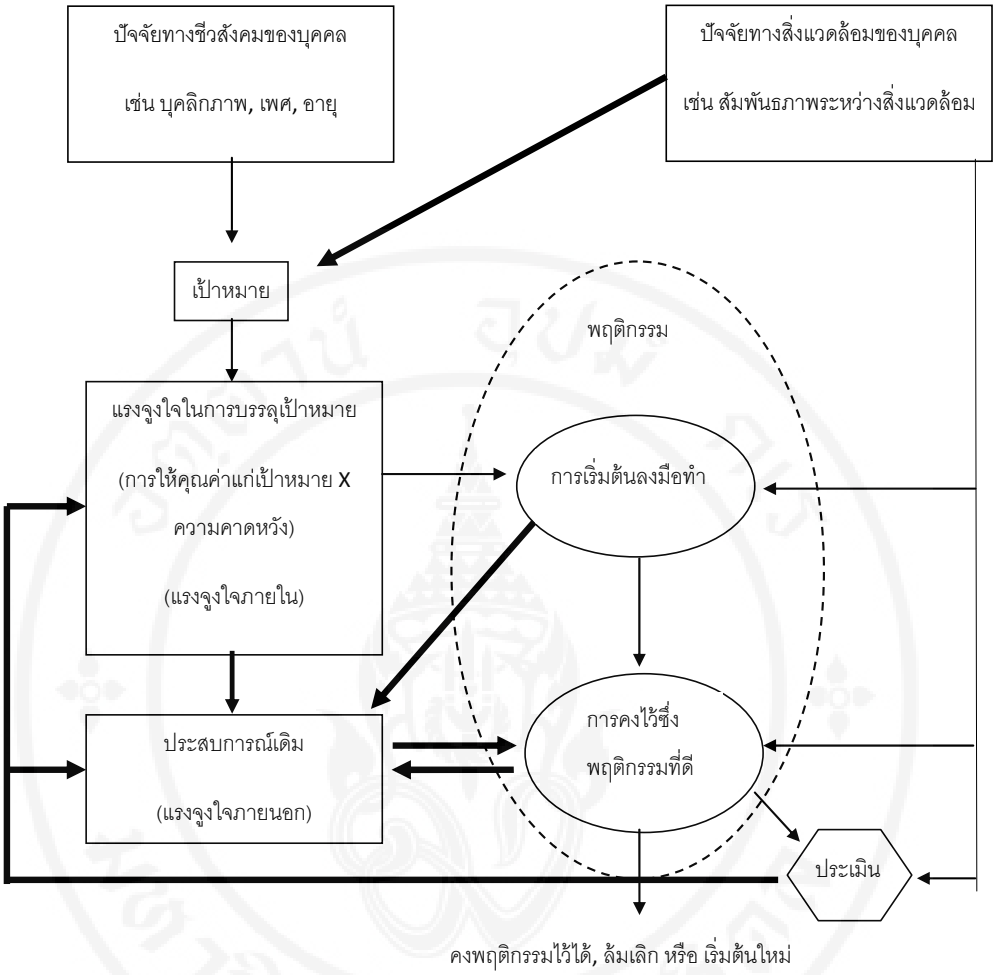
สามารถส่งผลกระทบซึ่งกันและกันได้ อ้างอิงจาก Self-Regulation of Motivation Model โดย Sansone[44] พบว่าแรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1) แรงจูงใจภายใน (มาจากประสบการณ์ของบุคคล) (experience-defined motivation หรือ intrinsic) แรงจูงใจส่วนนี้มาจากความต้องการภายในของบุคคลเอง โดยมีพื้นฐานมาจากการให้คุณค่าและความคาดหวังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2) แรงจูงใจภายนอกจากการกำหนดเป้าหมาย (goals-defined motivation หรือ extrinsic) แรงจูงใจส่วนนี้มาจากประสบการณ์เดิมกับเหตุการณ์หนึ่งๆของบุคคล

ซึ่งถ้าหากบุคคลนั้นมีการตั้งเป้าหมายในเรื่องที่มีประสบการณ์เดิมที่ไม่ดีนัก บุคคลนั้นจะสามารถทำให้เป้าหมายสำเร็จได้จะต้องอาศัยแรงจูงใจภายในที่สูงพอที่จะเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

Copyright by Mahidol University



รูปที่ 2.2 กระบวนการกำกับตนเองในแรงจูงใจของบุคคล[44]

จากแผนผังกระบวนการกำกับตนเองในแรงจูงใจของบุคคลนี้ ด้านซ้ายมือของแผนผังคือกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในบุคคลของแต่ละคน ด้านขวาจะแสดงถึงบทบาทของสิ่งแวดล้อมในกระบวนการแต่ละขั้น ส่วนตรงกลางจะแสดงถึง “พฤติกรรม” ซึ่งเป็นผลมาจากเป้าหมาย, ประสบการณ์และบริบทสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา ส่วนของลูกศรเส้นทึบแสดงถึงความแตกต่างของการจัดการกับพฤติกรรมของตนเองที่แตกต่างในแต่ละบุคคล

จากแผนผังแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงตนเองของบุคคลนั้นเกิดจากแรงจูงใจทั้งในส่วนของประสบการณ์และความสนใจส่วนบุคคลหมายความว่าหากบุคคลไม่มีทั้งสองส่วนนี้แล้วก็หมายถึงบุคคลนั้นไม่มีแรงจูงใจก็ได้แต่ไม่ได้หมายความบุคคลที่ไม่มีแรงจูงใจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้ บุคคลนั้นอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้จากการวางแผนที่ดีและสร้างแรงจูงใจขึ้นมาในภายหลังได้

Copyright by Mahidol University

<u>กลยุทธการกำกับตนเองกับแรงจูงใจภายใน</u>

เป็นกลยุทธเพื่อเพิ่มความตั้งใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จให้มากขึ้น ได้แก่ การชี้ให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของเป้าหมาย ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้อาจมีได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ บุคคลมีความตั้งใจมากขึ้น หรือ อาจก่อให้เกิดความกังวลหรือความเครียดจนไม่สามารถจดจ่อกับพฤติกรรมของตนเองได้

<u>กลยุทธการกำกับตนเองกับแรงจูงใจภายนอก</u>

เป็นกลยุทธเพิ่มความสำคัญของเป้าหมายโดยใช้ประสบการณ์รอบตัวของบุคคลนั้นๆ เข้ามาช่วย แต่วิธีการนี้จำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานกว่าวิธีการเพิ่มแรงจูงใจภายในในการลงมือทำเป้าหมายให้สำเร็จ

2.1.4.2 ระยะการลงมือปฏิบัติ (performance control) คือ กระบวนการลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ ในระยะนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) และการสังเกตตนเอง (self-observation) ในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้อยู่ในแผนการที่กำหนด

ทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) คือ การเรียนรู้ที่จะตั้งสมาธิจดจ่อ, การสั่งการตนเอง (self-instruction), การจินตนาการและการใช้แผนกลยุทธต่างๆเพื่อบรรลุเป้าหมาย

การสังเกตตนเอง (self-observation) คือ การสังเกตตนเองอย่างเป็นระบบทั้งในมุมมองของพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ได้ข้อมูลตามความเป็นจริงและนำมาประเมินตนเองได้ว่าพฤติกรรมใดควรเปลี่ยนแปลงให้ดียิ่งขึ้น หรือพฤติกรรมใดควรคงรักษาไว้ เทคนิคในการสังเกตตนเองที่มักใช้อย่างแพร่หลาย คือ การจดบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (self-recording)

การสังเกตตนเอง (self-observation)

การสังเกตตนเอง หมายถึง การเฝ้าดูสังเกตตนเองอย่างเป็นระบบ โดยบุคคลต้องรู้ว่า กำลังทำกระทำอะไรอยู่ทำให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมของตนเพื่อนำมากำหนดมาตรฐานและประเมินเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสังเกตพฤติกรรมตนเองทำให้บุคคลสามารถเกิดการตัดสินใจได้ว่า ควรแสดงพฤติกรรมใด หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดในเงื่อนไขใดเป็นการประเมินพฤติกรรม เพื่อช่วยในการคาดคะเนความก้าวหน้าพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือกำหนดไว้ กระบวนการสังเกตตนเองว่า มักอยู่ในรูปแบบของการบันทึกตนเอง (self-recording) ขณะที่พฤติกรรมถูกบันทึกในรูปแบบของเวลา สถานที่ และระยะเวลาที่เกิดขึ้นเพื่อความแม่นยำในการสังเกตพฤติกรรม

Copyright by Mahidol University

นอกจากการสังเกตพฤติกรรมแล้วการสังเกตและตระหนักต่ออารมณ์

และความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน เนื่องจากพฤติกรรมของบุคคลที่เกิด ส่วนหนึ่งมาจากแรงขับทางด้านอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบ (emotional distress)

อ้างอิงจากทฤษฎีเชิงสังคมโดยแบนดูรา สามารถแบ่งขั้นตอนการสังเกตตนเองของบุคคลออกเป็น 4 วิธี ได้แก่

1) พฤติกรรม โดยพฤติกรรมที่สังเกตนั้นควรเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้และเกิดขึ้นได้จริง

2) ความสม่ำเสมอของการเกิดพฤติกรรม

3) ความใกล้เคียงของพฤติกรรม

4) ความถูกต้องของพฤติกรรม

การควบคุมตนเอง (self control) การควบคุมตนเองเป็นการปรับพฤติกรรมโดยอ้างอิงมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงแล้ว พฤติกรรมคนก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในขณะเดียวกันหากพฤติกรรมคนเปลี่ยนแปลงก็จะส่งผลให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน สิ่งสำคัญในการควบคุมตนเองนั้น คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง รวมถึงประเมินตนเองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วย โดยบุคคลอื่นๆรอบข้างสามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาได้ แต่กุญแจสำคัญในการควบคุมตนเองนั้นคือบุคคลที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของตน[45]

กระบวนการในการควบคุมตนเองที่สำคัญมี 2 ประการ ได้แก่

1) บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมโดยเชื่อมโยงพฤติกรรมนั้นๆกับสิ่งเร้า สิ่งเร้าจะเป็นตัวแนะที่จะให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ดังนั้นบุคคลสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้โดยการลดสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ในทางกลับกันสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการให้มากขึ้นได้โดยจัดสภาพแวดล้อมให้มีสิ่งเร้าที่กระตุ้นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2) การแสดงผลกรรมที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ได้แก่ การเสริมแรงให้ตนเองเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ และลงโทษตนเองเมื่อมีพฤติกรรมเชิงลบเกิดขึ้น

Thoresen และ Mahony[46] ขั้นตอนการควบคุมตนเองมี 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) กำหนดเป้าหมาย (goal setting) คือ การตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องการ โดยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการนี้จำเป็นต้องเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริง

Copyright by Mahidol University

2) การเตือนตนเอง (self monitoring) คือ กระบวนการที่บุคคลสังเกตและ

ระบุพฤติกรรมของตนเองได้ว่าตนสามารถลงมือกระทำพฤติกรรมเป้าหมาย การเตือนตนเองนั้นเป็นการทบทวนพฤติกรรมที่บุคคลนั้นได้กระทำลงไปเพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสม

3) การประเมินพฤติกรรมตนเอง (self evaluation) คือ การที่บุคคลตัดสินตนเองเพื่อสามารถพิจารณาพฤติกรรมตนเองได้อย่างรอบคอบมากขึ้น

4) การให้การเสริมแรงตนเอง (self reinforcement) คือ การให้รางวัลตนเองเมื่อบุคคลนั้นสามารถลงมือกระทำตามพฤติกรรมที่กำหนดเป็นเป้าหมายได้สำเร็จ

ควรแบ่งแยกพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกับพฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงให้ชัดเจน เนื่องจากสัญชาตญาณของมนุษย์นั้นพร้อมที่จะเลือกทางเลือกที่สร้างความสบายให้แก่ตนเองอยู่แล้ว ดังนั้นหากบุคคลไม่กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจนจากพฤติกรรมอื่นๆ แล้ว การควบคุมตนเองของบุคคลนั้นจะมีโอกาสล้มเหลวสูงกว่าบุคคลที่กำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ชัดเจนกว่า[47]

2.1.4.3 ระยะการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback loop) หมายถึง ระยะการนำข้อมูลที่บุคคลนั้นได้ลงมือปฏิบัติมาประเมินตนเองและวิเคราะห์เพื่อการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ในช่วงนี้อาศัยทักษะที่สำคัญสองประการ ได้แก่ การตัดสินใจด้วยตนเอง (self judgement) คือ การที่บุคคลประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้แล้วตัดสินใจว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองหรือไม่ตามมาตรฐานของตนเองหรือของสังคม การตัดสินใจด้วยตนเองนี้อาศัยทักษะอีกสองทักษะย่อย ได้แก่ 1.การประเมินตนเอง (self evaluation) คือ การตรวจสอบตนเองตามความเป็นจริงโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งใจไว้ และ 2.การคิดเชิงเหตุผล (causal attribution) คือ การที่บุคคลสามารถคิดได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากสาเหตุอะไร[48] และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self reaction)

การตัดสินตนเอง (self judgement)

การตัดสินตนเอง หมายถึง การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองกับมาตรฐานหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นกระบวนการที่บุคคลตัดสินหรือประเมินว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตรงตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่และนำข้อมูลที่ได้จากการเปรียบเทียบกับเป้าหมายนี้มาตัดสินใจในการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป การตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะอ้างอิงกับมาตรฐานส่วนบุคคล, มาตรฐานทางสังคมและคุณค่าของพฤติกรรมเป็นพื้นฐานว่าจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ นอกจากนี้การตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมยังขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์ถึงสาเหตุว่าเกิดจากอะไร ถ้าวิเคราะห์แล้วผลที่ได้คือสามารถลงมือทำสำเร็จเพราะความสามารถของตนเองบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ แต่ถ้าหากทำไม่สำเร็จก็จะให้ความรู้สึกในทางตรงข้าม

Copyright by Mahidol University

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self reaction)

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึงการตอบสนองต่อการกระทำของตนเอง หรือการให้ผลตอบแทนต่อตนเองหลังจากที่ตัดสินผลการกระทำของตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สิ่งของที่เป็นสิ่งจูงใจ, ความพอใจ และมาตรฐานส่วนบุคคล ซึ่งสิ่งตอบแทนที่บุคคลจะให้กับตนเองแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

1) การให้รางวัลกับตนเอง (reward) เมื่อประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อาจเป็นสิ่งของภายนอก เช่น วัตถุหรือสิ่งของที่ตนชอบ หรือเป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ การให้เวลาอิสระกับตนเอง หรืออาจอยู่ในรูปสิ่งที่จูงใจภายใน เช่น การชื่นชมตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง

2) การลงโทษตนเอง (punishment) เมื่อการลงมือกระทำไม่สำเร็จหรือทำได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนมากแล้วเมื่อบุคคลไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ก็รู้สึกละอายใจแต่ไม่ลงมือลงโทษตนเองเป็นรูปธรรม

ความล้มเหลวของกระบวนการควบคุมตนเองในการกำกับตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากความขัดแย้งทางด้านจิตใจระหว่างเป้าหมายที่ต้องการกับสิ่งยั่วยวนใจ เนื่องจากการเลือกสิ่งที่ยั่วยวนใจก่อให้เกิดความสะดวกสบายมากกว่าการทำตามเป้าหมาย[49]

ความล้มเหลวในการกำกับตนเองนั้นนำไปสู่พฤติกรรมเสพติดได้มากมาย เช่น เสพติดการดื่มแอลกอฮอลล์หรือเสพติดการสูบบุหรี่ ในการศึกษาบุคคลที่มีอาการเสพติดบุหรี่[5] พบว่าความล้มเหลวของการกำกับตนเองในการเลิกบุหรี่นั้นส่วนมากมาจากความล้มเหลวของการอดทนต่ออารมณ์ที่ไม่ปกติ เช่น อาการอยากบุหรี่ (craving) บุคคลจึงต้องการเสพสารติดเพื่อปรับอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น จึงเป็นวงจรความล้มเหลวของการกำกับตนเองต่อไป

ดังนั้นนอกจากการกำกับตนเองโดยทั่วไปแล้ว การกำกับตนเองยังหมายรวมไปถึง การกำกับตนเองด้านอารมณ์จึงมีความสำคัญเช่นกัน กระบวนการกำกับตนเองทางด้านอารมณ์สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอน[50] ได้แก่

1) ขั้นการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์

เมื่อคนเราเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบที่ไม่พึงประสงค์ ส่วนมากแล้วคนเราจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆเพื่อลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น การกำกับตนเองในขั้นนี้เป็นไปเพื่อปรับเปลี่ยนสถานการณ์นั้นๆให้ดีขึ้น

Copyright by Mahidol University

2) ขั้นตัดสินใจที่จะให้ความสนใจหรือไม่ให้ความสนใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์นั้นๆ

ในขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อคนเราไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบนั้นได้ ดังนั้นคนเราจึงเลือกที่จะให้ความสนใจกับสถานการณ์อื่นๆแทนที่จะให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น คนที่เผชิญกับความล้มเหลวในความสัมพันธ์กับคนรักเลือกที่จะให้ความสนใจกับงานมากกว่าเพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าอารมณ์เสียใจ เป็นต้น เมื่ออารมณ์เชิงลบลดลง ความสามารถที่จะกำกับตนเองจะสามารถทำได้ดีขึ้นและจะสามารถแสดงพฤติกรรมหรือเผชิญหน้ากับปัญหาได้ดีขึ้น

3) ขั้นการใช้สติปัญญาในการประเมินสถานการณ์เพื่อปรับเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์

ในขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อคนเราถูกบังคับให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงความสนใจได้ ขั้นนี้เป็นขั้นของการใช้สติปัญญาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดในการเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์ให้ดีขึ้นเพื่อลดอารมณ์เชิงลบของตนเอง

4) ขั้นการแสดงอารมณ์ออกมาเป็นพฤติกรรม

ในขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อกระบวนการทั้งสามขั้นตอนที่ผ่านมาไม่สามารถใช้ได้ผล มนุษย์เราจำเป็นต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงใช้วิธีการจัดการร่างกาย, ประสบการณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกของตนในการรับมือกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การใช้เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, การนับลมหายใจเข้าออก, การเบี่ยงเบนพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น (เช่น แทนที่จะใช้การด่าทอเปลี่ยนเป็นการสะบัดหน้าหนีและกระทืบเท้าแทน) เป็นต้น

นอกจากขั้นตอนการกำกับตนเองทางอารมณ์ทั้ง 4 ขั้นตอนนี้แล้ว มนุษย์เราสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้โดยการตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ให้ตนเองแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. เป้าหมายรูปธรรม (เช่น หายใจเข้าลึกๆ-นับ 1-10 เป็นต้น) และ 2. เป้าหมายที่เป็นนามธรรมมากขึ้น (เช่น ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันให้ได้) โดยเป้าหมายทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์กับทางสติปัญญา โดยบุคคลที่มีสติปัญญาที่ดีจะสามารถตั้งเป้าหมายเชิงนามธรรมได้มากกว่า

Larsen[51] กล่าวว่าการจัดการกับอารมณ์เชิงลบมีผลต่อความสามารถการกำกับตนเองมากกว่าการให้แรงเสริมกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เนื่องจากผลกระทบและการตอบสนองของมนุษย์ต่ออารมณ์เชิงลบนั้นมีมากกว่าอารมณ์เชิงบวก รวมถึงอารมณ์เชิงลบนั้นมีระยะเวลาการคงอยู่ที่ยาวนานกว่าอารมณ์เชิงบวก Larsen ได้ให้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบไว้ดังต่อไปนี้

Copyright by Mahidol University

1) การเบี่ยงเบนความสนใจออกจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบ

การเบี่ยงเบนออกจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบนั้นหมายรวมไปถึงการเดินออกจากสถานการณ์ปัญหารวมถึงการเบี่ยงเบนทางความคิดออกจากความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่ดีนั้น ด้วยวิธีนี้จะส่งผลให้อารมณ์ของบุคคลนั้นดีขึ้นและสามารถกลับมาจัดการกับปัญหาได้อย่างมีสมาธิและสติที่มากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันหากใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากปัญหาจนกลายเป็นการหลีกหนีปัญหาที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์ซึมเศร้าแทน

2) การระบายอารมณ์เชิงลบ

วิธีการนี้ คือ การแสดงออกถึงอารมณ์ที่ไม่ดีของตนเองออกมา เช่น การร้องไห้ระบายความเศร้าโศกหรือการบ่นระบายถึงอารมณ์โกรธ วิธีการนี้ Larsen กล่าวว่ามักไม่ค่อยได้ผลเท่าไรนัก เนื่องจากการระบายความเศร้าหรือความโกรธนั้นกลับทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีอยู่แล้วกลับมีปริมาณที่มากขึ้น

3) การเก็บกดอารมณ์เชิงลบ

วิธีการนี้คือการเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีของตนเอาไว้ภายใน ส่งผลให้การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลดีกว่ากลุ่มที่ระบายความรู้สึก แต่พบว่ากลุ่มที่เก็บกดอารมณ์ของตนนั้นมีการทำงานของระบบร่างกายที่ตื่นตัวมากกว่ากลุ่มที่ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา ดังนั้นวิธีการเก็บกดความรู้สึกของตนเองอาจส่งผลดีหากปริมาณหรือชนิดของอารมณ์นั้นไม่รุนแรงมากรวมถึงไม่ได้ใช้วิธีการนี้ในระยะยาว

4) การปรับมุมมองทางความคิด

ความสามารถในการหามุมมองที่เป็นข้อดีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นส่งผลให้อารมณ์เชิงลบลดลงได้ในระยะยาว

5) การลดการเปรียบเทียบตนเองกับสังคม

ในบุคคลบางกลุ่มมักมีมุมมองต่อตนเองค่อนข้างเชิงลบเป็นบุคลิกภาพพื้นฐาน ดังนั้นการลดการเปรียบเทียบตนเองต่อสังคมรอบข้างหรือความคาดหวังจึงสามารถลดอารมณ์ที่ไม่ดีได้

6) การเผชิญกับปัญหาหรือการวางแผนเพื่อหลีกหนีปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

ในบางสถานการณ์การแก้ปัญหาที่สาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบนั้นสามารถช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ แต่ในบางสถานการณ์ที่สาเหตุไม่สามารถแก้ไขได้ การวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ก็สามารถทำให้อารมณ์เชิงลบนั้นลดลงได้เช่นกัน

Copyright© by Mahidol University

7) การให้รางวัลตนเองหรือการคิดถึงกิจกรรมที่พึงพอใจ

8) การออกกำลังกาย, การใช้เทคนิคผ่อนคลาย, การกิน หรือการใช้เทคนิคการจัดการร่างกายเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายต่างๆ

9) การขอคำปรึกษาจากบุคคลรอบข้าง

10) การแยกตัวอยู่ตามลำพัง

ความสำคัญของการกำกับตนเอง

ในช่วงแรกของการศึกษา ทักษะการกำกับตนเอง คือ ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจตนเองเอง หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่าการหยุดยั้งตนเอง (self stopping)[5] ซึ่งต่อมาเกิดการตั้งคำถามขึ้นว่าเพราะเหตุใดมนุษย์จึงจำเป็นต้องมีการยับยั้งชั่งใจตนเอง ทั้งๆที่แรงขับตามสัญชาติญาณนั้นเกิดขึ้นมาเพื่อผลักดันให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่และดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไปได้ เช่น มนุษย์มีสิทธิที่จะรับประทานอาหารที่หลากหลายตามใจชอบเพื่อการดำรงชีวิตอยู่แต่มนุษย์จำเป็นต้องมีการจำกัดประเภทอาหารการกินเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีรูปร่างที่ดีตามค่านิยม หรือมนุษย์เรามีสิทธิที่จะมีเพศสัมพันธ์เพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์แต่วัฒนธรรมให้คุณค่ากับการมีคู่ครองเพียงคนเดียว เป็นต้น คำตอบคือ ความต้องการของมนุษย์นั้นไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่ปัจจัยสี่พื้นฐานในการดำรงชีวิตเหมือนกับสัตว์ประเภทอื่นๆ เท่านั้น มนุษย์มีความต้องการการยอมรับจากสังคมด้วย (social acceptance)[52] นอกจากนี้ในทฤษฎีสัมพันธภาพของจอห์น โบล์วบี[53] แสดงให้เห็นว่ามนุษย์จะสามารถดำรงเผ่าพันธุ์และมีชีวิตรอดได้เมื่อมีความช่วยเหลือจากสังคมเพราะฉะนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องมีการสร้างสัมพันธภาพขึ้น

เมื่อมนุษย์มีความต้องการตามแรงขับตามสัญชาตญาณพร้อมๆกับต้องการการยอมรับจากทางสังคมซึ่งความต้องการทั้งสองนี้จึงขัดแย้งกัน (motivation conflict) เนื่องมาจากสังคมนั้นมีกฎเกณฑ์ วัฒนธรรม และการให้คุณค่ากับศีลธรรม ซึ่งขัดแย้งกับความต้องการส่วนบุคคลที่ขับเคลื่อนมาจากสัญชาตญาณ เช่น การต่อแถวซื้อของตามลำดับ, การเคารพทรัพย์สินส่วนรวม หรือ การไม่ยอมรับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เป็นต้น ดังนั้นการที่มนุษย์คนหนึ่งจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้นั้น ทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นทักษะที่สำคัญของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นและควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคมพร้อมกับพัฒนาคุณค่าที่ดีงามให้เกิดขึ้นภายในบุคคลด้วย

ตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา มีการตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการกำกับตนเองมากขึ้น สืบเนื่องมาจากการเผยแพร่แนวคิดปรัชญาอัตนิยม (Existentialism) ซึ่งให้ความสำคัญด้านเสรีภาพของมนุษย์ที่จะเป็นผู้ที่มีสิทธิเลือกสิ่งที่มีคุณค่าให้แก่ตนเองและรับผิดชอบสิ่งที่ตนเองได้เลือกไป ซึ่งความสามารถในการกำกับและควบคมตนเองจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำ

Copyright by Mahidol University

ให้มนุษย์สามารถเลือกใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม[54]

ในปี 1989 มีงานการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 4 ปีในการอดทนรอคอยอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ พบว่าเด็กที่มีการอดทนรอคอยได้มากกว่าจะมีคะแนนสอบดีกว่า เมื่อติดตามไปในระยะยาวพบว่าเด็กที่มีการอดทนรอคอยได้นานกว่านั้นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีทักษะทางสังคมที่ดีกว่าและมีความสัมพันธ์กับสารเสพติดและพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่ากลุ่มที่สามารถรอคอยได้น้อยกว่า[55]

เมื่อทักษะการกำกับตนเองลดลง ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าว ปริมาณการดื่มแอลกอฮอลล์ และการใช้จ่ายเงินเพิ่มขึ้น ในขณะที่การยับยั้งชั่งใจและทักษะสังคมลดลง[7,8]

วัยรุ่นที่มีทักษะการกำกับตนเองสูงไม่เพียงแต่จะมีผลการเรียนที่ดี[56] แต่ยังพบว่าสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดที่ลดลง[57,58] ร่วมกับมีพฤติกรรมการกระทำผิดที่ลดลงและทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น[59]

นอกจากนี้มีงานศึกษาทักษะการควบคุมตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 พบว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นมีผลลัพธ์มาจากการควบคุมตนเองที่ดีมากกว่าระดับ สติปัญญา[60]

ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะการกำกับตนเอง

1. ความแตกต่างด้านร่างกายของแต่ละบุคคล

พื้นฐานอารมณ์ (Temperament)

ในความหมายของการกำกับตนเองนั้นหมายรวมถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งสามารถสังเกตได้ตั้งแต่เด็กเล็ก[61] มีงานวิจัยพบว่าเด็กเล็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ที่เลี้ยงง่ายเป็นพื้นฐาน (ได้แก่ มีการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ดีน้อย) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อโตขึ้นน้อยกว่าเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เลี้ยงยาก[62] นอกจากนี้ในเด็กเล็กวัย 2 ปีที่มีพื้นฐานอารมณ์ที่อารมณ์รุนแรงจะพบปัญหาพฤติกรรมในวัย 4 ปีได้มากกว่าเด็กที่พื้นฐานอารมณ์สงบกว่า[63]

เพศ (Sex)

พบว่าในเพศหญิงมีความสามารถในการกำกับตนเองสูงกว่าผู้ชายตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่[61] ในเด็กเล็กพบว่าเด็กหญิงจะใช้การกำกับตนเองโดยยึดแม่เป็นที่ปลอดภัยในขณะที่เด็กชายใช้การเบี่ยงเบนความสนใจ เมื่ออยู่ในช่วงวัยเรียนพบว่าเด็กหญิงมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นที่ลดลงได้มากกว่าเด็กชาย

Copyright by Mahidol University

2. การรับรู้ต่อความสามารถของตนเอง (self efficacy) และแรงจูงใจ (motivation)

บุคคลที่สามารถรับรู้ความสามารถของตนได้ดีตามความเป็นจริงและมีแรงจูงใจที่ดีจะสามารถกำกับตนเองได้ดีกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองน้อยกว่า

3. อารมณ์เชิงลบ (emotional distress)

มนุษย์มีสัญชาตญาณในการแสวงหาความสะดวกสบายและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ดังนั้นเมื่อมีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้น การกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงอารมณ์ไม่พึงประสงค์จึงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางคนยินยอมที่จะกระทำพฤติกรรมที่ขัดขวางกับเป้าหมายที่ตนเองต้องการ เช่น คนที่กำลังควบคุมน้ำหนักแล้วไม่สามารถอดทนกับอารมณ์คับข้องใจอยากทานขนมหวานของตนเองและไปทานขนม เป็นต้น

4. การเลี้ยงดูของครอบครัว

มีงานวิจัยพบว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงมาโดยสามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่มั่นคง (Secure Attachment) ซึ่งทำให้สามารถพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ (trust) ได้ดีจะมีทักษะการกำกับตนเองได้ดีกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบสัมพันธภาพที่ไม่มั่นคง (Unsecure Attachment)[62]

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี

ในปี 1989 มีการศึกษาในเด็กอายุ 4 ปี พบว่ากลุ่มเด็กที่มีการยับยั้งชั่งใจที่มากกว่าจะมีผลการเรียน ทักษะสังคม และประสบความสำเร็จมากกว่าเมื่อวัดผลอีกครั้งในวัยรุ่น[55] หลังจากนั้นเมื่อผ่านไป 40 ปี มีงานศึกษาที่ติดตามกลุ่มเด็กกลุ่มเดิมนี้จำนวน 59 คนอีกครั้งในวัยผู้ใหญ่ พบว่า กลุ่มผู้ใหญ่ที่มีการยับยั้งชั่งใจต่ำในสมัยที่เป็นเด็ก เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วยังคงมีทักษะการควบคุมตนเองที่ต่ำกว่า ในขณะเดียวกัน กลุ่มเด็กที่มีความยับยั้งชั่งใจสูงกว่า เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วยังคงมีทักษะการควบคุมตนเองที่สูงเช่นกัน และเมื่อวัดการทำงานของสมอง พบว่ามีความแตกต่างระหว่างทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีทักษะการควบคุมตนเองที่ดีกว่าจะมีการทำงานของสมองในส่วนของ Prefrontal Cortex ที่มากกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ที่มีทักษะการควบคุมตนเองที่น้อยกว่า[64]

มีงานการศึกษาพบว่า ทักษะการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ โดยเมื่ออารมณ์เชิงลบเพิ่มขึ้น ทักษะการกำกับตนเองจะลดลง เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการในการปรับอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น[65]

นอกจากนี้มีการศึกษา พบว่ากลุ่มนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ตนเองที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์กับทักษะการกำกับตนเองและความสุข (Hofer, 2010)

Copyright by Mahidol University

2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล[66] ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับ

ตนเองที่มีต่อการมีระเบียบวินัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน โดยโปรแกรมมีจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 15 กิจกรรม ครั้งละ 20 นาที โดยทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นจำนวน 15 วัน ในช่วง 8.00-8.20 น. พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีระเบียบวินัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

รจเรข รัตนาจารย์[67] ทำการศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 50 คนและกลุ่มควบคุม 50 คน โปรแกรมการกำกับตนเองแบ่งออกเป็น 3 กระบวนการหลัก ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย, การแสดงพฤติกรรม และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ มีจำนวนกิจกรรม 30 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 50 นาที พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนในวิชาวิทยาศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึก

พัชรัตน์ เศรษฐาภรณ์[68] ได้ศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยทำกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในช่วงเวลา 15.30-16.15 น. พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พลรพี ทุมมาพันธ์[69] ศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จำนวน 19 คน จำนวน 12 กิจกรรม มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 60 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของครูมีคะแนนพฤติกรรมการเรียนที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้โปรแกรม โดยกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับโปรแกรมสนับสนุนทางสังคมมีคะแนนพฤติกรรมการเรียนที่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

กรรัช มากเจริญ[70] ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมการกำกับตนเองอ้างอิงมาจากทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง, กระบวนการตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยจัดกิจกรรมใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมทั้งสิ้น 24 กิจกรรม พบว่า

Copyright by Mahidol University

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนที่ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

Fosco และคณะ[71] ศึกษากระบวนการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเด็กเกรด 6-7 พบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรม Family-School Intervention มีกระบวนการกำกับตนเองที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมเสี่ยงลดลงเมื่อติดตามผลจนถึง เกรด 8

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2.2.1 ความหมายของความสุข

วิทแมน อ้างอิงจากพนิดา คะชา[72] กล่าวว่า ความสุข คือ ความรู้สึกพึงพอใจในระดับสูงสุด ซึ่งนิยามของความสุขสามารถให้คำจำกัดความได้หลากหลายคำ เช่น สนุกสนาน (Joy) ภาวะสุข (Well-being) พึงพอใจ (Satisfaction) เบิกบาน (Ecstasy) เป็นต้น

ไดเนอร์ อ้างอิงจากกนกวรรณ วังมณี[73] ให้นิยามของความสุขเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. เป็นความรู้สึกที่ดี หรือ สุขภาวะ (Well-being) คือ ความสุขที่ไม่ได้พิจารณาจากความรู้สึกส่วนตัวของบุคคล แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากคุณลักษณะที่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นจากบุคคลนั้น ความสุขประเภทนี้จะทำให้ชีวิตมีคุณค่าขึ้น

2. ความพึงพอใจในชีวิต คือ การประเมินถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลจากมาตรฐานของบุคคลนั้น ๆ เอง ซึ่งถ้าหากการรับรู้ระหว่างความปรารถนา (Aspiration) และความสำเร็จ (Achievement) ภายในบุคคลเกิดความไม่สอดคล้องกัน ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นจะลดลง

3. อารมณ์ที่เป็นสุข คือ การมีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าอารมณ์ทางลบ

Argyle & Martin[74] กล่าวว่า ความสุข คือ การประเมินภายในของบุคคล ณ ขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกในทางบวก เช่น รู้สึกเบิกบาน ยินดี และปราศจากความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล หรือเศร้าใจ

อารีย์ บุญผ่อง[75] กล่าวว่า ความสุข คือ ความรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของบุคคล

พนิดา คะชา[72] ให้ความหมายของความสุข คือ การรับรู้ภาวะอารมณ์ในช่วงเวลาขณะใดขณะหนึ่งในการประเมินความพึงพอใจต่อเป้าหมายหลักในชีวิต รวมถึงการรับรู้ต่อประสบการณ์ในการกระทำสิ่งที่มีคุณค่า มีสภาวะอารมณ์ทางบวกสูงและทางลบต่ำ

กนกวรรณ วังมณี[73] ให้นิยามของความสุขวัยรุ่นไทย คือ ภาวะที่วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดีทั้ง

Copyright© by Mahidol University

ทางร่างกายและจิตใจ มีความพึงพอใจต่อตนเองและสังคมรอบด้าน มีความสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กล่าวโดยสรุป ความสุข คือ การรับรู้ของบุคคลต่อความพึงพอใจในตนเอง ทั้งในมุมมองของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม บุคคลที่มีความสุขย่อมมีสัมพันธภาพที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2.2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในวัยรุ่น

อ้างอิงจากประณต เค้าฉิม[76] พบว่าการที่วัยรุ่นไม่มีความสุขส่วนมากแล้วมีสาเหตุดังต่อไปนี้

1. แรงกดดันจากสังคม (Social Pressure) เกิดจากการที่สิ่งแวดล้อมรอบตัววัยรุ่น เช่น พ่อแม่ กลุ่มเพื่อน คุณครูมีความคาดหวังต่อพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติของวัยรุ่น ซึ่งในหลายครั้งที่ความคาดหวังของบุคคลรอบข้างกับความต้องการของวัยรุ่นเองนั้นไม่ตรงกัน ทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนและกังวลใจขึ้นว่าเขาควรจะลงมือทำในแนวทางใด

2. ปัญหาการปรับตัว (Problem of Adjustment) มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะแตกต่างจากเพื่อน ๆ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมกลุ่มเพื่อนได้ดี ก่อให้เกิดความเครียดและภาวะความสุขที่ลดลง

3. ความไม่มั่นคงของสถานภาพ (Lack of Status) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่สามารถสนุกสนานได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบใด ๆ เหมือนวัยเด็กได้ แต่ก็ยังไม่มีสิทธิพิเศษต่าง ๆ เหมือนในวัยผู้ใหญ่ สถานการณ์ที่กำกึ่งนี้ทำให้สถานภาพของวัยรุ่นไม่ชัดเจนก่อให้เกิดความสับสนแก่ตัววัยรุ่นได้

4. ความเป็นอุดมคติ (Idealism) ในช่วงวัยรุ่นมักมีการตั้งความคาดหวังที่สูงต่อตนเองและต่อสังคมรอบข้าง ซึ่งในหลายครั้งความคาดหวังมักอยู่เหนือความเป็นจริงมากเกินไป เพราะฉะนั้นเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามความต้องการ วัยรุ่นจึงเกิดความไม่พึงพอใจทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้างได้

5. ความรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพที่ไม่เพียงพอ (Feeling of inadequacy) สืบเนื่องจากการตั้งความคาดหวังที่มากเกิน ทำให้วัยรุ่นมักตั้งเป้าหมายต่อตนเองที่ไม่เป็นจริง ดังนั้นเมื่อเขาไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้จึงส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเขามีศักยภาพที่ไม่เพียงพอที่จะลงมือทำอะไรให้สำเร็จตามที่หวัง

Copyright by Mahidol University

6. ความล้มเหลวต่อสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม (Defeats in heterosexual relationship)

การตั้งเป้าหมายเชิงอุดมคตินั้นส่งผลให้วัยรุ่นมีความคาดหวังต่อสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามในเชิงความฝันมากกว่าความเป็นจริง ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์มักจบลงมากกว่าที่จะทำให้มีความสุข

7. การตอบสนองต่อความต้องการ (Meeting of need) บุคคลในทุกช่วงอายุมีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนกันอ้างอิงจากทฤษฎีลำดับความต้องการของอับราฮัม มาสโลว์[52] ซึ่งวัยรุ่นก็เช่นกัน หากวัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการที่เพียงพอ ระดับความสุขในชีวิตก็จะลดลง

Copyright by Mahidol University

บทที่ 3
วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าข้อมูล
2. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ขั้นตอนการประเมินผล

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาค้นคว้าข้อมูล

1. ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขาดทักษะการกำกับตนเองในช่วงวัยรุ่นตอนต้น
2. ทบทวนวรรณกรรมจากเอกสารและตำราทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการกำกับตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาเป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง
2. นำโปรแกรมที่สร้างสำเร็จแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและโครงสร้างโปรแกรม
3. แก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ
4. นำโปรแกรมที่แก้ไขเสร็จแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง
5. หลังการทดลอง นำโปรแกรมกลับมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อเตรียมใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

Copyright by Mahidol University

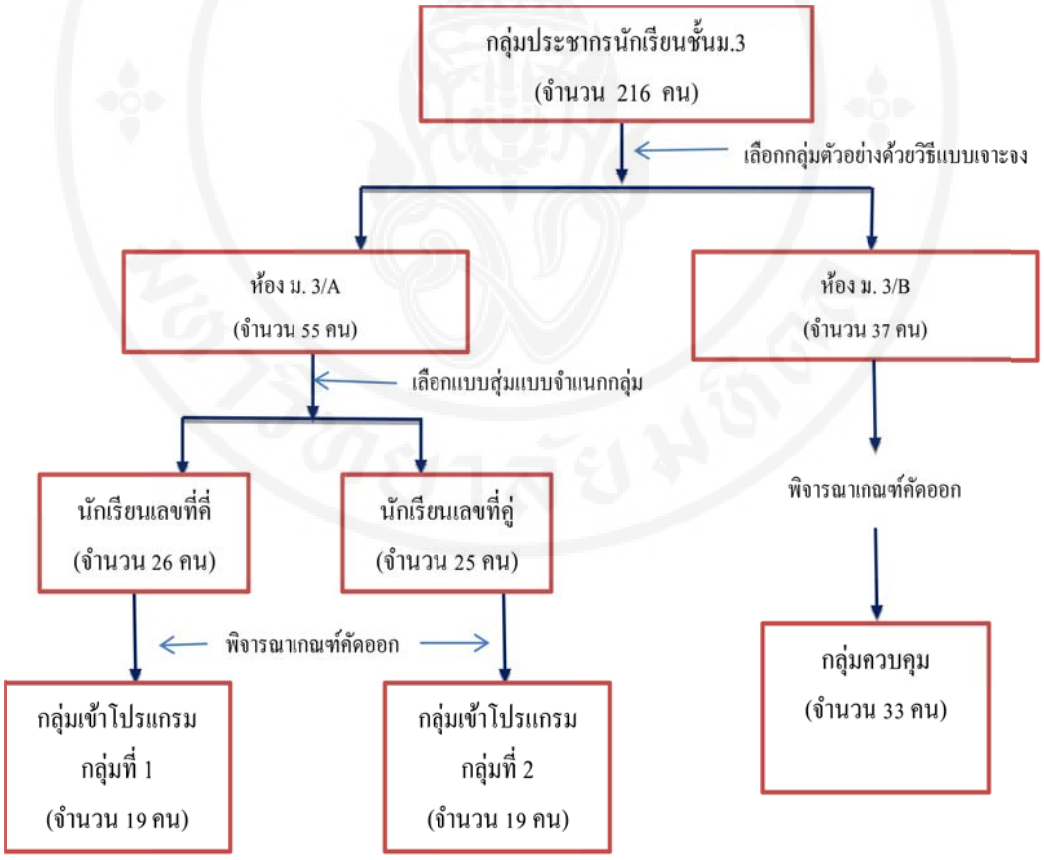
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในงานวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 216 คน

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 71 คน



รูปที่ 3.1 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

Copyright by Mahidol University

<u>การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการดังนี้</u>

1. กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียน คือ เป็นโรงเรียนสหศึกษา ผู้บริหารและครูให้ความร่วมมือและอนุญาตให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยภายในโรงเรียนได้

2. ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบกำหนด (Random Assignment) หมายถึง กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความเท่าเทียมกันและมีโอกาสที่จะได้รับการเลือกมาอยู่กลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

2.1 คุณครูจะเป็นผู้สุ่มห้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาให้จำนวน 2 ห้อง

2.2 ผู้วิจัยนำใบรายชื่อของเด็กในแต่ละห้องมาดำเนินการสุ่มโดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่มตามเลขที่ (เลขคู่หนึ่งกลุ่มและเลขคี่หนึ่งกลุ่ม)

2.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยจับฉลากเด็กขึ้นมา 1 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งจะเป็นกลุ่มควบคุม

3. มีเกณฑ์การคัดกลุ่มทดลองออกดังต่อไปนี้

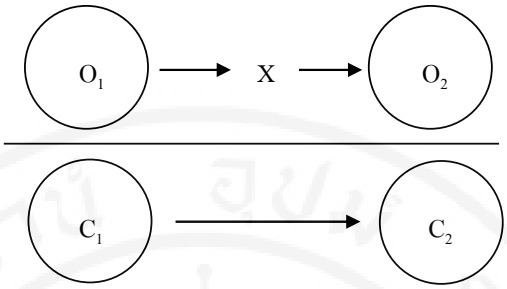
3.1 มีประวัติพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนหรือมีพฤติกรรมไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนในระดับรุนแรง เช่น ทำร้ายร่างกาย ทะเลาะวิวาท ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

3.2 นักเรียนที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยหรือผู้ปกครองไม่อนุญาตให้เข้าร่วมงานวิจัย

Copyright by Mahidol University

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยมีรูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control group design ดังนี้



O_1 หมายถึงกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง

O_2 หมายถึงกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง

C_1 หมายถึงกลุ่มควบคุมก่อนโปรแกรมการกำกับตนเอง

C_2 หมายถึงกลุ่มควบคุมหลังโปรแกรมการกำกับตนเอง

X หมายถึงโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กรอบแนวคิดของโปรแกรมอ้างอิงจากทฤษฎี Social Cognitive Theory ของ Albert Bandura[24] และ Self-Regulation Model ของ B. J Zimmerman &M. Campillo[77] สามารถแบ่งกระบวนการย่อยในโปรแกรมออกเป็น 3 กระบวนการได้แก่

3.2.1.1 ระยะการคิด (Forethought Phase) หมายถึง กระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งหมดก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง (ได้แก่ การวางเป้าหมาย (Goal Setting), การวางแผนกลยุทธ (Strategic Planning) รวมถึงปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อกระบวนการคิดและความรู้สึก ได้แก่ แรงจูงใจ (Motivation), ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-Efficacy) และการทำความเข้าใจกับเป้าหมาย (Goal-Orientation)

3.2.1.2 ระยะการลงมือทำ (Performance Phase) หมายถึง กระบวนการที่ลงมือปฏิบัติเพื่อทำให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจ ได้แก่ ทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control) และการสังเกตตนเอง (Self-Observation)

Copyright by Mahidol University

3.2.1.3 ระยะการแสดงข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Loop) หมายถึง กระบวนการนำข้อมูลที่บุคคลนั้นได้ลงมือปฏิบัติมาประเมินตนเองและวิเคราะห์เพื่อการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ในช่วงนี้อาศัยทักษะที่สำคัญสองประการ ได้แก่ การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Judgement) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

ซึ่งเมื่อนำพัฒนาการด้านจิตสังคมและปัญหาที่พบในวัยรุ่นตอนต้นมาอ้างอิงกับโปรแกรมการกำกับตนเองแล้ว รวมไปถึงเมื่อได้ศึกษางานวิจัยของ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542), ศิริพร โอภาสวัตชัย (2543) และพัชรัตน์ เศรษฐาภรณ์ (2554) พบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพมีจำนวนครั้งการฝึกอยู่ที่ 8-15 ครั้ง จึงสามารถเขียนตารางกิจกรรมได้ดังนี้

ครั้งที่	ขั้นตอน/วัตถุประสงค์ดำเนินการ	วันเดือนปี
0	ประเมินทักษะการกำกับตนเองและดัชนีความสุขก่อนการทดลอง	11 ม.ค. 59
1	สร้างความคุ้นเคยและให้ความรู้กระบวนการกำกับตนเอง 1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ทำวิจัยและนักเรียน 2. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการทักษะการกำกับตนเองได้ถูกต้อง 3. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของทักษะการกำกับตนเองได้	กลุ่ม 1: 12 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 13 ม.ค. 59
2	สร้างแรงจูงใจใจและตั้งเป้าหมาย 1. นักเรียนบอกความสำคัญของกระบวนการระยะการคิดของกระบวนการทักษะการกำกับตนเอง 2. นักเรียนสามารถใช้กระบวนการตั้งเป้าหมายและมีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายในการกำกับตนเอง	กลุ่ม 1: 14 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 15 ม.ค. 59
3	วางแผนและฝึกการควบคุมตนเองครั้งที่1 1. นักเรียนสามารถบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาได้	กลุ่ม 1: 18 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 19 ม.ค. 59

Copyright by Mahidol University

ครั้งที่	ขั้นตอน/วัตถุประสงค์ดำเนินการ	วันเดือนปี
	2. นักเรียนสามารถวางแผนและใช้วิธีการควบคุมตนเองได้หลากหลายวิธีในการกำกับตนเอง	
4	วางแผนและฝึกการควบคุมตนเองครั้งที่2 1. นักเรียนสามารถบอกถึงกระบวนการควบคุมตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จได้	กลุ่ม 1: 20 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 21 ม.ค. 59
5	กระบวนการตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง 1. จากกระบวนการกำกับตนเองนักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการตัดสินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้	กลุ่ม 1: 22 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 25 ม.ค. 59
6	ทบทวนกระบวนการทักษะการกำกับตนเองและติดตามเป้าหมายของแต่ละคน 1. นักเรียนสามารถบอกถึงขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเองได้ถูกต้อง	กลุ่ม 1: 26 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 27 ม.ค. 59
7	การใช้กระบวนการกำกับตนเองกับการเรียน 1. นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้กับการเรียนได้	กลุ่ม 1: 28 ม.ค. 59 กลุ่ม 2: 29 ม.ค. 59
8	การใช้กระบวนการกำกับตนเองกับการดูแลสุขภาพ 1. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพได้ 2. นักเรียนสามารถใช้ทักษะการกำกับตนเองในการดูและสุขภาพของตนเองได้	กลุ่ม 1: 1 ก.พ. 59 กลุ่ม 2: 2 ก.พ. 59
9	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในชีวิตประจำวัน 1. นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์กับชีวิตประจำวันได้	กลุ่ม 1: 3 ก.พ. 59 กลุ่ม 2: 4 ก.พ. 59

Copyright by Mahidol University

ครั้งที่	ขั้นตอน/วัตถุประสงค์ดำเนินการ	วันเดือนปี
10	สรุปโปรแกรมและทบทวนกิจกรรม 1. เพื่อทบทวนกระบวนการกำกับตนเองทั้งหมด 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลการใช้ทักษะการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นตลอดโปรแกรม 3.เพื่อประเมินหลังการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง	กลุ่ม 1: 5 ก.พ. 59 กลุ่ม 2: 8 ก.พ. 59

3.2.2 แบบวัดทักษะการกำกับตนเอง พัฒนามาจาก Self-Regulation Questionnaires (SRQ) โดย Brown, Miller, & Lawendowski (1999) จำนวน 63 ข้อ

ลักษณะเครื่องมือ แบบวัดทักษะการกำกับตนเองนี้พัฒนามาจากงานการศึกษาโมเดล 7 ขั้นตอนของทักษะการกำกับตนเองจาก Frederick Kanfer[78] และ Miller&Brown (1999) โดยงานศึกษามีความเชื่อว่าเมื่อขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเกิดความบกพร่องไปจะส่งผลกระทบต่อทักษะการกำกับตนเองของบุคคลนั้น ขั้นตอน 7 ขั้นตอนในทักษะการกำกับตนเองนี้ ได้แก่

1) การรับข้อมูล (Receiving) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงสภาพความเป็นไปของตนเองอย่างถูกต้องและตรงประเด็น

2) การประเมิน (Evaluating) หมายถึง การประมวลข้อมูลที่ได้จากการรับรู้และนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานของตนเอง

3) การกระตุ้น (Triggering) หมายถึง การจูงใจตนเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมาย

4) การค้นหา (Searching) หมายถึง การใช้กระบวนการคิดเพื่อกำหนดทางเลือกที่หลากหลายในการลงมือกระทำ

5) การสร้างแผนการ (Formulating) หมายถึง การคิดลำดับขั้นตอนการลงมือกระทำเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

6) การดำเนินแผนการให้สำเร็จ (Implementing)

7) การประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ (Assessing) ซึ่งเป็นกระบวนการทำซ้ำในข้อ 1 และ 2 เพื่อประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าได้ผลลัพธ์ที่ดีหรือไม่ นำมาสู่การตัดสินตนเองและการวางแผนใหม่หรือดำเนินการตามแผนเดิมต่อไป

Copyright© by Mahidol University

แบบวัดนี้เป็นการประเมินทักษะการกำกับตนเองในรูปแบบของ Self-Report มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ($p<0.0001$) ค่าความเที่ยงตรงภายใน α = 0.91 โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัด

ทักษะการกำกับตนเองนี้มาแปลและตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน รวมถึงนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 29 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.709

Copyright by Mahidol University

<u>วิธีการตอบแบบวัด</u> คำตอบเป็นมาตรการวัด 5 ระดับ ได้แก่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียนเลย
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับนักเรียนบ้างแต่ไม่ทั้งหมด
ไม่แน่นอน	หมายถึง	ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับนักเรียนเพียงบางส่วน หรือนักเรียนแสดงพฤติกรรมนี้ไม่สม่ำเสมอ
เห็นด้วย	หมายถึง	ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ค่อนข้างตรงกับลักษณะของนักเรียน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับลักษณะของนักเรียนทั้งหมด

<u>เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล</u>

1. ข้อความข้อที่ 1,7,9,11,14, 16,17, 18, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61 จะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2 คะแนน
ไม่แน่นอน	ให้	3 คะแนน
เห็นด้วย	ให้	4 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5 คะแนน

2. ข้อความที่ 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 19, 20, 21, 24, 26, 29, 31, 33, 37, 40, 43, 45, 50, 55, 62, 63 จะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	4 คะแนน
ไม่แน่นอน	ให้	3 คะแนน
เห็นด้วย	ให้	2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1 คะแนน

Copyright by Mahidol University

เกณฑ์การแปลผล

คิดรวมคะแนนเต็มเท่ากับ 315 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผลดังนี้	
มากกว่า 239 คะแนน	มีทักษะการกำกับตนเองระดับสูง
214-238 คะแนน	มีทักษะการกำกับตนเองระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 213 คะแนน	มีทักษะการกำกับตนเองระดับต่ำ

3.2.3 แบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators : THI – 15)

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิด คำจำกัดความของความสุข หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการ ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงาม ภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งใช้ประเมินภาวะความสุขของคนไทยในประชาชนทั่วไป ที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี โดยไม่จำกัดเพศ มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ (ฉบับสั้น)

วิธีการตอบแบบวัด คำตอบจะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่อง นั้น ๆ มาก
มากที่สุด	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

Copyright by Mahidol University

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล มีการให้คะแนนแบบประเมินโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และในแต่ละกลุ่มให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15			
ไม่เลย	ให้	0	คะแนน
เล็กน้อย	ให้	1	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน
มากที่สุด	ให้	3	คะแนน
กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3, 8, 12			
ไม่เลย	ให้	3	คะแนน
เล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
มาก	ให้	1	คะแนน
มากที่สุด	ให้	0	คะแนน

แบบวัดความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน จะใช้คะแนนรวมทุกข้อของแบบวัดเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน	หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
คะแนน 27 – 32 คะแนน	หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
คะแนน 26 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

<u>คุณภาพของเครื่องมือ</u>

อภิชัย มงคล และคณะ (2545) ได้ทำการศึกษาความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) ของแบบวัด โดยทำการศึกษาควบคู่กับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะจำนวน 12 ข้อ ซึ่งทำการศึกษาควบคู่กันไปในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อกับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะ มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman’s correlation coefficient) เท่ากับ 0.49 และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า cronbach’s alpha coefficient เท่ากับ 0.70

Copyright by Mahidol University

3.3 การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.3.1 นำแบบวัดทักษะการกำกับตนเองและแบบวัดดัชนีความสุขที่ผ่านการปรับปรุงเนื้อหาและข้อคำถามให้เหมาะสมแล้วมาทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

3.3.2 หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง ผู้วิจัยทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดทักษะการกำกับตนเองและแบบวัดดัชนีความสุขอีกครั้ง

3.4 ขั้นตอนการประเมินผล

3.4.1 ตรวจให้คะแนนแบบสอบถามโดยใช้เกณฑ์ตามที่แบบสอบถามกำหนด

3.4.2 วิเคราะห์ผลตามสมมติฐานที่กำหนดโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติสำหรับการวิจัยด้านสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package Social Science)

3.5 สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย(mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการกำกับตนเองและดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators : THI – 15) ของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงการเปรียบเทียบผลลัพธ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

3. ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Copyright by Mahidol University

บทที่ 4
ผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเอง (ผลลัพธ์หลัก) และดัชนีความสุข (ผลลัพธ์รอง) ก่อนและหลังได้รับการฝึกทักษะการกำกับตนเอง ทั้งเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองเอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยรายงานผลแต่ละส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การประเมินทักษะการกำกับตนเองก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

1.3 การประเมินดัชนีความสุขก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

2.1 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเอง

2.1.1 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

2.1.2 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.3 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.4 คะแนนอิทธิพลของโปรแกรมต่อทักษะการกำกับตนเอง

2.2 การเปรียบเทียบดัชนีความสุข

2.2.1 การเปรียบเทียบดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

Copyright by Mahidol University

2.2.2 การเปรียบเทียบดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2.3 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2.4 คะแนนอิทธิพลของโปรแกรมต่อดัชนีความสุข

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 71 คน อายุ 15.0 ± 0.5 ปี เป็นเพศชาย จำนวน 21 คน (ร้อยละ 29.6) เพศหญิง จำนวน 50 คน (ร้อยละ 70.4) สถานะครอบครัว มีสถานะบิดามารดาอยู่ด้วยกัน 39 คน (ร้อยละ 54.9) รายได้ของครอบครัวอยู่ในช่วงระหว่าง 10,001-30,000 บาท จำนวน 36 คน (ร้อยละ 50.7) รองลงมา คือ 5,000-10,000 บาท จำนวน 21 คน (ร้อยละ 29.5) บิดาของนักเรียนประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุดจำนวน 30 คน (ร้อยละ 42.2) ในขณะที่มารดาประกอบอาชีพค้าขายและรับจ้างมากที่สุด จำนวน 24 คน (ร้อยละ 33.8) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันยกเว้นเกรดเฉลี่ยสะสม โดยเกรดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ในช่วง 3.50-4.00 มากที่สุดจำนวน 28 คน (ร้อยละ 71.8) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.00-3.49 มากที่สุดจำนวน 19 คน (ร้อยละ57.6) (χ^2=, df=, p <) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)		
	กลุ่มทดลอง (n = 38 คน)	กลุ่มควบคุม (n=33 คน)	p-value
เพศ			.091
ชาย	8 (21.1)	13 (39.4)	
หญิง	30 (78.9)	20 (60.6)	
อายุ			.814
14 ปี	5 (13.2)	4 (12.1)	
15 ปี	28 (73.6)	24 (72.7)	
16 ปี	5 (13.2)	5 (15.2)	

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)		
	กลุ่มทดลอง (n = 38 คน)	**กลุ่มควบคุม (n=33 คน)**	**p-value**
เกรดเฉลี่ยสะสม			.001**
0-2.49	1 (2.6)	1 (3.0)	
2.50-2.99	1 (2.6)	13 (39.4)	
3.00-3.49	9 (23.7)	19 (57.6)	
3.50-4.00	27 (71.1)	0 (0.0)	
ลำดับบุตร			.617
บุตรคนเดียว	4 (10.5)	7 (21.2)	
บุตรคนโต	11 (29.0)	10 (30.3)	
บุตรคนกลาง	4 (10.5)	3 (9.1)	
บุตรคนเล็ก	19 (50.0)	13 (39.4)	
สถานภาพครอบครัว			.214
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	24 (63.1)	15 (45.5)	
บิดาถึงแก่กรรม	2 (5.3)	4 (12.1)	
มารดาถึงแก่กรรม	2 (5.3)	0 (0.0)	
บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่	10 (26.3)	13 (39.4)	
ไม่ทราบข้อมูล	0 (0.0)	1 (3.0)	
อาชีพบิดา			.056
ค้าขาย	6 (15.8)	1 (3.0)	
รับราชการ	7 (18.4)	1 (3.0)	
พนักงานบริษัทเอกชน	1 (2.6)	4 (12.1)	
รับจ้าง	13 (34.2)	17 (51.6)	
อาชีพอิสระ	1 (2.6)	0 (0.0)	
พ่อบ้านหรือไม่ได้ประกอบอาชีพ	5 (13.2)	0 (0.0)	
ธุรกิจส่วนตัว	3 (7.9)	0 (0.0)	
ไม่ทราบข้อมูล	2 (5.3)	10 (30.3)	

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มทดลอง (n = 38 คน)	กลุ่มควบคุม (n=33 คน)	p-value
อาชีพมารดา			.051
ค้าขาย	10 (26.3)	3 (9.1)	
รับราชการ	3 (7.9)	1 (3.0)	
พนักงานบริษัทเอกชน	2 (5.3)	3 (9.1)	
รับจ้าง	9 (23.6)	14 (42.4)	
อาชีพอิสระ	2 (5.3)	0 (0.0)	
แม่บ้านหรือไม่ได้ประกอบอาชีพ	7 (18.4)	6 (18.2)	
ธุรกิจส่วนตัว	3 (7.9)	1 (3.0)	
ไม่ทราบข้อมูล	2 (5.3)	5 (15.2)	
รายได้ของครอบครัว			.749
5,000-10,000	11 (28.9)	10 (30.3)	
10,001-30,000	19 (50.0)	17 (51.6)	
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	8 (21.1)	5 (15.1)	
ไม่ทราบข้อมูล	0 (0.0)	1 (3.0)	
ระดับการศึกษาของบิดา			.198
ไม่ได้ศึกษา	1 (2.6)	0 (0.0)	
ระดับประถมศึกษา	7 (18.4)	11 (33.3)	
ระดับมัธยมศึกษา	9 (23.6)	11 (33.3)	
สายอาชีพ (ปวช.-ปวส.)	10 (26.4)	7 (21.2)	
ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า	10 (26.4)	2 (6.1)	
ไม่ทราบข้อมูล	1 (2.6)	2 (6.1)	

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มทดลอง (n = 38 คน)	กลุ่มควบคุม (n=33 คน)	p-value
ระดับการศึกษาของมารดา			.366
ไม่ได้ศึกษา	0 (0.0)	2 (6.1)	
ระดับประถมศึกษา	12 (31.6)	12 (36.4)	
ระดับมัธยมศึกษา	10 (26.4)	9 (27.2)	
สายอาชีพ (ปวช.-ปวส.)	9 (23.6)	8 (24.2)	
ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า	7 (18.4)	2 (6.1)	

1.2 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองอยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน (ร้อยละ 5.7) ระดับปานกลางจำนวน 25 คน (ร้อยละ 35.2) และระดับต่ำจำนวน 42 คน (ร้อยละ 59.1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะการกำกับตนเองไม่แตกต่างกันดังแสดงในตารางที่ 4.2

1.3 การประเมินดัชนีความสุขก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีคะแนนดัชนีความสุขอยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 19 คน (ร้อยละ 26.7) เท่ากับคนทั่วไปมากที่สุด จำนวน 29 คน (ร้อยละ 40.9) และมากกว่าคนทั่วไป จำนวน 23 คน (ร้อยละ 32.4) ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 4.3

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนของนักเรียนที่มีระดับทักษะการกำกับตนเองต่างๆ ก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ระดับทักษะการกำกับตนเอง	จำนวน (ร้อยละ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ระดับต่ำ	22 (57.9)	20 (60.6)
ระดับปานกลาง	14 (36.8)	11 (33.3)
ระดับสูง	2 (5.3)	2 (6.1)
รวม	38 (100)	33 (100)

หมายเหตุ :
ทักษะการกำกับตนเองระดับต่ำ คือ คะแนนต่ำกว่า 213 คะแนน จากคะแนนเต็ม 315 คะแนน
ทักษะการกำกับตนเองระดับปานกลาง คือ คะแนน 214-238 คะแนน จากคะแนนเต็ม 315 คะแนน
ทักษะการกำกับตนเองระดับสูง คือ คะแนนมากกว่า 239 คะแนน จากคะแนนเต็ม 315 คะแนน

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีความสุขระดับต่างๆ ก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ระดับดัชนีความสุข	จำนวน (ร้อยละ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
กลุ่มมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป	9 (23.7)	10 (30.3)
กลุ่มมีความสุขในระดับคนทั่วไป	18 (47.4)	11 (33.3)
กลุ่มมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป	11 (28.9)	12 (36.4)
รวม	38 (100)	33 (100)

ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

เนื่องจากข้อจำกัดด้านการจัดการเวลาของโรงเรียนในการจัดกิจกรรม ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการฝึกตามระเบียบวิธีวิจัยที่ได้ออกแบบไว้ได้ คือระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งจำเป็นต้องลดลงจาก 60 นาที เป็น 40 นาที ทำให้จำเป็นต้องตัดกิจกรรมช่วงแรกออกไป และต้องปรับจากที่ออกแบบไว้ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เป็น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 5 สัปดาห์

Copyright© by Mahidol University

2.1 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเอง

2.1.1 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองภายในกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (210.9 ± 16.5 และ 216.6 ± 15.1, t=2.693, df=37, p=.011) เมื่อวิเคราะห์ทักษะการกำกับตนเองรายด้านทั้ง 7 ด้าน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองในด้านการรับข้อมูล (31.9 ± 3.6 และ 33.3 ± 3.6, t=2.171, df=37, p=.036) ด้านการค้นหา(33.9 ± 2.7 และ 35.1 ± 3.5, t=2.055, df=37, p=.047) และด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ (31.0 ± 3.1 และ 32.5 ± 2.8, t=2.295, df=37, p=.027) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมและในแต่ละด้านไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ด้านการดำเนินแผนการให้สำเร็จที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (24.9 ± 4.9 และ 26.8 ± 4.8, t=2.859, df=32, p=0.007)

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.4 ตารางเปรียบเทียบคะแนนทักษะการกำกับตนเองก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		p-value	กลุ่มควบคุม		p-value
	ก่อน (Mean ± SD)	หลัง (Mean ± SD)		ก่อน (Mean ± SD)	หลัง (Mean ± SD)	
ทักษะการกำกับตนเองโดยรวม	210.9±16.5	216.6±15.1	.011*	208.6±18.1	209.4±14.9	.769
ด้านการรับข้อมูล	31.9±3.6	33.3±3.6	.036*	32.2±3.7	32.7±3.4	.468
ด้านการประเมิน	31.4±2.9	31.6±2.7	.682	29.6±3.2	29.5±3.4	.824
ด้านการกระตุ้น	25.8±2.8	25.5±2.2	.265	26.2±2.7	25.5±2.4	.193
ด้านการค้นหา	33.9±2.7	35.1±3.5	.047*	32.7±4.1	32.3±3.5	.499
ด้านการดำเนินแผนการให้สำเร็จ	25.9±4.8	26.6±4.0	.174	24.9±4.9	26.8±4.8	.007*
ด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำ	31.0±3.1	32.5±2.8	.027*	31.1±3.7	30.5±3.3	.375
ด้านการสร้างแผนการ	31.0±5.0	32.1±4.1	.103	31.9±4.9	32.5±4.5	.677

*p< 0.05

Copyright by Mahidol University

2.1.2 การเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมและแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมทักษะการกำกับตนเองและการติดตามกลุ่มควบคุมเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการประเมิน (31.4 ± 2.9 และ 31.6 ± 2.7, t=2.031, df=69, p=0.023) , ทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหา (33.9 ± 2.7 และ 35.1 ± 3.5, t=3.258, df=69, p=0.001) และด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ (31.1 ± 3.1 และ 32.5±2.8, t=2.96, df=69,p=0.002) มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ (ดังแสดงในตารางที่ 4.7)

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	mean (SD)		*t*	df	p-value
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม			
ทักษะการกำกับตนเองโดยรวม	216.6 (15.1)	209.4 (14.9)	2.03	69	.023*
ด้านการรับข้อมูล	33.3 (3.4)	32.7 (3.4)	0.67	69	.252
ด้านการประเมิน	31.6 (2.7)	29.5 (3.4)	2.96	69	.002*
ด้านการกระตุ้น	25.5 (2.2)	25.5 (2.4)	0.083	69	.467
ด้านการค้นหา	35.1 (3.5)	32.3 (3.5)	3.26	68	.001**
ด้านการดำเนินการแผนการให้สำเร็จ	26.6 (4.0)	26.8 (4.6)	-0.123	69	.451
ด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำ	32.5 (2.8)	30.5 (3.3)	2.74	69	.004*
ด้านการสร้างแผนการ	32.1 (4.1)	32.2 (4.5)	-0.11	69	0.457

*p< 0.05, **p< 0.001

Copyright by Mahidol University

2.1.3 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบระดับทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้นเป็นจำนวน 12 คน (ร้อยละ 31.6) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น 5 คน (ร้อยละ 15.2) เมื่อวิเคราะห์จำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองแย่ลงภายหลังจบโปรแกรมพบว่ากลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่แย่ลง 4 คน (ร้อยละ 10.5) กลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่แย่ลง 7 คน (ร้อยละ 21.2) ดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.6 ตารางเปรียบเทียบจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงหลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมทักษะการกำกับตนเอง

ทักษะการกำกับตนเอง	จำนวน (ร้อยละ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ดีขึ้น	12 คน (31.6)	5 คน (15.2)
คงเดิม	22 คน (57.9)	21 คน (63.6)
แย่ลง	4 คน (10.5)	7 คน (21.2)
รวม	38 คน (100)	33 คน (100)

เมื่อวิเคราะห์คะแนนแบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงพบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำที่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ (1.4 ± 3.7 และ -0.6 ± 4.1, t=2.192, df=69, p=0.032) ในขณะที่กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองโดยภาพรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม 4.9 คะแนนแต่ไม่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 4.9

Copyright by Mahidol University

ตารางที่ 4.7 ตารางเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลงทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	mean (SD) กลุ่มทดลอง	mean (SD) กลุ่มควบคุม	Mean Difference	*t*	df	p-value
ทักษะการกำกับตนเองโดยรวม	5.7 (13.0)	0.8 (14.7)	4.9	1.497	66	.07
ด้านการรับข้อมูล	1.4 (3.9)	0.5 (3.6)	0.9	1.028	69	.154
ด้านการประเมิน	0.2 (3.1)	-0.1 (3.9)	0.3	0.435	69	.333
ด้านการกระตุ้น	-0.3 (2.1)	-0.7 (3.4)	0.4	0.731	51.3	.234
ด้านการค้นหา	1.2 (3.4)	-0.4 (3.3)	1.5	1.911	69	.030*
ด้านการดำเนินการแผนการให้สำเร็จ	0.7 (3.2)	1.9 (3.8)	-1.2	-1.443	69	0.077
ด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำ	1.4 (3.7)	-0.6 (4.1)	2.0	2.192	69	.016*
ด้านการสร้างแผนการ	1.2 (4.3)	0.3 (4.9)	0.9	0.725	69	.236

*p<.05

Copyright by Mahidol University

2.4 คะแนนขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

เมื่อพิจารณาจากขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลโดยรวมของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองมีค่า 0.335 โดยทักษะการกำกับตนเองด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำมีค่าขนาดอิทธิพลมากที่สุด คือ 0.5 รองลงมา ได้แก่ ทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหา คือ 0.461 ในขณะที่ ดังแสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.8 ตารางแสดงค่าคะแนนขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ตัวแปร	ค่า Effect Size
ทักษะการกำกับตนเองโดยรวม	0.335
ด้านการรับข้อมูล	0.257
ด้านการประเมิน	0.093
ด้านการกระตุ้น	0.146
ด้านการค้นหา	0.461
ด้านการดำเนินแผนการให้สำเร็จ	0.313
ด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ	0.5
ด้านการสร้างแผนการ	0.16

2.2 การเปรียบเทียบดัชนีความสุข

2.2.1 การเปรียบเทียบดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

หลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า ภายในกลุ่มทดลองค่าคะแนนดัชนีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (29.7±4.7 และ 31.0±4.5, t=2.572, df=36, p=0.014) ในขณะที่กลุ่มควบคุมคะแนนดัชนีความสุขไม่มีการเปลี่ยนแปลง (29.6±5.2 และ 30.7±4.5, t=1.689, df.=30, p=.102)

2.2.2 การเปรียบเทียบดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์คะแนนค่าดัชนีความสุขภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า คะแนนความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

Copyright by Mahidol University

2.2.3 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อวิเคราะห์คะแนนดัชนีความสุขที่เปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน (1.3 ± 3.3 และ 1.0 ± 3.7, t=0.294, df=69, p=.385)

2.2.4 คะแนนอิทธิพลของโปรแกรมต่อดัชนีความสุข

เมื่อพิจารณาจากขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า ค่าขนาดอิทธิพลของดัชนีความสุขมีค่าเท่ากับ 0.067

Copyright by Mahidol University

บทที่ 5
อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะการกำกับตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะสรุปและอภิปรายผลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการศึกษาตามสมมติฐานการวิจัย 4 ข้อ
2. การอภิปรายและวิจารณ์ผลการศึกษา

5.1 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 โปรแกรมฝึกทักษะการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะการกำกับตนเองสูงขึ้น

โปรแกรมฝึกทักษะการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากการวิเคราะห์คะแนนทักษะการกำกับตนเองก่อนและหลังการฝึกโดยใช้สถิติ *t*-test ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม Self-Regulation Questionnaires ที่พัฒนาโดย Brown, Miller และ Lawendowski[79] ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่น่าเชื่อถือและสามารถวัดค่าคะแนนทักษะการกำกับตนเองในภาพรวมและรายด้าน 7 ด้าน แม้ว่าเมื่อวิเคราะห์รายด้านของทักษะการกำกับตนเองแล้วพบว่ามีทักษะการกำกับตนเองเพียง 3 ด้านที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ 1.) ด้านการรับข้อมูลที่เพิ่มขึ้นจาก 31.9 เป็น 33.3 คะแนน จากคะแนนสูงสุด 50 คะแนน 2.)ด้านการค้นหาที่คะแนนเพิ่มขึ้นจาก 33.9 เป็น 35.1 คะแนน จากคะแนนสูงสุด 45 คะแนน 3.) ด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำที่เพิ่มขึ้นจาก 31 เป็น 32.5 คะแนน จากคะแนนสูงสุด 45 คะแนน ส่วนด้านที่ไม่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ด้านการประเมิน, ด้านการกระตุ้น, ด้านการดำเนินแผนการให้สำเร็จ และด้านการสร้างแผนการ

Copyright by Mahidol University

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากการฝึก พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 216.6 ± 15.1 คะแนนเฉลี่ยกลุ่มควบคุม 209.4 ± 14.9 จากคะแนนสูงสุด 315 คะแนน) และเมื่อวิเคราะห์ทักษะการกำกับตนเองรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเอง 3 ด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ 1. ด้านการประเมิน (คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 31.6 ± 2.7 คะแนนเฉลี่ยกลุ่มควบคุม 29.5 ± 3.4 จากคะแนนสูงสุด 45 คะแนน, p = .002) 2.ด้านการค้นหา (คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 35.1 ± 3.5 คะแนนเฉลี่ยกลุ่มควบคุม 32.3 ± 3.5 จากคะแนนสูงสุด 45 คะแนน, p = 0.001) 3.ด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำ (คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง 32.5 ± 2.8 คะแนนเฉลี่ยกลุ่มควบคุม 30.5 ± 3.3 จากคะแนนสูงสุด 45 คะแนน, p = .004)

สมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะการกำกับตนเองและดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมเปลี่ยนแปลงไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองรายด้านเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการค้นหา (Mean Difference = 1.5 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน) 2) ด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำ (Mean Difference = 2 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน)

เมื่อวิเคราะห์จากจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นจากระดับเดิม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองทีมีระดับทักษะการกำกับตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับต่ำเปลี่ยนเป็นระดับสูงจำนวน 1 คน จากระดับต่ำเป็นระดับปานกลางจำนวน 9 คน และจากระดับปานกลางเป็นระดับสูงจำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับต่ำเป็นระดับปานกลางดีขึ้นจากเดิมเพียง 5 คน แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นเป็นจำนวนมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจำนวนนักเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองแย่ลงจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองระดับปานกลางเปลี่ยนเป็นระดับต่ำจำนวน 4 คน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนที่มีระดับ

Copyright by Mahidol University

ทักษะการกำกับตนเองระดับปานกลางเปลี่ยนแปลงเป็นระดับต่ำจำนวน 6 คน และระดับสูงเปลี่ยนเป็นระดับปานกลางจำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 7 คน แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่แย่ลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานข้อ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนดัชนีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนดัชนีความสุขก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนดัชนีความสุขหลังได้รับโปรแกรม 31 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนดัชนีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรม 30.7 คะแนน ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์โดยใช้คะแนนเปลี่ยนแปลงไปหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนดัชนีความสุขที่เพิ่มขึ้น 1.3 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนดัชนีความสุขที่เพิ่มขึ้น 1 คะแนน ซึ่งไม่พบความแตกต่างนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

5.2 อภิปรายและวิจารณ์ผล

จากสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นทั้งในภาพรวม และทักษะการกำกับตนเองด้านการรับข้อมูล, ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีทักษะการกำกับตนเองโดยรวมดีขึ้นทั้งในภาพรวมและทักษะการกำกับตนเองด้านการประเมิน, ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมเช่นกัน เนื่องจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman[35] ดังนั้นทักษะการกำกับตนเองรายด้านทั้งสามด้านที่นักเรียนกลุ่มทดลองดีขึ้นนั้นจึงสอดคล้องกับแนวคิดหลักของ Zimmerman[35] ที่กล่าวว่าการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการหลัก ได้แก่ ระยะการคิด, ระยะการลงมือทำ และระยะการแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะการกำกับตนเองได้ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าโปรแกรมนี้สามารถนำไปใช้ในนักเรียนระดับชั้นสูงกว่าเช่นกัน แต่อาจจะไม่สามารถยืนยันผลของโปรแกรมในนักเรียนระดับชั้นที่ต่ำกว่าได้เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรมต้องอาศัยความสามารถทางอภิปัญญาระดับความเข้าใจนามธรรม ดังนั้นทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ สอดคล้องกับ

Copyright© by Mahidol University

แนวคิดของ Wangและคณะ[26] ที่กล่าวว่าทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะระดับอภิปัญญาที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Keating[31] ที่กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเรียนรู้ทักษะการกำกับตนเองได้ดี พัฒนาการของสมองที่พัฒนามาจนถึงระดับสามารถเข้าใจความคิดเชิงนามธรรมได้ซึ่งโปรแกรมการฝึกนี้จำเป็นจะต้องอาศัยความเข้าใจในระดับนามธรรม เพราะฉะนั้นจึงสามารถเรียนรู้ทักษะการกำกับตนเองได้ รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura[80] ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถกำหนดเป้าหมายและแรงจูงใจของตนเองได้ชัดเจนและเข้าใจถึงความยากง่ายของเป้าหมายจึงสามารถนำทักษะการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้

จากสมมติฐานข้อที่ 3 เมื่อวิเคราะห์โดยใช้คะแนนการเปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะด้านการค้นหาและทักษะด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมนั้นดีขึ้นแต่ยังไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีระดับทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นมากกว่าในขณะที่มีจำนวนนักเรียนที่มีระดับทักษะการกำกับตนเองแย่ลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้นอกจากสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่3 ได้แล้วยังสามารถใช้เป็นโปรแกรมในการส่งเสริมป้องกันไม่ให้นักเรียนมีทักษะการกำกับตนเองที่ลดลงได้

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาโปรแกรมนี้ตามทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman[35] และศึกษากระบวนการในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในมุมมองของจิตวิทยา ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาต่าง ๆ ในมุมมองการศึกษาอื่น ๆ ที่พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองเพื่อมุ่งหวังพฤติกรรมอันพึงประสงค์ เช่น การเรียน หรือ การรักษาสุขภาพ เป็นต้น โปรแกรมนี้สามารถฝึกฝนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นได้แต่ยังต้องพัฒนาโปรแกรมให้มีความเหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องของระยะเวลาในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมมีระยะเวลา 60 นาที แต่เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีตารางเรียนที่แน่นตลอดทั้งวัน โรงเรียนจึงมีระยะเวลาให้ผู้วิจัยทำกิจกรรมในช่วงเข้าแถวตอนเช้าซึ่งมีเวลาเพียง 40-45 นาที ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นได้ครบถ้วนตามที่ออกแบบไว้ อีกทั้งผู้วิจัยได้วางแผนการฝึกของโปรแกรมอยู่ที่สัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะที่ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่เนื่องจากระยะเวลาที่จำกัดอยู่ที่ 5 สัปดาห์ จึงทำให้ผู้วิจัยจำเป็นต้องฝึกตามโปรแกรมอยู่ที่สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า หากมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ได้จริงจะสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่ากลุ่มทดลองทักษะการกำกับตนเองด้านการ

Copyright by Mahidol University

ประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำและด้านการค้นหาที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน เนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกในส่วนของการทบทวนเป้าหมายและกระบวนการนั้นมีกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละแต่ละคนแบ่งปันเรื่องราวของตนเองทุกคน รวมถึงผู้วิจัยทำการถามตอบนักเรียนทีละคน ซึ่งเป็นจุดหนึ่งที่ไม่มีในขั้นตอนย่อยอื่น ๆ ในส่วนของทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหานั้นผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมฝึกในหัวข้อนี้เป็นกิจกรรม 2 ครั้ง (กิจกรรมครั้งที่ 4 และ 5) จึงสรุปได้ว่าหากโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้มีเวลาในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นจะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี นอกจากนี้ผู้วิจัยมีระยะเวลาการทำกิจกรรมนาน 5 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้งโดยจัดกิจกรรมในแต่ละกลุ่มในรูปแบบสลับวันเว้นวัน หากอ้างอิงการศึกษาอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า การฝึกทักษะการกำกับตนเองเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีนั้นจำเป็นต้องฝึก 12-30 ครั้ง สัปดาห์ละ 4 ครั้งตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง[66,67,68,81] หรือในการศึกษาของ Butler[82] เสนอให้ใช้ระยะเวลานาน 1 ภาคการศึกษาเป็นอย่างต่ำ เพราะฉะนั้นหากเป็นไปได้ รูปแบบการฝึกทักษะการกำกับตนเองควรเป็นการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องทุกวันจึงจะได้ผลของโปรแกรมที่ดีขึ้น

นอกจากนี้มีปัจจัยในด้านของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยในการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น มีเกณฑ์พิจารณาการคัดเข้า คือ ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก่อกวนในการทำกิจกรรม จึงทำให้การสุ่มเป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับกลุ่มทดลอง และไม่สามารถคัดแยกนักเรียนในห้องออกมาเพื่อทำกิจกรรมเนื่องด้วยข้อจำกัดของโรงเรียน จึงทำให้ได้ห้องเรียนที่ไม่มีปัญหาพฤติกรรมเกือบทั้งหมดซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนดี เพราะฉะนั้นจึงอาจมีตัวแปรแทรกซ้อนเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเกิดขึ้น อ้างอิงจากการศึกษาของปณิตา นิรมล[83] ทำการศึกษาโมเดลการเรียนรู้ปัจจัยการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิมมีอิทธิพลตรงต่อการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุระพรรณ พนมฤทธิ์[42] ที่ทำการศึกษาการเรียนรู้การกำกับตนเองในนักศึกษาพยาบาล พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันทำให้นักศึกษาพยาบาลมียุทธวิธีทางปัญญาในการกำกับตนเองที่ต่างกัน ดังนั้นผลการเรียนที่แตกต่างกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอาจเป็นตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองได้

จากสมมติฐานข้อที่ 4 คะแนนดัชนีความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งหากอ้างอิงจากทฤษฎีองค์ประกอบของความสุขจะพบว่าบุคคลที่มีความสุขมักมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีการจัดการความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดี[74] จากทฤษฎีองค์ประกอบความสุขจะเห็นได้ว่าทักษะการกำกับตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mischel และคณะ[55] ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีทักษะการกำกับตนเองดีจะมีความสุขและประสบความสำเร็จมากกว่าบุคคลที่มี

Copyright© by Mahidol University

ทักษะการกำกับตนเองต่ำ แต่เนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้มีระยะเวลาการศึกษาไม่ยาวนานพอที่จะทำให้การดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงจนเป็นรูปธรรมจนมีระดับความสุขเพิ่มขึ้น รวมถึงมีตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆที่เกิดขึ้นกับกลุ่มควบคุมระหว่างการทำโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง เช่น มีกิจกรรมเต้นแอโรบิคหรือกิจกรรมสันทนาการในช่วงการเข้าแถวตอนเช้า หรือกิจกรรมการสอนของวิชาแนะแนว เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อค่าคะแนนดัชนีความสุขเช่นกัน

กล่าวโดยสรุป การที่บุคคลหนึ่งจะมีทักษะการกำกับตนเองได้ จำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้และการฝึกฝนจึงจะมีทักษะการกำกับตนเองที่ดี แต่จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ายังไม่มีการคิดค้นโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในมุมมองด้านจิตวิทยาเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาทักษะการกำกับตนเองส่วนใหญ่ทำการศึกษาด้วยแนวคิดว่า ทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้พฤติกรรมอันพึงประสงค์ต่างๆ โดยมีความเชื่อว่าหากบุคคลหนึ่งมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีแล้ว บุคคลนั้นจะสามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีได้ ยกตัวอย่างเช่น ในมุมมองของการศึกษาจะฝึกทักษะการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในด้านการเรียนและระเบียบวินัย หรือในมุมมองของด้านสุขภาพที่จะฝึกทักษะการกำกับตนเองเพื่อมุ่งหวังผลด้านสุขภาพที่ดีขึ้น เป็นต้น แต่ในมุมมองของจิตวิทยาแล้ว ทักษะการกำกับตนเองนั้นคือ กระบวนการที่เป็นจุดเริ่มต้นของความคิด, ความรู้สึก และอารมณ์ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งกระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนจึงจะสามารถพัฒนาเป็นทักษะได้ งานวิจัยชิ้นนี้จึงแสดงให้เห็นว่าทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ในวัยรุ่น

เมื่อพิจารณาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมโดยอ้างอิงพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งมีความเชื่อว่าการกำกับตนเองในวัยรุ่นนั้นเกิดขึ้นได้จาก ประสบการณ์ใหม่ๆ ความท้ายทาย และความคาดหวังของสังคม ที่จะทำให้วัยรุ่นเรียนรู้การแสดงบทบาทและพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม[31] ดังนั้นโปรแกรมนี้จึงให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เป้าหมายที่ได้นั้นมาจากความต้องการของนักเรียนจริงๆ จะทำให้เป้าหมายนั้นมีคุณค่ากับนักเรียนแต่ละคนมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้มีการยึดมั่นกับเป้าหมายมากขึ้น โดยในกระบวนการกำกับตนเองนั้นเชื่อว่า เมื่อการยึดมั่นกับเป้าหมายมากขึ้นจะส่งผลให้เกิดความคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ส่งผลให้โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากขึ้นตามไปด้วย[39] ในระยะการลงมือปฏิบัติของโปรแกรม ผู้วิจัยมีการฝึกฝนการตระหนักรู้ตนเอง (self awareness) และการจัดการอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเป็นกลยุทธในการควบคุมตนเอง[35] เนื่องจากผลกระทบและการตอบสนองของมนุษย์ต่ออารมณ์เชิงลบนั้นมีมากกว่าอารมณ์เชิงบวก[51] รวมถึง

Copyright by Mahidol University

ความล้มเหลวของการกำกับตนเองมักมาจากการไม่สามารถทนต่ออารมณ์เชิงลบของตนได้[5] นอกจากนี้ยังมีการแบ่งปันประสบการณ์การใช้กระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคนในกิจกรรม เพื่อให้เพื่อนๆ ได้ช่วยกันตัดสินและแลกเปลี่ยนมุมมองของปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด และเป็นให้นักเรียนแต่ละคนทบทวนตนเองและรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่นอีกด้วย

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้จึงควรมีการพัฒนาต่อให้ดียิ่งขึ้น และควรมีการสอดแทรกการฝึกทักษะการกำกับตนเองควบคู่ไปกับการศึกษาวิชาการภายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีแล้วจะสามารถพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพต่อสังคมได้ต่อไป

5.3 ข้อจำกัดของงานวิจัย

5.2.1 เนื่องจากทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะระดับอภิปัญญา[26] จึงต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ภายในของบุคคลและมีกระบวนการค่อนข้างละเอียด ดังนั้นเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 40-45 นาที ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถลงรายละเอียดของทักษะการกำกับตนเองได้ครบถ้วน

5.2.2 เนื่องจากการกำหนดพฤติกรรมไม่ก้าวร้าวและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างภายในกลุ่มตัวอย่าง

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.3.1 หากมีการนำโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ต่อไปสามารถเพิ่มระยะเวลาของการทำกิจกรรมให้นานขึ้นเพื่อให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

5.3.2 การทำวิจัยต่อไปควรใช้การสุ่มแบบไม่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สมบูรณ์

5.3.3 หากนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ระดับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีการประยุกต์รูปแบบโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง

Copyright by Mahidol University

5.3.4 ในขั้นตอนย่อยของโปรแกรมการฝึกควรเพิ่มเติมรายละเอียดหรือมีการทำซ้ำในขั้นตอนย่อยโดยใช้เวลาในแต่ละขั้นตอนให้นานขึ้นเพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจในเนื้อหาและเรียนรู้ได้ดีขึ้น

5.3.5 เนื่องจากกระบวนการกำกับตนเองนั้นเน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในของตัวบุคคลซึ่งจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการแบ่งปันเรื่องราวภายในกลุ่มซึ่งต้องอาศัยเวลาค่อนข้างมาก ดังนั้นในครั้งต่อไปหากลดจำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างให้น้อยลงเพื่อให้นักเรียนแต่ละคนสามารถมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมและผู้วิจัยได้ดียิ่งขึ้น

Copyright by Mahidol University

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION PROGRAM
FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

ชนาภา ลินลาวรรณ 5736798 GRPC/M

วท.ม. (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, M.D., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น), พัชรินทร์ เสรี, Ed.D. (การศึกษาพิเศษ)

บทสรุปแบบสมบูรณ์

1. บทนำ (Introduction)

การกำกับตนเอง (self-regulation) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลเพื่อจัดการความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินการตามแผนที่วางไว้จนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ โดยกระบวนการกำกับตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง วางแผนและการปรับปรุงตนเองเป็นระยะ จนสามารถทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จได้ ดังนั้นทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นทักษะที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพดีและประสบความสำเร็จ ดังนั้นทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของเราทุกคน โดยเฉพาะในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นอันเนื่องมาจากพัฒนาการทางสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดและการใช้เหตุผลยังไม่สมบูรณ์ จึงทำให้วัยรุ่นยังไม่สามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆได้ละเอียดรอบคอบนัก ร่วมกับในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์หลากหลายและแปรปรวนได้ง่าย จึงทำให้วัยรุ่นมักตัดสินเหตุการณ์ต่างๆตามอารมณ์ชักนำมากกว่าการคิดใช้เหตุผลรอบด้าน[4] เมื่อทำการศึกษาปัญหาพฤติกรรมความเสี่ยงของวัยรุ่นไทย อ้างอิงจากรายงานการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มการใช้พฤติกรรมความรุนแรงมากขึ้น มี

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรมเลียนแบบเพื่อนโดยเฉพาะพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพยาเสพติดซึ่งก็มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับอัตราการกระทำผิดของวัยรุ่นที่พบว่าวัยรุ่นถูกจับในคดีความผิดทางอาญาและยาเสพติดเพิ่มขึ้นจากอดีตหลายเท่า (รากฐานไทย 2548)[9] นอกจากปัญหาด้านคดีอาญาแล้ว ปัญหาด้านสุขภาพก็เป็นพฤติกรรมเสี่ยงเช่นเดียวกัน อ้างอิงจากรายงานสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552)[10] พบว่าเด็กวัย 6-14 ปีมีแนวโน้นทานขนมกรุบกรอบและขนมหวานมากขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมออกกำลังกายลดลง ซึ่งส่งผลให้สุขภาพในระยะยาวของวัยรุ่นนั้นแย่ลงเมื่อเปรียบเทียบกับอดีต

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)[3] ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความพร้อมทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยมุ่งเน้นการเตรียมทักษะต่างๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนพัฒนาเป็นคนที่มีคุณภาพต่อสังคมและมีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นหากวัยรุ่นมีทักษะด้านการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นพื้นฐานที่ดี มีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง วางแผนและการปรับปรุงตนเองจนสามารถบรรลุเป้าหมายของตนเองได้สำเร็จ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษา “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นให้มีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นและพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

2. บทคัดย่อ (Abstract)

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์ เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-posttest control group design กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยชิ้นนี้มาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โดยคุณครูจะทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงมาให้โดยพิจารณาจากเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก หลังจากนั้นจึงใช้การเลือกโดยใช้การสุ่มแบบกำหนด (random assignment) ได้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 33 คน เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอ้างอิงมาจากกรอบแนวคิดของโปรแกรมอ้างอิงจากทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman, แบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่พัฒนามาจาก Self-Regulation Questionnaires (SRQ) และแบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: THI–15)

ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมหลังจาก

Copyright by Mahidol University

ได้รับโปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้นและมีค่าคะแนนดัชนีความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 3) กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น จำนวน 12 คน (31.6%) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น 5 คน (15.2%) 4) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลง พบว่าคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยภาพรวมไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหาและด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กล่าวโดยสรุป คือ โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น แต่ยังต้องมีการพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3

2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3 ก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

4. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3 ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

4. สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

1. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะการกำกับตนเองที่สูงขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการกำกับตนเอง

2. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 มีทักษะการกำกับตนเองสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

3. นักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนดัชนีความสุขมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Copyright by Mahidol University

5. ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 71 คน ใช้การสุ่มแบบจำแนกกลุ่มเพื่อแบ่งเป็น 1) กลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที และ 2) กลุ่มควบคุม จำนวน 33 คน ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองและเข้าเรียนตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกทักษะตนเองมีกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พัฒนามาจากทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1	Overview	เพื่อสร้างสัมพันธภาพและทำกิจกรรมเพื่อสอนความหมายและความสำคัญของทักษะการกำกับตนเอง
2	Inspire yourself	ฝึกทักษะการกำกับตนเองในระยะการคิดและให้นักเรียนค้นหาแรงจูงใจเพื่อตั้งเป้าหมายของตนเอง
3	Hit the goal ครั้งที่ 1	ฝึกทักษะการกำกับตนเองในระยะลงมือทำในหัวข้อ Self-Awareness
4	Hit the goal ครั้งที่ 2	ฝึกทักษะการกำกับตนเองในระยะการลงมือทำในหัวข้อกระบวนการวางแผนเพื่อลงมือปฏิบัติในการควบคุมตนเองเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ
5	Feedback Loop	ฝึกทักษะการกำกับตนเองในระยะการแสดงข้อมูลย้อนกลับ
6	ทบทวนกระบวนการการกำกับตนเอง	ทบทวนกระบวนการทักษะการกำกับตนเองทั้งหมดและติดตามเป้าหมายของนักเรียนแต่ละบุคคล
7	Learning by doing	นักเรียนสามารถนำทักษะการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียนได้
8	Healthy Life by inspire	นักเรียนสามารถนำทักษะการกำกับตนเองไปใช้เพื่อการดูแลสุขภาพได้
9	Everybody has problems	นักเรียนสามารถนำทักษะการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
10	สรุปกิจกรรม	นักเรียนแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์ในการนำทักษะการกำกับตนเองไปใช้

Copyright by Mahidol University

2. แบบวัดทักษะการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้แปลและพัฒนามาจาก Self-Regulation Questionnaires (SRQ) โดย Brown, Miller, และ Lawendowski[79] จำนวน 63 ข้อ ซึ่งแบบวัดมีการแบ่งรายละเอียดย่อยของทักษะการกำกับตนเองทั้งหมด 7 ด้าน แบบวัดนี้เป็นการประเมินทักษะการกำกับตนเองในรูปแบบของ Self-report มีค่าความเที่ยงตรงภายใน $\alpha = 0.91$ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดทักษะการกำกับตนเองนี้มาแปลและตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน รวมถึงนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 29 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.71

3. แบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators: THI–15) เป็นแบบวัด self-report ที่มีมาตรวัดสี่ระดับ จำนวน 15 ข้อ พัฒนาโดยอภิชัย มงคล และคณะ (2545) มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.70

6. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สถิติที่ใช้มีดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย(mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการกำกับตนเองและดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators : THI – 15) ของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงการเปรียบเทียบผลลัพธ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

3. ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. ผลการวิจัย (Results)

7.1 เมื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองภายในกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์ทักษะการกำกับตนเองรายด้านทั้ง 7 ด้าน พบว่ากลุ่ม

Copyright by Mahidol University

ทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองในด้านการรับข้อมูล ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมและในแต่ละด้านไม่เปลี่ยนแปลง ยกเว้น ด้านการดำเนินแผนการให้สำเร็จที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7.2 เมื่อเปรียบเทียบทักษะการกำกับตนเองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านการประเมิน ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำอย่างมีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ

7.3 เมื่อเปรียบเทียบระดับทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้นเป็นจำนวน 12 คน (ร้อยละ 31.6) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น 5 คน (ร้อยละ 15.2) เมื่อวิเคราะห์จำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองแย่ลงภายหลังจบโปรแกรมพบว่ากลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่แย่ลง 4 คน (ร้อยละ 10.5) กลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองที่แย่ลง 7 คน (ร้อยละ 21.2) เมื่อวิเคราะห์คะแนนแบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองด้านการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำที่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทาง ในขณะที่กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองโดยภาพรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม 4.9 คะแนนแต่ไม่มีความแตกต่างกัน

7.4 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนดัชนีความสุขภายหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า ภายในกลุ่มทดลองค่าคะแนนดัชนีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ภายในกลุ่มควบคุมคะแนนดัชนีความสุขไม่มีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

8. อภิปรายผลการวิจัย

ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นทั้งในภาพรวม และทักษะการกำกับตนเองด้านการรับข้อมูล, ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีทักษะการกำกับตนเองโดยรวมดีขึ้นทั้งในภาพรวมและทักษะการกำกับตนเองด้านการประเมิน, ด้านการค้นหา และด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับแนวคิด

Copyright by Mahidol University

หลักของ Zimmerman[35] ที่กล่าวว่าการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการหลัก ได้แก่ ระยะการคิด, ระยะการลงมือทำ และระยะการแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะการกำกับตนเองได้ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 สอดคล้องกับแนวคิดของ Wangและคณะ[26] ที่กล่าวว่าทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะระดับอภิปัญญาที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

เมื่อวิเคราะห์โดยใช้คะแนนการเปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะด้านการค้นหาและทักษะด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีระดับทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้นมากกว่าในขณะที่มีจำนวนนักเรียนที่มีระดับทักษะการกำกับตนเองแย่ลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้นอกจากสามารถพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่3 ได้แล้วยังสามารถใช้เป็นโปรแกรมในการส่งเสริมป้องกันไม่ให้นักเรียนมีทักษะการกำกับตนเองที่ลดลงได้

เมื่อวิเคราะห์ถึงกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง พบว่า กิจกรรมการแบ่งปันเรื่องราวของแต่ละบุคคล และการเพิ่มจำนวนครั้งของการฝึกในแต่ละหัวข้อส่งผลให้ทักษะด้านการประเมินผลลัพธ์จากการลงมือทำและด้านการค้นหานั้นดีขึ้นอย่างชัดเจน จึงสรุปได้ว่าหากโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้มีเวลาในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นจะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น

9. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา (Recommendations)

9.1 ข้อจำกัดของงานวิจัย (Limitation)

9.1.1 เนื่องจากทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะระดับอภิปัญญา[26] จึงต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ภายในของบุคคลและมีกระบวนการค่อนข้างละเอียด ดังนั้นเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 40-45 นาที ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถลงรายละเอียดของทักษะการกำกับตนเองได้ครบถ้วน

9.1.2 เนื่องจากการกำหนดพฤติกรรมไม่ก้าวร้าวและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างภายในกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นในการทำวิจัยต่อไปอาจใช้การสุ่มแบบไม่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สมบูรณ์

Copyright© by Mahidol University

9.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

9.2.1 หากนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ระดับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีการประยุกต์รูปแบบโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง

9.2.2 ในขั้นตอนย่อยของโปรแกรมการฝึกควรเพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้น หรือมีการทำซ้ำในขั้นตอนย่อยแต่ละขั้นตอน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในเนื้อหาและเรียนรู้ได้ดีขึ้นโดยเน้นในกิจกรรมแบ่งปันเรื่องราวของแต่ละบุคคล

9.2.3 เนื่องจากกระบวนการกำกับตนเองนั้นเน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในของตัวบุคคล หากมีการทำวิจัยในครั้งต่อไป ควรลดจำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างให้น้อยลงเพื่อให้นักเรียนแต่ละคนสามารถมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมและผู้วิจัยได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้ผลลัพธ์ของโปรแกรมการฝึกดีขึ้นได้

Copyright by Mahidol University

THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

CHANAPA LINLAWAN 5736798 GRPC/M

M.S. (CHILD, ADOLESCENT AND FAMILY PSYCHOLOGY)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SIRICHAI HONGSANGUANSRI, M.D., Dip. THAI BOARD OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY, PATCHARIN SEREE, Ph.D.

EXTENDED SUMMARY

1. Introduction

Self-regulation is a process that happens in one's mind that regulate thoughts, emotions and behaviors in order to control oneself to successfully finish the task. The process of self-regulation motivates an individual to set a clear goal, believe in one's own potentials, plan and develop oneself constantly until one can achieve his/her goal. Therefore, self-regulation skill is essential in life for development and success. Other than that, it is also a crucial skill to have in everyday life especially for adolescence. Adolescence is a period that behaviors keep changing rapidly due to the thinking and logic parts of teenagers' cognitive development do not fully developed which makes teens not able to cautiously analyze all the situations they face in life. In addition, teenagers tend to have different and vary emotions which means that they make decisions according to their emotions more than reasons[4]. The study of Thai teenagers' risky behaviors regards to the Thailand Research Fund found that there was a trend that teenagers have more violent behavior and also an increase of imitation behavior especially smoking, drinking alcohol and drug uses. This research is relevant to the rate of criminal and drug-use records by Thai teenagers that had been increased a lot more than the past (Raak Taan Thai, 2005)[9]. Moreover, another risky behavior is health issue. According to the National Statistical Office (2009)[10] showed that children

Copyright by Mahidol University

age 6-14 tend to have snacks and dessert more with a decease amount of exercise which leads to poor health in the long run once compare to the past.

The eleventh national economic and social development plan (2012-2016)[3] indicates that child and youth development is important for physical, cognitive, emotional and social readiness which emphasizes skills that develop children and youth to be valuable to the society and equipped with life-long learning skills. If adolescents have self-regulation, motivation, self-confidence, planning skill and self-development as a strong foundation, they will be able to achieve all of their dreams. Therefore, the researcher would like to study "the development of self-regulation program for lower secondary school students" in order to develop a better potential in self-regulation in teenagers and valuable citizen for the society.

2. Abstract

This study aimed to develop and study the effectiveness of self-regulation program for lower secondary school students. The research design was pretest-posttest control group design. The population of the sample group of this study were Mattayom 3 students from Mattayom Watdusitaram School which the homeroom teachers purposively sampled the students using inclusion and exclusion criteria. Afterwards, the researcher used random assignment to classified students into 2 groups; thirty-eight (38) students in an experimental group and thirty-three (33) students in a control group. The assessments included the self-regulation program invented by the researcher based on self-regulation theory by Zimmerman, Self-Regulation Skills Assessment that developed from Self-Regulation Questionnaires (SRQ) and Thai Happiness Indicators: THI-15)

The results showed that 1) the students in the experimental group had significantly higher self-regulation skills and happiness indicators after the intervention ($p<0.05$). 2) students in the experimental group had significantly higher score in self-regulation skill than the control group ($p<0.05$). 3) In the experimental group, there were 12 students who had the increase scores of self- regulation (31.6%) and in the control group, there were 5 students that had the increase scores of self-regulation (15.2%). 4) The comparison between the change of self-regulation scores

Copyright by Mahidol University

found that an overall score of self-regulation had no significant difference, however, there were significantly higher changes in searching for options and assessing the plan's effectiveness skills in the experimental group than the control group ($p<0.05$).

In conclusion, the self-regulation program helped students in the lower secondary school to have better self-regulation skills, however, the program still needs to be studied and developed in order to be more effective.

3. Objective

1. To develop the self-regulation program for Mattayom 3 students
2. To study the results of the self-regulation program in Mattayom 3 students
3. To compare self-regulation skills of Mattayom 3 students between before and after the self-regulation program
4. To compare self-regulation skills of Mattayom 3 students between the ones who receive the self-regulation program (the experimental group) and the ones who do not (the control group)

4. Hypotheses

1. The students in the experimental group had higher self-regulation skills after they receive the intervention.
2. The students in the experimental group had higher self-regulation skills than the control group.
3. The students in the experimental group had higher happiness indicator scores than the control group.

5. Research Methodology

Copyright by Mahidol University

This study was a Quasi-experimental research. The sample group were Mattayom 3 students from Mattayom Watdusitaram School in the total of 71 students.

With random sampling, the researcher divided the students into 2 groups which were 1) an experimental group (38 students) who received 10 sessions of the self-regulation program with 45 minutes/session and 2) a control group (33 students) who did not receive the program and attend classes regularly.

Instruments that were used in collecting data were;

1. Self-regulation program consisted of 10 sessions, 60 minutes/session. This program was developed from self-regulation theory by Zimmerman with following details;

Session	Activities	The objective of the activity
1	Overview	Build relationship and introduce definitions and importance of self-regulation
2	Inspire yourself	Practice self-regulation skills in finding the motivation in order to set the goal (planning phrase)
3	Hit the goal #1	Practice self-regulation skills by doing in the topic of Self-Awareness (practice phrase)
4	Hit the goal # 2	Practice self-regulation skills by doing in the topic of planning to self-regulate in order to achieve the goal (practice phrase)
5	Feedback Loop	Practice self-regulation skills through feedback
6	Review self-regulation process	Review all of the self-regulation process and follow up with each student about their goals
7	Learning by doing	Students can apply self-regulation in academic setting
8	Healthy Life by inspire	Students can apply self-regulation to their health
9	Everybody has problems	Students can apply self-regulation in everyday life
10	Conclusion	Each student share their experiences about their self-regulation application

Copyright by Mahidol University

2. Self-Regulation Skills Assessment that translated and developed from Self-Regulation Questionnaires (SRQ) by Brown, Miller, and Lawendowski[79]. This assessment composed of 63 items and divided into 7 skills of self-regulation. The form of the assessment was a self-report with an internal validity $\alpha = 0.91$. The researcher translated the SRQ and validated the translated version of the assessment with 3 experts. Moreover, it was experimented with 29 students at Mattayom Watdusitaram School which resulted in Cronbach's alpha coefficient for the assessment's reliability = 0.71.

3. Thai Happiness Indicators: THI–15 was a 15-item self-report developed by Apichai Mongkon and colleague (2002) with Cronbach's alpha coefficient = 0.70.

6. Data Analysis

The researcher set a statistical significant at 0.05 and used these following statistics;

1. Descriptive statistic was used to explain the characteristics of the sample group including percentage, mean and standard deviation.

2. T-test statistic was used to compare the differences of Self-Regulation Skills Assessment scores and Thai Happiness Indicators scores of the sample group between pretest-posttest of the experimental group and between the experimental and control group.

3. Effect size was used for comparing the efficiency of the self-regulation program between the experimental group and the control group.

7. Results

7.1 The comparison in the experimental group between before and after they received the self-regulation program found that students had a significantly higher overall score after the program. Once compare all 7 self-regulation skills, the result showed that the experimental group had significantly higher changes in searching for options and assessing the plan's effectiveness skills in the experimental group. As for the control group, there was no difference in overall and each self-

Copyright by Mahidol University

regulation skill except the skill of implementing the plan that was significantly higher in the posttest than the pretest.

7.2 The comparison between the experimental and control group in self-regulation skills after receiving the program found that the experimental group had significantly higher scores in evaluating, searching and assessing the effectiveness than the control group.

7.3 The comparison between the experimental and control group within the group in self-regulation skills after receiving the intervention found that there were 12 students (31.6%) whose scores were increased and there were 5 students in the control group (15.2%) whose scores were increased. Once comparing the students whose scores were deceased found that there were 4 students (10.5%) in the experimental group and 7 students (21.2%) in the control group. Furthermore, the comparison between the differences of self-regulation skills assessment scores showed that the experimental group had a significantly different score in the skill of assessing the plan's effectiveness and had an overall 4.9 scores more than the control group but no differences.

7.4 The comparison between the experimental and control group in Thai Happiness Indicators scores after received the program found that the experimental group had a significantly higher score after the program. As for the control group, there was no differences. Once comparing between two groups showed that there was no significant difference.

8. Discussion

After finishing the self-regulation program, it showed that the experimental group had significantly higher overall scores and in the skills of receiving the information, searching and assessing the plans' effectiveness. Furthermore, the students in the experimental group also had significantly higher scores in overall and the skills of evaluating, searching and assessing than the control group. These results were relevant to Zimmerman's theory which stated that self-regulation consisted of 3 phrases; planning, practicing and evaluating. It showed that the self-regulation program can be used to develop self-regulation in Mattayom 3

Copyright by Mahidol University

students. Other than that, the previous statement can be confirmed with the theory of Wang and colleagues [26] which believed that the self-regulation is a metacognition that can learn and practice.

The comparison between the experimental and control group in score changes found that the students in the experimental group had significantly higher scores in the skills of searching and assessing. Moreover, the experimental group had more students with higher scores while the control group had more students with lower scores. This showed that the self-regulation program not only helped develop Mattayom 3 students' self-regulation but also prevented them from having less self-regulation.

As for the activities from the self-regulation program, the researcher found that having students shared their own experiences and increasing more sessions for practicing more in each topic impacted the skills of assessing the plan's effectiveness and searching in a positive way. It can be concluded that given more time in each session would encourage more positive outcomes.

9. Recommendations

9.1 Limitation

9.1.1 Self-regulation is a metacognition, it means that it requires an individual's internal learning process which is rather delicate. Hence, given 40 – 45 minutes per session for an activity was not enough to go through self-regulation skill in details.

9.1.2 The sample group were random assigned through non-aggressive behavior and participation in activities which led to differences between the two group. Therefore, further studies should use the purposive sampling in order to have a perfect sample group.

Copyright by Mahidol University

9.2 Recommendations for further studies

9.2.1 If one wishes to use the self-regulation program with students in other level of studies, one has to adjust the program to the sample group.

9.2.2 Each activity session needs to have more time or repetition in each content in order to help students understand the content more and able them to learn better by focusing on the sharing experiences activity.

9.2.3 The number of students of the sample group should be less because self-regulation brings about the internal learning process which means that each student needs to be able to concentrate in each activity and the research better in order to have more positive outcomes.

Copyright by Mahidol University

บทบรรณานุกรม

1. Mann, Denise, Kentaro. Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. Health Psychology. 2013;32(5):487-98.
2. Zimmerman B.J., Bonner S., Kovach R. Developing self-regulated learners, beyond achievement to self-efficacy. Washington: American Psychological Association; 1996.
3. สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555-2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11*.
4. นิตยา ไทยาภิรมย์. การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย. 1 พ, editor. ขอนแก่น หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2555.
5. Baumeister R. F., Heatherton T. F., Tice D. M. Lost in control: How and why people fail at self-regulation. San Diego: Academic Press; 1994.
6. แสงสุวรรณ ส. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลีนิกต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2554;19(3):54-64.
7. Murevan M., Lorraine R., Nienhaus K. Self-Control and Alcohol Restraint: An Initial Application of the Self-Control Strength Model. Psychology of Addictive Behaviors. 2002;16 (2):113-20.
8. Vohs K. D., Baumeister R. F., Ciarocco N.J. Self-Regulation and Self-Presentation: Regulatory Depletion Impairs Impression Management and Effortful Self-Presentation Depletes Regulatory Resourses. Journal of Personality and Social Psychology. 2005;88(4):632-57.
9. รากฐานไทยฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาประเทศ. เด็กและเยาวชน. ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย: พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2548.
10. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. เผยคนไทยเสี่ยงป่วยเรื้อรังเพิ่ม-เริ่มวัยรุ่นไม่ออกกำลังกายถึง 39 ล้านคน 2552 [Available from:

Copyright by Mahidol University

http://www.mcot.net/site/content?id=4ff6715c0b01dabf3c007cd7#.VhEtUs8w_cs.

11. กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิตอึ้ง! วัยเรียนเครียดสะสม ฆ่าตัวตายปีละ170คน 2554 [Available from: http://www.thairath.co.th/content/289132.
12. Albert Bandura. Analysis of Self-Efficacy Theory of Bahavioral Change. Cognitive Therapy and Research. 1977;1(4):287-310.
13. Korpela K.M. Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. Journal of Environmental Psychology. 1992;12:249-58.
14. Bronson. In Developing Young Children's Self-Regulation through Everyday Experience. National Association for the Education of Young Children. 2000:46-51.
15. Zimmerman B.J. Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In: Boekaerts M., Pintrich P., Seidner M., editors. Self-regulation: Theory, research, and applications Orlando: Academic Press; 2000. p. 13-39.
16. Baumiester, Vohs K. D. The Strength Model of Self-Control. Association of Psychological of Science. 2007;16(6):351-5.
17. Blair C., Razza R P. Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. Child Development. 2007;78(2):647-63.
18. เสรี พ. การพัฒนารูปแบบการสอนเขียนสำหรับนักเรียนช่วงชั้นปีที่2ที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ด้านการเขียน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
19. Oettingen G., Gollwitzer P.M. Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting and implementation intentions. New York: Guilford Press: Social psychological foundations of clinical psychology 2010.
20. สงบกาย ฐ. ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2533.
21. โอภาสวัตชัย ศ. ผลการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.
22. สู่สุข ส. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการกำกับตนเองด้านความมีวินัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
23. Zimmerman B. J. A social cognitive view of self-regulated academic learning Journal of

Copyright by Mahidol University

Educational Psychology. 1989;81(3):329-39.

24. Albert Bandura. Analysis of Self-Efficacy Theory of Bahavioral Change. Cognitive Therapy and Research. 1977;1(4):287-310.

25. Vygotsky L. Interaction Between Learning and Development New York: Scientific American Books; 1978.

26. Wang M.C., Haertel G.D., Walbeg H.J. What influences learning? A content analysis of review literature. Journal of Educational Research. 1990;84(1):30-43.

27. Garon Nancy, Bryson Susan, Smith Isabel M. Executive function in preschoolers: A review using an integrative framework. Psychological Bulletin. 2008;134(1):31-60.

28. Bronson M.B. Self-regulation In Early Childhood. New York: The Guilford Press; 2000.

29. Shonkoff J., Phillips D. From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development In: Shonkoff J., Phillips D., editors. A report of National Research Council Washington, DC: National Academies Press; 2000.

30. Perry B.D. Self-regulation: The second core strength 2005 [Available from: http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self_regulation.htm.

31. Keating DP. Handbook of adolescent psychology. 2nd ed: Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc; 2004.

32. Piaget J. Science of Education and the Psychology of the Child. New York: Orion Press; 1970.

33. Demetriou A. Organization and development of self-underatanding and self-regulation: Toward a general theory In: Boekaerts M., Pintrich P., Zeidner M., editors. Handbook of self-regulation. New York: Academic Press2000. p. 209-51.

34. Brandtstadter J. Action perspectives on human development In: Lerner RM, editor. Handbook of child psychology. 1. 5th ed. New York: Wiley1998. p. 807-63.

35. Zimmerman B.J. Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In: Boekaerts M., Pintrich P., Seidner M., editors. Self-regulation: Theory, research, and applications Orlando: Academic Press; 2000. p. 13-39.

36. Oettingen G. Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. Social Cognition. 2000;18:101-29.

Copyright by Mahidol University

37. Gollwitzer P. M. Implement intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist. 1999;54:493-503.

38. Higgins E.T. Beyond pleasure and pain. . American Psychologist. 1997;52:1280-300.

39. Oettingen G., Pak H., Schnetter K. Self –regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. Journal of Personality and Social Psychology. 2001;80:736-53.

40. Atkinson J.W. An introduction to motivation Oxford UK,: Van Nostrand; 1964.

41. Oettingen G., Mayer D. The motivation function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. Journal of Personality & Social Psychology. 2002;83:1198-212.

42. พนมฤทธิ์ ส. รายงานการวิจัยเรื่อง การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน. วารสารคณะพยาบาลและการศึกษา. 2554;4(2):94-107.

43. Lovell R.B. Adult Learning New York: Halsted Press Wiley & Sons; 1980.

44. Sansone C., Smith J.L. Interest and self-regulaion: The relation between having to and wanting to. In: Sansone C., Harackiewicz J.M., editors. Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance San Diego, CA: Academic Press; 2000.

45. ศรีอนันต์ พ. ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2549.

46. Thoresen E. Carl, Mahoney J. Michael. Behavioral self-control: Holt, Rinehart and Winston; 1974.

47. Fishbach A., Zhang Y. Together or apart: When goals and temptations complement versus compete. Journal of Personality and Social Psychology. 2008;94:547-59.

48. Weiner B. An attributional theory of motivation and emotion New York: Springer-Verlag; 1986.

49. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Murevan M., Tice D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resourse? . Journal of Personality and Social Psychology. 1998;74:1252-65.

50. Gross J. Handbook of emotion regulation New Yoyk: Guilford Press; 2006.

51. Larsen R.J. Differential contributions of positive and negative affect to subjective well-being In: Da Silva J.A., Matsushima E.H., Riberio-Filho N.P., editors. Annual meeting of the International Society for Psychophynics. 18. Rio de Janeiro, Brazil: Editora Legis Summa Ltda; 2002. p. 186-90.

Copyright by Mahidol University

52. Maslow A.H. A theory of human motivation. Psychological Review. 1943;50:370-96.

53. Bowlby J. Attachment. Attachment and loss. New York: Basic Books; 1969.

54. Forgas J.P., Baumeister R. F., Tice D. M. Psychology of self-regulation: cognitive, affective and motivational process. U.S.A: Taylor and Francis Group, LLC; 2009.

55. Mischel W., Shoda Y., Peake P. K. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delayed of gratification. Journal of Personality and Social Psychology. 1988;54:687-96.

56. Blair C., Diamond A. Biological processes in prevention and intervention: The promotion os self-regulation as a means of preventing school failure. Development and Psychopathology. 2008;20(3):899-911.

57. Kirby N.K., Petry M.N., Bickle K.W. Heroin addicts have higher discount rates for delayed rewards than non-drug using controls. Journal of Experimental Psychology. 1999;128(1):78-87.

58. Wills A.T., Walker C., Mendoza D., Ainette G.M. Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. Psychology of Addictive Behaviors. 2006;20(3):265-78.

59. Bandura A., Caprara V.G., Barbaranelli C., Pastorelli C., Regalia C. Sociocognitive Self-Regulatory Mechanisms Governing Transgressive Behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 2001;80(1):125-35.

60. Duckworth A.L., Seligman M.E.P. Self-discipline out-does IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science. 2005;16:939-44.

61. Kochanska G. Multiple Pathways to conscience for children with difference temperaments: From toddlerhood to age 5. Developmental Psychology. 1997;33:228-40.

62. Calkins S.D., Johnson M.C. Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. Infant Behavior and Development 1998;21:379-95.

63. Pettit G. S., Bates J. E. Family interaction patterns and children's behavior problems from infancy to 4 years. Developmental Psychology. 1989;25(3):413-20.

64. Casey B. J. et al. Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011;108(36):14998–5003.

Copyright by Mahidol University

65. Tice D. M., Bratslavsky E., Baumeister R. F. Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! Journal of Personality and Social Psychology. 2001;80(1):53-67.

66. พันธุ์มงคล ป. ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.

67. รัตนาจารย์ ร. ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.

68. เศรษฐาภรณ์ พ. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.

69. ทุมมาพันธ์ พ. ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนในเด็กชั้นประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.

70. มากเจริญ ก. ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.

71. Fosco G.M., Frank J.L., Stormshak E.A., Dishion T.J. Opening the “Balck Box” : Family Check-Up intervention effects on self-regulation that prevents growth in the problem behavior and substance use. Journal of School Psychology. 2012;51(4):455-68.

72. คะชา พ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ในเขตภาคตะวันออก. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2551.

73. วังมณี ก. การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.

74. Argyle M. The psychology of happiness. London: Methuen; 1986.

75. บุญผ่อง อ. ประสิทธิผลของการดำเนินงานสุขภาพจิตชุมชนของอาสาสมัครสาธารณสุข จ. สิงห์บุรี. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.

76. เค้าฉิม ป. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.

77. Zimmerman B. J., M. C. Motivating self-regulated problem solvers. In: Davidson J. E., Sternberg R.J., editors. The nature of problem solving. New York: Cambridge

Copyright by Mahidol University

University Press; 2003. p. 233-62.

78. Kanfer F. H. Self-regulation: Research, issues, and speculations. In: Neuringer C., Michael J.L., editors. Behavior modification in clinical psychology New York: Appleton-Century-Crofts; 1970. p. 178-220.

79. Brown M.J., Miller R.W., Lawendowski A.L. The self-regulation questionnaire. In: VandeCreek L., Jackson T., editors. Innovations in clinical practice: A source book. 17. Sarasota, FL, US: Professional Resource Press; 1999. p. 281-92.

80. Bandura A. Impact of affective self-regulatory efficacy on spheres of functioning. Stanford: Standford University Press; 2001.

81. มหาดิลก ธ. ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.

82. Butler D.L. The Strategic Content Learning Approach to Promoting Self-Regulated Learning with Learning Disability. In: Shunk D.H., Zimmerman B.J., editors. Self-Regulated Learning From Teaching to Self-Reflective Practice 1998. p. 162-6.

83. นิรมล ป. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2546.

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ พ.บ. มหาวิทยาลัยมหิดล, PhD. (Epidemiological Psychiatry) University of London ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษาและอาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

2. อ. พญ. วินิทรา แก้วพิลา พ.บ.,ว.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

3. นาย นันทยุทธ หะสิตะเวช พยาบาลระดับชำนาญการ รองหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล (วิชาการ) สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สื่อและอุปกรณ์ของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง
2. แบบวัดทักษะการกำกับตนเอง
3. แบบวัดดัชนีความสุขคนไทย
4.แบบบันทึกทักษะการกำกับตนเอง

1.กิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

ครั้งที่1 Overview

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ทำวิจัยและนักเรียน
2. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการทักษะการกำกับตนเองได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของทักษะการกำกับตนเองได้

กิจกรรม

1. เกมจำชื่อรอบวง (10 นาที)

วิธีการ

1.1 นักเรียนยืนล้อมรอบเป็นวงกลม กติกาคือ ให้คนแรกเริ่มบอกตัวเลขที่ชอบในระหว่าง 1-20 ยกตัวอย่างเช่นเลือกตัวเลข 10 หลังจากนั้นนักเรียนคนที่เลือกตัวเลขจะบอกชื่อเป็นคนแรก (คนที่ 1) หลังจากนั้นนักเรียนคนถัดไป (คนที่ 2)จะต้องบอกชื่อคนแรกและชื่อของตนเอง นักเรียนคนที่ 3 จะต้องบอกชื่อของคนที่ 1, 2 และชื่อของตนเอง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงคนที่ 10 (ตามจำนวนตัวเลขที่คนแรกเลือกขึ้นมา)

1.2 นักเรียนที่บอกชื่อเพื่อนผิดหรือจำชื่อเพื่อนไม่ได้จะต้องออกมาเต้นสันทนาการ

2. เกมเตะบอลเข้าประตู

วิธีการ

Copyright by Mahidol University

2.1 แบ่งนักเรียนเป็นสองทีม แต่ละทีมเข้าแถวตอนลึกเตรียมพร้อม หลังจากนั้นส่งตัวแทนของแต่ละทีมมาทำหน้าที่ผู้รักษาประตูของทีมตรงข้าม เมื่อเริ่มเกม คนที่อยู่แถวหน้าสุดจะ

วิ่งออกมาเตะบอลเพื่อให้เข้าประตู โดยทีมใดเตะบอลเข้าประตูได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

3. เกม Mission Impossible (30 นาที)

<u>วิธีการ</u>

3.1 ผู้วิจัยมีรูปภาพลวดลายต่างๆที่เป็นภาพขาวดำมาให้นักเรียนเลือกภาพที่ตนเองชอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะมีอุปกรณ์ต่างๆให้นักเรียนดังต่อไปนี้

3.1.1 สีไม้

3.1.2 สีเมจิ

3.1.3 กระดาษสีโปสเตอร์และกาวลาเท็กซ์

3.2 กติกาคือนักเรียนจะต้องใช้อุปกรณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดลงสีรูปวาดที่ตนเลือกให้ครบทั้ง 3 อุปกรณ์ ก่อนที่จะเริ่มลงมือทำนักเรียนทุกคนจะต้องตั้งเป้าหมายว่าใน 30 นาทีนี้คิดว่าตนเองจะสามารถลงสีรูปวาดของตนได้เสร็จเป็นพื้นที่เท่าใดโดยนำดินสอมาวงพื้นที่ที่คิดว่าตนเองสามารถทำสำเร็จ

3.3 ระหว่างลงมือทำงานของตนเอง นักเรียนสามารถขอพักเบรกได้ตลอด (เช่น นอนพัก เล่นโทรศัพท์ พูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น)

3.3 เมื่อครบ 30 นาที ผู้วิจัยและนักเรียนทุกคนจะสรุปกิจกรรมที่ได้ตามหัวข้อต่อไปนี้

3.3.1 กิจกรรมนี้จะต้องใช้ทักษะอะไรบ้าง

3.3.2 นักเรียนแต่ละคนสามารถลงสีได้ตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดหรือไม่ และอยากบอกอะไรกับตนเองที่สามารถทำผลงานได้สำเร็จ หรือ ไม่สำเร็จ

3.3.3 นักเรียนที่สามารถลงสีได้สำเร็จตามเป้าหมายสามารถทำผลงานได้สำเร็จตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

3.3.4 นักเรียนที่ไม่สามารถลงสีได้สำเร็จตามเป้าหมายมีปัจจัยใดที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถทำผลงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย

3.3.5 ระหว่างการทำผลงาน นักเรียนคนใดมีการพักเบรกบ้าง เพราะเหตุใดจึงขอพักเบรกระหว่างทำผลงาน

3.4 สรุปกิจกรรม Mission Impossible เพื่อให้เห็นถึงกระบวนการทักษะการกำกับตนเอง ได้แก่ แรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การวางแผนการทำงานและการควบคุมตนเองเพื่อที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ ตลอดจนการตัดสินตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

Copyright by Mahidol University

3.5 เปิดคลิปการทดลอง Marshmallow Test และคลิปขี้เกียจอ่านหนังสือ

3.6 ให้นักเรียนลองระดมความคิดว่าทักษะการกำกับตนเองสำคัญกับชีวิตประจำวันของเรา

อย่างไร

3.7 ผู้วิจัยแจกใบบันทึกการกำกับของตนเองและใบความรู้ มีการบ้านให้นักเรียนแต่ละคนว่าอยากใช้ทักษะการกำกับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไรให้ดีขึ้นบ้าง

3.8 ผู้วิจัยแจกการบ้านการลงสีให้นักเรียนลองกลับไปทำที่บ้าน

3.9 มีการบ้านคือ ให้หาบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบมาคนละ 1 คนเพื่อมาพูดคุยทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 : Inspire yourself (ระยะ Forethought Phase)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของกระบวนการระยะการคิดของกระบวนการทักษะการกำกับตนเองได้

2. นักเรียนสามารถใช้กระบวนการตั้งเป้าหมายและมีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายในการกำกับตนเองได้

กิจกรรม

1. เล่นเกมผึ้งแตกรัง (5 นาที)

<u>วิธีการ</u>

แบ่งนักเรียนออกเป็นสองทีม ได้แก่ ทีมรังผึ้งและทีมผึ้ง โดยนักเรียนจะต้องวิ่งจับกับเพื่อนคนอื่นๆให้ครบตามจำนวนรังผึ้งและผึ้งที่ผู้วิจัยบอก หากทำไม่สำเร็จจะต้องออกมาเต้นสันทนาการ

2. กิจกรรมส่งการบ้าน

<u>วิธีการ</u>

ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งการบ้านการลงสีที่แจกไปเมื่อครั้งที่แล้ว โดยให้นักเรียนที่สามารถทำได้สำเร็จบอกถึงวิธีการที่ทำให้ตนเองสามารถทำการบ้านได้สำเร็จ และนักเรียนที่ไม่สามารถทำการบ้านได้สำเร็จบอกว่าเกิดอะไรขึ้นนักเรียนจึงไม่สามารถทำการบ้านได้สำเร็จ

3. เกมระบายสี (20 นาที)

<u>วิธีการ</u>

3.1 ผู้วิจัยมีรูปภาพขาวดำที่มีลวดลายต่างกัน ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกรูปภาพที่ตนเองชอบมา 1 ภาพพร้อมสีไม้คนละ 1 กล่องและใบบันทึกสังเกตตัวเอง มีกติกาในการระบายสีว่าจะต้องระบายภาพให้เสร็จอย่างน้อย 50% ของภาพทั้งหมดและระบายสีให้สวย

Copyright© by Mahidol University

ที่สุดเท่าที่จะได้ ระหว่างระบายสีสามารถพักเบรกได้ แต่ก่อนจะพักเบรกจะต้องเขียนลงในใบบันทึกว่า

- ฉันรู้สึกว่า____จึงอยากขอพัก_____นาที - ฉันคิดว่า_____จึงคิดว่าสามารถพักเบรกได้

3.2 เมื่อครบ 20 นาทีจึงมาสรุปกิจกรรมกลุ่ม

3.2.1 นักเรียนแต่ละคนสามารถทำงานของตัวเองได้เป็นอย่างไรบ้าง (เสร็จสิ้นตามเป้าหมายหรือไม่และสวยงามดีหรือไม่)

3.2.2 ปัจจัยอะไรที่ทำให้คนที่ทำงานเสร็จตามกำหนดกับคนที่ทำงานไม่เสร็จตามกำหนด โดยแยกเป็นประเด็นดังนี้

- ความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน
- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน

4. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงกระบวนการกำกับตนเองที่แตกต่างกันไปในแต่ละคนและปัจจัยที่ทำให้การกำกับตนเองสำเร็จและล้มเหลว (ทั้งในระยะการคิด, การควบคุมตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ)

5. ผู้วิจัยเปรียบเทียบภาพระบายสีของนักเรียนแต่ละคนกับภาพขาวดำที่ยังไม่ผ่านการระบายสี ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของภาพที่ได้รับการเริ่มต้นลงมือทำแล้วกับภาพที่ยังไม่มีการเริ่มต้น (ไม่ว่าจะเริ่มลงมือระบายสีไปมากหรือน้อยเท่าใดแต่ขอให้ได้เริ่มต้นนับว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่าที่จะเปลี่ยนแปลง)

6. ผู้วิจัยยกตัวอย่างบุคคลที่สามารถลงมือเปลี่ยนแปลงตนเองได้สำเร็จ (ได้แก่ คลิป Never Ever Give up, Arthur's Inspiration Transformation) ให้นักเรียนลองระดมความคิดว่าทำไมเขาถึงทำสำเร็จ (เขาต้องผ่านความลำบากอะไรบ้าง เป้าหมายของเขาคุ้มค่าหรือไม่สำหรับความพยายาม)

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนหลับตาลองนึกถึงเป้าหมายที่นักเรียนอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น นึกถึงความยากลำบากหากลงมือทำและลองคิดถึงว่าหากสามารถทำสำเร็จชีวิตของนักเรียนจะดีขึ้นอย่างไร)

Copyright by Mahidol University

8. หลังจากนั้นให้นักเรียนลืมตา เขียนเป้าหมาย และพฤติกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติลงในใบบันทึกการกำกับตนเอง

9. นักเรียนแต่ละคนบอกเป้าหมายและสิ่งที่ตนจะลงมือทำนับจากวันนี้จนจบโปรแกรมกับเพื่อนในกลุ่มใหญ่ รวมถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อสามารถทำได้สำเร็จ (ฉันจะเป็นคนที่_____)

10. มอบหมายการบ้านให้นักเรียนลองไปจดบันทึกพฤติกรรมตนเองในใบบันทึกการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 3:Hit The Goal 1(มุ่งสู่เป้าหมาย) (กระบวนการสังเกตตนเอง)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาได้

2. นักเรียนสามารถวางแผนและใช้วิธีการควบคุมตนเองได้หลากหลายวิธีในการกำกับตนเอง

กิจกรรม

1. เกมแพลงกิ้ง

<u>วิธีการ</u>

1.1 นักเรียนแต่ละคนจับมือเป็นวงกลมขนาดเล็กทำท่า Planking ค้างไว้

1.2 เริ่มต้นนักเรียนแต่ละคนจะมีขนมคนละ 3 เม็ด กติกาคือ หากนักเรียนคนใดสามารถทำท่า Planking ได้นานครบ 1 นาทีโดยไม่พักจะได้รับขนมเพิ่มทีละ 1 ชิ้น ถ้าทำจนครบ 3 นาทีจะได้รางวัลพิเศษเป็นขนมเพิ่ม 5 ชิ้น ถ้าวางเข่าถือว่าปรับแพ้

1.3 เมื่อจบเกมครั้งที่ 1 สรุปเกมให้นักเรียนแต่ละคนนึกถึงตอนที่ทำท่า Planking และถึงจุดที่เหนื่อยที่สุดและนึกถึงในประเด็นต่อไปนี้

1.3.1 ความคิดที่เกิดขึ้น

1.3.2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

1.3.3 ลองตัดสินตนเองในเกมที่ผ่านไปว่าหากคะแนนเต็มสิบคือสามารถทำได้ดีที่สุด คิดว่าตนเองทำได้คะแนนเท่าไหร่

1. 4 สุ่มให้นักเรียนบางคนแชร์หัวข้อในข้อ 1.4

1.5 ให้นักเรียนช่วยกันแชร์ความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1.5.1 มีความคิดอย่างไรที่จะช่วยให้ทำท่า Planking ได้นานขึ้น

1.5.2 เวลาเหนื่อยหรือรู้สึกไม่ไหวแล้วจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อที่จะช่วยให้ทำท่า Planking ได้นานขึ้น

Copyright by Mahidol University

1.6 เริ่มเกมครั้งที่สอง (6 นาที)

2. สรุปกิจกรรมและกระบวนการกำกับตนเองที่เกิดขึ้น ดังนี้

2.1 ให้นักเรียนแต่ละคนตัดสินตนเองเปรียบเทียบในเกมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

2.2 การรับรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองส่งผลอย่างไรกับความอดทนของนักเรียน

2.3 เปรียบเทียบความคิดและความรู้สึกในทางลบและทางบวก

3. แบ่งนักเรียนเข้ากลุ่มย่อยตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกิจกรรมครั้งที่แล้ว (เลือกกลุ่มโดยใช้ความคล้ายคลึงกันของเป้าหมาย) แล้วสรุปประเด็นดังต่อไปนี้

3.1 เมื่อพยายามลงมือปฏิบัติพฤติกรรมที่ตั้งใจไว้มีความคิดและความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง

3.2 เมื่อเกิดความคิดและความรู้สึกที่ไม่ดีส่งผลให้เกิดพฤติกรรมอย่างไร

3.3 เมื่อนักเรียนไม่สามารถลงมือกระทำพฤติกรรมที่ตั้งใจไว้แล้ว นักเรียนเกิดความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง

4. นำเสนอประเด็นของแต่ละกลุ่ม

5. สรุปกิจกรรมและมอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกการกำกับตนเองในใบบันทึกของแต่ละคนต่อไป

ครั้งที่ 4: Hit The Goal 1(มุ่งสู่เป้าหมาย) (กระบวนการควบคุมตนเอง)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกถึงกระบวนการควบคุมตนเองได้

2. นักเรียนสามารถใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จได้

<u>กิจกรรม</u>

1. กิจกรรม mindfulness

<u>วิธีการ</u>

1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หลับตา แบมือข้างขวาไว้ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้นักเรียนรวบรวมสมาธิให้รู้สึกว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร คิดอะไรอยู่

1.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยเดินแจกลูกเกดให้นักเรียนคนละ 1 เม็ดบนฝ่ามือข้างขวา

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนค่อยๆใช้มือสัมผัสลูกเกด ถามถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร

1.4 ให้นักเรียนค่อยๆเอาลูกเกดขึ้นมาดมกลิ่น ถามถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็น

Copyright© by Mahidol University

อย่างไร

1.5 ให้นักเรียนหยิบลูกเกดขึ้นมาชิมรสชาติ ถามถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร

1.6 ให้นักเรียนทุกคนลืมตาขึ้น และแชร์ความคิดความรู้สึกของตนระหว่างหลับตาว่าแต่ละคนรู้สึกและมีความคิดอย่างไร

2. เกมตัดแปะต่อคำกลอน

<u>วิธีการ</u>

2.1 นักเรียนแต่ละคนได้รับซองที่มีคำกลอนที่ถูกตัดเป็นคำๆคนละ 1 ซอง, กระดาษเอสี่คนละแผ่นและกาว

2.2 ในเวลา 30 นาที นักเรียนลองตั้งเป้าหมายว่าจะสามารถตัดแปะคำกลอนได้เท่าไร หลังจากนั้นให้นักเรียนลงมือทำให้เต็มที่

2.3 กติกาคือนักเรียนสามารถพักเบรกได้ แต่ก่อนพักจะต้องบันทึกในใบบันทึกว่า

- ฉันรู้สึกว่า____จึงอยากขอพัก_____นาที
- ฉันคิดว่า_____จึงคิดว่าสามารถพักเบรกได้

แต่ฉันจะลองคิดใหม่ว่า_____เพื่อที่อีก 5 นาทีจึงค่อยพักเบรก

2.4 เมื่อครบ 30 นาทีจึงมาสรุปกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

2.4.1 ให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและตัดสินตนเองว่าจากผลลัพธ์ของงาน

2.4.2 การปรับความคิดและการจัดการความรู้สึกตนเองช่วยให้นักเรียนสามารถทำงานได้ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

3. แยกเข้ากลุ่มย่อยตามกลุ่มเดิมจากกิจกรรมครั้งที่แล้วและสรุปประเด็นดังต่อไปนี้

3.1 ทบทวนเป้าหมายของแต่ละคนในกลุ่ม

3.2 แต่ละคนได้ลงมือกระทำอะไรบ้างและเกิดความคิด / ความรู้สึกอย่างไร

3.3 ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร

3.4 นักเรียนจะปรับความคิดและจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไร

3.5 วิธีที่นักเรียนคิดมีข้อดี ข้อเสียที่จะเกิดขึ้นอย่างไร

Copyright by Mahidol University

ตารางสรุปประเด็นในกลุ่มย่อย

ความคิด	ความรู้สึก	วิธีแก้ไข	ข้อดี	ข้อเสีย

4. กลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ในรูปแบบละครสั้น

5. สรุปกิจกรรม มอบหมายการบ้านให้นักเรียนบันทึกใบบันทึกการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่5 : กิจกรรม Feedback Loop

วัตถุประสงค์

1. จากกระบวนการกำกับตนเองนักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการตัดสินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้

กิจกรรม

1. เกมอับดุล (30 นาที)

<u>วิธีการ</u>

1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม (กลุ่มละ 5 คน) กติกาคือจะมีกล่องที่มีของอยู่ข้างใน 4 ชิ้น และถุงมือกลุ่มละ 1 ข้าง แต่ละกลุ่มจะต้องส่งตัวแทนมากลุ่มละสองคน โดยจะควานของข้างในได้ทีละ 1 คนเพื่อทายว่าของด้านในมีลักษณะอย่างไร น่าจะเป็นอะไรบ้าง

1.2 หลังจากนั้นให้กลับไปบอกเพื่อนภายในกลุ่มว่าเจอของลักษณะอะไรบ้างและให้จดลงกระดาษ

1.3 ให้เวลาเล่นรอบแรก 3 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนถามตนเองว่า

1.3.1 นักเรียนลงมือทำตามหน้าที่ของตนเองในเกมนี้ดีหรือยัง (คะแนนเต็มสิบให้ตนเองเท่าไหร่)

1.3.2 นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้เกมสำเร็จได้ดีขึ้น

1.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละทีมวางแผนว่าจะทำอย่างไรให้เกมสำเร็จได้เร็วขึ้นหรือดีขึ้น

1.5 เล่นเกมรอบที่ 2 (3 นาที)

2. สรุปประเด็นในกลุ่มใหญ่ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบการเล่นในรอบแรกและรอบสองว่าแตกต่างกันอย่างไร

Copyright by Mahidol University

2.2 นักเรียนคิดว่าการตัดสินตนเองและให้คะแนนตนเองหลังจากลงมือทำนั้นสำคัญอย่างไร

2.3 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มให้ feedback เพื่อนกลุ่มตนเองในด้านดี

2. 4 ให้นักเรียนแต่ละคนแชร์ในสิ่งที่นักเรียนพยายามลงมือทำตามเป้าหมายส่วนตัวในช่วงเวลาที่ผ่านมาว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง นักเรียนพยายามจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร และตัดสินตนเองว่าคิดว่าตนเองลงมือทำได้ดีจากคะแนนเต็มสิบให้คะแนนตนเองเท่าไหร่

3. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ครั้งที่ 6: ทบทวนกระบวนการทักษะการกำกับตนเองและติดตามเป้าหมายของแต่ละคน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกถึงขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเองได้ถูกต้อง

กิจกรรม

1. เกมอพยพไข่ข้ามแดน (ลำเลียงไข่ข้ามฟาก) (20 นาที) (เล่น 2 ครั้งครั้งละ 7 นาที)

<u>วิธีการ</u>

1.1 ให้นักเรียนทบทวนว่ากระบวนการกำกับตนเองมีขั้นตอนอะไรบ้าง

1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็นสองทีม แต่ละทีมมีนักเรียนจำนวนเท่ากันและจะมีไข่ทีมละ 1 ฟอง แต่ละคนจะมีจานกระดาษคนละ 1 ใบ

1.3 แต่ละทีมจะยืนเป็นแถวหน้ากระดาน

1.4 กติกาคือให้ขนไข่ข้ามฟากจากฟากหนึ่งไปอีกฟากหนึ่งของห้องโดยต้องลำเลียงไข่ใส่จานกระดาษเท่านั้น และห้ามใช้มือจับ หากไข่หล่นคือจบเกม

1.6 เมื่อเล่นเกมเสร็จให้นักเรียนตัดสินตนเองว่าทำได้ดีตามเป้าหมายหรือไม่ เพราะอะไรจึงทำสำเร็จและเพราะอะไรจึงทำไม่สำเร็จ เปรียบเทียบไข่เหมือนกับเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้ หากไม่คิดหรือวางแผนในการลงมือทำที่ดีเป้าหมายนั้นก็ไม่สามารถสำเร็จได้เหมือนไข่ที่หล่นแตก

2. แจกใบงานกิจกรรมครั้งที่ 6 จากความพยายามในการลงมือทำตามเป้าหมายส่วนตัวของแต่ละคนให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

3. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนนำใบกิจกรรมของตนเองมาวางไว้ที่กลางวง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณจากผู้วิจัย ให้นักเรียนเดินไปหยิบใบกิจกรรมที่ไม่ใช่ของตนเองขึ้นมา 1 ใบ กลับมานั่งที่เดิมอ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนและเขียนให้กำลังใจเพื่อนลงในใบกิจกรรม วนต่อไปเรื่อยๆจน

Copyright by Mahidol University

ครบ สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ใบงานกิจกรรมครั้งที่ 6

ฉันตั้งเป้าหมายว่า

.....

ฉันวางแผนว่าฉันจะลงมือทำพฤติกรรม (หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรม) เพื่อบรรลุเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันได้ลงมือทำไปแล้ว (เขียนพฤติกรรมที่เราได้ทำลงไป)

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันมักเผลอลงมือทำไปและมันทำให้ฉันไม่สามารถทำเป้าหมายได้สำเร็จ

.....

.....

.....

.....

ฉันมักเผลอทำไปเพราะตอนนั้นฉันคิดว่า

.....

ฉันรู้สึก.....ฉันจึงเผลอทำสิ่งที่ไม่ตั้งใจนี้ลงไป

จากพฤติกรรมของฉัน ฉันประเมินตนเองให้คะแนนตนเอง.....จากคะแนนเต็ม 10

ฉันรู้สึกว่าตัวฉัน.....ที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

ครั้งที่ 7: Learning by doing

Copyright by Mahidol University

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้กับการเรียนได้

กิจกรรม

1. เกมจำโพยข้อสอบ

1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นสองทีม (ทีมละ 10 คน) โดยผู้วิจัยจะมีภาพต่างๆประมาณ 50 ภาพให้นักเรียนดูบนโปรเจคเตอร์อย่างรวดเร็วใน 30 วินาที โดยแต่ละทีมจะต้องจดให้ได้มากที่สุดว่ามีภาพอะไรบ้าง (แต่ละทีมจะมีภาพไม่เหมือนกัน)

2. สรุปทักษะที่จำเป็นต้องใช้จากเกมนี้เชื่อมโยงกับทักษะที่ต้องใช้ในการเรียนว่าแต่ละคนมีทักษะพร้อมที่จะเรียนรู้ทุกคน แต่มีปัญหาอะไรที่ทำให้นักเรียนไม่สามารถใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่

3. เกมเสี่ยงเซียมซี

<u>วิธีการ</u>

3.1 ในกระป๋องจะมีกระดาษที่พับไว้ 10 ใบ โดยมีใบเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่นักเรียนมักเจอในการเรียน (ได้แก่ การผัดประกันวันพรุ่ง การวางแผนผิดพลาด การเผชิญกับวิชาเรียนที่ไม่เข้าใจ ความเบื่อระหว่างการเรียน) 5 ใบรวมกับใบเปล่าอีก 5 ใบ

3.2 เล่นเกมส่งกระป๋อง โดยจะเปิดเพลงประกอบการส่งเมื่อเพลงหยุดนักเรียนที่ได้กระป๋องจะต้องเสี่ยงหยิบใบเหตุการณ์ขึ้นมา หากได้ใบเหตุการณ์จะต้องสรุปประเด็นที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ดังนี้

- เกิดอะไรขึ้นกับตัวละครในเหตุการณ์
- เป้าหมายของตัวละครคืออะไร
- เกิดปัญหาอะไรขึ้น นักเรียนคิดว่าตัวละครเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไรจึงมีพฤติกรรมที่ไม่ดี
- หากนักเรียนเป็นเพื่อน นักเรียนอยากจะช่วยตัวละครอย่างไรตามหลักกระบวนการกำกับตนเอง

3.3 หากหยิบได้ใบเปล่า นักเรียนคนนั้นจะต้องแชร์ปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้นกับตนเองในกลุ่มซึ่งเพื่อนๆจะช่วยสรุปประเด็นตามหัวข้อใน 3.2

4. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

Copyright by Mahidol University

ครั้งที่ 8: Healthy Life by inspire

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพได้
2. นักเรียนสามารถใช้ทักษะการกำกับตนเองในการดูและสุขภาพของตนเองได้

กิจกรรม

1. เริ่มต้นจากให้นักเรียนดูคลิปขี้เกียจออกกำลังกายและวิเคราะห์สาเหตุของความขี้เกียจ เกม Weaker VS Stronger

<u>วิธีการ</u>

1. 1 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม (มีข้อแม้คือให้เพศเดียวกันอยู่ด้วยกัน) แจกกระดาษร้อยปอนด์แผ่นใหญ่และสีเมจิให้แต่ละกลุ่ม

1.2 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนอนลงบนกระดาษแผ่นใหญ่และให้เพื่อนๆวาดโครงร่างตามเพื่อนที่นอนเป็นแบบ

1.3 แบ่งครึ่งรูปวาดคนออกเป็นสองส่วน ครึ่งคนแรกให้วาดรูปบุคคลที่มีสุขภาพไม่ดีตามจินตนาการ

1.4 หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ว่าทำไมบุคคลคนนี้จึงสุขภาพไม่ดีและให้วาดสิ่งของหรืออาหารที่ทำลายสุขภาพตามที่คิดไว้

1.5 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มตนเองสั้นๆ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์และเขียนลงไปว่าสิ่งที่ทำลายสุขภาพนั้นมีความยั่วยวนใจ (หรือล่อตาล่อใจ) อย่างไร ทำไมบุคคลในภาพจึงไม่สามารถอดทนที่จะไม่ทำพฤติกรรมทำลายสุขภาพได้ (เช่น เค้ก=รสชาติหอมหวาน อร่อย กินแล้วรู้สึกดี เห็นแล้วอยากทาน เป็นต้น)

1.6 อีกครึ่งคนที่เหลือ ให้วาดภาพบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ว่าบุคคลคนนี้มีคุณลักษณะใดที่แตกต่างจากบุคคลที่สุขภาพไม่ดี (ทำไมจึงสามารถอดทนต้านทานต่อสิ่งล่อใจได้)

2. สรุปกระบวนการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นจากการดูแลสุขภาพ
3. กลับเข้ากลุ่มใหญ่ ให้นักเรียนแชร์ประสบการณ์ที่ดูแลสุขภาพตนเองได้สำเร็จพร้อมเชื่อมโยงกับกระบวนการกำกับตนเอง หรือหากไม่มีประสบการณ์อาจใช้เรื่องที่ตนเองอยากเปลี่ยนแปลงแทนได้
4. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

Copyright by Mahidol University

ครั้งที่ 9: Everybody has problems

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาประยุกต์กับชีวิตประจำวันได้

<u>กิจกรรม</u>

1. นักเรียนแต่ละคนทบทวนเป้าหมายของตนเองและสรุปสิ่งที่ตนเองพยายามลงมือทำมาตลอดโปรแกรม ผู้วิจัยชี้ให้นักเรียนแต่ละคนเห็นถึงความพยายามและความตั้งใจของตนเอง
2. นักเรียนแต่ละคนเขียนอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นลงในกระดาษแล้วพับใส่รวมกันลงในแก้ว
3. ผู้วิจัยจับฉลากขึ้นมาแล้ววิเคราะห์ถึงปัญหาตามกระบวนการกำกับตนเอง
4. เล่นเกมโยนบอลตามเสียงเพลง (ลูกบอลมี 2 ลูก) เมื่อเพลงหยุดนักเรียนที่ได้ลูกบอลให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติของเหตุการณ์ปัญหานั้นสั้นๆ (โดยคนหนึ่งแสดงเป็นตัวละครที่มีปัญหา คนหนึ่งแสดงเป็นคนที่ช่วยคิดแก้ปัญหา)
5. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ครั้งที่ 10: สรุปกิจกรรมทั้งหมด

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในการใช้กระบวนการกำกับตนเองในการทำเป้าหมายส่วนตัวให้สำเร็จ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและทำแบบประเมินปิดโปรแกรม

กิจกรรม

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปถึงเป้าหมาย กระบวนการกำกับตนเองที่เกิดขึ้นตลอดโปรแกรมและผลลัพธ์สุดท้าย
2. นักเรียนแชร์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และให้ตัดสินตนเองว่าคะแนนเต็มสิบให้คะแนนตนเองเท่าไหร่
3. ทำแบบประเมินการกำกับตนเอง
4. สรุปกิจกรรมและสิ่งที่ได้จากโปรแกรม

Copyright by Mahidol University

2.แบบวัดการกำกับตนเอง

คำชี้แจง จากคำลักษณะพฤติกรรมต่อไปนี้จงทำเครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าอธิบายลักษณะของนักเรียนได้ดีที่สุด

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียนเลย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับนักเรียนบ้างแต่ไม่ทั้งหมด

ไม่แน่นอน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับนักเรียนเพียงบางส่วนหรือนักเรียนแสดงพฤติกรรมนี้ไม่สม่ำเสมอ

เห็นด้วย หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ค่อนข้างตรงกับลักษณะของนักเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่ระบุไว้ตรงกับลักษณะของนักเรียนทั้งหมด

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งใจไว้อยู่เสมอ					
2. พฤติกรรมของฉันไม่แตกต่างจากคนอื่นๆ					
3. คนรอบข้างมักบอกว่าฉันเป็นคนชอบลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานเกินไป					
4. ฉันไม่แน่ใจในตนเองว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้					
5. ฉันมักมีปัญหาในการจัดระเบียบความคิดของตนเอง					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. ฉันมักเสียสมาธิไปกับสิ่งล่อใจได้ง่ายแม้ว่าจะวางแผนต่างๆไว้แล้ว					
7. ฉันให้รางวัลตนเองเมื่อฉันสามารถลงมือกระทำตามแผนการได้ตามเป้าหมาย					
8. ฉันมักไม่คิดถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการกระทำของฉันเอง และกว่าจะรู้ตัวก็สายเกินกว่าที่จะแก้ไขแล้ว					
9. ฉันมักทำพฤติกรรมที่เหมือนเพื่อนๆ					
10. ฉันไม่มองหาความช่วยเหลืออื่นๆในการเปลี่ยนแปลงตนเอง					
11. ฉันสามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้ด้วยตัวฉันเอง					
12. ฉันมักเลื่อนเวลาที่จะต้องตัดสินใจออกไป					
13. ฉันมีแผนการต่างๆมากมายจนไม่สามารถตั้งสมาธิกับแผนการใดแผนการหนึ่งได้					
14. ฉันสามารถปรับตัวได้เมื่อเจอกับปัญหา					
15. ฉันมักหยุดตนเองไม่ได้เวลาฉันทานอาหารหรือขนม					
16. ฉันกังวลว่าคนอื่นๆจะมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวฉัน					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
17. ฉันตั้งใจที่จะคิดหาวิธีการลงมือปฏิบัติที่หลากหลายเวลาวางแผนการ					
18. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ถ้าฉันตั้งใจ					
19. เมื่อฉันตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ฉันรู้สึกว่ามีตัวเลือกมากมายจนรู้สึกสับสน					
20. ฉันมีปัญหาที่จะทำตามแผนการตามที่วางไว้					
21. ฉันเป็นคนที่ไม่เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น					
22. ฉันระมัดระวังตนเองที่จะไม่ทำงาน, กิน หรือเที่ยว (หรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) มากจนเกินไป					
23. ฉันมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น					
24. ฉันรู้สึกดีกับกิจกรรมต่างๆที่คงเดิม/ไม่เปลี่ยนแปลง					
25. ฉันชอบที่จะค้นหาข้อมูลหรือขอคำแนะนำในการลงมือเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
26. ฉันมีทางเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นมากมายแต่ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าฉันควรเลือกลงมือปฏิบัติทางใด					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
27. ฉันเป็นคนทุ่มเทให้กับแผนการที่นำไปสู่ผลสำเร็จ					
28. เวลาเรียนรู้สิ่งใหม่ฉันจะทำผิดพลาดเพียงครั้งเดียว					
29. แม้ว่าจะถูกลงโทษแต่ฉันก็ไม่ค่อยเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น					
30. ฉันมีมาตรฐานของตนเองและพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆให้ได้ตามมาตรฐานเสมอ					
31. ฉันเป็นคนกำหนดแนวทางที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆด้วยตัวฉันเอง					
32. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายฉันจะเริ่มมองหาหนทางแก้ไขที่เป็นไปได้ทันที					
33. ฉันมีความลำบากที่จะตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง					
34. ฉันมีพลังที่จะสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง					
35. เมื่อฉันพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ฉันมีความตั้งใจอย่างมากในการลงมือทำ					
36. ฉันตัดสินตนเองจากผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของฉันอยู่เสมอ					
37. ฉันไม่สนใจที่จะแตกต่างจากคนส่วนใหญ่					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
38. เมื่อฉันเผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องฉันจะพยายามลงมือทำบางสิ่งอย่างให้ดีขึ้น					
39. ฉันเชื่อว่ามีหนทางที่มากกว่าหนึ่งทางที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ					
40. ฉันมีปัญหาเวลาที่จะวางแผนเพื่อทำให้เป้าหมายสำเร็จ					
41. ฉันสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจได้ดี					
42. ฉันจะกำหนดเป้าหมายระยะสั้นเพื่อติดตามความก้าวหน้าของตนเอง					
43. ส่วนใหญ่แล้วฉันไม่รู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่					
44. ฉันพยายามทำตัวเองให้เหมือนกับคนรอบตัวฉัน					
45. ฉันมักใช้วิธรการแก้ปัญหาวิธีการเดิมแม้ว่าวิธีนั้นจะไม่ได้ผล					
46. ฉันมักค้นหาความเป็นไปได้ที่หลากหลายเวลาฉันต้องการเปลี่ยนแปลง					
47. เมื่อฉันมีเป้าหมายฉันรู้ว่าจะต้องวางแผนอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายสำเร็จ					
48. ฉันมีกฎเกณฑ์ประจำตัวที่ไม่อยากฝ่าฝืน					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
49. เมื่อฉันตัดสินใจอย่างเด็ดขาดแล้วว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ฉันจะทุ่มเทสมาธิและความสนใจอย่างมากในการลงมือทำ					
50. ฉันมักไม่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่จนกระทั่งต้องมีคนมาเรียกจึงจะรู้ตัว					
51. ฉันเป็นคนรอบคอบเวลาจะลงมือทำบางสิ่งบางอย่าง					
52. ฉันมักสังเกตเห็นสิ่งที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้นก่อนคนอื่นๆอยู่เสมอ					
53. ฉันมีความสามารถในการหาแนวทางใหม่ๆในการลงมือทำตามเป้าหมายที่ฉันต้องการ					
54. ฉันเป็นคิดก่อนทำเสมอ					
55. อุปสรรคและสิ่งล่อใจทำให้ฉันล้มเลิกความตั้งใจเสมอ					
56. ฉันรู้สึกแย่เมื่อฉันไม่สามารถทำความตั้งใจให้สำเร็จ					
57. ฉันเรียนรู้จากข้อผิดพลาด					
58. ฉันรู้ตัวว่าฉันต้องการอะไรและจะต้องทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งที่ต้องการ					
59. ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ผิดไปจากแผนการเกิดขึ้น					
60. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อฉันต้องการ					

Copyright by Mahidol University

พฤติกรรม	ความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่นอน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
61. ฉันมักคิดถึงเหตุการณ์ล่วงหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อฉันจะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
62. ฉันเป็นคนที่ล้มเลิกความตั้งใจค่อนข้างเร็ว					
63. ฉันตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีขึ้นและมีความหวังอยู่เสมอว่าทุกอย่างจะสามารถดีขึ้นได้					

Copyright by Mahidol University

3.ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับ 15 ข้อ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน**ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา** ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
มากที่สุด	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			
		ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนิน ชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				

Copyright by Mahidol University

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			
		ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

Copyright by Mahidol University

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

ชื่อ-นามสกุล_____
ชั้นเรียน_____

วันเดือนปี	เป้าหมาย		พฤติกรรม		สังเกตตนเอง		ตัดสินตนเอง
	สิ่งที่จะได้รับเมื่อเป้าหมายสำเร็จ	สิ่งที่ต้องแลกกับเป้าหมาย	พฤติกรรมที่ดี (เกิดขึ้นได้เพราะอะไร)	พฤติกรรมที่ไม่ดี (เกิดขึ้นได้เพราะอะไร)	เปรียบเทียบกับเป้าหมายแล้วยังเหลืออีกเท่าไหร่ (เป้าหมายคือสิบคะแนน เราทำไปแล้วกี่คะแนน)	เปรียบเทียบกับเมื่อครั้งที่แล้วดีขึ้นกี่คะแนน (จากคะแนนเต็ม 10)	1. “ฉันรู้สึก_____ที่สามารถ_____ได้สำเร็จ” หรือ 2. “ฉันรู้สึก_____ที่ไม่สามารถ_____ได้สำเร็จ” 3. ฉันจะทำให้ดีขึ้นครั้งต่อไปได้อย่างไร?

ปัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
วท.ม. (วิทยาศาสตรเพื่อการสอนครู)/113
Copyright by Mahidol University

ใบบันทึกการกำกับตนเอง (ใช้ในกิจกรรม)

ถ้าทำกิจกรรมได้สำเร็จ	ถ้าทำกิจกรรมไม่สำเร็จ
ฉันรู้สึก “_____” ที่สามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ	ฉันรู้สึก “_____” ที่ไม่สามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ
ที่ทำสำเร็จได้เพราะว่า	ที่ทำไม่สำเร็จเพราะว่า
ในกิจกรรมต่อไปฉันตั้งเป้าหมายว่า ถ้าฉันทำเป้าหมายสำเร็จ ฉันจะรู้สึก	
สิ่งที่ฉันต้องลงมือทำ	
สิ่งที่ฉันต้องหลีกเลี่ยง	

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ค
คำชี้แจงพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม (ETHICAL CONSIDERATION)

โครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นี้เป็นโครงการวิจัยที่ดำเนินการตามหลักจริยธรรมตามคำประกาศเฮลซิงกิ และคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. ความปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย (ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย) บุคคลรอบข้าง ผู้เกี่ยวข้อง สิ่งแวดล้อมและชุมชน
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยและสถาบันไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ
3. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ถูกกระทำเกินความจำเป็น
4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับรู้วิธีการดำเนินการวิจัย ตลอดจนผลประโยชน์ที่จะได้รับ และผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นตามความเป็นจริงและโปร่งใส ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการลงนามยินยอมเพื่อเข้าร่วมงานวิจัย และสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยได้

ในประเด็นจริยธรรม โปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนั้น ได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญตามหลักการงานวิจัย นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับการดูแลจากทีมสหวิชาชีพ ได้แก่ จิตแพทย์ ครูการศึกษาพิเศษ และนักศึกษาปริญญาโทที่มีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่นตลอดงานวิจัย

Copyright by Mahidol University

ชื่อโครงการ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

สถานที่วิจัย โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

บุคคลและวิธีการติดต่อเมื่อมีเหตุฉุกเฉินหรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ เบอร์โทรศัพท์ 081-5656-008

2. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เบอร์โทรศัพท์ 02-2011478

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ

คนเราทุกคนมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นในทุกๆวัน แต่การพัฒนาตนเองจะสำเร็จได้นั้นทักษะหนึ่งที่เราทุกคนจำเป็นต้องใช้นั่นคือความอดทนต่อสิ่งเร้าที่ล่อตาล่อใจ เช่น การรับประทานขนมระหว่างที่เราอยากลดน้ำหนัก หรือการผัดผ่อนที่จะทำการบ้านทั้งๆที่เรารู้ว่าควรลงมือทำวันนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นความสามารถหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เราสามารถแน่วแน่กับเป้าหมาย ควบคุมตนเอง และรับรู้การกระทำของตนตามความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิตของเราให้ดียิ่งขึ้นในทุกๆวันได้

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อจะศึกษาว่าน้องๆนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีทักษะการกำกับตนเองเป็นอย่างไรบ้าง รวมถึงพี่ๆจะมีโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองมาทำกิจกรรมกับน้องๆจำนวน 10 ครั้ง หลังจากนั้น พี่ๆนักจิตวิทยาจะทำการประเมินทักษะการกำกับตนเองของน้องๆอีกครั้งหลังจากจบโปรแกรมนี้ เพื่อเปรียบเทียบดูความเปลี่ยนแปลงของทักษะการกำกับตนเองของน้องๆก่อนและหลังการฝึกจากโปรแกรม พี่ขอเชิญชวนน้องเข้าร่วมโครงการนี้เพราะว่าน้องกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 มีสุขภาพแข็งแรงและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถให้ความร่วมมือกับกิจกรรมกลุ่มได้อย่างดี

รายละเอียดที่จะปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

ถ้าน้องยินดีร่วมโครงการนี้ น้องจะได้รับการปฏิบัติดังนี้

1. น้องจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองจำนวน 10 ครั้ง ซึ่งกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนสัปดาห์ละ 2-3 วันเป็นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน
2. พี่จะขอให้น้องๆตอบแบบสอบถามในเรื่องของทักษะการกำกับตนเอง 2 ครั้ง โดยพี่จะให้น้องตอบแบบสอบถามนี้ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึก 1 ครั้งและหลังจบโปรแกรมการฝึกอีก 1 ครั้ง

Copyright by Mahidol University

ประโยชน์จากงานวิจัย

น้องๆจะได้ฝึกทักษะการกำกับตนเองให้ดียิ่งขึ้นและสามารถนำทักษะการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองต่อไปได้

ผลข้างเคียงจากงานวิจัย

งานวิจัยนี้มีความเสี่ยงน้อย จะมีการดูแลน้องอย่างดี ไม่ให้น้องเหนื่อยเกินไป แต่ถ้าน้องรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ไม่อยากเข้าร่วมในการวิจัยนี้ น้องสามารถบอกพี่ได้ตลอดเวลา และถ้าน้องหรือผู้ปกครองมีเรื่องสงสัยประการใดสามารถสอบถามได้ตลอดตามเบอร์ติดต่อที่ให้ไว้

การเก็บข้อมูลเป็นความลับ

พี่ขอรับรองว่าจะเก็บเรื่องส่วนตัวน้องเป็นความลับและไม่เปิดเผยให้ใครทราบ

น้องไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมโครงการนี้ถ้าน้องไม่เต็มใจ พี่รับรองว่าจะไม่มีใครโกรธน้องและไม่มีการลงโทษใดๆ

ถ้าท่านมีปัญหาข้องใจหรือรู้สึกกังวลใจกับการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานวิจัยคณะฯ อาคารวิจัยและสวัสดิการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โทร 02-2011544

Copyright by Mahidol University

เอกสารชี้แจงข้อมูล/คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

(Patient/Participant Information Sheet)

ชื่อโครงการ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

สถานที่วิจัย โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

บุคคลและวิธีการติดต่อเมื่อมีเหตุฉุกเฉินหรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ เบอร์โทรศัพท์ 081-5656-008

2. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เบอร์โทรศัพท์ 02-2011478

ผู้สนับสนุนการวิจัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ความเป็นมาของโครงการ

การพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นในทุกๆวันเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนเราทุกคน แม้ว่าคนเราแต่ละคนจะมีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองที่แตกต่างกันไป เช่น ด้านสุขภาพ ด้านความมีระเบียบวินัยในการทำงาน ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น แต่ทักษะหนึ่งที่เราทุกคนจำเป็นต้องใช้เหมือนกันในการพัฒนาตนเองนั่นคือความอดทนต่อสิ่งเร้าที่ยั่วยวนที่ทำให้เราล้มเหลวในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย (เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การใช้ความรุนแรงในการจัดการปัญหา หรือการผัดประกันวันพรุ่งในการทำงาน เป็นต้น) เพราะฉะนั้นทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นความสามารถหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เราสามารถแน่วแน่กับเป้าหมาย ควบคุมตนเอง และรับรู้การกระทำของตนตามความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิตของเราให้ดียิ่งขึ้นในทุกๆวันได้ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าทักษะนี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้ทักษะการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆที่อาจก่อให้เกิดปัญหาและเรียนรู้ทักษะการกำกับตนเองที่ดีเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทักษะการกำกับตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง

Copyright by Mahidol University

รายละเอียดที่จะปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองจำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 60 นาที มีการประเมินผลก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

ประโยชน์และผลข้างเคียงที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

นักเรียนสามารถนำองค์ความรู้ทักษะการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไป

การเก็บข้อมูลเป็นความลับ

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีการเผยแพร่ใดๆทั้งสิ้น

ถ้าท่านมีปัญหาข้องใจหรือรู้สึกกังวลใจกับการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานวิจัยคณะฯ อาคารวิจัยและสวัสดิการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โทร 02-2011544

Copyright by Mahidol University

หนังสือยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจสำหรับนักเรียน

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

***ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย**

อายุ **เลขที่เวชระเบียน**

คำยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้นข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาที่ข้าพเจ้าพึงได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ลงชื่อ……(ผู้เข้าร่วมการวิจัย)

……(พยาน)

……(พยาน)

วันที่ ……

Copyright by Mahidol University

คำอธิบายของแพทย์หรือผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบแล้วอย่างชัดเจนโดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ……(แพทย์หรือผู้วิจัย)

วันที่……

หมายเหตุ : กรณีผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือยินยอมฯ นี้ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยฟังจนเข้าใจดีแล้ว และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามหรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบในการให้ความยินยอมดังกล่าวข้างต้นไว้ด้วย

* ผู้เข้าร่วมการวิจัย หมายถึง ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย

Copyright by Mahidol University

หนังสือยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง

ชื่อโครงการ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ

*ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย .....

อายุ .....เลขที่เวชระเบียน .....

คำยินยอมของผู้มีอำนาจกระทำการแทนผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ..... ซึ่งเป็นผู้มีอำนาจกระทำการแทนนาย/นาง/นางสาว/ด.ช./ด.ญ. ..... ในฐานะ ..... ได้ทราบรายละเอียดของโครงการการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่สิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้นข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้ เข้าร่วมการวิจัยต่อหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ลงชื่อ.....(ผู้มีอำนาจกระทำการแทน)

.....(พยาน)

.....(พยาน)

วันที่.....

Copyright by Mahidol University

คำอธิบายของแพทย์หรือผู้ทำวิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ผู้มีอำนาจกระทำการแทนทราบแล้วอย่างชัดเจนโดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ.....

(แพทย์หรือผู้วิจัย)

วันที่.....

---

* ผู้เข้าร่วมการวิจัย หมายถึง ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐
โทร. (๐๒) ๒๐๑-๑๐๐๐
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.
270 Rama VI Road, Ratchathewi, Bangkok 10400, Thailand
Tel. (662) 201-1000

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ ๒๕๕๘/๖๘๑

ชื่อโครงการ EC_590134	การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เลขที่โครงการ/รหัส	ID ๑๑ – ๕๘ – ๒๗ ว
ชื่อหัวหน้าโครงการ	นางสาวชนาภา ลินลาวรรณ
ที่ทำงาน	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับแนวปฏิญญาเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ลงนาม .....
ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (ศาสตราจารย์ นายแพทย์พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา)

วันที่รับรอง ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๘
ระยะเวลาในการศึกษา ๒ เดือน

Copyright by Mahidol University

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐
โทร. (๐๒) ๒๐๑-๑๐๐๐

Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.
270 Rama VI Road, Ratchathewi, Bangkok 10400, Thailand
Tel. (662) 201-1000

Documentary Proof of Ethical Clearance
Committee on Human Rights Related to Research Involving Human Subjects
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University

No MURA2015/681

Title of Project EC_590134	The Development of Self-Regulation Program for Lower Secondary School Students
Protocol Number	ID 11 – 58 – 27
Principal Investigator	Miss Chanapa Linlawan
Official Address	Department of Psychiatry Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University

The aforementioned project has been reviewed and approved by the Committee on Human Rights Related to Research Involving Human Subjects, based on the Declaration of Helsinki.

Signature of Chairman Committee on Human Rights Related to Research Involving Human Subjects	..... Prof. Pat Mahachoklertwattana, M.D.
Date of Approval	December 15, 2015
Duration of Study	2 Months

Copyright by Mahidol University

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	ชนาภา ลินลาวรรณ
วัน เดือน ปีเกิด	11 เมษายน พ.ศ. 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2549-2553 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเวชศาสตร์การสื่อความหมาย เอกแก้ไขการพูด
ที่อยู่ปัจจุบัน	484 ซอยตากสิน41 ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน แขวง บางปะกอก เขต ราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140 โทรศัพท์ 081-5656-008 e-mail : neko_kiddy@hotmail.com
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบันและสถานที่ทำงาน	นักแก้ไขการพูด ศูนย์พัฒนาการและการเรียนรู้ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) โทรศัพท์ 034-419560 e-mail : neko_kiddy@hotmail.com

Copyright by Mahidol University