

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเอง
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



ชนาภา ลินลาวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหิดล

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ชนาภา ลินลาวรรณ 5736798 GRPC/M

วท.ม. (จิตวิทยาเล็ก วิทยุ และครอบครัว)

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

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ แต่เนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์รุนแรง หุนหันพลันแล่นร่วมกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีสิ่งเร้าในทางไม่ดีมากมาย ส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นหากวัยรุ่นมีการกำกับตนเองที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองในทางที่ดีที่ชัดเจน ลงมือทำและจัดการตนเองในทางที่ดีจนสามารถบรรลุเป้าหมายของตนให้สำเร็จได้ เมื่อวัยรุ่นมีการกำกับตนเองที่ดีแล้ว วัยรุ่นจะสามารถพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ ซึ่งอาจจะส่งผลให้มีความสุขในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองนั้นมักมีจุดประสงค์ในมุมมองที่เฉพาะเจาะจง เช่น ด้านการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือ ด้านการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ดังนั้นการวิจัยชิ้นนี้จึงต้องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการศึกษา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยโปรแกรมการฝึกทักษะการกำกับตนเองนี้พัฒนามาจากทฤษฎีการกำกับตนเองของ Zimmerman ซึ่งแบ่งทักษะการกำกับตนเองออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะเวลาคิด, ระยะเวลาลงมือทำ และระยะแสดงพฤติกรรมย้อนกลับ 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) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยรวมหลังจากได้รับ โปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้นและมีค่าคะแนนดัชนีความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 3) กลุ่มทดลองมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น จำนวน 12 คน (31.6%) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีทักษะการกำกับตนเองที่ดีขึ้น 5 คน (15.2%) 4) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดทักษะการกำกับตนเองที่เปลี่ยนแปลง พบว่าคะแนนทักษะการกำกับตนเองโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของทักษะการกำกับตนเองด้านการค้นหาและดำเนินการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุป โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะการกำกับตนเองดีขึ้น แต่ยังคงต้องมีการพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป

คำสำคัญ: นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น / ทักษะการกำกับตนเอง / กระบวนการกำกับตนเอง / ดัชนีความสุข

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 : SIRICHAH 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 (15.2%). 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.

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

126 pages