

ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม)*
The effects of self-management development program
for senior secondary school students of the Demonstration
School of Ramkhamhaeng University

มยุรฉัตร นพพรสุททองดี
Mayurachat Noppakornsuktongdee
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม)
The Demonstration School of Ramkhamhaeng University, Thailand
E-mail: mayurachat.n@ds.ru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง จำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง จำนวน 20 คน โดยโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองแบ่งกิจกรรมเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง กิจกรรมด้านการบริหารเวลา กิจกรรมด้านการจัดการอารมณ์ และกิจกรรมด้านการมีวินัยในตนเอง จัดเป็นกิจกรรมแนะแนวพัฒนาผู้เรียน 12 ครั้ง โดยสัปดาห์ละครั้งผ่านช่องทางออนไลน์ ทั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measures ANOVA) และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way repeated-measures ANOVA)

*ได้รับบทความ: 19 เมษายน 2566; แก้ไขบทความ: 24 กันยายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 27 กันยายน 2566
Received: April 19, 2023; Revised: September 24, 2023; Accepted: September 27, 2023



ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลเปรียบเทียบความสามารถในการจัดในการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสร้างแรงจูงใจที่ดีมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รู้จักบริหารเวลาอย่างสร้างสรรค์ มีกลวิธีที่ควบคุมอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงตระหนักรู้มีวินัยในหน้าที่ตนเองสม่ำเสมอ
2. ผลเปรียบเทียบของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง มีความสามารถในการจัดการตนเองภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างสองกลุ่มทำให้ทราบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมโดดเด่นในความสามารถในการจัดการตนเองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

คำสำคัญ: นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย; ความสามารถในการจัดการตนเอง; โปรแกรมพัฒนา

Abstract

The purpose of this research are: 1) To compare the self-management ability of students in the experimental group who entered the self-management ability development program in the pre-experiment, post-experiment and follow-up periods. 2) To compare the self-management ability between students in the experimental group and the comparison group in the pre-experiment, post-experiment and follow-up periods. It was divided into an experimental group of 20 people who entered the self-management development program and a comparison group of 20 people who did not enter the self-management ability development program. The self-management ability development program was divided into 4 activities. Including self-motivation activities time management activities Emotion management activities and self-discipline activities organized as a student development guidance activity 12 times, once a week via online channels. The data were analyzed using descriptive statistics. One-way repeated-measures ANOVA and two-way repeated-measures analysis of variance were performed repeated-measures ANOVA).

The research results found that:

1. Comparative results of the self-management ability of students in the experimental group who entered the self-management development program. In the



pre-experiment period Period after the experiment and follow-up period higher than before the experiment statistically significant at the .05 level, it was found that students had good motivating behavior and positive thoughts towards themselves. Learn to manage your time creatively. There are strategies for controlling one's emotions in different situations. Including awareness and discipline in one's duties on a regular basis.

2. Comparative results of students in the experimental group who entered the self-management development program with self-management ability after the experiment and follow-up period higher than the comparison group that did not enter the self-management development program. Statistically significant at the .05 level, it was found that when comparing the results between the two groups, it was found that the experimental group had more outstanding behavior in their ability to manage themselves than the comparison group.

Keywords: senior secondary school students; self-management; development program

1. บทนำ

โลกปัจจุบันทุกวันนี้เต็มไปด้วยเทคโนโลยีที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันมากขึ้นทุกปี สิ่งที่เราได้เห็นได้ชัดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในรูปแบบใหม่ที่ต้องเรียนรู้และเพิ่มทักษะการจัดการตนเองให้ทันเหตุการณ์กับบริบทเทคโนโลยีที่อยู่รอบตัวเสมอ นับเป็นช่วงสำคัญของมนุษย์ที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากพฤติกรรมแบบเดิมเป็นพฤติกรรมแบบสมัยใหม่ และผลกระทบจากการไม่ปรับตัวไม่จัดการตนเองให้ดีย่อมทำให้เกิดความเสี่ยงในชีวิต ทักษะหนึ่งในศตวรรษที่ 21 ที่จะช่วยให้เราสามารถเสริมสร้างตัวเองให้ดีขึ้น นั่นคือ ทักษะชีวิตและการทำงาน ซึ่งได้แก่ ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการนำตนเอง ทักษะสังคม การเรียนรู้วัฒนธรรม การเพิ่มผลผลิตและความรู้รับ

ผิดชอบ และความเป็นผู้นำรวมถึงความรับผิดชอบ (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอธิป จิตตฤกษ์, 2556) นับเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ด้วยตนเองและปรับสภาพตนให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าองค์ประกอบการจัดการตนเองมี 4 ด้านซึ่งเป็นองค์ประกอบความสามารถในการจัดการตนเอง ที่สำคัญได้แก่ 1) ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง 2) ด้านการมีวินัยในตนเอง 3) ด้านการจัดการอารมณ์ และ 4) ด้านการบริหารเวลา ทั้งนี้สอดคล้องเบอเกอร์ (Berger, 2003) กล่าวถึงการจัดการตนเองว่าองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องได้แก่ การบริหารจัดการเวลา แรงจูงใจทางวิชาการ



การจัดการกับผลกระทบ นิสัยในการเรียน คุณค่าในตนเองรวมถึงเทคนิคที่ช่วยจัดการตนเองให้ดีขึ้น อาศัยแนวคิดพื้นฐานการควบคุมตนเอง ทั้งนี้ คาทดินซ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) ได้กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมตนเองจะอยู่พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกรรมนั้น คือถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วยในเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเอง แทนที่บุคคลอื่นจะเป็นผู้จัดการให้

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดที่สำคัญของการควบคุมตนเองเพื่อนำมาจัดทำเป็นรูปแบบโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองให้กับนักเรียน โดยความสำคัญของโปรแกรม คือความคิดหรือผลรวมที่เกิดจากกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ในโปรแกรมนั้นๆ มีการวางแนวคิดที่เป็นตัวกำหนดกิจกรรมหรือชุดของกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน มีงบประมาณและระยะเวลา ซึ่ง อัจฉรา ประเสริฐสิน (2563, หน้า 217) ได้ให้ความหมายโปรแกรม คือขั้นตอนของงานที่จะต้องทำตามลำดับและมีระบบ ตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การจัดกิจกรรม การสอน การประเมินผลและการรายงานผล ซึ่งหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม (Program development) พบว่า การพัฒนาโปรแกรม เป็นกระบวนการตัดสินใจอย่างมีลำดับขั้นตอน โดยพิจารณาวิเคราะห์ความต้องการที่จะศึกษานักพัฒนาจะต้องทำความเข้าใจในองค์ประกอบ 3 ประการคือ 1) วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและ

ปัญหา เพื่อจะได้จัดกิจกรรมได้ตรงกลุ่มและวัตถุประสงค์ 2) วิธีการเปลี่ยนแปลงความต้องการเพื่อปรับคุณภาพชีวิตของกลุ่ม และ 3) ความรู้ทัศนคติ และทักษะ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นต่อสถานการณ์

ทั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตและสอบถามข้อมูลเบื้องต้นในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามสภาพปัจจุบัน พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนยังขาดความกระตือรือร้น ความเอาใจใส่ ความสนใจในการจัดการตนเองน้อย ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการสร้างโปรแกรมพัฒนาเพื่อให้เกิดความสามารถในการจัดการตนเองมากยิ่งขึ้น เพื่อจะทำให้นักเรียนสามารถปรับพฤติกรรมในทางที่ดี เพิ่มศักยภาพตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างทักษะชีวิตให้มีประสิทธิภาพทั้งด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เตรียมพร้อมจัดการตนเองเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยระดับอุดมศึกษาได้และกระบวนการที่ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาครั้งนี้ จัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียในการทำกิจกรรมร่วมกับการอภิปราย แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนระหว่างกันซึ่งโปรแกรมพัฒนาฯ จัดทำกิจกรรม 12 ครั้ง ทำสัปดาห์ละครั้งในช่วงเวลาคาบว่างเพื่อมาพัฒนาพฤติกรรมตนเอง ซึ่งนับได้ว่านักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองแบบมีทิศทางเชิงสร้างสรรค์ได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้า



โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบของความสามารถในการจัดการตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research design) โดยนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองทำการทดสอบก่อนและหลังระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา จำนวน 270 คน และกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 40 คน โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้ 1) ให้นักเรียนที่เป็นประชากรทั้งหมด จำนวน 270 คน ทำแบบวัดความสามารถในการจัดการตนเอง 2) นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความสามารถในการจัดการตนเองทั้งหมด มาเรียงลำดับจากคะแนนมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 40 คน และ 3) นำคะแนนของนักเรียน

จำนวน 40 คน ที่ได้เรียงลำดับคะแนนไว้แล้วมาสุ่มเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยสุ่มทีละคู่ เช่น คนที่ได้ลำดับคะแนนมากที่สุด 2 คนแรก จะถูกสุ่มแบ่งเข้ากลุ่มที่ 1 จำนวน 1 คน และอีก 1 คน จะถูกสุ่มเข้ากลุ่มที่ 2 ไปจนครบถึงคู่สุดท้าย (Matching by equating participants) เพื่อให้ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความสามารถในการจัดการตนเองใกล้เคียงกันมากที่สุด โดย 2 กลุ่มนี้ สุ่มให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองมีจำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองมีจำนวน 20 คน รวมทั้งหมดเป็น 40 คน (ก่อนการทดลองมีการทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้ t-test for independent Sample ในกรณีที่พบว่าไม่เท่าเทียมกันจะทำการสุ่มใหม่และทดสอบความเท่าเทียมกันอีกครั้ง) เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีคุณลักษณะเป็นเด็กพิเศษ จะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการจัดการตนเอง และโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างแล้วไปเก็บข้อมูลกับนักเรียน เครื่องมือนั้นได้พัฒนาจากองค์ประกอบความสามารถในการจัดการตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง กิจกรรมด้านการบริหารเวลา กิจกรรมด้านการจัดการอารมณ์ และกิจกรรมด้านการมีวินัยในตนเอง โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตาม



ลำดับขั้นตอน ดังนี้ 1) ผู้วิจัยจัดทำหนังสือเรียนถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนักเรียน รวมถึงจัดทำใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยให้นักเรียนยินยอมเข้าร่วมและรับทราบข้อตกลง 2) ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และวิธีการเข้าร่วม โดยจัดเป็นกิจกรรมแนะแนวพัฒนาผู้เรียน 12 ครั้ง สัปดาห์ละครั้งผ่านช่องทางออนไลน์พร้อมบันทึกการมีส่วนร่วมของนักเรียนลงแบบสังเกตพฤติกรรมเป็นรายบุคคลเฉพาะนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งนี้จะใช้แบบสอบถามความสามารถในการจัดการตนเองเพื่อวัดความสามารถในการจัดการตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในช่วงเวลาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาฯ และระยะติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าสถิติพื้นฐาน เป็นการบรรยายลักษณะทั่วไปของ

ตารางที่ 1 คะแนนความสามารถในการจัดการตนเองเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{x}	S.D.	n
กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนา	ก่อนการทดลอง	142.50	16.43	20
	หลังการทดลอง	155.65	16.84	20
	ติดตามผล	160.80	17.85	20
กลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่เข้าโปรแกรมพัฒนา	ก่อนการทดลอง	133.45	11.92	20
	หลังการทดลอง	144.00	13.79	20
	ติดตามผล	146.30	13.00	20

ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง และ 3) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบของความสามารถในการจัดการตนเองภายหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ส่วนสถิติที่ใช้ในการวิจัย โดยมีสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้



จากตารางที่ 1 ผลเปรียบเทียบความสามารถในการจัดในการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถใน

การจัดการตนเอง ในระยะก่อนการทดลองระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองตามลำดับ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measures Analysis of Variance) ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ช่วงเวลา	1.203	3562.23	2962.22	25.415*
ความคลาดเคลื่อน	22.849	2663.10	116.55	

* p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะ

ติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการเปรียบเทียบพหุคูณโดยวิธี Bonferroni

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni

ระยะ	\bar{x}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
ก่อนการทดลอง	142.50	-	13.15*	18.30*
หลังการทดลอง	155.65		-	5.15*
ติดตามผล	160.80			-

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองของ

นักเรียน มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการตนเองต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
ก่อนการทดลอง	142.50	16.43	133.45	11.92	1.994
หลังการทดลอง	155.65	16.84	144.00	13.79	2.394*
ติดตามผล	160.80	17.85	146.30	13.00	2.936*

จากตาราง 4-6 พบว่า ผลเปรียบเทียบของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองมีความสามารถในการจัดการตนเองภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลเปรียบเทียบความสามารถในการจัดในการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองแล้วจะมีความสามารถในการจัดการตนเองได้ดีขึ้นตามลำดับระยะเวลา สอดคล้องกับอดุล นาคะโร (2551, หน้า 142) ได้พัฒนาตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาซึ่งพบว่าองค์ประกอบสำคัญ

ที่ช่วยสร้างความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการบริหารอารมณ์ตนเอง การมีวินัยในตนเอง โดยผลการวิจัยอดุล นาคะโร (2551) พบว่า คะแนนความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การศึกษาผลเปรียบเทียบของความสามารถในการจัดการตนเองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกับ นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังจากทดลอง และระยะติดตามผล ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองแล้ว มีความสามารถในการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับฉัฐวิณ สิทธิศิริอรธร และคณะ (2562, หน้า 157-164) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผนการ



ทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการอภิปรายผลการวิจัย จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ของนักเรียนเป็นเครื่องมือส่งเสริมการจัดการตนเอง สอดคล้องแนวคิดที่สำคัญของโอคีฟ และเบอร์เกอร์ (O'Keefe & Berger, 1999, pp. 11-12) ได้อธิบายถึงสิ่งที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ และเรื่องอื่นๆ เราจำเป็นต้องจัดการกับความรู้สึก การกระทำ และความคิดของเราให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งนักเรียนต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเอง เพราะความสามารถในการจัดการตนเองจะทำให้เกิดผลดีต่อนักเรียน คือ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสิ่งสำคัญทำให้การจัดการตนเองดีขึ้นนั้น ซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman and Risemerb, 1997, pp. 10-17) กล่าวถึงความสำคัญปัจจัยที่สำคัญของผู้เรียนในการจัดการตนเองหรือการควบคุมตนเอง โดยอาศัยทักษะการเรียนรู้การจัดการตนเองที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ วิธีการของการเรียนรู้การใช้เวลา สภาพแวดล้อมทางกายภาพสภาพแวดล้อมทางสังคมและการตรวจสอบประสิทธิภาพ ทั้งนี้การสร้างโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองของ

นักเรียนได้อาศัย วิธีการของมูนี (Mooney et al., 2005, pp. 203-221) ที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดการตนเอง ได้แก่ 1) การตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) เป็นกระบวนการ 2 ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในขณะที่ผู้เรียนแบ่งแยกพฤติกรรมเป้าหมายทั้งที่เกิดขึ้น ที่ไม่ได้เกิดขึ้นและบันทึกพฤติกรรมบางแง่มุมลงไป 2) การออกคำสั่งตนเอง (self-instruction) เป็นกระบวนการที่บุคคลออกคำสั่ง (self-statement) ให้ตนเองทำสิ่งต่างๆ โดยการออกเสียงคุยกับตนเอง 3) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) เป็นการให้บุคคลเป็นผู้เลือก (self-select) พฤติกรรมเป้าหมายเพื่อที่จะช่วยให้สามารถจัดระเบียบสิ่งที่ต้องทำก่อนหลัง จัดหาข้อมูลความก้าวหน้าและสร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติงาน 4) การประเมินตนเอง (self-evaluation) เป็น กระบวนการที่เปรียบเทียบตนเองก่อนและหลังตามเกณฑ์ที่ตนเองและอาจารย์ตั้งไว้เบื้องต้น (ตัวอย่างเช่น การปรับปรุงตนเองตามระยะเวลา) และมีการให้แรงเสริมเมื่อบุคคลทำได้บรรลุเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และ 5) การสั่งการเชิงกลยุทธ์ (strategy instruction) เป็นกระบวนการที่บุคคลได้รับการฝึกฝนขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาหรือบรรลุผลสำเร็จ

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องที่สนใจต้องการวัดความสามารถการจัดการตนเองสามารถนำแบบสอบถามความสามารถในการ



จัดการตนเอง นำมาใช้ในการศึกษาเป็นข้อมูล ก่อน-หลัง เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนว่ามีความสามารถในการจัดการตนเองระดับใด

1.2 อาจารย์ผู้สอนในรายวิชาอื่นๆ สามารถนำโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองไปปรับประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนได้กับกลุ่มสาระวิชาต่างๆ รวมถึงนำกิจกรรมร่วมบูรณาการให้เข้ากับรายวิชานั้นๆ เพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีต่อรายวิชาอื่นๆ ได้

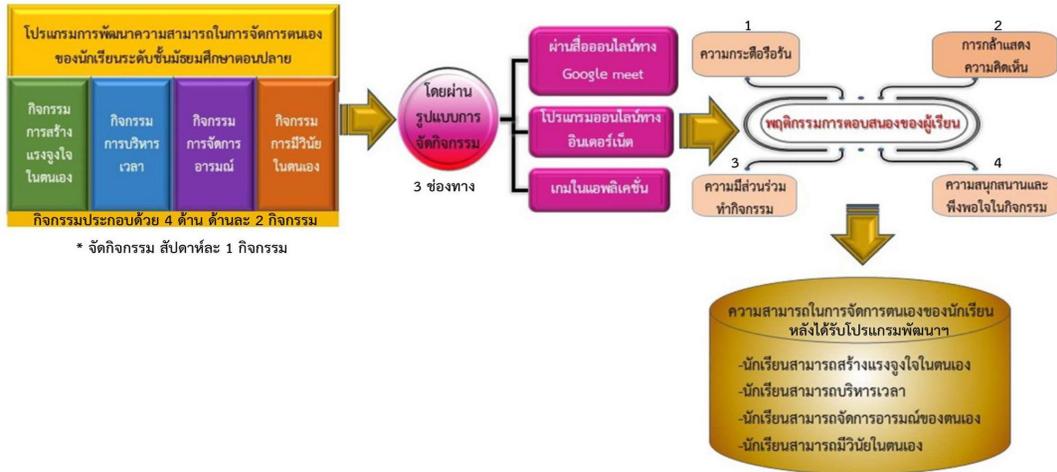
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรม ควรมีการติดตามผลเป็นระยะให้มากขึ้น เพื่อให้เห็นความคงทนของพฤติกรรมและพัฒนาการของนักเรียนได้ชัดเจนขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองแยกเป็นรายด้านขององค์ประกอบความสามารถในการจัดการตนเอง เพื่อให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนยิ่งขึ้นว่าความต้องการใดในพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ควรสนับสนุนความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนได้มากที่สุด

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากผลการวิจัยได้สรุปองค์ประกอบของความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ด้านการบริหารเวลา ด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการมีวินัยในตนเอง โดยรูปแบบการจัดกิจกรรม ได้แก่ ผ่านสื่อออนไลน์ Google meet โปรแกรมออนไลน์ ทางอินเทอร์เน็ต เกมในแอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียน ทั้งนี้โปรแกรมพัฒนาส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการตอบสนองของผู้เรียน เมื่อได้ทำกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาเรียบร้อยแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมสร้างแรงจูงใจที่ดีมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง เรียนรู้ที่จะบริหารเวลาตนเองอย่างสร้างสรรค์ มีกลวิธีที่ควบคุมอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่ลดความขัดแย้งภายในใจตนเองและกับผู้อื่น รวมถึงตระหนักรู้มีวินัยในหน้าที่ตนเองที่ควรทำสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง และพบว่าเมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างสองกลุ่มทำให้ทราบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมโดดเด่นในความสามารถในการจัดการตนเองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งกระบวนการดังตามภาพดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ และคณะ. (2562). ผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมความคิดเชิงบวกในนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครู. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี*, 13(1), 157-164.

วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอติป จิตตฤกษ์. (2556). *ทักษะแห่งอนาคตใหม่: การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อดุล นาคะโร. (2551). *การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจตรา ประเสริฐสิน. (2563). *เครื่องมือการวิจัยทางการศึกษาและสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Berger, D. S. (2003). *The Effects of Learning Self-Management on Student Desire and Ability to Self-Manage, Self-Efficacy, Academic Performance, and Retention*. (Doctoral dissertation). New York: University at Albany, State University of New York.



- Mooney, P. (2005). A Review of Self-Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Journal of Behavioral Education*, 14, 203-221.
- O'Keefe, E. J., & Berger, D. S. (1999). *Self-Management for College Student*. New York: Partridge Hill Publishers.
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). *Self-Regulatory Dimensions of Academic Learning and Motivation*. San Diego: Academic Press.