

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

The Effects of Self-regulation on Self-discipline of Primary Education Grade 4 Students

กษมา โรจนดิษฐ์^{1*} และวาระดี ชาญวิรัตน์²

Kassama Rodjanadid^{1*} and Waradee Chanvirat²

(Received: Jul 27, 2022; Revised: Aug 27, 2022; Accepted: Sep 12, 2022)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และ 2) เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนจำนวน 55 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม และนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 11 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 11 ชั่วโมง และแบบวัดความมีวินัยในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง ความมีวินัยในตนเอง การพัฒนานักเรียน

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000

M.A., Program in Human Potential Development, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

*Corresponding author, email: 63C0303102@nrru.ac.th

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

ABSTRACT

The purposes of this experimental research were to: 1) Compare the students' self-discipline between the experimental group and control group before and after learning; and 2) Compare the self-discipline between the experimental group and the control group. The sample in this study were the fifty-five students who were selected by cluster sampling and voluntarily participate; 30 for the experimental group and 25 for the control group. Research instrument used in the experiment were the 11 Self-Regulation Program time, 1 hours at the time, and the questionnaire. Data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The results showed that: After the experiment, the experimental group students have self-discipline scores higher than before the experiment, and than the control group with a statistically significance at the .01 level.

Keywords: Self-regulation program, Self-discipline, Student development

บทนำ

ความมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) เป็นความสามารถในการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม รู้จักควบคุมตนเองทั้งทางด้านอารมณ์และจิตใจ ปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนอันดีงามของสังคมด้วยความสมัครใจโดยก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข ความมีวินัยในตนเองเป็นคุณสมบัติสำคัญที่บุคคลควรมี เพราะผู้ที่มีวินัยในตนเองจะมีจริยธรรมและประพฤติตนอย่างมีเหตุผล ความมีวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะในสังคมย่อมต้องมีกฎเกณฑ์ร่วมกัน หากคนในสังคมไม่รักษากฎเกณฑ์ ย่อมไม่มีความสุขในสังคมการรู้จักพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้การทำงานสำเร็จลุล่วงได้หน่วยงานใด ชุมชนใด สังคมใด และประเทศใดก็ตามที่ประชาชนเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อหน่วยงานนั้น ชุมชนนั้น สังคมนั้น และประเทศชาตินั้นย่อมมีความเจริญก้าวหน้า (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560, น. 115)

ความมีวินัยเป็นสิ่งจำเป็นที่คนไทยทุกคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะความมีวินัยในตนเองเป็นคุณสมบัติสำคัญที่บุคคลควรมีเพราะผู้ที่มีวินัยในตนเองจะมีจริยธรรมและประพฤติตนอย่างมีเหตุผล เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะเอื้อไปสู่ความมีวินัยต่อผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จของตนเองและส่วนรวมในอนาคตต่อไป สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่มีนโยบายในการพัฒนาคนโดยการหล่อหลอม ให้มีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม เน้นปลูกฝังให้ทุกช่วงวัยเป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม การสร้างวินัยจำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กทุกคน เป็นสิ่งที่ต้องสร้างเสริม

ให้เกิดกับเด็กตั้งแต่เล็ก เพราะวินัยที่ดีเมื่อเกิดกับเด็กแล้วจะติดตัวไปจนโตและจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของมโนธรรมประจำใจไปจนตลอดชีวิต (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2553, น. 12)

Bandura (1991, p. 249) เสนอว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ กระบวนการสังเกตตนเอง บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีผลอย่างไรจึงจะเพิ่มลดหรือปรับพฤติกรรมของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม กระบวนการตัดสินใจ การเปรียบเทียบพฤติกรรมของตน กับพฤติกรรมเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับบุคคลอื่นว่ามีลักษณะเหมือนกันหรือแตกต่างกันและหาแนวทางในการพัฒนาของตนเองให้ดีขึ้น และสุดท้ายคือ กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ถ้าบุคคลทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าทำได้ต่ำกว่าเป้าหมายก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้ ก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เป็นโรงเรียนแห่งหนึ่งที่มุ่งพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการผ่านกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการคิด สร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม พึ่งตนเองได้ เป็นคนดีมีปัญญา อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการที่ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง ความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สอบถามคณะครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ประกอบด้วย ด้านความอดทน ด้านความรับผิดชอบ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ผลจากแบบสอบถามนี้ ทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ควรได้รับการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง (โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2564)

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะประยุกต์ทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura มาสร้างเป็นโปรแกรมการกำกับตนเองเพราะเป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการได้ สามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองให้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ให้มีความรับผิดชอบ มีความอดทน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาตนเองและปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รู้จักดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้องมีเหตุผล สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองหลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลที่มีวินัยในตนเองจะรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำ ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ดี ช่วยให้บุคคลดำรงตนอยู่ในความถูกต้องและพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดที่ตนมีและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข อูมาพร ตรังคสมบัติ (2561, น. 25-26) Bandura (1991, p. 249) อธิบายว่า การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผนควบคุมกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ เป็นขั้นตอนที่ต้องฝึกฝนและพัฒนาจึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีผลอย่างไรจึงจะเพิ่มลดหรือปรับพฤติกรรมของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) การเปรียบเทียบพฤติกรรมของตน กับพฤติกรรมเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับบุคคลอื่นว่ามีลักษณะเหมือนกันหรือแตกต่างกันและหาแนวทางในการพัฒนาของตนเองให้ดีขึ้น และสุดท้ายคือ กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ถ้าบุคคลทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองหรือให้รางวัลกับตนเอง ก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura ซึ่งมี 3 กระบวนการ ดังนี้ กระบวนการที่ 1 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) กระบวนการที่ 2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) และกระบวนการที่ 3 กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) มาเป็นแนวทางในการ มีขั้นตอนการทำการกิจกรรม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป ซึ่งส่งผลต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความอดทน และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ดังกรอบแนวคิดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ประชากรและตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 3 ห้อง รวม 75 คน
2. ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 45 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทำการทดลอง คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ของ Bandura มี 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ และ 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรม มีทั้งสิ้น 11 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในแต่ละแผน ประกอบด้วยขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญด้านออกแบบโปรแกรมการวัดและ

ประเมินผล 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรม แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อพิจารณาความง่าย ลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมของนักเรียน และนำไปโปรแกรมการกำกับตนเองที่ทดลองใช้แล้ว นำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความมีวินัยในตนเอง จำนวน 20 ข้อ โดยปรับปรุงจากแบบวัดความมีวินัยในตนเองของ ญัฐพล โยธา (2557) และพัชรินทร์ คัสเศศรี (2560) ผ่านการพิจารณาความตรง (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านแบบวัดการวิจัย จำนวน 3 ท่าน โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Item-objective congruence index: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจหาคะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .288 ขึ้นไป (ยุทธ ไกยวรรณ 2558, น. 477) โดยมีค่าอำนาจของแบบวัดอยู่ระหว่าง .332 – .709 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของ Cronbach (ยุทธ ไกยวรรณ 2558, น. 469) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .916

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้เวลาการจัดกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 19 มีนาคม 2565 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความมีวินัยในตนเองหลังการทดลอง และรวบรวมคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
3. เปรียบเทียบคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที่แบบตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการวิเคราะห์สมมุติฐานโดยการทดสอบค่าที ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	3.43	0.37	.302	.764
กลุ่มควบคุม	3.41	0.47		

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนความความมีวินัยในตนเองก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยการกำหนดค่าทีและกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .01 พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความมีวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 คะแนนความความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความมีวินัยในตนเอง	ตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		ระดับ	หลังทดลอง		ระดับ
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ความรับผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	3.41	0.33	ปานกลาง	3.84	0.26	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.49	0.49	ปานกลาง	3.18	0.39	ปานกลาง
ความอดทน	กลุ่มทดลอง	3.48	0.55	ปานกลาง	3.93	0.44	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.46	0.70	ปานกลาง	3.03	0.44	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.38	0.55	ปานกลาง	3.86	0.29	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.21	0.61	ปานกลาง	3.00	0.55	ปานกลาง
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.43	0.37	ปานกลาง	3.88	0.27	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.40	0.47	ปานกลาง	3.07	0.35	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.37) ระยะหลังการทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.27) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.47) และระยะหลังการทดลองยังคงมีคะแนนความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.35)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ความมีวินัยในตนเอง	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความรับผิดชอบ	หลังทดลอง	3.84	0.26	12.514**	.000
	ก่อนทดลอง	3.41	0.33		
ด้านความอดทน	หลังทดลอง	3.93	0.44	9.820**	.000
	ก่อนทดลอง	3.48	0.55		
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	หลังทดลอง	3.86	0.29	6.738**	.000
	ก่อนทดลอง	3.38	0.55		
รวม 3 ด้าน	หลังทดลอง	3.88	0.27	14.451**	.000
	ก่อนทดลอง	3.43	0.37		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.37) หลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.27) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านก็พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ความมีวินัยในตนเอง	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความรับผิดชอบ	หลังทดลอง	3.18	0.39	2.455*	.022
	ก่อนทดลอง	3.49	0.49		
ด้านความอดทน	หลังทดลอง	3.03	0.44	2.545*	.018
	ก่อนทดลอง	3.46	0.70		
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	หลังทดลอง	3.00	0.55	1.392	.177
	ก่อนทดลอง	3.21	0.61		
รวม 3 ด้าน	หลังทดลอง	3.07	0.35	3.044**	.006
	ก่อนทดลอง	3.40	0.47		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ความมีวินัยในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.40, S.D. = 0.47) หลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.07, S.D. = 0.35) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านก็พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความมีวินัยในตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความรับผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	3.84	0.26	7.579**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.18	0.39		
ด้านความอดทน	กลุ่มทดลอง	3.93	0.44	7.593**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.03	0.44		
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.86	0.29	7.073**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.00	0.55		
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.88	0.27	9.725**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.07	0.35		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการทดลองความมีวินัยในตนเองกลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ = 3.88, S.D. = 0.27) สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ = 3.07, S.D. = 0.35) เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ผลดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้ ทั้งนี้ เพราะนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ได้รับกระบวนการกำกับตนเอง และมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายจากการให้คำแนะนำ การพูดชี้แจง การอธิบายให้ความรู้ การชมเชยในความพยายาม และการกระตุ้นของผู้วิจัย ทำให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้และแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาความมีวินัยในตนเองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura (1991) มี 3 กระบวนการ ดังนี้ กระบวนการที่ 1 การสังเกตตนเอง กระบวนการที่ 2 การตัดสินใจ และกระบวนการที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองทำให้คะแนนความมีวินัยในตนเองลดลง อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมในการเรียน การไม่ได้รับคำแนะนำในเรื่องของความมีวินัยในตนเอง ขาดการกระตุ้นให้นักเรียนมีวินัยในตนเอง จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ นักเรียนเข้าใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรม กิจกรรมครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 4 เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเห็นตัวอย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบและเพื่อพัฒนาให้นักเรียนเป็นผู้มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย เมื่อนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมที่ให้อุบัติการณ์เรื่องเกี่ยวกับความรับผิดชอบ นักเรียนมีความสนใจ เริ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม กิจกรรมที่ 5-7 การให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มีความอดทน โดยผ่านวีดิทัศน์ มีกิจกรรมและเกมส์ ที่ส่งเสริมและพัฒนาความเพียรพยายามและอดทน ต้องใช้ความพยายามและความอดทนเพื่อที่จะทำกิจกรรมนี้ให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการตั้งเป้าหมาย วางแผน การปฏิบัติตามแผน รวมถึงการแสดงออกถึงพฤติกรรมทางด้านความอดทน ต่อมาในกิจกรรมที่ 8-10 การให้นักเรียนเห็นตัวอย่างของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกล้าที่จะนำเสนอผลงาน มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็น ซึ่งสอดคล้องกับสาวิตรี ไพศาล (2559) ใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง หลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โปรแกรมการกำกับตนเองช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ สังเกตตนเอง ตัดสินตนเอง แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพสามารถกำกับ

พฤติกรรมของตนเองได้ หรือปานรดา ปัญหนองสา (2558) ได้ใช้โปรแกรมด้วยวิธีการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความรับผิดชอบและวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura) มีผลทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น Booth, Hennessy and Doyle (2018) ศึกษาแนวความคิดการกำกับตนเอง ว่ามีความสามารถในการพัฒนาเรื่องต่างๆ ที่สำคัญซึ่งได้กลายเป็นจุดสำคัญสำหรับการวิจัยในหลากหลายสาขาวิชา และเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura (1991) โดยการสังเกตตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การตัดสินใจ ได้ใช้กระบวนการเปรียบเทียบอ้างอิงทางสังคมด้วยการนำวิถีทัศน์เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งมีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองได้ต่อไป การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ถ้านักเรียนสามารถปฏิบัติได้ ก็แสดงพฤติกรรมต่อตนเองในทางบวก โดยการกล่าวยกย่องชื่นชมตนเองซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป สอดคล้องกับ สาวิตรี ไพศาล (2559) ใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง หลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น โปรแกรมการกำกับตนเองช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ สังเกตตนเอง มีการตัดสินใจ และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้นักเรียนสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นได้ หรือพัชรินทร์ คัสเตศรี (2560) ใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคแม่แบบเรียนรู้จากตัวแบบ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน หลังการทดลองความมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น หรือรานี ลิมเจริญ (2564) ใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการมีวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบพบว่า สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Nawantara, Arofah and Setyaputri (2019) ได้ศึกษาการใช้คู่มือเทคนิคการสอนตนเองเป็นหนึ่งในสื่อที่สามารถใช้เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองโดยการกำกับตนเองเพื่อปรับปรุงวินัยในตนเองของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนได้ บุญชม ศรีสะอาด (2555, น. 5) กล่าวว่า การมีวินัยในตนเองจะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตได้รับการยอมรับนับถือชื่นชมจากบุคคลอื่นที่รู้จักแล้วยังส่งผลให้ชุมชน สังคม และประเทศชาติมีความสุขเจริญก้าวหน้าเป็นสังคมที่มีคุณภาพ ดังนั้น จึงควร

พัฒนาบุคคลให้มีวินัยในตนเองตั้งแต่เด็กและรักษาไว้อย่างต่อเนื่อง ผลจากการวิจัยและการศึกษาดำเนินการต่างๆ สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเองสามารถส่งผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนได้ เพราะเมื่อนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น นักเรียนก็จะรับรู้ได้ว่าสามารถพัฒนาเป็นผู้ที่มีวินัยในตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น ดังนั้นครูสามารถนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปเป็นแนวทางในการสอนร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ ได้

1.2 ในระหว่างการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตพฤติกรรมตอบสนองของนักเรียน ถ้านักเรียนยังไม่พร้อมทำกิจกรรมควรดึงความสนใจของนักเรียนมาอยู่กับผู้ดำเนินกิจกรรมก่อน จึงดำเนินกิจกรรมต่อไปได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีอายุใกล้เคียงกัน

2.2 ควรมีการศึกษาเพื่อติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อดูพัฒนาการและความคงทนของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพล โยธา. (2557). การพัฒนาโปรแกรมฝึกวินัยในตนเองด้วยทฤษฎีจริยธรรมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- นวลศิริ เปาโลหิตย์. (2553). สอนลูกให้มีวินัย (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: พี มีเดีย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2555). วินัยในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 17(1), น. 3-15.
- ปานรดา บัญหนองสา. (2558). การพัฒนาโปรแกรมด้วยวิธีการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความรับผิดชอบและวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- พัชรินทร์ ศัสเตศรี. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคแม่แบบ (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).

- ยุทธ ไถยวรรณ. (2558). *หลักสถิติวิจัยและการใช้โปรแกรม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2564). *ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ ภารกิจ และเป้าหมายของสถานศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2564, จาก <http://www.satit.nrru.ac.th/>
- รานี ลิ้มเจริญ. (2564). ผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน วัดเชิงกระบือ. *วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 38(104), น. 83-94.
- สาวิตรี ไพศาล. (2559). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)*.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- อุมาพร ตรังคมบัติ. (2561). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ชันดีการพิมพ์.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), pp. 248-287.
Retrieved April 20, 2021, from [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Booth, A., Hennessy, E. & Doyle, O. (2018). Self-Regulation: Learning Across Disciplines. *Journal of Child and Family Studies*, 27, pp. 3767-3781.
Retrieved August 27, 2022, from <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1202-5>
- Nawantara, R. D., Arofah, L. & Setyaputri, N. Y. (2019). Self-Instruction Technical Guidelines to Improve High School Students's Self-Discipline. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 387(3), pp. 361-365.
Retrieved September 3, 2022, from <https://doi.org/10.2991/icei-19.2019.86>