

ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6



นายยรรยงค์ ณ บางช้าง

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

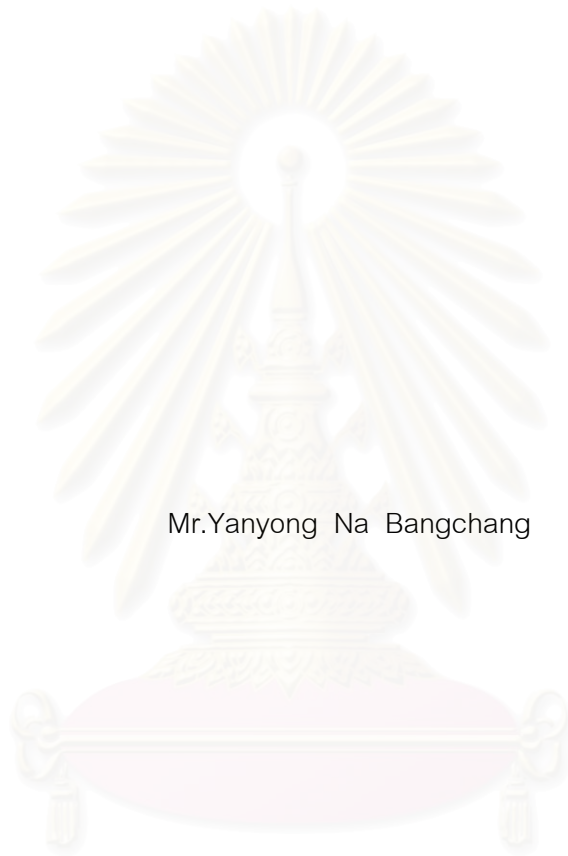
สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF THE MT METHOD ON THE ENHANCEMENT OF ECONOMIZE
BEHAVIORS FOR GRADES 4-6 STUDENTS BASED ON
THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY



Mr.Yanyong Na Bangchang

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Research

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด
ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

โดย

นายยรรยงค์ ณ บางช้าง

สาขาวิชา

วิจัยการศึกษา

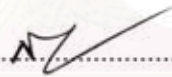
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต



.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

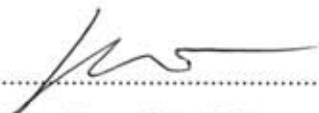
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ)



.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

ยรรยงค์ ณ บางช้าง: ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (EFFECTS OF THE MT METHOD ON THE ENHANCEMENT OF ECONOMIZE BEHAVIORS FOR GRADES 4-6 STUDENTS BASED ON THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY)

อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ, 207 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีและกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการใช้สิ่งของเครื่องใช้ การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดบ้านทึง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 53 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที จำนวน 1 แผน 2) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการประหยัดตามการประเมินตนเองของนักเรียน 3) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น และ 4) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1) นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มทีมีพฤติกรรมกรรมการประหยัดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มทีทั้งในการวิเคราะห์โดยภาพรวมและจำแนกตามระดับชั้น

2) นักเรียนโดยภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงที่สุด รองลงมา คือ พัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงิน พัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ และพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลา ตามลำดับ และเมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....ยรรยงค์ ณ บางช้าง.....

สาขาวิชา.....วิจัยการศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา...2551.....

5083454327: MAJOR EDUCATIONAL RESEARCH

KEYWORDS: THE MT METHOD/ ECONOMIZE BEHAVIORS/ THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY

YANYONG NA BANGCHANG: EFFECTS OF THE MT METHOD ON THE ENHANCEMENT OF ECONOMIZE BEHAVIORS FOR GRADES 4-6 STUDENTS BASED ON THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY. THESIS ADVISOR: ASSOC.PROF. WANNEE KAEMKATE, Ph.D., 207 pp.

The major purpose of this research was to study the effect of the MT method on the enhancement of economize behaviors for grades 4 - 6 students based on the sufficiency economy philosophy. The minor purposes of this research were 1) to compare the economize behaviors of students between group using and not using the MT method, and 2) to compare the economize behaviors of students among 4 savings behaviors that they were developed, such as the money, time, environment, and utensils economize behaviors. The experimental research was employed in this research. The sample of this research consisted of 53 grades 4 – 6 students of Banthaung school, Suphanburi province. The research instruments were 1) lesson plan of the MT method, 2) the self evaluation checklist about the economize behaviors of students, 3) the teacher evaluation checklist about the economize behaviors of students, and 4) the parent evaluation checklist about the economize behaviors of students. The data were analyzed by using t-test, ANOVA, and One-Way Analysis of variance with repeated measures.

The research findings were as follows:

- 1) The savings behaviors of students in group using the MT method were higher than that of students in group not using the MT method.
- 2) The overall students were developed through 4 savings behaviors that there were statistical significantly differentiated at the .05 level of significance. The savings behavior about the environment was highly developed. Moreover, also the money, utensils, and time economize behaviors were developed, respectively. As for grade 4, 5 and 6 students were developed through 4 savings behaviors that there were no statistical significantly differentiated.

Department:..Educational Research and Psychology...Student's Signature: *Yanyong Na.*
 Field of Study:....Educational Research.....Advisor's Signature: *Wannee K.*
 Academic Year:....2008.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อศิษย์ เสมอมา คอยให้คำปรึกษาแนะนำ ให้กำลังใจ และตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(สกว.) ที่ให้การสนับสนุน งบประมาณในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้องมา ณ โอกาสนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา ประธาน สอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำ ชี้แนะ ตรวจทานและแก้ไขวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาทุก ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณผู้บริหาร ครู นักเรียน โรงเรียนวัด บ้านทิง ที่กรุณาให้ข้อมูลเบื้องต้นและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการวัดพฤติกรรมการประหยัด ของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์ที่สุด

ขอบคุณนางสาวรวงคนาง ชูแก้ว นางสาวศศิวิมล จุลศิลป์ และพี่น้องภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้า ตลอดจนความอนุเคราะห์ของ ผู้บริหาร คุณครู และนักเรียน และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ข้อมูลที่มี คุณค่าต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณเพื่อนสนิทมิตรสหาย กัลยาณมิตรทางวิชาการทั้งหลายที่ ให้กำลังใจกับข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบคุณผู้อำนวยการจุฬาทิพย์ ศุกระศรี ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง ที่ ให้โอกาสในการลาศึกษาต่อในครั้งนี้ และขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุงทุกท่านที่ ทำภารกิจต่างๆ แทนข้าพเจ้าตลอดช่วงเวลาที่ลาศึกษาต่อในครั้งนี้ ทำนี้ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยสนับสนุนและคอยเป็นกำลังใจให้กับข้าพเจ้าจนสำเร็จการศึกษาครั้งนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามของการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	10
ตอนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด	20
ตอนที่ 3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงพฤติกรรม	27
ตอนที่ 4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเอ็มที	53
ตอนที่ 5 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงทดลอง	59
ตอนที่ 6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	66
6.1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง.....	66
6.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด	71
6.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงพฤติกรรม	73
6.4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพฤติกรรม แบบวิธีการเอ็มที	76

บทที่	หน้า
ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย	78
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	80
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	80
แบบแผนการทดลอง	81
เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	85
การเก็บรวบรวมข้อมูล	101
การวิเคราะห์ข้อมูล	105
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	107
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามรูปแบบการทดลอง	107
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนใน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการ เรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที.....	110
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนใน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการ เรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที.....	111
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้.....	121
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	132
สรุปผลการวิจัย	133
อภิปรายผลการวิจัย	135
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	139
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	140
รายการอ้างอิง	141
ภาคผนวก	152
ภาคผนวก ก	153

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	154
รายชื่อครูประจำการในการตรวจสอบแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น	155
รายชื่อผู้ปกครองในการตรวจสอบแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง	156
ตัวอย่างหนังสือขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย	157
ตัวอย่างหนังสือขออนุญาตตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย	158
ตัวอย่างหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ	159
ภาคผนวก ข	160
โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการหาค่าความสอดคล้องทางเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	161
โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการหาค่าความเหมาะสมของข้อความคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	168
โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการหาค่าความเหมาะสมของข้อความคำถามที่ผู้ปกครองสามารถสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	172
ภาคผนวก ค	176
แผนกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที	177
ตัวอย่างแผนจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน	188
แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	192
แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น	196
แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง	198
ภาคผนวก ง	201
คะแนนพฤติกรรมการประหยัดหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	202
ภาคผนวก จ	204
คะแนนพฤติกรรมการประหยัดก่อนการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	205
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	207

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ตัวอย่างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในประเภทต่างๆ	58
3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง	85
3.2 เปรียบเทียบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบปกติและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที.....	86
3.3 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบเอ็มทีโดยภาพรวม.....	89
3.4 โครงสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน	93
3.5 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน.....	94
3.6 ค่าความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดขององค์ประกอบที่ต้องการวัด	96
3.7 จำนวนข้อของแบบสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น	97
3.8 ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจากความคิดเห็นของครูประจำการ 5 ท่าน	98
3.9 จำนวนข้อแบบสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง	99
3.10 ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองจากความคิดเห็นของผู้ปกครองจำนวน 5 ท่าน	100
3.11 เกณฑ์การให้คะแนนในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนสำหรับทางบวกและทางลบ	103
3.12 กณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน.....	106
4.1 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลอง จำแนกตามรูปแบบการทดลองและเพศ	108
4.2 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลอง จำแนกตามรูปแบบการทดลองและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง	109
4.3 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลอง จำแนกตามรูปแบบการทดลองและระดับชั้น	110

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
2.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	16
2.2 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย	79
3.1 แบบแผนการทดลองแบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design).....	81
3.2 ลักษณะของกลุ่มทดลอง	83



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้คนไทยได้รับอิทธิพลกระแสโลกาภิวัตน์จากชาติตะวันตกอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี ด้านสังคมและด้านวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก และที่เห็นได้ชัดเจน คือ ความเป็นอยู่ของคนไทยที่มีความสะดวกสบายยิ่งขึ้น การดำรงชีวิตไม่ได้อาศัยแค่เพียงปัจจัยสี่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตเหมือนสมัยก่อน (พงศกฤษฏี พลเลิศ, 2544) จึงส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนไทย ทำให้มีความต้องการทางวัตถุและพยายามที่จะแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองมากยิ่งขึ้น (ณัฐกรณ์ สิทธิชัย, 2541) ในปัจจุบันคนไทยมีวิถีชีวิตที่หรูหรา ฟุ่มเฟือย ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากการดำรงชีวิตแบบพอมีพอกินเป็นการดำรงชีวิตแบบแสดงสถานภาพทางสังคมหรือเสริมบารมีของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนของไทยในปัจจุบันมีการใช้ชีวิตอย่างหรูหรา ฟุ่มเฟือย ดังข่าวการศึกษาของหนังสือพิมพ์มติชน (2544) ที่นำเสนอว่า เยาวชนของไทยมีการยึดติดกับสิ่งของที่หรูหรา ฟุ่มเฟือย มีการใช้กระเป๋าโทรศัพท์มือถือที่มีราคาแพง

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงควรมีการเร่งปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และสอนให้เยาวชนตระหนักถึงคุณค่าของเงินทองเพื่อจะได้ฝึกนิสัยประหยัด ซึ่งนิสัยหรือพฤติกรรมการประหยัดมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545 – พ.ศ.2549) ที่มีแนวนโยบายเพื่อการดำเนินการ 5 ประการในการปลูกฝังให้เยาวชนเกิดการตระหนักในการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม หนึ่งในห้าข้อนั้น คือ การพัฒนาความประพฤติและคุณธรรมของเยาวชน ในด้านการประหยัด (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

กระทรวงศึกษาธิการจึงได้กำหนดนโยบายเร่งรัดการปฏิรูปการศึกษา โดยยึดคุณธรรมนำความรู้มาสร้างคุณธรรมและสำนึกถึงคุณค่าของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ความสมานฉันท์ สันติวิธี วิถีประชาธิปไตยพัฒนาคนโดยใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความร่วมมือของสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี มีความรู้ และอยู่ดีมีสุขโดยอาศัยคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ซึ่งคุณธรรมหนึ่งในนั้นคือ การประหยัด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) อีกทั้งสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์แก่นักเรียนระดับประถมศึกษา

โดยได้กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวดที่ 4 มาตราที่ 23 ข้อที่ 2 ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ เรื่อง การจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์ จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) นอกจากนี้การประกันคุณภาพภายใน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550) และการประกันคุณภาพภายนอก (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา, 2549) ได้มีการกำหนดคุณภาพของการศึกษาในด้านต่างๆ โดยด้านคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานที่ 1 ตัวบ่งชี้ที่ 5 ประหยัดและรู้จักใช้ทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวมอย่างคุ้มค่า จะเห็นได้ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการประหยัดของเยาวชน ดังนั้นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต้องเร่งดำเนินการอย่างเร่งด่วน คือ การพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดในกลุ่มของเยาวชนไทยให้ดีขึ้น โดยการน้อมนำเอาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริสไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ (วิจิตร ศรีสะอ้าน, 2550)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยทุกคนให้ยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยหลักการสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การที่มีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ใช้สอยแต่พอดีไม่เกินตัวเพื่อให้มีรายจ่ายไม่เกินรายรับ (เพชรรา รื่นรมย์, 2547) ซึ่งตรงกับพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ความว่า

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวัง ...”

(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2542)

จากกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พบว่า ความพอเพียงนั้น หมายความว่า การใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักคิดก่อนใช้ ใช้จ่ายตามอัตภาพและตามฐานะของ

ตนเองไม่ใช่ว่าจะจนเกินกำลังทรัพย์ของตนเอง ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในการเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมด้านการประหยัดของเยาวชนไทยได้

จากการศึกษาค้นคว้าผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาปีงบประมาณ 2550 พบว่า สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อปลูกฝังให้ผู้เรียนมีหลักคิดและหลักการปฏิบัติในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงแต่ยังขาดการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังนั้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2550) สะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนจะต้องได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการประหยัด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้นได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนที่นำส่วนดีของการควบคุมภายนอกและการควบคุมภายในมาปรับใช้กับผู้ที่ต้องการปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตของตน โดยมีมุ่งหวังให้ตนเองมีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการกำหนดเป้าหมายของตนให้ชัดเจนขึ้นเป็นรูปธรรม ซึ่งเกิดจากการคิดขึ้นมาเองโดยสมัครใจ และช่วยให้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของตนที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงสร้างพันธะสัญญาระหว่างผู้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรูปแบบของผลงานหรือตารางกำหนดกิจกรรม ซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไขควบคุมจากภายนอก เพื่อฝึกให้เกิดการกำกับตนเองหรือการควบคุมภายในโดยการดำเนินการตามกิจกรรมที่ตกลงไว้จนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย เพื่อที่จะได้ปรับปรุงพฤติกรรมของเขาให้ดีขึ้น โดยที่ผลของความสำเร็วนั้นจะเป็นแรงเสริมให้ผู้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นต่อไป (Rerkjaree, 1994) ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยของ Tatsuya (1994) ที่ทำการศึกษารายกรณีกับนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ที่ขาดแรงจูงใจในการเรียน จนกลายเป็นคนที่ไม่มีความกระตือรือร้น และให้ความสำคัญกับการเล่นดนตรีหรือทำกิจกรรมอื่นๆ แต่ไม่มีเวลาให้กับการเรียน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมสามารถเห็นเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนขึ้น เขาเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ส่งงานพร้อมทั้งเข้าสอบทุกรายวิชา มีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น เข้าเรียนในวิชาเคมีไปพร้อมๆ กับมีความสนุกสนานกับการทำกิจกรรมดนตรี และนอกจากนี้ผลการวิจัยของ Tatsuya (1994) ยังพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) สามารถจัดระบบเวลาในการเรียนได้เหมาะสมและพัฒนานิสัยรักการเรียนได้ดีขึ้น

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6" ขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนให้ดีขึ้น เพราะในยุคนี้นี้เยาวชนของไทยยังมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่หรูหรา ฟุ่มเฟือย จึงควรมีการพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัด ให้แก่นักเรียนและเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

คำถามของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งตอบคำถามตามประเด็นของการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีมีพฤติกรรม การประหยัดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีหรือไม่
2. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีมีพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและ การใช้สิ่งของเครื่องใช้ แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้าง พฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดย มีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้

- 1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของ นักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีและกลุ่มที่ ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที
- 1.2 เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้าน การใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

สมมติฐานของการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยของต่างประเทศ เรื่อง การปรับพฤติกรรมของนักเรียนนักศึกษา โดยใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที โดย Tatsuya (1992) ทำการปรับพฤติกรรมนักศึกษาจำนวน 3 ราย ที่มีปัญหาในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น สำหรับการเรียน ประสบความสำเร็จในจุดหมายที่ตั้งไว้และในปี ค.ศ. 1994 ทำการศึกษา

รายกรณีกับนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ที่ขาดแรงจูงใจในการเรียนจนกลายเป็นคนที่ไม่มีความกระตือรือร้น และให้ความสำคัญกับการเล่นดนตรี หรือทำกิจกรรมอื่นๆ แต่ไม่มีเวลาให้กับการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม สามารถเห็นเป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น เขาเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ส่งงานพร้อมทั้งเข้าสอบทุกรายวิชา มีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น เข้าเรียนในวิชาเคมีไปพร้อมๆ กับมีความสนุกสนานกับการทำกิจกรรมดนตรี นอกจากนี้ Rerkjaree (1994) นำแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีมาทำการศึกษารายกรณีนักศึกษา 4 คน ซึ่งมีปัญหาการจัดระบบเวลาในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 คน สามารถจัดการระบบเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จในการเรียนเป็นอย่างดี

จากการศึกษางานวิจัยจากในประเทศ เรื่อง การปรับพฤติกรรมของนักเรียนนักศึกษาโดยใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที โดย จิตตินี จันทร์โพธิ์ศรี (2539) ได้ใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีช่วยเหลือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2539 จำนวน 2 คน สุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยนักเรียนแต่ละคนมีคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ต่ำกว่า 1.50 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดีขึ้น นอกจากนี้ สิริพงษ์ พิจารณ์จันทร์ (2542) ศึกษาผลการใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโนนสูงพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการปรับพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มทีสามารถจัดระบบเวลาในการเรียนได้เหมาะสม สามารถพัฒนานิสัยรักการเรียนได้ดีขึ้น

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีมีพฤติกรรมการประหยัดสูงกว่่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที
2. นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการใช้สิ่งของเครื่องใช้แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นกลุ่มเยาวชนที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เปิดรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามาได้ง่ายดังจะเห็นได้จากข่าวการศึกษาของหนังสือพิมพ์มติชน (2544) พบว่าในกลุ่มเยาวชนนั้นมีปัญหาในเรื่องของการใช้ชีวิตที่หรูหรา ฟุ่มเฟือย และจากการศึกษาการประเมินคุณภาพภายนอกของโรงเรียนพบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในเรื่องพฤติกรรมการประหยัดยังไม่เป็นที่น่าพึงพอใจมากนัก ดังนั้นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดบ้านทึง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 53 คน

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design) โดยตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด ซึ่งประกอบด้วยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีและใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบปกติ
2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกๆ ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางและไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งต้องอาศัยความรู้และมีคุณธรรมประกอบกรวางแผน การตัดสินใจ และการพัฒนา

พฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การที่นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้สิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้อย่างมีเหตุผล พอประมาณ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีการวางแผนในการใช้ คิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน ประกอบด้วยพฤติกรรมการประหยัด 4 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมด้านการใช้เงิน 2) พฤติกรรมด้านการใช้เวลา 3) พฤติกรรมด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และ 4) พฤติกรรมด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้

ซึ่งวัดได้จากแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดด้วยการประเมินตนเองของนักเรียน แบบวัดพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

พฤติกรรมด้านการใช้เงิน หมายถึง การที่นักเรียนมีการอดออมเงิน คิดก่อนใช้และใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

พฤติกรรมด้านการใช้เวลา หมายถึง การที่นักเรียนใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นและการเรียน และใช้เวลาโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

พฤติกรรมด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การที่นักเรียนมีการใช้ไฟฟ้าและน้ำอย่าง คุ่มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย และมีการอนุรักษ์ไว้ให้ใช้ได้ยาวนาน

พฤติกรรมด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การที่นักเรียนมีการใช้อุปกรณ์การเรียนการ สอนของตนเองและของส่วนรวม เครื่องใช้ภายในบ้านของตน และเสื้อผ้าอย่างคุ่มค่า ใช้ให้เกิด ประโยชน์มากที่สุด มีการคิดก่อนใช้และมีการอนุรักษ์ไว้ให้ใช้ได้ยาวนาน

วิธีการเอ็มที หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้กับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยทำเป็นแผนกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมการประหยัด ประกอบไปด้วย ขั้นตอนทั้งหมด 9 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมิน พฤติกรรมการประหยัดก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของ ตนเองเป็นอย่างไร มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดนี้หรือไม่

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย โดยผู้วิจัยแจกสลาโก้ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการ อะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดลง ในแผ่นกระดาษโดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยรวบรวมพฤติกรรม การประหยัดที่แต่ละคนเขียนในขั้นตอนที่ 2 แล้วบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่ นักเรียนทุกคนเขียนลงบนกระดาษทุกข้อ

ขั้นที่ 4 เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เขียนบนกระดาษที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนา

พฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสดมภ์แรกของตาราง MT METHOD แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ โดยให้นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N ในกระดาษ แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ในช่อง P ในกระดาษ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินตามความจำเป็น (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำและตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) แล้วเขียนลงในกระดาษตามช่อง M ในพฤติกรรมกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสดมภ์ตามพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม โดยผู้วิจัยนำกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

ขั้นที่ 8 การเสริมแรง ติดตามผลโดยกำหนดสัปดาห์ละสามครั้ง หลังจากเสร็จขั้นตอนที่ 7 แล้วให้นักเรียนทำตามแผนการที่ได้เขียนขึ้นไว้ตาราง MT METHOD หลังจากนั้นผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนถึงพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำว่าเป็นอย่างไรบ้าง สามารถกระทำกิจกรรมใดได้แล้วบ้าง ใครที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมไหนบ้าง

ขั้นที่ 9 การประเมินระยะยาว โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการประหยัดหลังการดำเนินการทดลอง เพื่อทำให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร พฤติกรรมของตนเองนั้นดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

พัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัด หมายถึง ผลต่างของคะแนนพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างก่อนการใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีกับหลังใช้แผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ได้วิธีการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนให้ดีขึ้นได้
2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน เป็นผลทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดในด้านที่มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดต่ำให้มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดสูงขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 7 ตอน **ตอนแรก** แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง **ตอนที่สอง** แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด **ตอนที่สาม** แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม **ตอนที่สี่** แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีเอ็มที (MT METHOD) **ตอนที่ห้า** แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงทดลอง **ตอนที่หก** เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการศึกษา การประหยัด การปรับพฤติกรรม และวิธีการเอ็มที และ**ตอนสุดท้าย** กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ในตอนแรกนี้ผู้วิจัยเสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็น 3 ส่วน คือ **ส่วนแรก** ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง **ส่วนที่สอง** ความสำคัญของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ**ส่วนที่สุดท้าย** หลักการสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โครงการเศรษฐกิจพอเพียง เป็นโครงการพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่พสกนิกร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มีพระราชดำรัสแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในโอกาสในวันเฉลิมพระชนมพรรษาเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2537 ณ ศาลาดุสิดาลัยสวนจิตรลดา เกี่ยวกับความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

คำว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ไม่มีในตำรา ไม่เคยมีระบบเศรษฐกิจพอเพียง มีแต่อย่างอื่น ไม่มีคำนี้ปีที่แล้วพูดเศรษฐกิจพอเพียงเพราะหาคำตอบอย่างอื่นไม่ได้ และได้พบว่าเศรษฐกิจพอเพียงให้ปฏิบัติเพียงครึ่งเดียว ไม่ต้องทำหมดหรือแม้แต่เศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ หมายความว่าในพื้นที่ในประเทศถ้าทำได้เศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ

“คำว่า พอเพียง อีกอย่างมีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้มีใช้พอใช้พอของตัวเองเอง แต่ความหมายพอมีพอกินนี้ถ้าใครได้อยู่ที่นี้ใน

กาลานี้ เมื่อปี 2517 ปีนี้ 2541 ปีใหม่ วันนั้นได้พูดว่า เราควรจักจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน เราควรจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน นี่แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง แต่ถ้าแต่ละคนพอมีพอกินก็ใช้ได้คนพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าประเทศมีพอกอยู่พอกินก็ยิ่งและประเทศไทยเวลานั้นเริ่มไม่พอมีพอกินดินนั้นเริ่มไม่พอมีพอกิน บางคนก็มีมากบางคนก็ไม่มีเลย มาสมัยนี้ก็ แปลพอเพียงตอนที่พูดพอเพียงแปลในใจแล้วพูดออกด้วยจะแปลเป็น Self-sufficiency แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างขวางกว่า Self-sufficiency ผลิตอะไรมีพอมีใช้ ไม่ต้องขอเยี่ยคนอื่นอยู่ได้ด้วยตนเอง เขาแปลมาจากภาษาฝรั่ง ให้ยืนบนขาตนเอง คำว่ายืนบนขาตนเอง บางคนอาจจะเฟื่องไปหน่อย แต่ไปตามที่เขาบอกว่ายืนบนขาตนเอง หมายความว่า สองขาเรายืนบนพื้น ให้ยืนได้ไม่ให้หกล้ม ไม่ต้องยืนขาคนอื่น ประโยชน์อะไร ดังนั้นควรที่จะคิดว่าทำอะไรพอเพียง ความคิดเห็น แต่ว่าพอเพียงนี้ มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คำว่าก็พอเพียงคนเราถ้าพอใจใน ความต้องการมันก็มี ความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรก็ต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมากคนเราก็อยู่เป็นสุขพอเพียงนี้อีกมาก มีของนุรหาก็ได้ แต่ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง อยากนั่ง "เก้าอี้" คนอื่นเดือดร้อนอย่างที่เคยพูดเหมือนกับท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ตรงนี้ถ้าไม่พอเพียง คืออยากนั่งเก้าอี้ผู้อื่นอันนั้นไม่พอเพียงและทำไม่ได้ อันนั้นเดือดร้อนแน่ เพราะอึดอัดทะเลาะกันเมื่อมีการทะเลาะกันไม่มีประโยชน์อะไร ดังนั้นควรที่จะคิดว่าทำอะไรพอเพียง ความคิดเห็นก็เหมือนกัน ไม่ใช่ร่างกายความคิดถ้าใครมีความคิดอย่างหนึ่ง และต้องการให้คนอื่นมีความคิดอย่างเดียวกับตัว ซึ่งอาจ ไม่ถูกอันนี้ไม่ใช่พอเพียง การพอเพียงในความคิดคือแสดงความคิดเห็นของตัวเองและปล่อยให้คนอื่นอีกคนพูดบ้าง และมาพิจารณาที่เราพูด กับที่เขาพูด อันไหนเข้าเรื่องถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไขเพราะถ้าพูดกันโดยไม่รู้เรื่องกันมันก็เป็นทะเลาะจากการทะเลาะด้วยวาจาก็กลายเป็นทะเลาะด้วยกายซึ่งในที่สุดก็นำมาสู่ความเสียหายแก่สองคน ถ้าเป็นหมูก็เป็นการตีกันอย่างรุนแรง จะทำให้คนอื่นอีกมากมายเดือดร้อน"

สุเมธ ตันติเวชกุล (2541) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง หรือเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้ว่า หมายถึง ความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่งๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้นๆ ได้โดยไม่พึ่งพาปัจจัยต่างๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ

กระทรวงมหาดไทย (2541) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การที่ครอบครัวมีข้าวปลาอาหารที่จัดหาไว้เอง พอมีพอกิน ไม่ต้องมุ่งหาเงินจากข้าวปลาอาหารก่อนคนในครอบครัวได้กินอยู่อิ่มหน้าสำราญเพียงพอๆ ก็คืออย่าทำขายก่อนทำกินให้เพียงพอหน้าสำราญทั้งครอบครัว ปลุกผัก เลี้ยงเบ็ด เลี้ยงไก่ ให้เพียงพอสำหรับมีผักมีไข่ให้พอกิน พออิ่มแต่ละมื้อ แต่ละวัน

นิวัฒน์ จิมพาลี (2541) สรุปว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตทางสังคมของมนุษย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ชุมชน หรือสังคมในอาณาบริเวณทางภูมิศาสตร์ที่มีลักษณะสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติหรือระบบนิเวศน์ที่มีลักษณะเฉพาะตัวขนาดหนึ่งซึ่งนอกจากจะพิจารณาวิธีการดำเนินชีวิตของคนในระดับพฤติกรรมและสิ่งของที่สร้างขึ้นแล้วยังพิจารณาถึงกระบวนการทัศน์หรือระบบความคิดที่ตกผลึก (ที่เรียกว่าวัฒนธรรมทางจิตใจหรือวัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ) ซึ่งอยู่เบื้องหลังและผลักดันให้เกิดเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำทางสังคมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคิดการปฏิบัติที่เกี่ยวกับมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2542) กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปโดยทางสายกลาง ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และในขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรมที่ซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วย ความอดทน ความเพียร ความมีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2542) ได้ให้ความหมายเศรษฐกิจพอเพียง ว่าเป็นหลักความคิดที่สื่อความหมาย ความสำคัญเป็นหลักการนำไปสร้างระเบียบเศรษฐกิจใหม่ของ

อนาคตไม่เฉพาะสำหรับ “ ระเบียบแห่งชาติเท่านั้น ” แต่เป็นของโลกด้วย เป็นหลักความคิดเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และธรรมชาติ เรื่องของการบริโภคที่พึงอยู่ในขอบข่ายความจำเป็นและคุณประโยชน์และคำนึงถึงต่อชีวิตความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติและนิเวศน์ โดยเกี่ยวไปในเรื่องของวิถีการพัฒนาเศรษฐกิจซึ่งพึงเป็นไปอย่างสมดุลเพื่อการเรียนรู้พึ่งตนเอง และพิทักษ์รักษาระบบชีวิตนิเวศน์ทั้งหลายทั้งปวง เหล่านี้ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกันนำไปสู่กระบวนการทางสังคมและระเบียบเศรษฐกิจใหม่ของโลก

เพชรภรณ์ รื่นรมย์ (2543) สรุปว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การพยายามพึ่งตนเอง ช่วยตนเองให้มากที่สุดที่จะทำได้ให้ “พอมี พอกิน” โดยเฉพาะอาหารและที่อยู่อาศัย ส่วนที่ไม่สามารถผลิตเองได้ก็แลกเปลี่ยนหรือซื้อจากภายนอกบ้าง แต่ควรซื้อและใช้จากของที่ผลิตได้ในท้องถิ่นหรือในประเทศให้มากที่สุด พยายามกอบกู้ให้น้อยที่สุด และควรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และพอใจในสิ่งที่ได้รับมาโดยชอบธรรมไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย เพื่อให้มีรายจ่ายไม่เกินรายรับ

ในแง่การพัฒนากระบวนการเศรษฐกิจพอเพียงนั้นจะต้องมีการวางเป้าหมายต้นทางและเป้าหมายปลายทางที่มีทิศทางหลักการไว้ให้เป็นที่เข้าใจและมีสำนึกร่วมกันเพื่อจะได้มุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกันได้ ในแง่นี้เศรษฐกิจพอเพียงจึงไม่ใช่เป็นเพียงตัวแบบสำเร็จรูป แต่มีความหมายเป็นกระบวนการทางสังคมอันเป็นพลวัต เป้าหมายต้นทางได้แก่ การเกษตรขั้นพออยู่พอกิน คือ เศรษฐกิจพอเพียงโดยต้องเปิดช่องทางโอกาสให้ได้มีการเรียนรู้พัฒนาตนเองต่างๆ ไปสู่เกษตรกรรมที่ยั่งยืน จนถึงเป้าหมายปลายทาง คือ เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งจะต้องมีระบบและกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันทั้งในระดับการสร้างจิตสำนึกและระดับปฏิบัติจริง

ชาชีวะวัฒน์ ศรีแก้ว (2545) กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนใน ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ รวมถึงการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไป ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกในปัจจุบัน ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมไปถึงการมีระบบ คุ่มกันในตัวที่ดีต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และในขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้

พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

อนันต์ แสงสีวัฒนกุล (2545) กล่าวว่าเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลนั้น คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างพอประมาณ ตามฐานะ ของตน และที่สำคัญไม่หลงใหลในกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ ไม่ผูกมัดอยู่กับสิ่งใด

กล่าวโดยสรุป คือ หันกลับมายึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิต โดยมีหลักการพึ่งตนเอง อาจจะแยกแยะโดยยึดหลักสำคัญ 5 ประการ

1 ด้านจิตใจ เป็นที่พึ่งของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี ทำประโยชน์ให้ตนเองและประเทศชาติ มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

2) ด้านสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง เป็นอิสระ

3 ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ใช้และจัดการอย่างชาญฉลาด พร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่า โดยให้ยึดอยู่บนหลักการของความยั่งยืน

4 ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดีจึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านและเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการ และสภาพแวดล้อม และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง

5 ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่ายในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่ คือ จะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญ และยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้

พัฒนาภรณ์ ฉัตรวิโรจน์ (2545) สรุปว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของคนโดยการพึ่งตนเอง มีความประหยัด พัฒนาตนเองให้มีความรู้ ภูมิปัญญา สอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณค่าอย่างยั่งยืน มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันถือเป็นแนวทางที่คนไทยต้องรู้เพื่อนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่จะเป็นกำลังของประเทศในอนาคต ครูจึงนำความรู้เศรษฐกิจพอเพียงไปส่งเสริมในโรงเรียน

ปริญานัฐ พิบูลผลสุวรรณ (2549) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และได้สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีแนวคิดหลักกว่าเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทางวัตถุ สังคม และสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี โดยหลักการของความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว พร้อมต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งอยู่บนเงื่อนไขของความรู้จักคุณธรรม จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน การสร้างจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร ปัญญาและความรอบคอบ

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงข้างต้นสามารถสรุปได้ดังนี้

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งต้องอาศัยความรู้และมีคุณธรรม

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาสำคัญ ดังนี้

1 กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาและเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

2 คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติตนในทางสายกลาง และมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3 คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆกัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

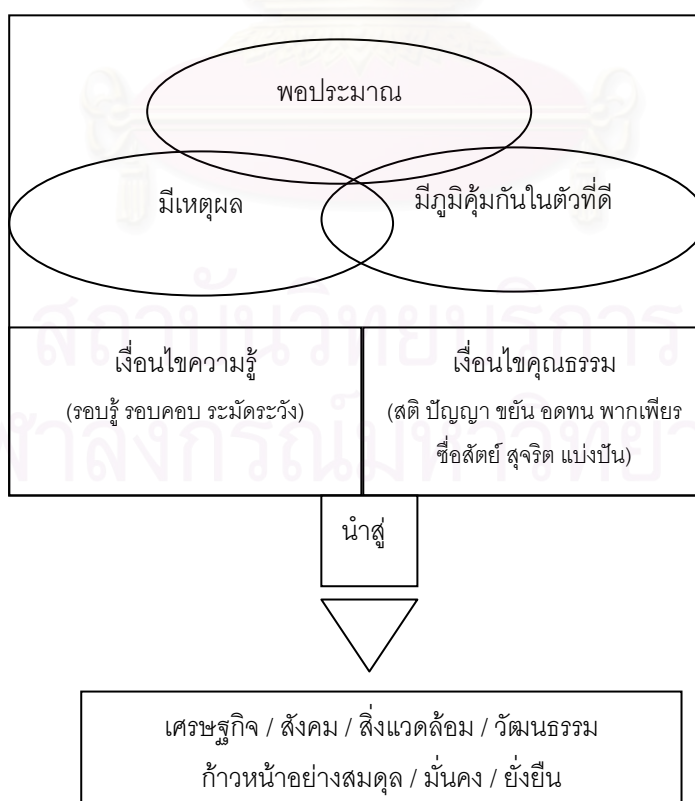
3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

4 เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน คือ

4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย ความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภและไม่ตระหนี่

สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้ตั้งแผนภาพที่ 2.1



แผนภาพที่ 2.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา : อนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2550)

1.2 ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาสังคมไทยโดยมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นเครื่องกำหนดทิศทาง ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจที่มุ่งเน้นรวมศูนย์การผลิตเพื่อการค้าในระดับชาติ ตลอดจนทุนนิยมและลัทธิบริโภคนิยมกลายเป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์มากมายหลายประการด้วยกัน ทั้งปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายลง จึงทำให้มีหน่วยงานองค์กร ชุมชน สื่อต่างๆ หันมาสนใจแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง จึงได้นำด้านทฤษฎีและปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่พอเพียง หรือที่เรียกว่าวิถีชีวิตแบบพึ่งตนเอง จึงได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ดังนี้

พิทยา ว่องกุล (2542) ได้สรุปความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า สังคมไทยสมัยก่อนมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติหลากหลายปริมาณล้นเกินแต่ทุกคนสามารถทำการผลิตหรือหากินจากธรรมชาติแบบพึ่งพาตนเองได้อย่างเพียงพอ ดังนั้น เมื่อมนุษย์มาอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน ระบบการศึกษาขั้นต้นจึงเป็นการเรียนรู้ในวิถีชุมชนเกี่ยวกับการทำมาหากิน ตั้งแต่เด็ก สร้างความสัมพันธ์ทางใจระหว่างคนรุ่นต่างๆ ต่อกันกลายเป็นนำใจเผื่อแผ่ต่อกันแต่ละบ้านแต่ละครอบครัวจะปฏิบัติเป็นประเพณีมาตลอดจนกลายเป็นการพึ่งพากันเป็นประเพณีวิถีชีวิตหรือระเบียบชุมชน ซึ่งมีผลต่อการสร้างเศรษฐกิจชุมชนในตัว ไม่ต้องไปจ้างหรือซื้อขาย เช่นการลงแขกช่วยกันทำสวน ปลูกบ้าน สร้างสาธารณสมบัติ

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2542) กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงมีฐานะตั้งหลักที่เกษตรกรรมพออยู่พอกินโดยยึดในระดับเกษตรกรโดยเริ่มการส่งเสริมการผลิตขั้นพื้นฐานตามแนวทฤษฎีใหม่ขั้นที่หนึ่งเป็นการทำการเกษตรผสมผสานให้พออยู่พอกิน พร้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้ยกระดับขั้นสู่เกษตรกรยั่งยืน หน่วยพื้นฐานหลักก็คือไร่ในระดับครัวเรือน โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาตนเองเป็นอิสระจากกลไกตลาดภายใต้อำนาจกำกับควบคุมจากเศรษฐกิจภายนอกเป็นกระบวนการพัฒนาต้นทาง คือ เกษตรพออยู่พอกินและเกษตรกรยั่งยืนอันประกอบด้วยฐานเศรษฐกิจของมวลด้อยเกษตรกรรายย่อยและระบบไร่ในระดับครัวเรือน สู่เป้าหมายปลายทาง คือเครือข่ายเศรษฐกิจชุมชน ซึ่งเป็นผลของหลักเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนที่ประชาชนต้องสามัคคี ร่วมมือร่วมกันช่วยเหลือกัน พึ่งตนเอง และสร้างความเข้มแข็งของชุมชนเน้นการมีส่วนร่วมของเกษตรกรในชุมชน เป็นหลักโดยมีโครงสร้างพื้นฐานโยงกันเป็นระบบ การผลิต การแปรรูป การค้า และการบริการที่ผู้อยู่ในกระบวนการมุ่งหวังผลกำไรในรูปแบบตัวเงิน แต่ขณะเดียวกันตระหนักถึงความพึงพอใจทั้งตนเอง ครอบครัว และชุมชนดำรงอยู่เป็นสุข

พัฒนาภรณ์ ฉัตรวิโรจน์ (2545) กล่าวถึงความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงว่า เศรษฐกิจพอเพียงเน้นให้คนไทยดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง มีความสามัคคี ร่วมมือกัน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อกัน และที่สำคัญคือเป็นแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานให้กับคนไทยในยามที่ประเทศมีปัญหาทางเศรษฐกิจ คนไทยควรจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้สามารถพึ่งตนเองได้มีความพอเพียงสมดุลกับ ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม พื้นฐานจิตใจมีคุณธรรม เยาวชนเป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรได้รับความรู้ เศรษฐกิจพอเพียงที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ครูจึงควรส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียงในโรงเรียน

จากความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียงเน้นการให้คนไทยดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้คุ้มค่าที่สุดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คนทุกคนควรที่จะปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข การเริ่มต้นจากกลุ่มเยาวชนนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาให้มีความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อที่จะไปสู่พฤติกรรมปฏิบัติ ดังนั้น ครูผู้ซึ่งใกล้ชิดกับเยาวชนจึงควรส่งเสริมพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงต่อกลุ่มเยาวชนเหล่านี้

1.3 หลักการสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยได้ให้ความหมายเศรษฐกิจพอเพียงที่จะใช้เป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นในการศึกษาการสร้างพฤติกรรมกระหายของนักเรียนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงไว้แล้ว ในที่นี้ผู้วิจัยได้ทบทวนหลักการสำคัญของแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงที่มีนักวิชาการนำเสนอไว้เป็นแนวทางดังนี้

สุเมธ ตันติเวชกุล (อ้างถึงใน กระทรวงมหาดไทย, 2541) กล่าวถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริจะต้องยึดหลักการสำคัญที่อาจจะแยกได้สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1. ด้านจิตใจ ทำให้ตนเป็นที่พึ่งตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม 2. ด้านสังคม แต่ละสังคมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นการสร้างเครือข่าย ชุมชน 3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ให้ใช้และจัดการอย่างฉลาดพร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่า 4. ด้านเทคโนโลยี (ภูมิปัญญาชาวบ้าน) จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเทคโนโลยีเข้ามาใหม่ซึ่งมีทั้งดีและไม่ดี แยกแยะยาก แต่ก็ต้องมีพอควรเพื่อการดำรงชีวิตในพื้นที่บ้านการพัฒนาจะต้องสอดคล้องกับภูมิสังคม และประการสุดท้ายด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่นักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ แต่ไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่าย กล่าวคือ ต้องปรับทิศทางในเบื้องต้นมุ่งลดรายจ่ายก่อน ยึดถือการประกอบอาชีพที่ถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพก็ตาม และละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง

โสภณ สุภาพงศ์ (อ้างถึงใน กระทรวงมหาดไทย, 2541) ได้นำเสนอแนวทางการจัดการเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่าเป็นการเน้นการทำงาน เลี้ยงชีพที่พึ่งตนเองทำเศรษฐกิจด้วยตนเอง ร่วมมือ ร่วมคำเป็นเจ้าของโดยมีราชการเป็นผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกช่วยกระตุ้นให้ชุมชนได้รับประโยชน์และเห็นประโยชน์จากการท่องเที่ยว และการจัดการทรงคีให้เลิกใช้สินค้าต่างประเทศ ราชการส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเกษตรกร ให้สามารถดำเนินการได้ ส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียงแก่ชาวบ้านจากสื่อเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดดำเนินการทรัพยากรโดยประหยัด

ปัทมพร อ่อนดำ (อ้างถึงใน พิทยา ว่องกุล, 2542) กล่าวว่าแนวทางในการที่จะทำให้คนเห็นความสำคัญเศรษฐกิจพอเพียงได้นั้น ทำได้โดย 1. ปลุกจิตสำนึกให้เห็นความพออยู่พอกินมากกว่าการขายเป็นกำไร เน้นให้มีคุณธรรม 2. การป้องกันชีวิตความเป็นอยู่จากตลาดมุ่งเน้นการพึ่งพาตนเองแทนการพึ่งพาภายนอก และใช้แรงงานครอบครัวและความสามัคคีร่วมแรงแทนการใช้จ่าย เครื่องจักร และสารเคมี มีชีวิตเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อตามวัฒนธรรมบริโภคนิยม

ชวลิต การรื่นศรี (2542) สรุปแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่ามีลักษณะเด่นร่วมกัน 4 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง ความมีอิสระในการกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจ ประการที่สอง ยืนอยู่บนความสามารถของตนเองได้ ประการที่สาม สามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ได้ และเป็นเรื่องความรู้สึกของคนที่ไม่เห็นว่าจะสามารถบรรลุสิ่งที่ตนปรารถนา

นิธิ เอียวศรีวงศ์ (2543) กล่าวว่าเป้าหมายหลักเศรษฐกิจพอเพียงว่าพอเพียงคือความมั่นคงในปัจจัยสี่ และความยั่งยืน (ของระบบนิเวศและวิถีชีวิต)

ทศนา เขมมณี (2543) ได้กล่าวไว้ว่าหลักการในการดำเนินชีวิตจากแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้ในสังคมอย่างมั่นคงเป็นสุข จะต้องพัฒนาให้มีคุณลักษณะ ดังนี้ คือการพึ่งตนเอง การทำงาน การแก้ปัญหา การแสวงหาความรู้และข้อมูล และการพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิต

จากหลักการสำคัญของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พบว่าเศรษฐกิจพอเพียงมีแนวทางการปฏิบัติที่มีการใช้ประโยชน์ในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ให้เต็มที่ ได้แก่ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีเป้าหมายไปถึงจุดหมายคือให้บุคคล ชุมชน มีความเพียงพอในการดำรงชีวิต โดยยึดหลักการดังนี้ คือหนึ่งยึดหลักความประหยัด สองยึดถือการประกอบอาชีพที่ถูกต้อง สุจริต และยึดถือผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ลดการแก่งแย่งผลประโยชน์กัน ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นเกี่ยวกับหลักความประหยัด เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในสภาพสังคมในปัจจุบันนี้

ตอนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด

ในตอนนี้นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด แบ่งเป็น 6 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก ความหมายของการประหยัด ส่วนที่สอง ประเภทของการประหยัด ส่วนที่สาม ประโยชน์ของการประหยัด ส่วนที่สี่ ลักษณะของผู้มีพฤติกรรมการประหยัด ส่วนที่ห้า แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัด และส่วนสุดท้าย แนวทางการสร้างพฤติกรรมการประหยัด รายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของการประหยัด

พฤติกรรมการประหยัดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในสังคมทุกชนชาติ เพราะถ้าประชาชนในทุกระดับเศรษฐกิจสังคม รู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินของตนอย่างมีประสิทธิภาพ สังคมและประเทศชาติก็จะมีเศรษฐกิจดี มีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง ทำให้มีผู้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “ประหยัด” ไว้อยู่หลายท่าน ดังนี้

สุภัทรา เสงวนวิชัย (2541) ให้ความหมายของพฤติกรรมประหยัดว่าหมายถึงการปฏิบัติตนใช้ชีวิตประจำวันอย่างประหยัด ตามการรับรู้วิกฤตทางเศรษฐกิจของประชาชนในด้านต่าง ๆ เช่น ความเป็นอยู่ในบ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน การพักผ่อนหย่อนใจ การศึกษา เป็นต้น

กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ กองวิจัยการศึกษา (2542) ให้ความหมาย “ประหยัด” ว่าหมายถึง การรู้จักอดออม การรู้จักบริโภคสินค้าเท่าที่จำเป็นและลดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2545) ให้ความหมาย “ประหยัด” ไว้ว่า ยับยั้ง ระมัดระวัง เช่น ประหยัดปากกา ประหยัดคำ ใช้จ่ายแต่พอควรแก่ฐานะ

พงศ์จิรา สนิพย์คัมภ์ (2542) ให้ความหมาย “การประหยัด” โดยใช้คำว่า “การออม” ว่าหมายถึง การลดบริโภคในปัจจุบันเพื่อสามารถบริโภคในอนาคตได้มากขึ้น อาจกล่าวได้ว่าการประหยัดหรือการออมคือการบริโภคอย่างฉลาดรู้จักบริโภคเศรษฐกิจทรัพย์ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการหรือความจำเป็นจริงๆ จึงมีผลให้มีรายได้เหลือเก็บเงินเพื่อการใช้จ่ายในอนาคตได้

รังสรรค์ หนองสองห้อง (2542) กล่าวถึงความหมายของการประหยัดไว้ว่าการประหยัดไม่ใช่การตระหนี่ถี่เหนียว แต่หมายถึงการรู้จักใช้เงินหรือทรัพยากรอย่างมีคุณค่า

ภัทราพันธ์ ทรูณวิทย์ (2545) กล่าวว่า การประหยัด หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญ รวมทั้งรู้จักใช้ทรัพย์สิน เวลา และสิ่งของเครื่องใช้ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด

รัฐชิตา สุกิจปราณีนิจ (2547) สรุปได้ว่า “การประหยัด” หมายถึง การรู้จักใช้ทรัพย์สิน และทรัพยากรทั้งส่วนตัวและส่วนรวมตามความจำเป็น ให้เกิดประโยชน์ และคุ้มค่ามากที่สุด

ศุภวิชญ์ จันทิพย์วงศ์ (2548) กล่าวว่า “การประหยัด” หมายถึง การแสดงออกถึงการยับยั้งใจและรู้จักวางแผนในการใช้เงิน สิ่งของเครื่องใช้ และทรัพยากรธรรมชาติทั้งที่เป็นส่วนตนและส่วนรวมอย่างระมัดระวัง พอดีกับความจำเป็นเกิดประโยชน์สูงสุด คุ้มค่า สมควรแก่ฐานะและรักษาไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน

จากความหมายของประหยัดข้างต้น พอสรุปได้ว่า การประหยัด หมายถึง การที่รู้จักใช้สอยสิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยจนเกินไป ใช้สอยอย่างระมัดระวัง เกิดประโยชน์สูงสุด และอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน

เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังนั้น การประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การที่มีพฤติกรรมการใช้สิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้อย่างมีเหตุผล พอประมาณ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีการวางแผนในการใช้ คิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน

2.2. ประเภทของการประหยัด

กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ กองวิจัยการศึกษา (2542) ได้แบ่งการประหยัดออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1 การประหยัดทรัพย์สิน หมายถึง การรู้จักใช้จ่ายทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่หรือที่หามาได้ในทางที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัวตามความจำเป็นอย่างแท้จริง สามารถปลูกฝังได้ ได้แก่ แบ่งทรัพย์สินออกเป็นส่วน ใช้จ่ายตามสัดส่วนให้พอดี เลือกซื้อหาสิ่งของหรือเครื่องใช้ตามควรแก่ฐานะ ไม่เที๋ยวเตรในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ละทิ้งค่านิยมที่ไม่ดี เช่น ใช้ของราคาแพง ๆ นิยมใช้ของมาจากต่างประเทศ

2 การประหยัดเวลา หมายถึง การที่รู้จักคุณค่าของเวลาและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมให้มากที่สุด โดยไม่ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ได้แก่ รู้จักแบ่งเวลาให้เป็นสัดส่วนและใช้เวลาให้ถูกทาง พยายามใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ไม่ทำให้คนอื่นเสียเวลาเพราะตัวเราเป็นต้นเหตุ

3 การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การรู้จักใช้ประโยชน์และคุณค่าของทรัพยากรต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ ต้นไม้ เป็นต้น ที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยสามารถ

ใช้ประโยชน์ในทรัพยากรเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าต่อตนเองและสังคม ได้แก่ ใช้ทรัพยากรที่มีอย่างคุ้มค่าไม่ทำลายทรัพยากรให้เสียหาย ต้องถือว่าเป็นเจ้าของร่วมกัน ควรหาเพิ่มหรือสร้างขึ้นมาทดแทนส่วนที่เสียหาย

วิชิต อิศระวิริยะกุล (2527) แบ่งการประหยัดเป็น 3 ด้าน คือ

1 การประหยัดทรัพย์ หมายถึง การรู้จักจัดสัดส่วนรายได้ของตนตามความจำเป็น รู้จักเลือกซื้อสิ่งของที่สามารถใช้ได้อย่างคุ้มค่าที่สุดไม่ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย เลือกใช้จ่ายแต่สิ่งที่เป็นจำเป็นเท่านั้น

2 การประหยัดเวลา หมายถึง การรู้จักคุณค่าของเวลาและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมให้มากที่สุด โดยไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์

3 การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การรู้จักประโยชน์และคุณค่าของทรัพยากรต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ อากาศ ต้นไม้ เป็นต้น ที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าต่อตนเองและสังคม

กระทรวงศึกษาธิการ กรมสามัญศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์ (2529) ได้กล่าวถึงประเภทของการประหยัดไว้ดังนี้

1 การประหยัดเงิน หมายถึง การรู้จักวางแผน การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด เหมาะสมกับรายรับมีการเก็บออมยั้งความต้องการของตน อันเป็นผลทำให้ใช้เงินอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมพอควร ตัดสินใจใช้เงิน โดยคำนึงถึงประโยชน์ความคุ้มค่า ความจำเป็นของตนเองอย่างรอบคอบไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป

2 การประหยัดเวลา หมายถึง การรู้จักวางแผนการใช้เวลาของตน ให้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด

3 การประหยัดทรัพยากร หมายถึง การใช้ และรักษาวัตถุสิ่งของที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4 การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การรู้จักใช้สิ่งของเครื่องใช้ของตนและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์ คุ้มค่าที่สุด รักษาและซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ทั้งของตนเองและของส่วนรวมให้ใช้งานได้อยู่เสมอ ไม่ใช้จ่ายสิ่งของเครื่องใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นด้วยความเคยชินหรือความสะดวกสบายของตน เช่น ให้ความร่วมมือในการประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปาของส่วนรวม

จากการศึกษาเอกสารในเรื่องประเภทของการประหยัดพอสรุปประเภทของการประหยัดที่ใช้เป็นแนวทางการทำวิจัยออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1 การประหยัดเงิน หมายถึง การรู้จักใช้จ่ายเงินที่ตนเองได้รับอย่างเหมาะสม มีการเก็บออมไว้ใช้ในยามที่จำเป็น ไม่ใช่จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป

2) การประหยัดเวลา หมายถึง การที่รู้จักคุณค่าของเวลา ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด โดยไม่ปล่อยให้เสียเวลาไปเปล่าประโยชน์ เช่น การรู้จักแบ่งเวลาเป็นสัดส่วนและให้เหมาะสม

3 การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในธรรมชาติให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ทำลายหรือทำให้เสียหาย ได้แก่ การประหยัดไฟฟ้า การประหยัดน้ำ

4 การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การรู้จักสิ่งของเครื่องใช้ทั้งของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ดูแลรักษาและซ่อมแซมให้ใช้งานอยู่เสมอ และไม่ใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ได้แก่ สิ่งของเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับตัวของนักเรียน

2.3. ประโยชน์ของการประหยัด

การประหยัด เป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญมากในสังคมของชนชาติในปัจจุบัน เพราะถ้าทุกคนในประเทศชาติรักการใช้จ่ายทรัพย์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพครบครัน สังคมและประเทศชาตินั้นจะมีเศรษฐกิจดี มีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง ปัจจุบันคนไทยเกือบทั้งประเทศกำลังประสบปัญหาภัยวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ถึงแม้ว่าสถาบันและหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจะมีโครงการให้ความช่วยเหลือ แต่แนวทางเหล่านั้นก็ยังไม่เพียงพอต่อการบำบัดทุกข์ของประชาชนได้ เพราะวิกฤติที่เกิดขึ้นนี้รุนแรงมาก อย่างไรก็ตามหลายฝ่ายก็เชื่อว่าพลังความร่วมมือร่วมใจจากประชาชนทุกคนที่มีคุณภาพจะช่วยให้ประเทศชาติรอดพ้นจากวิกฤตครั้งนี้ได้ด้วยดี ด้วยเหตุผลการพัฒนาคุณภาพประชาชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญและคุณธรรมที่เอื้อต่อการฟื้นฟูและพัฒนาเศรษฐกิจก็คือพฤติกรรมกรประหยัด ดังพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 9) ที่พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสวันขึ้นปีใหม่เมื่อปีพุทธศักราช 2503 ความว่า

“ข้าพเจ้าใคร่จะได้กล่าวถึงความสำคัญของการประหยัด ซึ่งรัฐบาลได้ชักชวนให้แต่ละคนปฏิบัติ คงจะได้ตระหนักอยู่ทั่วกันแล้วว่า การใช้จ่ายโดยการประหยัดนั้นจะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหยัดเองและครอบครัว ช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัดดังกล่าวนี้จะมีผลดีไม่เฉพาะกับผู้ประหยัดเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติอันขึ้นอยู่กับฐานะความเป็นอยู่ของประชาชน

พลเมือง ถ้าแต่ละคนทำการประหยัดและช่วยผดุงฐานะของตนเองเป็น
ส่วนรวม”

(รัชชิตา สุกิจปรานีกิจ, 2547)

จากกระแสพระราชดำรัสที่พระราชทานให้แก่พสกนิกรเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติกันแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 9) ก็ทรงเป็นผู้นำด้านการประหยัด คือ ทรงดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจที่กำลังเป็นอยู่ จะทรงใช้ของแพงแค่ไหนก็ได้แต่ พระองค์กลับไม่ทรงทำเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น รถพระที่นั่งที่ทรงใช้นี้อายุกว่า 10 ปีแล้ว ไม่ทรง ต้องการเปลี่ยน ฉลองพระองค์ปีแล้วปีเล่าก็ทรงอยู่ในลักษณะนั้น ฉลองพระบาทก็ทรงใช้ของที่ ผลิตในประเทศไทย นาฬิกาที่ทรงใช้ยี่ห้อนั้น ราคาไม่เท่าไร หรืออย่างการเสวยก็เช่นกัน เสวย โดยไม่เคยปรุงแต่งรสชาติและทรงไม่เคยบ่นว่าอร่อยหรือไม่อร่อย เครื่องใช้ทุกอย่างของพระองค์ นั้นทรงใช้อย่างประหยัด ทรงเป็นผู้นำด้านการประหยัดอย่างแท้จริง ทรงใช้ชีวิตส่วนพระองค์ อย่างเรียบง่าย

จะเห็นได้ว่า จากกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแสดงให้เห็นว่า พระองค์ให้ความสำคัญของการประหยัดเป็นอย่างมากตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังนั้นประชาชน ชาวไทยทุกคนสมควรอย่างยิ่งที่จะนำแนวทางของพระองค์มาประพฤติปฏิบัติให้เป็นนิสัย โดยเฉพาะเยาวชนของชาติที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ซึ่งหากปฏิบัติตาม แนวทางของพระองค์แล้วจะได้รับประโยชน์ของการประหยัดอยู่หลายประการด้วยกัน คือ ทำให้ ตั้งตัวได้ มีฐานะมั่นคง มั่นคงในครอบครัว ไม่เดือนร้อนเมื่อถึงยามคับขัน ประเทศมี ความเจริญรุ่งเรือง และเศรษฐกิจของชาติมีความมั่นคง

สรุปแล้วว่า พฤติกรรมการประหยัดมีความสำคัญมากในยุคปัจจุบันนี้ ฉะนั้นการพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดควรที่จะเริ่มตั้งแต่เยาวชนของชาติ เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เพื่อเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ไปสู่ความสมบูรณ์พูนสุขของ ตนเองและครอบครัว กล่าวคือ เมื่อนักเรียนรู้จักใช้สิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่ ใช้อย่างฟุ่มเฟือยแล้วนั้นจนเป็นนิสัยเกิดพฤติกรรมการประหยัดขึ้นตั้งแต่เยาว์วัยแล้วย่อมส่งผลต่อ อนาคตข้างหน้าต่อไปอีกด้วย

2.4. ลักษณะของผู้มีพฤติกรรมการประหยัด

ชาตรี ศิริสวัสดิ์ (2541) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีการกระทำให้เกิดการประหยัดว่าควรมี ลักษณะดังนี้ คือ มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่แปรเปลี่ยนไปตามแฟชั่น ใช้จ่ายเงินจำนวน น้อยของตนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด คิดก่อนใช้จ่ายและจ่ายเท่าที่จำเป็นเสมอ ไม่ใช้จ่าย

อย่างสุ่ยสุ่ยพุ่มเฟือย แต่ก็มิได้ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินสมควรแก่เหตุ รู้จักใช้ ดูแลและบูรณะทรัพย์สินของเครื่องใช้ทั้งของตน และของส่วนรวม มีการวางแผนใช้จ่ายให้รอบคอบโดยมีสัดส่วน และรู้จักมีความคิดเพิ่มพูนทรัพย์ ด้วยการแบ่งเก็บหรือนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อีก

ศุภวิชญ์ จันทิพย์วงศ์ (2548) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีพฤติกรรมการประหยัดนั้นจะเป็นผู้ที่รู้จักวางแผนและคิดก่อนที่จะใช้จ่ายเงิน สิ่งของเครื่องใช้และทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่าที่สุด ไม่ใช้จ่ายอย่างสุ่ยสุ่ยพุ่มเฟือย มีการดูแลและบูรณะทรัพย์สินของเครื่องใช้ทั้งของตนและของส่วนรวมให้ใช้ได้ยาวนาน

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีพฤติกรรมการประหยัดจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้สิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด คิดถึงความเหมาะสมก่อนที่จะใช้ ไม่พุ่มเฟือย ดูแลรักษาทรัพย์สินทั้งของตนเองและของส่วนรวมให้ใช้อย่างยืนยาวนานมากที่สุด ดังนั้นงานวิจัยในเล่มนี้จึงได้พัฒนาพฤติกรรมการใช้ของนักเรียนในการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและ การใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างคุ้มค่า ไม่พุ่มเฟือย และใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

2.5. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการประหยัด

พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นกระบวนการรับรู้ที่มีสิ่งต่างๆ เป็นเครื่องกำหนด เช่น ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชน จึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลในทางความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อถือ ค่านิยมและความพร้อมในการปฏิบัติที่จะส่งเสริมให้เกิดการประหยัด พฤติกรรมการประหยัดเป็นการผสมผสานกันระหว่างความรู้ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยมและความคิดเห็นที่เกิดผลจากการประเมินค่าด้านการประหยัดที่ผ่านมาจากระบวนการเรียนรู้และจากประสบการณ์ ซึ่งมีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด ดังนี้

พระพิศาลธรรมพาที (มติชน, 2541) กล่าวว่า อยากให้ทุกคนยึดหลักพระพุทธศาสนา อย่าตกเป็นเหยื่อของโลกสวยๆ เสี่ยงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ อย่าตะกตะกตะกลาม กินเกินใช้เกินเที่ยวเกิน เล่นเกิน จะกลายเป็นเรื่องลุ่มหลง ทำให้อุดออยากลำบาก ประเทศชาติจะยากจนไปอีก ยึดความเขียมประหยัดเป็นหลักดำเนินชีวิต

พระครูประชากรถ (มติชน, 2541) กล่าวว่า เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำกัน คือ ต้องเข้าใจสภาพที่แย่งลงมาเป็นวัฏจักร เป็นเรื่องธรรมดา ที่จะต้องเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว หากเราไม่คิดหาทางแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต มีแต่จะยิ่งทำให้ทุกข์มากขึ้น สิ่งที่ยากจะแนะนำคือ ต้องรู้จักคิดเรื่องการจัดองค์ประกอบในการดำเนินชีวิต โดยเน้นเรื่องการประหยัด ลดหรือตัดสิ่งที่พุ่มเฟือยเพิ่มความขยันหมั่นเพียร เสริมรายได้ให้ครอบครัวและต้องรู้จักอดทน

สุรัฐ ศิลปะอนันต์ (ไทยโพสต์, 2541) กล่าวว่าวิกฤติประเทศชาติขณะนี้ ทุกคนจะต้องช่วยกันโดยมองประโยชน์ส่วนรวมของชาติ ดังนั้น กระทรวงศึกษาธิการ กรมข้าราชการที่ทำงานในสำนักงานประจำอำเภอและประจำจังหวัด รวมทั้งสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครองแล้ว ทุกคนจะต้องช่วยกันทำทุกวิถีทาง เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ถ้าเราช่วยกันประหยัดได้ เชื่อว่าเราจะประหยัดได้เป็นพันล้านบาท

วีรพล จินประดิษฐ์กุล (ผู้จัดการรายวัน, 2545) กล่าวว่าเยาวชนมีส่วนช่วยครอบครัวประหยัดค่าไฟฟ้าได้ ถ้าหากรู้วิธีใช้อย่างรู้คุณค่าและประหยัด โดยที่ยังได้ประโยชน์เท่าเดิม

จากแนวคิดตามที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปว่า พฤติกรรมการประหยัดนั้นเป็นผลมาจากกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยมและพร้อมที่จะปฏิบัติ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการประหยัดจะต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่เป็นเยาวชนของชาติ เพื่อให้มีพฤติกรรมการประหยัดติดตัวไปใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ อันเป็นผลดีทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2.6. แนวทางการสร้างพฤติกรรมการประหยัด

แนวทางในการสร้างพฤติกรรมการประหยัดมีอยู่หลายแนวทางด้วยกัน โดยมีผู้กล่าวถึงแนวทางในการสร้างพฤติกรรมการประหยัด ดังนี้

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมประหยัดของบุคคลแต่ละคนให้มีพฤติกรรมการประหยัดดังนี้

- 1 มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
- 2 มีความพอดีในการบริโภค ละเว้นการฟุ้งเฟ้อที่เกินความสามารถ
- 3 ใช้ทรัพยากรและเวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
- 4 คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนจ่าย และใช้เท่าที่จำเป็น
- 5 ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยหรือตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป
- 6 จัดงานและพิธีต่างๆ โดยใช้เท่าที่จำเป็น
- 7 เพิ่มพูนทรัพย์ด้วยการเก็บนำไปทำให้เกิดประโยชน์
- 8 รู้จักใช้ ดูแลรักษา และบูรณะทรัพย์ทั้งของตนเองและของส่วนรวม
- 9 วางแผนการใช้จ่ายให้รอบคอบ มีสัดส่วนและออมไว้บ้างตามสมควร

ศุภาวิณี จันททรัพย์วงษ์ (2548) กล่าวว่าบุคคลต้องมีการพัฒนาการประหยัดอันได้แก่ ประหยัดทรัพย์สินเงินทอง เวลา สิ่งของเครื่องใช้และทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งส่วนตนและส่วนรวม รู้จักดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพฐานะความเป็นอยู่ของตน

จากการศึกษาแนวทางการประหยัด พบว่า การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะมีพฤติกรรมการประหยัดนั้นจะต้องประกอบไปด้วยการประหยัดทรัพย์สินเงินทอง เวลา สิ่งของเครื่องใช้และทรัพยากรธรรมชาติ รู้จักใช้ รู้จักใช้จ่าย ซึ่งต้องปฏิบัติจนเป็นนิสัยย่อมจะทำให้เกิดผลดีแก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติและต้องปลูกฝังตั้งแต่เป็นเยาวชนของชาติ ผู้วิจัยจึงสนใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของเยาวชนคนให้มีพฤติกรรมการประหยัดดังนี้ 1) การประหยัดเงิน 2) การประหยัดเวลา 3) การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ คือ น้ำ ไฟฟ้า 4) การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ คือ สิ่งของเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับตัวของนักเรียน

ตอนที่ 3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

ในตอนนี้นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก ความหมายของพฤติกรรม ส่วนที่สอง ความหมายของการปรับพฤติกรรม ส่วนที่สาม ลักษณะของการปรับพฤติกรรม และส่วนสุดท้าย ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม รายละเอียดดังนี้

3.1 ความหมายของพฤติกรรม

ฟาร์มาเนท (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า คือการแสดงออกทางร่างกาย ด้วยกิริยาท่าทางต่าง ๆ และการพูด เพื่อตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัส เช่น แสงฟ้าแลบบนท้องฟ้า เสียงบีบแตรของรถคันหลัง กลิ่นไขเจียวหมูสับ รสมะนาวที่เปรี้ยวจัด ผิวหนังที่อบอุ่น นุ่มเนียน

เมื่อประสาทสัมผัส รับสัมผัสของสิ่งใดก็ตามเข้ามาแล้ว ก็จะมีการประมวลผลแยกแยะ จากความรู้และประสบการณ์ว่า เป็นอะไร สำคัญหรือไม่อย่างไร จากนั้นจิตใจก็จะปรุงแต่งให้เกิด อารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อสัมผัสนั้น แล้วส่งผลไปสู่การตอบสนองด้วยการแสดงออกทางร่างกาย ด้วยกิริยาท่าทางและการพูด ตามอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่นั้นออกมาเป็น “พฤติกรรม”

ลักษณะ สรีวิวัฒน์ (2544) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำซึ่งเป็นการแสดงออก ถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือ ทางอ้อม บางลักษณะอาจสังเกตได้โดยตรงโดยไม่ใช้เครื่องมือช่วยหรือต้องใช้เครื่องมือช่วย

กองศรี เชิญชม (2547) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึก คิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยสามารถสังเกตเห็นและวัดได้

สมโภชน์ เอี่ยมสุวรรณ์ (2549) กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง ทั้งเกตเห็นได้ วัดได้ไม่ว่าการแสดงออก หรือการตอบสนองจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกก็ตาม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของคำว่าพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้ พฤติกรรม หมายถึง การการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก หรือเป็นพฤติกรรมที่แฝงอยู่ภายในซึ่งอาจจะต้องใช้ เครื่องมือวัดช่วยหรือไม่ใช้เครื่องมือวัดช่วย

3.2 ความหมายของการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540) ได้กล่าวว่าการปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์ หลักการพฤติกรรมหรือหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมโดยเน้นที่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ หรือวัดได้เป็นสำคัญ

Carlis (1981 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) กล่าวว่า การปรับพฤติกรรมเป็นการเอานำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ

เจนสมุทร แสงพันธ์ (2545) กล่าวว่า การปรับพฤติกรรม หมายถึง เป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยอาศัยหลักการทางจิตวิทยา การเรียนรู้ในกลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยเน้นการปรับพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้

Wolpe (1969) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการใช้ผลที่ได้จากการทดลอง หลักการของการเรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสมขึ้น

O'Leary & Wilson (1987) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการทดลองเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรม หมายถึง เป็นการนำกระบวนการหรือเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา มาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น

3.3. ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมนั้นเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการหรือเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยา ซึ่งมีลักษณะของการปรับพฤติกรรม ดังนี้ (สมโภชน์ เอี้ยวสุภาษิต, 2549)

1 มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรงซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการปรับนั้นจะต้องสังเกตเห็นได้ และวัดได้โดยตรง ซึ่งพฤติกรรมในที่นี้หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองหรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้โดยตรงด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย

2 ไม่ใช้คำปรึกษาเป็นการตีตรา เพราะบุคคลที่ถูกตีตราอาจจะพยายามทำตนให้มีลักษณะเหมือนกับที่ถูกตีตราด้วย เช่น ถ้าตีตราเด็กว่าเป็นคนพูดปด เด็กอาจจะแสดงพฤติกรรมพูดปดจริงๆ การตีตรายังทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความอับอายได้ ถ้าการตีตรานั้นเป็นการตีตราในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ตีตราเด็กว่าเป็นคนไม่ดี ซึ่งผู้ปกครองรู้เข้าก็อาจจะเกิดความอับอายได้ เป็นต้น

3 พฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ปกติหรือไม่ปกติก็ตาม ย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยกระบวนการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

4 การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในอดีต โดยเงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยหรือลดลง และสามารถทำให้ปรับสิ่งเร้าและผลกรรมนั้นได้ เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

5 การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นวิธีการทางบวกมากกว่าจะใช้วิธีการลงโทษในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคล เนื่องจากเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จึงต้องใช้วิธีการทางบวกเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นวิธีการทางบวกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการลงโทษ เพราะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่า นอกจากนี้ การลงโทษยังเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลให้ไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เนื่องจากการลงโทษเป็นวิธีการที่ใช้เพื่อเป็นการระงับพฤติกรรมเท่านั้น แต่การลงโทษจะใช้ในกรณีที่บุคคลมีพฤติกรรมที่มีความรุนแรงตลอดจนพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนี้การลงโทษยังสามารถช่วยให้หยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไประยะหนึ่ง เพื่อที่จะได้มีเวลาที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้

6 วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถใช้ได้เหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากมีความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่งอาจจะใช้ได้ผลกับคนๆ หนึ่งแต่อาจจะใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลายๆ คนได้ ดังนั้นในการดำเนินการปรับพฤติกรรมจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย

7 วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิภาพที่เป็นไปในวิธีการทางวิทยาศาสตร์

จากการศึกษาลักษณะของการปรับพฤติกรรมพบว่าในการปรับพฤติกรรมนั้นจะต้องมุ่งไปที่พฤติกรรมที่ต้องการปรับโดยตรง ไม่มีการตีตราในการปรับพฤติกรรม พฤติกรรมต้องเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปในปัจจุบัน เน้นวิธีการปรับพฤติกรรมในทางบวกและสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมในแต่ละบุคคล นอกจากนี้วิธีการปรับพฤติกรรมมีประสิทธิภาพที่เป็นไปในวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้ผู้วิจัยนำแนวลักษณะของการปรับพฤติกรรมไปประยุกต์ในการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

3.4. ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม

วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นกลวิธีที่นำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีต่างๆ สำหรับการวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ทฤษฎีการควบคุมตนเองมาใช้ในการปรับพฤติกรรม สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2549) กล่าวถึงทฤษฎีการควบคุมตนเองไว้ว่า

3.4.1 ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

ปัญหาที่มักจะพบกันอยู่เสมอๆ ในการปรับพฤติกรรมก็คือปัญหาของการคงอยู่ (Maintenance) และการแผ่ขยาย (Generalization) ของพฤติกรรม หลังจากพฤติกรรมเป้าหมายนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปแล้วทั้งนี้เนื่องจากพบว่าพฤติกรรมเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นมักจะเกิดขึ้นในระยะเวลาหนึ่ง แล้วค่อยๆ หายไปหรือไม่ก็มักจะเกิดในสภาพเจาะจงเท่านั้นเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ใกล้เคียงกันก็ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ จากปัญหาดังกล่าวถ้าพิจารณาในแง่ของทฤษฎีการเรียนรู้แล้ว ก็อาจจะกล่าวได้ว่าไม่เป็นปัญหา เพราะว่าสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน อีกทั้งในการดำเนินการปรับพฤติกรรมนั้นนักปรับพฤติกรรมมักจะเน้นสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงลงไป จึงทำให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นสามารถที่จะแยกแยะสิ่งเร้าได้ ผลที่ตามมาคือการแผ่ขยายก็จะไม่เกิดขึ้นนั่นเอง แต่ถ้าพิจารณาในแง่ของการปฏิบัติแล้ว การคงอยู่และการแผ่ขยายพฤติกรรมนั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาที่

เดียว ถ้าหลังจากการปรับพฤติกรรมไปแล้วพฤติกรรมที่ถูกปรับไปแล้วนั้นคงอยู่ในระยะเวลาอันสั้นหรือไม่สามารถแสดงออกได้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่ได้รับการปรับพฤติกรรม นักปรับพฤติกรรมก็ต้องคอยปรับพฤติกรรมบุคคลที่เข้ารับการปรับพฤติกรรมไปตลอด อันเป็นเงื่อนไขที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นจึงได้มีนักปรับพฤติกรรมจำนวนมากพยายามคิดค้นหาวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมเป้าหมายนั้นคงอยู่และแผ่ขยายได้ เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่จัดได้ว่าเป็นแนวทางหนึ่ง ส่วนอีกทางหนึ่งได้แก่การใช้วิธีการควบคุมตนเอง

ในระยะแรกของการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองนั้น ได้มีการเรียกชื่อเทคนิคการควบคุมตนเองไว้ในหลายลักษณะด้วยกัน คือ การเปลี่ยนตนเอง (Self-Change) การจัดการตนเอง (Self-Management) การปรับตัวเอง (Self-Modification) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (Self-Administered Behavior Therapy) ซึ่งไม่ว่าเรียกชื่ออะไรก็ตาม กระบวนการสำคัญของเทคนิคเหล่านั้นก็คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น (Walker, Et al, 1981; Kazdin, 1989) แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างคือ การควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลยแต่หากว่าสิ่งเร้าภายนอกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดการควบคุมตนเอง จึงอาจมองได้ในแง่ของระดับของความเข้มของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ ถ้าบุคคลใดมีทักษะการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับที่ต่ำสิ่งเร้าภายนอกย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมาก (Kazdin, 1989)

การควบคุมตนเองมิใช่เป็นเรื่องใหม่แต่อย่างใด เป็นวิธีการที่เคนเราส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้วในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น Skinner (1953) เองก็ได้เคยกล่าวถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเองซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1 ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะหรือปิดตาตนเองไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงจากผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้

2 เปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงนี้ เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศ เพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการทำงาน จด

รายการนัดหรือจุดวันที่สำคัญลงในปฏิทินทึน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมาอันเป็นผลทำให้หลีกเลี่ยงจากสภาพที่ไม่พึงพอใจอันอาจเกิดขึ้นได้จากการลืมนี่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างนั้นในเวลาดังกล่าว ดังนั้นการเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3 ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การที่คนเรางดการรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อที่จะได้รับประทานอาหารเย็นที่แสนจะอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

4 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งอาจพบว่าการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจจึงต้องเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกันกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ดังกล่าว เช่น การเห็นหัวหน้างานของตนเดินตกบันได แล้วรู้สึกขบขันจนถึงขั้นหัวเราะออกมา แต่ก็รู้ว่าถ้าหัวเราะออกมาอาจจะถูกหัวหน้างานลงโทษได้ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนแปลงการตอบสนองใหม่โดยการเอาพินกั๊ดลิ้นของตนเอง หรือหยิกขาตนเอง เป็นต้น

5 ใช้เหตุผลที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การติดตั้งนาฬิกาปลุก โดยที่เสียงนาฬิกาปลุกจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทั้งนี้เพื่อที่จะให้สามารถไปทำงานได้ตรงเวลา

6 การใช้ยา แอลกอฮอล์ หรือสิ่งกระตุ้น เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การดื่มสุรา เพื่อจะให้ลืมความทุกข์ หรือดื่มกาแฟ เพื่อที่ว่าจะได้ไม่เกิดอาการง่วงนอนในขณะที่อ่านหนังสือหรือขับรถ เป็นต้น

7 การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจิตวิทยาจบแล้วจะไปดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบได้ไม่ดี ก็อาจจะลงโทษตนเองโดยการไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน เป็นต้น

8 ทำสิ่งอื่นแทนที่สิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยที่บุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น การเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงการโต้เถียง เป็นต้น

จากวิธีการดังกล่าวที่บุคคลทั่วไปกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้น จะพบว่ามีองค์ประกอบของการสนองตอบอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ การสนองตอบที่ทำการควบคุม (Controlling Response) กับการสนองตอบที่ถูกควบคุม (Controlled Response) เช่น การที่

บุคคลเคี้ยวหมากฝรั่ง (การตอบสนองที่ทำการควบคุม) เพื่อที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (การตอบสนองที่ถูกควบคุม) หรือการที่บุคคลปิดตาด้วยผ้าสีดำ (การตอบสนองที่ทำการควบคุม) ในห้องที่มีแสงสว่างเพื่อที่ว่าตนเองจะสามารถนอนหลับได้ (การตอบสนองที่ถูกควบคุม) เป็นต้น

วิธีการควบคุมตนเองของคนเราที่ Skinner ได้นำมารวบรวมเสนอแนะในช่วงทศวรรษที่ 1950 นั้นไม่ได้รับความสนใจที่จะวิเคราะห์และศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะนำมาฝึกให้กับบุคคลทั่วไปเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักจิตวิทยาในสมัยนั้นส่วนใหญ่มักจะรับรู้ว่าการควบคุมตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับพลังใจ (Will Power) เนื่องจากยังไม่มี ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าทำไมบางคนจึงสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ในขณะที่บางคนไม่สามารถควบคุมตนเองได้เลย ดังนั้น การอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวจึงคิดว่าน่าจะเป็นเพราะอำนาจภายในหรือที่เรียกว่าพลังใจมากกว่า นั่นคือคนที่สามารถควบคุมตนเองก็ย่อมจะเป็นคนที่มีพลังใจเข้มแข็งนั้นเป็นการให้เหตุผลแบบวงกลม นั่นคือการที่เราบอกว่าการที่ สมชาย ผู้ที่เคยสูบบุหรี่วันละ 2 ซอง สามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้นั้นเป็นเพราะว่าเขามีพลังใจที่เข้มแข็งคำถามจึงตามมาว่าแล้วรู้ได้อย่างไรว่าเขามีพลังใจที่เข้มแข็ง คำตอบก็คือ เขาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ซึ่งการให้เหตุผลในลักษณะดังกล่าวไม่ได้ให้ประโยชน์ใดๆ ในทางวิชาการเพราะถ้าเราพบว่าสมชายไม่สามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้ เราก็จะบอกว่าเป็นเพราะเขาขาดพลังใจทำให้เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปค้นหาสาเหตุของความล้มเหลวเลยเนื่องจากมีคำตอบอยู่แล้ว (Mahoney & Thoresen, 1974) คำถามที่ตามมาก็คือ พลังใจอยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วเขาจะรู้ได้อย่างไรว่าบุคคลมีพลังใจเกิดขึ้นแล้วแน่นอนคำถามดังกล่าวยากที่จะหาคำตอบ และเมื่อยังหาคำตอบไม่ได้ การอธิบายความหมายของการควบคุมตนเองด้วยคำว่าพลังใจ แม้ว่าพลังใจอาจจะเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีความสามารถในการควบคุมตนเองก็ตาม

ต่อมาในช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมหลายคนเริ่มให้ความสนใจต่อเทคนิคการควบคุมตนเองอย่างจริงจังอย่างเป็นระบบ โดยการศึกษาวิธีการจัดการเงื่อนไขและผลกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนแทนที่จะมุ่งเน้นศึกษาที่พลังใจอย่างเช่น Bandura & Perloff (1967) ได้เสนอว่า การเสริมแรงตนเองน่าจะเป็นกลไกที่สำคัญที่จะใช้ใน การควบคุมตนเอง ซึ่งแนวคิดเช่นนี้ถูกวิจารณ์ว่าเป็นการยึดรูปแบบของแนวคิดของการเรียนรู้ แบบการกระทำ Skinner มากเกินไป ซึ่งความจริงแล้ววิธีการดำเนินการดังกล่าวย่อมจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ทางปัญญาของบุคคลด้วย ดังนั้นระยะตั้งแต่ต้นทศวรรษที่ 1980 เป็นต้นมา แนวคิดทางปัญญานิยมเริ่มเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาเทคนิค

การควบคุมตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเอาแนวความคิดในเรื่องความเชื่อในเรื่อง อคติจิตและปรลิติต (Internal and External Locus of Control) ของ Rotter (1966) มาอธิบายถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการที่บุคคลพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเองและผล จากการวิจัยที่พบว่า ผู้ที่พัฒนาทักษะการควบคุมตนเองได้ดีนั้น มักจะเป็นผู้ที่มีความเชื่ออติลิติต เป็นหลัก (อติวัฒน์ พรหมมาสา, 2533) เทคนิคการควบคุมตนเองที่ผสมผสานระหว่างแนวคิด พฤติกรรมนิยมและปัญหานิยมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ได้แก่ การหยุดความคิด (Thought Stopping) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลาย เทคนิค เช่น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy หรือ RET) การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) และการฝึกสอนตนเอง (Self-Instructional Training) เป็นต้น

1 แนวคิดพื้นฐานของเทคนิคการควบคุมตนเอง

เทคนิคการควบคุมตนเองจะอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบ การกระทำซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะถูกด้วยเงื่อนไขและผลกรรม นั่นคือถ้า เงื่อนไขนำเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในเงื่อนไขของ การควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้ที่จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเอง แทนที่บุคคลอื่นจะเป็นผู้จัดให้

การควบคุมตนเองนั้น มักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกการแสดงพฤติกรรมที่มี เงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่โดยที่เงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ลักษณะ (Kazdin, 1989) ด้วยกัน คือ

1 หลีกเลียงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางบวกโดยทันที เพื่อที่ว่า จะไม่ได้รับผลกรรมทางลบในอนาคต เช่น การหลีกเลียงการกินอาหารที่ชอบเป็นจำนวนมาก เพื่อ ที่ว่า จะได้ไม่อ้วนในอนาคต หรือการหยุดสูบบุหรี่ เพื่อที่ว่า จะได้ไม่เป็นโรคมะเร็งปอด หรือ หลีกเลียง การเที่ยวผู้หญิงโสเภณี เพื่อที่ว่า จะได้ไม่เป็นโรคเอดส์

2 แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบทันที เพื่อที่คาดหวังว่าจะได้รับผลกรรม ทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อที่ว่า จะได้มีฐานะดีขึ้นในอนาคต หรือการที่นักกีฬา ฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อที่คาดหวังว่าจะได้เป็นผู้ชนะเลิศในอนาคต เป็นต้น

3 การไม่กระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อที่คาดหวังว่าจะ ได้รับผลกรรมทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การที่ไม่ไปเที่ยวงานสังสรรค์ในคืนวันศุกร์ (

ได้รับความสนุกสนาน) เพื่อที่จะใช้เวลาในการอ่านหนังสือ อันจะนำผลกรรมทางบวกมาให้ในอนาคต (ผลการเรียนดีขึ้น หรือทำให้มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูง) เป็นต้น

4 การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางลบแต่น้อยทันที เพื่อที่ว่าผลกรรมทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปหาหมอฟันเพื่ออุดหินปูน ตรวจฟัน หรือทำความสะอาดฟันซึ่งเป็นสิ่งที่น่าจะพึงพอใจนัก แต่ทว่าจะทำให้ไม่เกิดการปวดฟันอย่างรุนแรงได้ในอนาคต

จากเงื่อนไขของการขัดแย้งของผลกรรมทั้ง 4 ประการนี้ทำให้บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่จะทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่ง Skinner (1953) เรียกพฤติกรรมนั้นว่าพฤติกรรมควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียกว่าพฤติกรรมที่ถูกควบคุม ดังนั้นการฝึกควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้คนเราสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมควบคุมได้ ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสิ่งเย้ายวน อันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้นั่นเอง

2 วิธีการดำเนินการควบคุมตนเอง

วิธีการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองนั้น ในขั้นต้นก็ดำเนินการในลักษณะเดียวกันกับวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีการอื่นๆ นั่นคือ จะเริ่มต้นจากการวิเคราะห์พฤติกรรมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายสำรวจ ตัวเสริมแรง และบันทึกพฤติกรรม เป็นต้น จะต่างกันก็ตรงที่ว่าขั้นตอนเหล่านั้นผู้ดำเนินการคือผู้ที่เข้ารับการบำบัด ส่วนผู้บำบัดจะเป็นผู้สอนวิธีการต่างๆ เหล่านี้ให้กับผู้เข้ารับการบำบัด จากนั้นจึงค่อยสอนเทคนิคการควบคุมตนเองให้กับผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะสามารถใช้เทคนิคเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องได้รับการบอกขั้นตอนทั้งหมดของโปรแกรม โดยที่เขาจะต้องตระหนักว่าเขาจะต้องดำเนินการด้วยตนเองทั้งหมด เขาจะได้รับการฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อที่ว่าเขาจะสามารถดำเนินการด้วยตนเองได้ ซึ่งการบอกขั้นตอนต่างๆ ตลอดจนการฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นให้ นั้น อาจใช้เวลาเพียง 1 ถึง 2 ครั้ง เท่านั้น เนื่องจากหลักการต่างๆ นั้นไม่มากนัก และไม่มีอะไรที่สลับซับซ้อน ความเข้าใจและทักษะต่างๆ จะเพิ่มขึ้นเองเมื่อได้ดำเนินโปรแกรมไปแล้ว

ในการดำเนินการนั้นอาจจะพบปัญหาอยู่ประการหนึ่งตรงที่ ผู้เข้ารับการบำบัด อาจจะมีความรู้สึกว่าตนเองทำไม่ได้ เนื่องจากไม่มีพลังใจเพียงพอ ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเป็นปัญหา อย่างมากในการดำเนินการควบคุมตนเอง ดังนั้นผู้บำบัดจะต้องพยายามอธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจให้ได้ว่า การดำเนินการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับพลังใจหรือความอ่อนแอของจิตใจเลย หากแต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ในอดีตของเขาต่างหากที่ทำให้เขาคิด

และเป็นเช่นนั้น ปัญหาไม่ได้เป็นเพราะว่าเขาไม่ได้พยายามอย่างเพียงพอแต่ทว่าเขายังไม่ได้รับการเรียนรู้ถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งผู้บำบัดจะต้องช่วยให้เขาได้เรียนรู้วิธีการเหล่านั้น

3 การดำเนินการฝึกการควบคุมตนเอง

เนื่องจากเทคนิคการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิคด้วยกัน ซึ่งจะมีการนำเสนอแต่ละเทคนิคมีดังนี้

3.1 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)

การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ (Kanfer & Gaelick, 1986) ซึ่ง Kazdin (1968) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น มักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

3.1.1 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อตื่นเช้า หลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียว และหลังจากการรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในสภาพดังกล่าว หนทางแก้ไขก็คือหาทางกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นเสีย

3.1.2 เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด อย่างเช่น ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์ เวลา หรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงพฤติกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว ดังนั้นเด็กก็มักจะเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะหรืออาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่นๆ ได้ง่าย ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมนั้น

3.1.3 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศโดยเฉพาะพวกที่ชอบใช้วัตถุวิยะเพศของตนเอง หรือชอบใช้สิ่งของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุม ด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวนี้เสีย

จากการที่เราได้รู้ถึงลักษณะของสิ่งเร้าที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เราก็สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าเหล่านั้นเพื่อไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเกิดขึ้นได้ ซึ่งเทคนิคในการจัดการกับสิ่งเร้าอาจทำได้ดังวิธีการดังต่อไปนี้

1 ในกรณีที่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกันก็สามารถควบคุมได้โดยการกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเสีย เช่น การที่คนเรามากจะสูบบุหรี่เมื่ออยู่คนเดียวหรือนั่งโต๊ะอาหารกลางวันหลังจากการรับประทานอาหารแล้ว ดังนั้นวิธีการกำจัดสิ่งเร้าดังกล่าว บุคคลนั้นก็จะต้องหาเพื่อนมาอยู่ด้วย และจะต้องลุกจากโต๊ะทันทีที่รับประทานอาหารเสร็จแล้ว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้อาจทำได้โดยให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสภาพสิ่งเร้าใหม่ที่เป็นสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ อย่างเช่น ในกรณีของหญิงสาวคนหนึ่งที่ต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ เธอรายงานว่าเธอจะสูบบุหรี่เมื่อมีคนมาอยู่รอบๆ ตัวเธอ เมื่อดูทีวี อ่านหนังสือ หรือเมื่อเอนตัวลงนอนเพื่อพักผ่อน ผู้ดำเนินการบำบัดจึงบอกให้เธอเลือกสถานที่ที่เธอจะสูบบุหรี่ด้วยตนเอง แต่ต้องเป็นสถานที่ที่เธอไม่มีโอกาสจะได้รับการเสริมแรงเลย ซึ่งเธอก็เลือกเอาที่เก้าอี้ตัวหนึ่งที่เธอเอาไว้นั่งสำหรับสูบบุหรี่ เก้าอี้ตัวนี้เธอยังขอร้องไม่ให้สมาชิกในครอบครัวของเธอไม่ให้พูดกับเธอหรือเดินไปหาเธอในขณะที่เธอนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวนั้นเพื่อสูบบุหรี่ จากข้อมูลพื้นฐานจะพบว่าเธอสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 30 มวน แต่หลังการดำเนินการไปได้ 9 วันพบว่าการสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือแค่ 12 มวนต่อวัน เธอต้องการที่จะลดการสูบบุหรี่ลงไปอีก เธอจึงตัดสินใจย้ายเก้าอี้เพื่อสูบบุหรี่ของเธอนั้นไปไว้ในห้องใต้ดินเพื่อที่ว่าจะได้ยากต่อการลงไปสูบบุหรี่ ปรากฏว่าการสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือ 5 มวนต่อวัน และหลังจาก 1 เดือน ของ การดำเนินการเก้าอี้สูบบุหรี่ปรากฏว่าเธอเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด (Nolan, 1968) Martin & Pear (1983) ก็ได้รายงานถึงความสำเร็จในการใช้การควบคุมสิ่งเร้าเพื่อยุติการสูบบุหรี่ในลักษณะเดียวกัน โดยที่ Martin & Pear ได้ให้ผู้เข้ารับการบำบัดสูบบุหรี่ได้เฉพาะห้องน้ำเท่านั้น ปรากฏว่าภายในเวลา 1 เดือน ผู้เข้ารับการบำบัดก็สามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้เช่นกัน

Goldiamond (1965a) ได้ใช้วิธีการคล้ายๆ กับของ Nolan จัดการแก้ไขสามีมของผู้หญิงคนหนึ่งที่ชอบแสดงอารมณ์โดยไม่พูดเมื่ออยู่กับตน โดยการให้สามีนั้นแสดงอารมณ์โดยไม่พูดที่เก้าอี้ตัวหนึ่งเท่านั้น ซึ่งเก้าอี้ตัวนี้อยู่ที่โรงรถ ซึ่งเขาสามารถจะไปที่โรงรถเมื่อไหร่ก็ได้ตามที่ต้องการ อีกทั้งสามารถแสดงอารมณ์โดยไม่พูดได้นานเท่าที่ต้องการอีกด้วยและจะออกมาจากโรงรถได้เมื่อแสดงอารมณ์โดยไม่พูดแล้วปรากฏว่าพฤติกรรมการแสดงอารมณ์โดยไม่พูดของสามีนั้นลดลง

2 ใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อย่างเช่นในกรณีของคนทีนอนไม่หลับ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมไปไม่ได้กับการนอนหลับ ดังนั้นบุคคลจึงเข้านอนไม่สามารถหลับได้ เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลสารพัดเรื่องกว่าจะหลับได้ก็ราว 3 หรือ 4 ดังนั้นจึง

ต้องลุกขึ้นมาเปิดทีวีดู และก็หลับไปในขณะที่ทีวียังคงเปิดอยู่ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าวสามารถทำได้โดยการควบคุมสิ่งเร้าโดยการบอกแก่ผู้เข้ารับการบำบัดว่า เตี้ยงนอนนั้นไว้สำหรับนอน และจะไปนอนได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้นในขณะที่นอนอยู่ที่เตี้ยงนอนห้ามอ่านหนังสือหรือดูทีวี อย่างเด็ดขาด ถ้าไม่สามารถหลับได้ให้ลุกขึ้นไปทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือดูทีวี แต่เมื่อใดที่รู้สึกง่วงนอนให้กลับมาอนที่เตี้ยงอีกครั้ง แต่ถ้ายังไม่หลับอีกให้ทำเช่นเดิมอีก จนกว่าจะหลับที่เตี้ยงได้ แต่หลังจากนั้น 2 อาทิตย์ ปรากฏว่าเขาไม่ต้องลุกขึ้นระหว่างการนอนอีกเลย นอกจากผู้เข้ารับการบำบัดยังรายงานอีกด้วยว่าเขาหลับได้มากขึ้นและดีกว่าก่อนมาก หลังการติดตามผลเป็นเวลา 2 เดือนต่อมาผู้เข้ารับการบำบัดลุกจากเตี้ยงในระหว่างการนอนเฉลี่ยต่ำกว่า 1 ครั้งในเวลา 1 อาทิตย์ (Bootzin, 1972) นอกจากนี้ของการนอนไม่หลับแล้ว Fox (1962) ยังได้ใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจงในการทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งด้วย โดยที่นักศึกษาคนนั้นชอบผิงกลางวัน คุยกับเพื่อน หรือดื่มกาแฟ เมื่อจำเป็นต้องอ่านหนังสือในห้องสมุด ดังนั้น Fox จึงให้นักศึกษาไปที่ห้องสมุดในเวลาที่เหมาะสม อ่านตำราวิชาการในห้องที่แน่นอนเช่นกันในระยะแรกให้อ่านเพียงวิชาเดียว โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องอยู่ในห้องนั้นเมื่อต้องการจะอ่านตำราเท่านั้น ถ้าเกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือผิงกลางวันเมื่อใด ให้ออกจากห้องมา แต่ก่อนที่จะออกมาจะต้องทำงานบางอย่างให้เสร็จเสียก่อน (เช่น อ่านหนังสือให้จบ 1 หน้าเสียก่อน เป็นต้น) จากนั้นจึงค่อยเพิ่มเงื่อนไขของการทำงานขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งนักศึกษาคนนั้นสามารถที่จะอ่านตราได้วันละ 1 ชั่วโมงต่อ 1 วิชาเป็นอย่างน้อย

การควบคุมสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงนั้นยังสามารถนำไปใช้ในโปรแกรมลดความอ้วนได้อีกด้วย อย่างเช่น งานของ Ferster, Numberger, & Levitt (1962) ที่ทำกับนักศึกษาอายุ 24 ปี ต้องการลดน้ำหนักให้ได้ 20 ปอนด์ จากการวิเคราะห์พฤติกรรมพบว่า สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดนักศึกษาคนนั้นรับประทานอาหารเช้าได้แก่ การเห็นอาหาร การเดินเข้ามาในครัว การดูทีวี อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน และช่วงเวลาตั้งแต่ 5 โมงเย็นของวันศุกร์ จนถึงเวลานอนในวันอาทิตย์ โปรแกรมการลดน้ำหนักจึงเริ่มจากการควบคุมสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจงโดยการให้รับประทานอาหารเช้า เฉพาะที่โต๊ะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ที่โรงอาหารของมหาวิทยาลัย หรือที่ร้านอาหารเท่านั้น ในขณะที่รับประทานอาหารเช้าจะไม่ทำกิจกรรมอื่นเลย นอกจากจะคุยกับผู้ที่เข้าร่วมรับประทานอาหารเช้าเท่านั้น นอกจากนี้เขาจะรับประทานอาหารเช้าที่ตักครั้งแรกเท่านั้น ซึ่งจะต้องเหลือเศษอาหารบางส่วนไว้ในจานด้วย เขาจะต้องไม่รับประทานอาหารของผู้อื่น เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วจะต้องจดเวลาที่รับประทานอาหารเช้าไว้ด้วยเพราะว่าเขาจะไม่รับประทานอาหารเช้าอีกจนกว่า

จะผ่านเวลาไป 3 ชั่วโมงครึ่งแล้ว สุดท้ายจะต้องไม่เข้าครัวเลย นอกจากจะไปเตรียมอาหารเท่านั้น อาหารทุกอย่างจะต้องเก็บไว้ไม่ให้เห็น การดำเนินการเช่นนี้ปรากฏว่าน้ำหนักของนักศึกษาคนนี้ลดลงตามที่ต้องการ

3 เปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น กรณีนี้จะเห็นได้จากงานของ Van Deventer & Laws (1978) ที่เขาเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศของชายหนุ่มทั้ง 2 คน ถ้ามีความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชายซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่สังคมไม่ยอมรับ (เด็กผู้ชาย) แทนที่จะเป็นสิ่งเร้าที่สังคมยอมรับ (ผู้หญิง) ดังนั้นจึงต้องดำเนินการเปลี่ยนการควบคุมสิ่งเร้าดังกล่าว โดยการให้ผู้หญิงนั้นสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของชายทั้ง 2 คนนี้ โดยที่เขาทำการบำบัดทีละคน ให้ชายหนุ่มทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเอง พร้อมทั้งบอกให้จินตนาการถึงผู้หญิง นอกจากนี้ยังบอกให้ไปดำเนินการด้วยตนเอง โดยที่ทุกครั้งเมื่อทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเองให้พูดกับตนเองว่ากำลังมีความสัมพันธ์กับผู้หญิง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมนั่นเอง

ในการประเมินผลของการบำบัดนั้น Van Deventer & Laws ได้ใช้วิธีการวัดปริมาณของเลือดที่อวัยวะเพศ (ดูจากการพองตัวของอวัยวะเพศ) เขาได้ให้ผู้รับการบำบัดดูภาพของเด็กชายและเด็กหญิงแล้ววัดปริมาณของเลือดที่อวัยวะเพศ พบว่าก่อนการดำเนินการความรู้สึกทางเพศต่อ เด็กผู้ชายจะมีมากกว่าต่อผู้หญิง แต่เมื่อดำเนินการบำบัดแล้วพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดรายแรกเปลี่ยนระดับความรู้สึกทางเพศไปโดยที่จะมีความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชายลดลง แต่รู้สึกทางเพศต่อผู้หญิงเพิ่มขึ้น ในขณะที่อีกคนหนึ่งนั้นกลับพบว่าความรู้สึกนั้นกลับพบว่าความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชายและผู้หญิงลดลงทั้งคู่

การควบคุมสิ่งเร้า นั้นจะเห็นว่าเป็นเทคนิคที่เข้าใจได้ง่าย อีกทั้งสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองและเมื่อผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจหลักการแล้ว ก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้วิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อีกด้วย เช่น ถ้าไม่สามารถจะกระทำพฤติกรรมบางอย่างหรือไม่อยากที่จะมีความรู้สึกบางอย่างก็สามารถทำได้โดยออกไปจากสิ่งเร้าที่เสีย หรือกำจัดสิ่งเร้าที่เสีย เช่น ถ้าไม่อยากไปดื่มเหล้าที่บาร์เหล้า ก็ไม่ควรจะเดินผ่านบาร์เหล้าที่ชอบเข้าไปดื่ม หรือถ้าไม่ต้องการจะคิดถึงคูรัก ก็เก็บภาพของคูรักออกจากโต๊ะทำงานเสีย นอกจากนี้ถ้าไม่ต้องการที่จะรู้สึกซึมเศร้าก็ไม่ควรที่จะอยู่คนเดียวในบรรยากาศที่ชวนให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น

3.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)

การเตือนตนเอง จัดได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่าการเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่าการจัดการตนเอง (Self-Management) ก็ได้ การเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording)

การเตือนตนเองนั้น สามารถใช้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกหรือพฤติกรรมภายใน อีกทั้งสามารถใช้ได้ทั้งในเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย เช่น การเพิ่มระดับความสนใจการเรียนการทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การลดพฤติกรรมการกินและสูบบุหรี่ การหยุดพฤติกรรมการกีดนิ้วของการลดพฤติกรรมการก่อวินในชั้นเรียน การลดการพูดเสียงดังและพฤติกรรมก้าวร้าว และลดพฤติกรรมการย่ำคิด เป็นต้น

เนื่องจากการเตือนตนเองนั้น ประกอบด้วยการสังเกตตนเอง และบันทึกพฤติกรรมตนเอง เท่านั้น จึงมีคำถามตามมาว่า ทำไมการเตือนตนเองจึงได้ผล Cautela (1971) ได้ตั้งข้อสมมติฐานเอาไว้ว่า การเตือนตนเองได้ผลนั้นอาจจะเป็นเพราะว่าบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองเมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกนั้น ก็อาจจะพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี หรือเราทำได้ตามเป้าหมายนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงการกระทำพฤติกรรมก็ได้ ในขณะที่ Malott (1981) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า การเตือนตนเองนั้นทำให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้น อาจเป็นเพราะว่าเกิดกระบวนการควบคุมความรู้สึกผิด (Guilt Control) ขึ้น เนื่องจากพบว่าพฤติกรรมที่ตนเองบันทึกนั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ก็อาจจะพูดในใจให้ตนเองรู้สึกผิดขึ้นมา และการที่หลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดได้ก็คือการทำให้ตัวเองดีขึ้น

O'Leary & Dubey (1979) ได้เสนอว่าประสิทธิภาพของการเตือนตนเองนั้น น่าจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกัน คือ

- 1 ความแม่นยำในการปรับพฤติกรรม เรามักจะพบเสมอว่าเพียงแต่บอกให้ผู้เข้ารับการบำบัดหรือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมตนเองก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะได้ข้อมูลที่แม่นยำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้นั้น ถ้าข้อมูลที่ได้มีผลต่อการได้รับการเสริมแรง ความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลจะน้อยลงเพราะข้อมูลที่ได้จะสูงกว่าความเป็นจริง (Santogrossi et al., 1973) Hundert & Bucher (1978) ก็พบเช่นเดียวกัน โดยที่ระยะแรกนักเรียนจะรายงานคะแนนในวิชาคณิตศาสตร์ที่ตนเองทำได้อย่างแม่นยำ แต่เมื่อ

ผู้วิจัยบอกแก่นักเรียนว่าจะแนบที่ได้ในการทำวิชาคณิตศาสตร์ที่นักเรียนตรวจด้วยตนเองนั้นสามารถนำไปแลกเปลี่ยนรางวัลได้ ปรากฏว่านักเรียนเหล่านั้นได้ให้คะแนนแก่ตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าความเป็นจริง ดังนั้นจึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความแม่นยำมากขึ้น โดยการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ทำโดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองกับผลที่ได้จากผู้สังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการเสริมแรง ก็พบว่าได้ผลดี (Boldstad & Johnson, 1972) Dradman และคณะ (1973) ได้จัดระบบตรวจสอบความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรมของเด็กขึ้นโดยการวางเงื่อนไขต่อไปนี้

“ ถ้าพวกเขาบันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ได้แตกต่างจากการบันทึกของผมได้ไม่เกิน 1 ครั้งที่เกิดพฤติกรรม คะแนนเธอนั้นก็สามารถที่เก็บไว้ได้ถ้ามากกว่า 1 ครั้งที่เกิดพฤติกรรมก็ต้องสูญเสียคะแนนไป แต่ถ้าบันทึกได้ตรงกันพอดีก็จะได้โบนัสพิเศษเพิ่มอีกด้วย ”

จากการวางเงื่อนไขพบว่ากรบันทึกพฤติกรรมของเด็กมีความแม่นยำมากขึ้น เริ่มจากการสุ่มตรวจสอบเด็กเพียง 50% ของจำนวนเด็กทั้งหมด และลดลงมาเป็น 33% 25% และ 12% ของจำนวนเด็กทั้งหมด จนถึง 12 วันสุดท้ายของการดำเนินการบันทึกพฤติกรรมตนเอง จะไม่มีการตรวจสอบใดๆ เลย ผลก็ปรากฏว่าข้อมูลของเด็กบันทึกนั้นมีความแม่นยำมากซึ่ง Hundert & Buche (1978) ก็ใช้วิธีเดียวกันนี้กับการบันทึกคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ด้วยตนเองของเด็ก เพียงแต่ในการสุ่มตรวจสอบนั้นเขาสุ่มเพียงแต่คนเดียว ปรากฏว่าได้ผลดีเช่นกัน

นอกจากการใช้วิธีการตรวจสอบจากผู้สังเกตและให้การเสริมแรงกับความแม่นยำในการบันทึกแล้วยังพบอีกว่าถ้าให้เด็กเรียนหรือเพื่อนตรวจกันเองก็ยังได้ผล มีความแม่นยำเช่นกัน (Thomas, 1976; Hundert & Batstone, 1978)

จากการที่นักปรับพฤติกรรมพยายามที่จะหาวิธีการที่ทำให้การบันทึกข้อมูลด้วยตนเองนั้นมีความแม่นยำมากขึ้น ได้มีงานวิจัยที่พยายามศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความแม่นยำในการบันทึกข้อมูลกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ปรากฏว่าการเตือนตนเองนั้นมีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากที่ทำให้พฤติกรรมเป้าหมายเปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะได้มีความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองก็ตาม (O'Leary & Dubey, 1979) นอกจากนี้ยังพบว่าการเน้นที่ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองแม้ว่าจะทำให้การบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองมีความแม่นยำก็ตามแต่ทว่าพฤติกรรมเป้าหมายกับไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น (Hundert & Bucher, 1978) ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม

ด้วยตนเองกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายนั้น น่าจะได้มีการศึกษาให้เด่นชัดขึ้น ทั้งนี้เพื่อการเตือนตนเองจะได้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

2 ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรม O'Leary & Dubey (1979) มีความเชื่อว่าการเตือนตนเองแต่เพียงอย่างเดียว อาจจะเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำวิจัยกับเด็กในโรงเรียน เด็กเหล่านั้นอาจเห็นคุณค่าของเป้าหมายที่ผู้วิจัยพูดให้ฟังจึงทำให้การเตือนตนเองได้ผลแต่กรณีที่เด็กเข้าร่วมโครงการเตือนตนเองเป็นเด็กที่มีประวัติของการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาตลอด กลับพบว่าการใช้วิธีการเตือนตนเองแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ผล (Sancogrossi et al., 1973) ; Layne et al., 1976)

3 ความยากง่ายของงานหรือพฤติกรรมที่กระทำ นั้นคือการเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเป็นพฤติกรรมที่กระทำได้ง่าย จะเห็นได้ชัดเจนจากงานวิจัยของ Peacock และคณะ (1978) ที่ทำกับเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ 9 คน อายุระหว่าง 12-14 ปี โดยให้เด็กเหล่านั้นบันทึกพฤติกรรมการทำความสะดวกห้องนอนของเขา โดยระยะแรกนั้นไม่ได้เน้นความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรมปรากฏว่าเด็กเหล่านั้นมักจะบ่นว่าพวกเขาได้ทำงานที่ยากๆ (การปูเตียงได้เรียบร้อย หรือพับเสื้อผ้าไว้อย่างดี) และงานง่ายๆ (การวางของให้ถูกที่ การไม่มีของวางอยู่บนเตียงนอน) ได้สำเร็จอยู่เป็นจำนวนมาก แต่เมื่อผู้วิจัยเน้นความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ปรากฏว่าจำนวนงานที่ทำงานง่าย ๆ ก็บันทึกในระดับที่สูงเช่นเดิม แต่การทำงานที่ได้ยาก กลับลดลงในระดับเดิม ก่อนดำเนินการวิจัยจากผลงานวิจัยนี้เอง ทำให้มีข้อสรุปที่ว่า การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมหรืองานที่ทำได้ง่ายมากกว่ากับพฤติกรรมหรืองานที่ทำได้ยาก

การดำเนินการเตือนตนเองประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1 เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน โดยที่ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะต้องตกลงร่วมกัน พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นพฤติกรรมภายในหรือพฤติกรรมภายนอกก็ได้ อีกทั้งทิศทางของการเปลี่ยนแปลงอาจจะเป็นการลดหรือการเพิ่มก็ได้

2 ฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้น

3 ฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการบันทึกนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมายและเป้าหมายของการปรับ

พฤติกรรมเป็นหลักซึ่งอาจจะทำการบันทึกเป็นความถี่หรือความยาวนานของเวลา เป็นต้น การฝึกนั้นควรจะรวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลและการทำแผนภูมิของข้อมูลด้วย ควรจะให้การฝึกการบันทึกพฤติกรรมนั้นมีความแม่นยำเสียก่อน จึงจะยุติการฝึกและการดำเนินการเตือนตนเอง

4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ขั้นตอนนี้ก็ดำเนินการเช่นเดียวกับการฝึกแต่ทว่าผู้รับการบำบัดจะดำเนินการเองทั้งหมด โดยที่ผู้บำบัดอาจจะสุ่มตรวจสอบความแม่นยำของการบันทึกเป็นครั้งคราว ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นแล้ว อย่างเช่น จากงานของ Rozensky (1974) ได้ทำการบำบัดผู้หญิงคนหนึ่งที่สูบบุหรี่มาแล้วอย่างหนักถึง 25 ปี โดยให้บันทึกเวลาและสถานที่ทุกครั้งที่เราสูบบุหรี่เสร็จ ผลปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงอัตราการสูบบุหรี่ของเธออย่างมาก จึงให้เธอเริ่มทำการบันทึกพฤติกรรมใหม่แต่คราวนี้ให้บันทึกในเวลาที่เราสูบบุหรี่กำลังเคลื่อนไหวพฤติกรรมเพื่อที่จะสูบบุหรี่ โดยเริ่มจากเอามือหนีบซองบุหรี่ และเอาบุหรี่ออกจากซอง ซึ่งการบันทึกช่วงต้นของพฤติกรรมการสูบบุหรี่เช่นนี้ ทำให้เธอสามารถยุติการสูบบุหรี่ได้ในเวลาไม่กี่สัปดาห์ต่อมา

5 ประเมินผลหรือวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่จั้งไว้ ซึ่งผลที่ได้อาจจะนำไปสู่การเสริมแรงตนเองถ้าทำได้ก็ตามเป้าหมาย หรือการลงโทษตนเองถ้าทำไม่ได้ไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ขั้นตอนนี้นี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างมากในการที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของเทคนิคการเตือนตนเอง

3.3 การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self-Punishment)

การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองโดยที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเอง ต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งหลักในการดำเนินการนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอน คือ

3.3.1 บุคคลจะต้องพิจารณาการตอบสนอง ที่จะได้รับเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจะต้องพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตนเอง ซึ่งเรียกว่าเป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

3.3.2 บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งเรียกว่าเป็นการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่น (ครูหรือผู้ปกครอง) หามาก็ได้ เนื่องจากไม่ใช่

ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าบุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้พิจารณาว่าเมื่อไรที่เขาจะได้รับการเสริมแรง และต่อพฤติกรรมอะไรมากกว่าส่วนการลงโทษด้วยตนเองนั้นแน่นอนที่เขาจะต้องจัดการให้ลงโทษด้วยตัวเองของเขาเอง และตัวลงโทษที่เขานำมาใช้นั้น เขาจะต้องเป็นผู้หามาเอง พร้อมทั้งประเมินตนเองว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้น ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนั้นวิธีการเตือนตนเองจึงจัดได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง

ในการนำเอาการเสริมแรงและลงโทษตนเองมาใช้ Kazdin (1989) กล่าวว่า การลงโทษตนเองนั้นไม่ค่อยนิยมมาใช้ เนื่องจากว่าอาจจะมีปัญหาเกิดผลข้างเคียงของการใช้การลงโทษได้

เนื่องจากการเสริมแรงด้วยตนเองนั้นเป็นเทคนิคการควบคุมตนเองที่มีประสิทธิภาพและง่ายต่อการดำเนินการจึงได้มีการนำเอามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ซึ่ง Wolery และคณะ (1988) ได้เสนอแนวทางในการฝึกการเสริมแรงตนเองให้กับนักเรียน โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1 นักเรียนควรที่จะต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เกณฑ์ของพฤติกรรมเป้าหมายที่ควรจะได้รับเสริมแรง (ระดับของพฤติกรรมที่ยอมรับได้) และการเลือกตัวเสริมแรงที่เป็นไปได้

2 ฝึกให้นักเรียนสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนประเมินตนเองได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำ

3 ครูควรเตรียมตัวเสริมแรงสำหรับ

3.1 พฤติกรรมเป้าหมายที่นักเรียนกระทำได้ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3.2 ความแม่นยำของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน โดยดูจากความสอดคล้องระหว่างข้อมูลและนักเรียนได้ตรงกัน

3.3 ความแม่นยำของนักเรียนที่จะพิจารณาว่าเกณฑ์ของพฤติกรรมนั้นได้ถึงระดับที่พึงพอใจแล้ว

4 เมื่อพบว่านักเรียนสามารถสังเกต และบันทึกข้อมูลตลอดจนประเมินพฤติกรรมตนเองได้อย่างแม่นยำแล้ว ครูจะค่อย ๆ ลดจำนวนครั้งของการเปรียบเทียบข้อมูลที่ครูบันทึกได้กับข้อมูลของนักเรียน

5 ควรจะเพิ่มโอกาสให้นักเรียนดำเนินการดังต่อไปนี้ เมื่อดำเนินการโปรแกรมได้ระยะหนึ่งแล้ว

5.1 ประเมินพฤติกรรมตนเอง

5.2 กำหนดเกณฑ์ของพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง

5.3 ตัวเสริมแรงด้วยตนเอง

5.4 เพิ่มบทบาทของตนเองในการจัดการเสริมแรงโดยครูมีส่วนร่วมน้อยลง

6 ควรใช้การเสริมแรงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเข้าร่วมด้วย ในกระบวนการเสริมแรงตนเอง

3.4 การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองนั้นหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้น การทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันได้

การทำสัญญากับตนเองนั้น ควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าจำเป็นต้องมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ถ้าคู่สัญญานั้นแน่ใจว่าสามารถรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันได้อย่างไรก็ตามการทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Mahoney & Thoresen, 1974)

1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

2 บอกถึงสิ่งที่คุณจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

3 บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้

4 ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น บุคคลนั้นควรมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่าง ในกรณีที่บุคคลนั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา

5 สัญญานั้นควรจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่ว่าคุณจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองใหม่ได้นั่นเอง

การทำสัญญากับตนเองสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือพัฒนาพฤติกรรมได้แทบทุกพฤติกรรม ดังนั้น จึงนับได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์อย่างมากที่สามารถ

นำไปใช้ได้กับบุคคลในหลายสถานการณ์ โดยเฉพาะอย่างสภาพในการเรียนการสอนที่ครูสามารถนำมาใช้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนนั้นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในชั้นเรียนมากยิ่งขึ้น

3.5 การฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ (Alternative Response Training)

การฝึกเปลี่ยนการสนองตอบ เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่งที่เราแสดงการสนองตอบที่สามารถระงับหรือเข้ามาแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่น่าวิตกกังวล เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือการผ่อนคลายที่จะถูกควบคุมความเครียด เป็นต้น

การฝึกการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองนั้น เป็นวิธีการที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อควบคุมความวิตกกังวลโดยเฉพาะวิธีการก็จะมักใช้วิธีการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลได้ การฝึกมักจะใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนนั้นมีความตึงแล้วให้ ผ่อนคลาย วิธีการดังกล่าวจะทำให้ บุคคลสามารถแยกแยะความแตกต่างของระดับของการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้วิธีการผ่อนคลายแล้วยังมีวิธีการอื่นๆ อีกที่สามารถทำได้ เช่น วิธีการทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อบุคคลสามารถฝึกวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือวิธีการทำสมาธิแล้ว บุคคลก็สามารถนำเอาวิธีการดังกล่าวนี้ไปควบคุมตนเอง เพื่อที่ระงับความวิตกกังวลได้ทันทีที่ต้องการลดความวิตกกังวลได้ทันทีที่ต้องการลดความวิตกกังวลนั้น

การฝึกการผ่อนคลายนั้นนอกจากมีประสิทธิภาพในการระงับความวิตกกังวลแล้วยังสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการลดความดันโลหิตสูงอีกด้วย เนื่องจากความเครียดและความวิตกกังวลมักจะกระตุ้นให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้นการผ่อนคลายก็จะสามารถช่วยให้ลดความดันโลหิตสูงได้

Beiman และคณะ (1978) ได้ใช้วิธีการฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ เพื่อช่วยลดความดันโลหิตสูงของชาย 2 คน โดยใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้ไปฝึกเป็นประจำที่บ้านอีกด้วย นอกจากนี้ยังให้เอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้เมื่อเกิดความเครียด รู้สึกว่า ถูกกดดัน หรือโกรธคนอื่น มีการวัดความดันโลหิตตามปกติ และวัดทุกๆ ครั้งที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลปรากฏว่าความดันโลหิตทั้ง Systolic และ Diastolic ลดลง และจากการติดตามผลในระยะเวลา 6 เดือนต่อมาก็พบว่าความดันโลหิตของชายทั้ง 2 คนนี้อยู่ในระดับปกติ

3.6 คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual)

คู่มือช่วยตนเอง หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้น

ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

การบำบัดโดยหนังสือจะมีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากถ้าผู้เข้ารับการบำบัดสามารถดำเนินการผ่าน 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1 สามารถที่จะสวมบทบาทเข้ากับลักษณะของหนังสือได้ ไม่ว่าจะหนังสือนั้นจะเป็นชีวิตจริงหรือนิยายก็ตาม

2 ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะระบายอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ในสถานการณ์ที่ปลอดภัย

3 สามารถที่จะหยั่งรู้ถึงอารมณ์ที่เป็นไปได้ต่อการแก้ปัญหาส่วนตัว

การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ในกรณีที่เป็นการบำบัดรายบุคคลผู้บำบัดก็จะให้หนังสือที่ตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดจะอ่านหนังสือนั้นด้วยตนเองหรือมีคนอื่นอ่านให้ก็ได้ กิจกรรมที่ดำเนินการตามหลังจากการอ่านคือการให้อภิปรายเป็นการส่วนตัวกับผู้บำบัด เขียนรายงาน พูดกับแถบบันทึกเสียง หรือออกไปตามใจปรารถนา ในกระบวนการเหล่านี้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแสดงอารมณ์ออกได้อย่างอิสระ และผ่อนคลายแรงกดดันของอารมณ์ลงผลจากการดำเนินการดังกล่าวพบว่าผู้เข้ารับ การบำบัดมักจะมีความตระหนักถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสังคมได้ดีอีกด้วย ผลที่ตามคือมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เพิ่มความเข้าใจในบุคคลอื่น มีความอดทนอดกลั้นสูง ให้เกียรติและยอมรับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากการลอกเลียนแบบในหนังสือนั้นเอง

แม้ว่าการบำบัดโดยหนังสือนั้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล การใช้ก็ไม่จำกัดอยู่ที่เวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นด้วย ซึ่งนับว่าเป็นข้อที่ดี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะสามารถแก้ได้ทุกปัญหาซึ่งถ้าจะให้ผลดีที่สุดควรจะได้มีการใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ ด้วย

3.7 วิธีดำเนินการบำบัดโดยหนังสือ

3.7.1 พิจารณาตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ สังเกต หรือการเขียนบันทึกประจำวัน

3.7.2 เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่นๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัดแต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า

- 1) หนังสือนั้นจะต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด
- 2) เรื่องราวในหนังสือควรจะอยู่ในระดับความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัด นั่นคือถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวละครในหนังสือก็ควรจะเป็นเด็กด้วยเช่นกัน
- 3) ลักษณะ หรือเนื้อเรื่องควรจะสอดคล้องกับปัญหาของผู้เข้ารับ การบำบัด
- 4) ลักษณะของตัวละครมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง
- 5) การดำเนินเรื่องควรจะสมจริงสมจัง และเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

3.7.3 กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ

3.7.4 เลือกกิจกรรมที่จะใช้หลังจากการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูป หรือแสดงละคร เป็นต้น)

3.7.5 จัดช่วงเวลาให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นอ่าน

3.7.6 หยุดพักสัก 2 นาทีถึง 3 นาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

3.7.7 ดำเนินกิจกรรมหลังการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว

3.7.8 ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายงานแก้ปัญหาที่เป็นไปได้หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ

การบำบัดโดยหนังสือนั้น Kazdin (1989) เห็นว่าเป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มีปัญหากับตนเอง ซึ่งผู้ที่นำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในห้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ ควรใช้ในปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ครูสามารถที่จะนำมาใช้ในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาพฤติกรรมบางอย่างของนักเรียนซึ่งครูจะต้องวิเคราะห์ว่าหนังสือเล่มใดเหมาะที่จะใช้กับพฤติกรรมใด และกับเด็กในระดับไหน และถ้าไม่สามารถหาหนังสือที่เหมาะสมได้ก็อาจจะแต่งขึ้นมาเองเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาพฤติกรรมที่ต้องการ

4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการควบคุมตนเอง

ปัญหาที่ผู้บำบัดจะพบในการดำเนินโปรแกรมการควบคุมตนเองนั้น คือ ผู้เข้ารับการบำบัดไม่สามารถรักษาเงื่อนไขข้อตกลงที่กำหนดไว้ในโปรแกรมได้ การที่จะทำให้โปรแกรมการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดดำเนินตามเงื่อนไขข้อตกลงที่ได้ตกลงกันไว้แล้ว ซึ่งการที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะรักษาข้อตกลงได้ดีหรือไม่นั้น Mikulas (1986) เชื่อว่าน่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการด้วยกัน คือ

4.1 ความตระหนัก (Awareness) เป็นลักษณะของจิตวิสัย เป็นการรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตสำนึกซึ่งรวมทั้งการรับรู้รู้สึก และความคิด ความตระหนักไม่ใช่ความคิด แต่เป็นการรู้ถึงความคิดเมื่อบุคคลเกิดความตระหนักก็จะนำมาสู่ความคิด ซึ่งก็จะมีผลต่อการควบคุมตนเอง

ในการควบคุมตนเองนั้น คนเราจะต้องตระหนักถึงพฤติกรรม และ/หรือ ขั้นตอนของ การเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งการฝึกให้ทำพร้อมทั้งเน้นความสนใจไปสู่พฤติกรรมที่กระทำนั้นก็ย่อมส่งผลให้เกิดความตระหนักขึ้นมาได้ นอกจากนี้ยังอาจทำได้ โดยการให้การให้ข้อมูลป้อนกลับ จากเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิด การให้บันทึกพฤติกรรมตนเอง ตลอดจน การให้การฝึกฝนอีก

การที่จะทำให้การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือการทำให้คนเราตระหนักให้เร็วที่สุดในจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม เพราะจะทำให้บุคคลสามารถควบคุมได้มากขึ้นมีทางเลือกและอิสระมากขึ้นลองพิจารณาถึงบุคคลที่เริ่มตระหนักว่าเธอโกรธ (หรือวิตกกังวล) เมื่อร่างกายของเธอเกิดอาการตึงเครียดและจิตใจของเธอก็เต็มไปด้วยความคิดที่เกี่ยวกับความโกรธ เธอกำลังเริ่มต้นที่จะแสดงอาการโกรธและในจุดนั้นเองเป็นการยากสำหรับเธอที่จะควบคุมความโกรธนั้นและเริ่มผ่อนคลาย แต่ถ้าเธอเริ่มตระหนักว่าร่างกายของเธอเริ่มจะเกิดอาการตึงเครียดและความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธเริ่มที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเธอการควบคุมตนเองของเธอก็ง่ายขึ้น เธอก็มีทางเลือกในการแสดงออกได้มากขึ้น ดังนั้นการเริ่มตระหนักได้เร็วเท่าไรก็ยิ่งดีขึ้นไปนั้น

4.2 การดำเนินการ (Intervention) เป็นการดำเนินการควบคุมการกระทำของตนเอง โดยการกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้น จะเริ่มเมื่อบุคคลเกิดความตระหนัก และกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการดำเนินการนั้นอาจทำได้โดยการเปลี่ยนความต่อเนื่องของพฤติกรรม หยุดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมอื่นทดแทน นอกจากนี้ยังอาจ

ทำได้โดยการใช้การผ่อนคลาย หยุดความคิดใช้วิธีการจินตนาการ หรือการใช้การเสริมแรงตนเอง เป็นต้น

4.3 ความรู้สึกแห่งตน (Sense of self) ความรู้สึกแห่งตนจัดได้ว่าเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งของการทำให้การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพ เนื่องจากว่าโดยปกติแล้วคนเราไม่เพียงแต่เห็นคิดหรือพูดเท่านั้น หากแต่เป็นความรู้สึกของ “ฉัน” ที่ เห็น คิด หรือพูด ความรู้สึกแห่งตนนั้นอาจมีผลต่อการควบคุมตนเองใน 2 ประการคือการทำใ้บุคคลบิดเบือนการรับรู้เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับความรู้สึกแห่งตน ซึ่งลักษณะของการบิดเบือนการรับรู้ตัวเองจะมีผลต่อการพัฒนาความตระหนักของบุคคลนั้น เกี่ยวข้องกับความเชื่อของบุคคลว่า เขาสามารถจะทำให้สิ่งที่เขาปรารถนาได้หรือไม่ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีผลต่อการควบคุมตนเองโดยตรง

ความเชื่อของบุคคลในด้านของอัตลิติตและปรลิติต (Internal and External Locus of Control) มีผลต่อการพัฒนาการควบคุมตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในด้านของปรลิติตมีการรับรู้สาเหตุการณ์ต่างๆ นั้นไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของตน และอยู่นอกเหนือการควบคุม ในขณะที่บุคคลที่มีความเชื่อในด้านของอัตลิติต มักที่จะรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบนั้น ย่อมเป็นผลที่มาจากกระทำของเขาและภายใต้การควบคุมของเขาเอง ซึ่งการทำใ้บุคคลเชื่อในด้านอัตลิติตยอมทำให้คนเราสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ดีขึ้น อติวัฒน์ พรหมาสา (2533) ทำการวิจัยพบว่าการฝึกการควบคุมตนเองใ้กับเด็กที่มีความเชื่อในอัตลิติตได้ผลดีกว่าเด็กที่มีความเชื่อในปรลิติต

การอนุมานสาเหตุ (Attribution) ย่อมจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ถ้าบุคคลอนุมานสาเหตุหรือสภาพการณ์บางอย่าง ทศนคติ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจะอยู่คงทน (Winett, 1970) ซึ่งผู้บำบัดจะต้องพยายามทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดอนุมานสาเหตุว่าการที่เขาสำเร็จนั้นเป็นเพราะว่าเขามีทักษะอย่างเพียงพอ และสามารถควบคุมการกระทำของเขาได้ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกว่าเขามีศักยภาพอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินการควบคุมตัวของเขาเองได้

ดังนั้นในการดำเนินการใ้การฝึกควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพนั้น เราจะต้องทำให้บุคคลมีความรู้สึกแห่งตนว่าเขาเป็นผู้ที่ควบคุมสิ่งต่างๆ ซึ่งวิธีการก็คือใ้บุคคลมีประสบการณ์ของการควบคุมสิ่งต่างๆ และตระหนักถึงความสามารถของเขา

4.4 ความรู้สึกแห่งความปรารถนา (Sense of Will) สิ่งที่มาคู่กับความรู้สึกแห่งตน คือ ความรู้สึกแห่งปรารถนาซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของการกระทำนั้นคือเมื่อทำให้คนเรามีความเชื่อว่าเขาสามารถทำได้แล้วสิ่งต่อมาที่จะใ้บุคคลกระทำนั้น

ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้สึกแห่งความปรารถนานั้นเอง ความปรารถนานั้นสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยผ่านการสร้างแรงจูงใจภายใน ซึ่งแรงจูงใจภายในอาจเพิ่มขึ้นได้ถ้าบุคคลรับรู้ความสำเร็จต่างๆ ของเขานั้นเกี่ยวข้องกับกำหนัดสิ่งต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง

5 ข้อดีการควบคุมตนเอง

5.1 ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลภายนอกนั้นประสบปัญหาที่ผู้ดำเนินโปรแกรมไม่สามารถที่จะให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากว่าในบางครั้งผู้ดำเนินโปรแกรมไม่ทันได้สังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่ม เช่น ในสภาพห้องเรียน เป็นต้น อีกทั้งบางพฤติกรรมที่ต้องการจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น อาจเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้ดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดที่สามารถแก้ปัญหาในลักษณะดังกล่าวนี้ได้ คือ การให้ผู้เข้ารับกำหนัดนั้นดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง

5.2 การควบคุมตนเองจัดว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสถานการณ์ข้ามพฤติกรรม หรือข้ามเวลา(การคงอยู่พฤติกรรม) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่สำคัญถ้าไม่เกิดการแผ่ขยายก็จะมีประโยชน์น้อยมากเพราะว่าทันทีที่บุคคลนั้นไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่ได้รับการรับรู้ เขาก็ไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวอีก เนื่องจากสภาพการณ์ที่เขาได้เรียนรู้นั้นกลายเป็นสิ่งเร้าที่แยกแยะได้เช่นกัน ดังนั้นบุคคลก็จะไม่แสดงพฤติกรรมใหม่ของเขา นั้น จะไม่นำไปสู่การเสริมแรงที่เขาต้องการ (Kazdin, 1975)

5.3 พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลิกภาพภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรงและการลงโทษกันตลอดเวลา อย่างเช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เพื่อการลดน้ำหนัก) หรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้ประสบความสำเร็จอย่างถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย ทั้งนี้ถ้าไม่มีการฝึกการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วยแล้วอาจเป็นไปได้ที่บุคคลเหล่านั้นจะกลับไปแสดงพฤติกรรมเช่นเดิมในสภาพแวดล้อมสิ่งเร้าที่เขาใช้ชีวิตอยู่ นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้ หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความคิด หรือความรู้สึกต่างๆ อย่างเช่น การย่ำคิด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น

5.4 การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่อ่อน ซึ่งผลกระทบที่อ่อนนั้นอาจหมายถึงผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมาก

หรืออาจจะเกิดขึ้นซ้ำเกินไป ไม่มีความสำคัญในการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมักจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างเช่นโปรแกรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่าผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวนั้น ค่อนข้างจะเกิดขึ้นซ้ำเกินไป หรือบางครั้งก็ไม่เกิดเลย ซึ่งไม่สามารถจะไปแข่งขันกับผลกรรมที่เป็นการเสริมแรงอย่างทันทีทันใดได้ เช่น การสูบบุหรี่ ควรให้มีการควบคุมตนเอง โดยการที่ทันทีที่เริ่มจุดบุหรี่ก็จะต้องได้รับผลกรรมทางลบ อย่างทันทีทันใด โดยตนเองเป็นผู้ให้ผลกรรมนั้น ซึ่งถ้าทำได้เช่นนี้ก็จะทำให้อัตราการสูบบุหรี่ลดลงได้

5.5 คนหลายคนสามารถทำได้ดีถ้าเขาเป็นผู้กำหนด และตัดสินใจเลือกที่จะกระทำจากการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเสริมแรงโดยตนเองเป็นผู้เลือกกับให้ผู้อื่นเป็นผู้เลือกนั้น ผลปรากฏว่าการเลือกผลกรรมด้วยตนเองมีประสิทธิภาพในการควบคุมได้เท่าๆ กับคนอื่นเป็นผู้เลือกให้ (Bandura & Perloff, 1967; O'Leary, 1973 : สวาท เส้นทอง, 2529) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าถ้าให้บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเองกลับพบว่าวิธีการดังกล่าวมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดเกณฑ์และตัวเสริมแรง (Lovitt & Curtiss, 1969) Dickerson & Greedon (1981) ได้ศึกษาเด็กชั้น ป.2 และ ป.3 จำนวน 30 คน พบว่าเด็กที่กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรงด้วยตนเองมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาการอ่านและคณิตศาสตร์สูงกว่าครูเป็นผู้กำหนด

5.6 การควบคุมตนเองนั้นจะช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด หรือผู้ดำเนินโปรแกรม เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมด ผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการทั้งสิ้นผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะบางประการเท่านั้น และถ้าพิจารณาในแง่ของการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนครูสามารถสอนให้เด็กนักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้แล้ว ก็ทำให้ครูมีเวลาในการจัดการเรียนการสอนได้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากครูไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลาตรวจและให้คะแนนต่อการทำการบ้านของเด็กนักเรียนเนื่องจากเด็กนักเรียนจะเป็นผู้ดำเนินการเอง ให้การเสริมแรงเอง อีกทั้งควบคุมพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสม (Lovitt, 1973)

จากการศึกษาของ Greenwood และคณะ (1984) พบว่าการที่ครูประถมศึกษา ทำให้เด็กมีสัมฤทธิ์ผลการเรียนดีขึ้น ครูจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาอย่างมากต่อการตรวจงาน และให้การเสริมแรงเด็กเหล่านั้น ดูเหมือนว่าจะเป็นการลงโทษครูที่มีประสิทธิภาพเหล่านั้น ดังนั้นครูอาจจะประหยัดเวลาในการดำเนินการดังกล่าวได้โดยการสอนให้เด็กมีทักษะในการควบคุมตนเอง ซึ่ง Hundent & Batstone (1978) ได้ลองให้ครูประถมศึกษาที่สอนเด็กพิเศษจำนวน 5 คน ฝึก

การควบคุมตนเองให้กับเด็กเหล่านั้นตลอดจนบันทึกคะแนนด้วยตนเอง พบว่าในช่วงที่ครูเป็นผู้ที่ตรวจและให้คะแนนกับการบ้านของเด็กแต่ละคนนั้นครูต้องใช้เวลาทั้งหมด 50.5 นาที แต่เมื่อฝึกการควบคุมตนเองให้กับเด็กแล้ว พบว่าครูใช้เวลาทั้งหมดในการดำเนินการสอนวิชาคณิตศาสตร์เพียง 33.4 นาที ซึ่งลดลงไปเกือบ 50% ของเวลาที่เคยใช้ทั้งหมด

5.7 การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม ทั้งนี้เนื่องจากผู้บำบัดนั้นไม่สามารถที่จะไปทำการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดได้ตลอดเวลา ดังนั้นวิธีการที่จะไม่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดต้องยึดติดอยู่กับผู้บำบัด คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้นั้นเอง ซึ่งเป้าหมายนี้ดูเหมือนว่าจะเป็นเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการศึกษาในโรงเรียนที่ต้องการให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตัวของเขาเองโดยไม่มีใครมาควบคุม หรืออาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายของการศึกษา คือ การสร้างให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้นั้นเอง

5.8 การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกดีกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นในแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกตนเองมีความสามารถ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเหล่านี้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมพบว่า ทฤษฎีการควบคุมตนเองสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำวิจัยได้ เพราะ การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยตัวของบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมในการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงอาศัยทฤษฎีนี้มาประยุกต์ใช้ในการทำ การวิจัยต่อไป

ตอนที่ 4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

ในตอนนี้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเอ็มที (MT METHOD) แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก วิธีการเอ็มที (MT METHOD) ส่วนที่สอง จุดมุ่งหมายของวิธีการเอ็มที (MT METHOD) ส่วนที่สาม ขั้นตอนการสร้างพฤติกรรมของแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) และ ส่วนสุดท้าย วิธีการดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

4.1 วิธีการเอ็มที (MT METHOD)

Rerkjaree (1994) กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) สร้างขึ้นโดยศาสตราจารย์ Matsubara Tatsuya แห่งมหาวิทยาลัย Tsukuba ประเทศญี่ปุ่นใน

ปี ค.ศ. 1982 สร้างขึ้นเพื่อแก้ปัญหาให้นักเรียนที่มีความเฉื่อยชาทางการเรียนให้มีวิธีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

การพัฒนาพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) เป็นวิธีการพัฒนาพฤติกรรมที่นำส่วนดีของการควบคุมภายนอกและการควบคุมภายในมาปรับใช้เพราะเริ่มนำมาใช้กับเด็กเฉื่อยชาทางการเรียน (Apathetic Student) ก่อน โดยมุ่งหวังให้เด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาตนด้วยการกำหนดเป้าหมายของตนให้ชัดเจนขึ้นเป็นรูปธรรม ซึ่งเกิดจากการคิดขึ้นมาเองโดยสมัครใจ และช่วยให้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของตนที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงสร้างพันธะสัญญาระหว่างผู้รับการพัฒนาพฤติกรรมและผู้พัฒนาพฤติกรรมในรูปแบบของผลงานหรือตารางกำหนดกิจกรรม เป็นการสร้างเงื่อนไขควบคุมจากภายนอก เพื่อฝึกให้เกิดการกำกับตนหรือการควบคุมภายใน โดยการดำเนินการตามกิจกรรมที่ตกลงไว้จนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย เพื่อที่จะได้ปรับปรุงพฤติกรรมของเขาให้ดีขึ้นโดยที่ผลของความสำเร็งนั้น จะเป็นแรงเสริมให้ผู้รับการปรับพฤติกรรมเกิดแรงจูงใจในการพิจารณาต่อไป

4.2 จุดมุ่งหมายของวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเฉื่อยชาทางการเรียน (Apathetic Student) หรือบุคคลโดยทั่วไปที่จะปรับปรุงตนเองในด้านการทำงานหรือการดำรงชีวิต

4.3 ลักษณะของวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

4.3.1 วิเคราะห์รูปแบบของชีวิต

โดยช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักในตนเองพิจารณาและวิเคราะห์ตนเองว่ามีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร

โดยเน้นที่รูปแบบชีวิตของนักเรียนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่ามีจุดมุ่งหมายอย่างไร และมีศักยภาพที่จะกระทำสิ่งนั้นได้มากน้อยเพียงใด ในขณะที่ทฤษฎีคิดวิเคราะห์มักจะกล่าวถึงประสบการณ์ในอดีตอันเป็นสาเหตุของพฤติกรรม เพื่อแก้ปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

4.3.2 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม

โดยทั่วไปนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ประหยัดส่วนมากจะทราบถึงลักษณะของพฤติกรรมการประหยัดว่าเป็นอย่างไรแต่พวกเขาเหล่านั้นไม่ตระหนักถึงพฤติกรรมการแสดงออกในการประหยัด ดังนั้น วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) จะช่วยให้เขาเหล่านั้นเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับเป้าหมายของตน เพื่อเพิ่มพฤติกรรมของเขาให้ดีขึ้น โดยทำให้เป้าหมายเหล่านั้นเป็นรูปธรรมและเป็นความจริงขึ้นมา

4.3.3 ให้คะแนนกิจกรรมตามความจำเป็นและตามความสามารถ

นักเรียนจะให้คะแนนกิจกรรมโดยวิเคราะห์งานทุกงานที่เขาทำในชีวิตประจำวัน โดยประเมินความจำเป็นและความเป็นไปได้ของกิจกรรมนั้นๆ จากศักยภาพของตนเองว่าจะสามารถทำกิจกรรมนั้นได้ดีเพียงใด

4.3.4 เคารพการตัดสินใจของบุคคล

วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) จะเคารพในความคิดของนักเรียนให้สิทธิ์ในการตัดสินใจด้วยตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยเพียงแต่ให้คำแนะนำเพื่อให้นักเรียนพัฒนาศักยภาพของตนเอง

4.3.5 ความชัดเจนของเป้าหมาย

โดยทั่วไปแล้วนักเรียนที่ไม่มีความประหยัคมักจะไม่มี ความตระหนักถึงการใช้ทรัพยากรหรือสิ่งของต่างๆ รอบตัว ผู้วิจัยต้องระดมสมองความคิดจากตัวของนักเรียนว่าเขาต้องทำอะไร วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) จะทำให้นักเรียนสามารถตระหนักในตนเอง คิดและทำให้ความตระหนักในการใช้ทรัพยากรและสิ่งของต่างๆ รอบตัวดีขึ้น ด้วยการเขียนสิ่งที่เขาควรทำลงบนสลากให้ชัดเจนเพื่อนำไปติดบนตารางการดำเนินชีวิตที่จัดเตรียมไว้

4.3.6 การหยั่งรู้ตนเอง

เมื่อนักเรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น และตระหนักว่าตนจะดำเนินการอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น การหยั่งรู้ตนเองจึงเกิดจากการพิจารณาเหตุผล ความเป็นไปได้ เช่น อะไรสำคัญที่สุด อยากทำอะไรให้สำเร็จ และอยากทำสิ่งนั้นจริงๆ เป็นต้น ตามศักยภาพของตน เพื่อประเมินตนให้ถูกต้องอย่างแท้จริง

4.3.7 ลักษณะที่จำเพาะของแต่ละบุคคล

วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) จะเน้นคุณค่าของตนเอง เนื่องจากเชื่อในปรัชญาที่กล่าวว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกันในวิถีชีวิต ความสนใจ บุคลิกภาพ ความสามารถ ดังนั้นแผนการของวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบเอ็มที เม็ทธอด (MT METHOD) ของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน

4.3.8 การเรียนรู้โดยตนเองโดยดูผลย้อนกลับ

นักเรียนจะต้องร่วมวางแผนดำเนินการร่วมกับผู้วิจัยสัปดาห์ละครั้งหรือมากกว่า และประเมินผลจากผลย้อนกลับที่ได้รับ ว่าเป้าหมายที่ทำความก้าวหน้าหรือประสบผลสำเร็จ

เพียงใด เป้าหมายใดที่ได้รับผลสำเร็จ ส่วนเป้าหมายที่ยังไม่สามารถทำได้ ก็จะมีการปรึกษาเพื่อร่วมมือกันในการหาทางแก้ไขต่อไป

4.3.9 แรงจูงใจที่ได้จากการประเมินผลสำเร็จ

พฤติกรรมที่ดำเนินการเป้าหมาย ถือว่าประสบความสำเร็จและสิ่งนี้คือแรงเสริมสำหรับผู้เรียน ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนเริ่มต้นเป้าหมายต่อไป

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) พบว่า วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านการทำงานหรือการดำรงชีวิตทำให้ผู้วิจัยนำเทคนิคนี้มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

4.4 วิธีดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

จากขั้นตอนแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.4.1 จัดเตรียมอุปกรณ์

- 1) แผ่นกระดาษจำนวน 30-40 แผ่น
- 2) แผ่นกระดาษ เพื่อทำตาราง MT METHOD จำนวน 2 แผ่น
- 3) ตัวอย่างของตาราง MT METHOD ที่เขียนลงในกระดาษที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบของตาราง การให้คะแนนในช่อง N, P, M และพฤติกรรมการประหยัดนักเรียนปฏิบัติ

4.4.2) การปรับพฤติกรรม

ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ในการปรับพฤติกรรม โดยต้องการให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการประหยัด ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยให้นักเรียนมองเป้าหมายในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการประหยัด นักเรียนเป็นผู้คิดกิจกรรมที่จะทำและลงมือทำกิจกรรมนั้นๆ ด้วยตนเอง โดยมีการกระทำดังนี้

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดนี้หรือไม่

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย โดยผู้วิจัยแจกสลาโก้ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองที่ต้องการ

อะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดลงในแผ่นกระดาษโดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยรวบรวมพฤติกรรม การประหยัดที่แต่ละคนเขียนในขั้นตอนที่ 2 แล้วบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่ นักเรียนทุกคนเขียนลงบนกระดาษทุกข้อ

ขั้นที่ 4 เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เขียนบนกระดาษที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตาราง MT METHOD แล้วเรียง พฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ โดยให้นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่ มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N ในกระดาษ แล้วให้คะแนน ความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพ ตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ในช่อง P ในกระดาษ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียน ร่วมกันประเมินตามความจำเป็น (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำและ ตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) แล้ว เขียนลงในกระดาษตามช่อง M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสมุดตามพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสมุดแรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัด กิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม โดยผู้วิจัยนำกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรม การประหยัดที่ดีขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

ขั้นที่ 8 การเสริมแรง ติดตามผลโดยกำหนดสัปดาห์ละสามครั้ง หลังจากเสร็จ ขั้นตอนที่ 7 แล้วให้นักเรียนทำตามแผนการที่ได้เขียนขึ้นไว้ตาราง MT METHOD หลังจากนั้น

ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนถึงพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำว่าเป็นอย่างไรบ้าง สามารถกระทำกิจกรรมใดได้แล้วบ้าง ใครที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมไหนบ้าง

ขั้นที่ 9 การประเมินระยะยาว โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดหลังการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร พฤติกรรมของตนเองนั้นดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

จากขั้นตอนในการพัฒนาพฤติกรรม สามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เกิดขึ้นได้ ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ตัวอย่างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในประเภทต่างๆ

ประเภท	พฤติกรรมของนักเรียน	พฤติกรรมเป้าหมาย	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง
การใช้เงิน	นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้เงินฟุ่มเฟือย ไม่มีการอดออม	นักเรียนต้องมีการอดออม	นักเรียนมีการออมเงินอย่างน้อยวันละ 1 บาท
การใช้เวลา	นักเรียนใช้เวลาให้เกิดประโยชน์น้อย เช่น ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนมักจะคุยกับเพื่อน เล่นกับเพื่อนตลอดเวลาและไม่ทำงานที่ครูมอบหมายส่ง	นักเรียนมีความตั้งใจศึกษาหาความรู้ตลอดเวลาในการศึกษาเล่าเรียน	นักเรียนสนใจฟังตามครูสอน ทำกิจกรรมในการเรียนการสอนอย่างตั้งใจ และทำงานที่ครูมอบหมายทุกครั้ง
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	นักเรียนมีการใช้น้ำอย่างสิ้นเปลืองโดยเมื่อเติมน้ำนักเรียนมักจะเทน้ำใส่แก้วจนเต็มแล้วดื่มไม่หมดแล้วเททิ้งไป	นักเรียนมีการใช้น้ำอย่างประหยัด	เมื่อนักเรียนดื่มน้ำจะเทน้ำใส่แก้วให้พอดีและดื่มน้ำที่เทใส่แก้วให้หมด
การใช้สิ่งของเครื่องใช้	นักเรียนมีการใช้ของอย่างฟุ่มเฟือยโดยมักจะมี	นักเรียนมีการใช้ของอย่างประหยัด	นักเรียนใช้ของอย่างประหยัดให้เกิดประโยชน์โดยไม่ตัดทิ้งไป

ประเภท	พฤติกรรมของนักเรียน	พฤติกรรมเป้าหมาย	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง
	การตัดทิ้งโดยไม่ใช้เกิดประโยชน์	ประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด	โดยไม่มีเหตุผลและใช้ยางลบให้ได้นานมากที่สุด

ตอนที่ 5 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)

ในตอนนี้นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงทดลอง ส่วนที่สอง ส่วนประกอบของการวิจัยเชิงทดลอง และส่วนสุดท้าย รูปแบบการวิจัย รายละเอียดดังนี้

ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ (2549) กล่าวว่า การวิจัยเชิงทดลองเป็นการวิจัยที่มีการจัดกระทำโดยการสร้างเงื่อนไขหรือสถานการณ์ให้ได้รับ (Treatment) และเป็นการมุ่งทดสอบสมมติฐานในลักษณะความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและผลของปรากฏการณ์ต่าง ๆ โดยมุ่งควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (extraneous variable) และให้ตัวแปรอิสระ (independent variable) ส่งผลต่อตัวแปรตาม (dependent variable) เท่านั้น

5.1 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงทดลอง

การวิจัยเชิงทดลองมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

5.1.1 มีการจัดกระทำ (Manipulation) หมายถึง มีการจัดและควบคุมให้มีสภาพการณ์ตามลักษณะของตัวแปรอิสระที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา ตัวแปรที่ผู้วิจัยจัดกระทำ เรียกว่า “ตัวแปรทดลอง” (treatment variable) ซึ่งลักษณะการจัดกระทำมีได้หลายรูปแบบ เช่น

- 1) รูปแบบมีกับไม่มี เช่น การสอนภาษาไทยแบบใช้สื่อรูปภาพกับไม่ใช้สื่อรูปภาพ
- 2) รูปแบบมีมากน้อยต่างกัน เช่น การฝึกอ่านมีจำนวนครั้งแตกต่างกัน กลุ่มที่ 1 มีการฝึกอ่านทุกวัน กลุ่มที่ 2 มีการฝึกอ่านสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และกลุ่มที่ 3 มีการฝึกอ่านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- 3) รูปแบบการได้รับตัวแปรต่างชนิดกัน เช่น การเปรียบเทียบแบบฝึกโคลงที่มีรูปแบบเป็นการเว้นช่องว่างให้เติม กับแบบฝึกโคลงที่มีตัวเลือกให้เลือกตอบ

5.1.2. มีการควบคุม (Control) การวิจัยเชิงทดลองเป็นการวิจัยที่มีการควบคุมการดำเนินการที่เข้มงวดที่สุด โดยยึดหลักการ “MAX MIN CON” กล่าวคือ

1) ทำให้ความแปรปรวนที่เกิดจากตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรทดลอง (Treatment variable) มีค่ามากที่สุด โดยทำให้สภาพการทดลองมีความแตกต่างจากสภาพปกติให้ได้มากที่สุด

2) ทำให้ความแปรปรวนที่เกิดจากความคลาดเคลื่อนต่าง ๆ มีค่าน้อยที่สุด โดยจัดสภาพการทดลองให้เป็นระบบ มีมาตรฐาน เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ

3) ควบคุมความแปรปรวนที่เกิดจากตัวแปรแทรกซ้อนให้ได้ โดยใช้วิธีการควบคุมใน 2 ลักษณะ คือ

3.1) การควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีวิธีการควบคุมได้หลายวิธี ได้แก่ การจัดกระทำแบบสุ่ม (Randomization) การขจัดตัวแปรออก (Elimination) การนำตัวแปรแทรกซ้อนมาเป็นตัวแปรที่ศึกษา (Building into the design) การจับคู่ (Matching) การควบคุมด้วยวิธีการทางสถิติ (Statistical control)

3.2) การควบคุมความแตกต่างของสถานการณ์ ซึ่งมีวิธีการควบคุม 3 วิธี คือ

3.2.1) การจัดสถานการณ์คงที่ หมายถึง การที่กลุ่มทดลองทุกกลุ่มได้รับสิ่งที่จัดให้ทุกอย่างเหมือนกัน เช่น เมื่อต้องทดลองวิธีสอนแบบใหม่กับวิธีสอนแบบปกติ จะต้องใช้ครูคนเดียวกัน ห้องเรียนแบบเดียวกัน สอนในเวลาเดียวกัน เป็นต้น

3.2.2) ในกรณีที่ไม่สามารถจัดสถานการณ์ได้คงที่ได้ จะต้องมีการจัดให้มีความสมดุลกันเป็นการทดแทน เช่น ถ้าไม่สามารถให้ครูคนเดียวกันสอนทั้งสองวิธี ผู้วิจัยจะต้องแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่มย่อย เพื่อให้ครูคนที่ 1 สอนกลุ่มย่อยกลุ่มที่ 1 และครูคนที่ 2 สอนกลุ่มย่อยกลุ่มที่ 2 ในขณะที่เดียวกันจะต้องแบ่งกลุ่มควบคุมออกเป็น 2 กลุ่มย่อยเช่นเดียวกัน และให้ครูคนที่ 1 สอนกลุ่มย่อยกลุ่มที่ 1 และครูคนที่ 2 สอนกลุ่มย่อยกลุ่มที่ 2 เหมือนกลุ่มทดลอง ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับสิ่งที่วัดให้เท่าเทียมกัน

3.2.3) การลำดับเงื่อนไขของการทดลอง ซึ่งจะต้องมีการหมุนเวียนให้ได้รับเงื่อนไขทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เช่น ในกลุ่มทดลอง ครั้งหนึ่งของกลุ่มจะได้รับเงื่อนไขที่ 1 ก่อน แล้วจึงรับเงื่อนไขที่ 2 อีกครั้งหนึ่งของกลุ่มจะได้รับเงื่อนไขที่ 2 ก่อน แล้วจึงรับเงื่อนไขที่ 1 และในกลุ่มควบคุมก็เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง จากนั้นพิจารณาว่าเงื่อนไขที่ 1 ไม่ว่าจะรับก่อนหรือหลังดีกว่าเงื่อนไขที่ 2 ไม่ว่าจะรับก่อนหรือหลังหรือไม่

5.1.3 มีการสังเกต (Observation) ในการวิจัยเชิงทดลองจะต้องมีการวัดหรือสังเกตผลที่เกิดขึ้นจากการทดลอง ซึ่งเป็นการวัดผลของตัวแปรตามที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา โดย

พิจารณาว่าเป็นผลจากตัวแปรทดลอง (Treatment variable) มากน้อยเพียงใด ซึ่งต้องใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับตัวแปรตาม และมีคุณภาพได้มาตรฐาน และผู้วิจัยสามารถวัดได้ในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยจะวัดกี่ครั้งในช่วงเวลาใดบ้าง ขึ้นอยู่กับว่าผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายของการทดลองอย่างไร และเลือกรูปแบบการทดลองใด

5.2 ส่วนประกอบของการวิจัยเชิงทดลอง

ในการวิจัยเชิงทดลอง จะต้องมีส่วนประกอบสำคัญ ดังนี้

5.2.1 การจัดกลุ่มสำหรับการทดลอง

กลุ่มในที่นี้ หมายถึง เซตของสมาชิกหรือตัวอย่างที่ถูกสุ่มหรือเลือกมาจากประชากรเดียวกัน และถูกจัดให้มารวมเป็นกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้ได้รับการจัดกระทำร่วมกันในการทดลองซึ่งเราสามารถแบ่งกลุ่มสำหรับการทดลองได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง (Experiment group) หมายถึง กลุ่มที่ได้รับการจัดกระทำจากตัวแปรทดลอง (Treatment variable)

กลุ่มควบคุม (Control group) หมายถึง กลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกระทำจากตัวแปรทดลอง (Treatment variable)

สำหรับการวิจัยเชิงทดลองแต่ละประเภทอาจมีกลุ่มควบคุมหรือไม่มีกลุ่มควบคุมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยตัดสินใจเลือกประเภทของการวิจัยเชิงทดลองที่สอดคล้องกับปัญหาวิจัย แต่การมีกลุ่มควบคุมมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลอง เพราะการควบคุมตัวแปรภายนอกของกลุ่มทดลองอาจควบคุมได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น ไม่อาจควบคุมได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีกลุ่มควบคุมเพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลการทดลอง เพื่อให้การสรุปผลการทดลองมีความสมบูรณ์และน่าเชื่อถือ นอกจากนี้จำนวนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมขึ้นอยู่กับแบบแผนการทดลองที่ผู้วิจัยเลือกใช้

5.5.2 การจัดกระทำแบบสุ่ม (Randomization) เป็นวิธีการดำเนินการโดยอาศัยหลักของความน่าจะเป็น ในขั้นตอนของการสุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีทั้งหมด 2 ขั้นตอน คือ

การสุ่มตัวอย่างจากประชากร (Random sampling / Random selection) เป็นการสุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด ทั้งนี้เพื่อให้งานวิจัยมีความตรงภายนอก คือสามารถสรุปอ้างอิงไปสู่ประชากรได้

การสุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง (Random assignment) เป็นการสุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มจากประชากรมาสุ่มอีกครั้งเพื่อเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน เป็นการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนในด้านความแตกต่างของตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลต่อความตรงภายใน เพราะผลการทดลองที่เกิดขึ้นเกิดจากการทดลองอย่างแท้จริง ไม่ใช่มีอิทธิพลจากตัวแปรแทรกซ้อนของตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม แต่การสุ่มในลักษณะนี้จะใช้ในการวิจัยเชิงทดลองที่แท้จริง (True-experiment) เท่านั้น

5.2.3 การวัดผล (Outcome measurement) เป็นการกำหนดตัวเลขหรือค่าให้กับตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจ ซึ่งจะมีการวัดผลกี่ครั้ง และในช่วงเวลาใด ก่อนหรือหลังการทดลอง จะขึ้นอยู่กับแบบแผนที่ผู้วิจัยเลือกใช้

5.3 รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยที่กล่าวถึงในงานวิจัยในเล่มนี้เป็นรูปแบบการวิจัยที่กล่าวโดย Kirk (1995) ดังนี้

5.3.1 แบบสุ่มสมบูรณ์ (Completely Randomized : CR-p)

แบบแผนการทดลองแบบสุ่มสมบูรณ์ เป็นแบบแผนที่ไม่ซับซ้อนเหมาะสมกับหน่วยการทดลอง (Experimental Unit) มีลักษณะเป็นเอกพันธ์ (Homogeneous) หรือเมื่อหน่วยการทดลองมีลักษณะเป็นวิวิธพันธุ์ (Heterogeneous) แต่ผู้วิจัยไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรรบกวนที่จะนำมาใช้ในการออกแบบการทดลอง

ลักษณะของแบบแผนการทดลอง

- 1 มีตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทดลอง 1 ตัว ที่เป็นเป็นหลายระดับและมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ระดับของการทดลองอาจแสดงเป็นเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพก็ได้
- 2 มีการสุ่มหน่วยการทดลอง (Experimental Unit) เข้ารับการทดลองและอาจสุ่มระดับของตัวแปรทดลองให้กับหน่วยการทดลอง
- 3 หน่วยทดลองแต่ละหน่วยจะได้รับการทดลอง เพียงระดับเดียวเท่านั้น
- 4 เลือกกลุ่มตัวอย่างมาโดยวิธีการสุ่ม (random) เป็นกลุ่มตัวอย่างสุ่มจากประชากรเดิม
- 5 เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดลองแล้ว ไม่ถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างของประชากรเดิมอีกต่อไป แต่ถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างสุ่มของประชากรทดลอง

ข้อดี

- 1 เป็นการทดลองที่ง่ายไม่ซับซ้อน
- 2 การวิเคราะห์ทางสถิติและการแปลความหมายทำได้ง่าย

- 3 มีความยืดหยุ่นมาก สามารถใช้ได้กับตัวแปรทดลองที่มีที่ระดับก็ได้
- 4 ขนาดของกลุ่มประชากรในแต่ละระดับการทดลองไม่จำเป็นต้องเท่ากัน
- 5 มีข้อตกลงเบื้องต้นน้อยกว่าแบบแผนการทดลองอื่นๆ
- 6 ไม่มีปัญหาในการวิเคราะห์ แม้ในกรณีที่มีการสูญหายของข้อมูลอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยของผู้รับการทดลองหรือข้อมูลสูญหาย
- 7 ไม่ต้องใช้หลายระดับการทดลองต่อหน่วยทดลอง หรือไม่ต้องใช้หน่วยทดลองที่จับคู่ ตามตัวแปรที่เหมาะสมตัวแปรใดตัวแปรหนึ่ง

ข้อเสีย

- 1 การควบคุมอันเกิดจากความแตกต่างระหว่างตัวถูกทดลองโดยการสุ่มตัวถูกทดลองสู่ระดับการทดลองต่างๆ ซึ่งจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อกลุ่มตัวอย่างต้องมีความเป็นเอกพันธ์หรือต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่
- 2 ไม่สามารถประเมินผลร่วมระหว่างตัวแปรประกอบอื่นๆ
- 3 ถ้าระดับของตัวแปรทดลองมีมาก อาจสุ่มตัวอย่างยาก

5.3.2 แบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design)

แบบแผนการทดลองแบบสุ่มกลุ่ม มีลักษณะเด่นอยู่ที่การจัดหน่วยการทดลองออกเป็นกลุ่มซึ่งมีความเป็นเอกพันธ์ โดยใช้ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรตาม

แบบแผนการทดลองสุ่มกลุ่ม พยายามสกัดความคลาดเคลื่อนของหน่วยการทดลองออกมาได้บางส่วน โดยวิธีจับคู่ (Matching) หรือการวัดซ้ำ (Repeated Measures) ในหน่วยการทดลองเดิม ซึ่งพยายามทำให้ความแปรผันในกลุ่มน้อยกว่าความแปรผันระหว่างกลุ่ม

ลักษณะของแบบแผนการทดลอง

- 1 มีตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทดลอง 1 ตัว โดยที่ระดับของตัวแปรทดลองมากกว่าหรือเท่ากับ 2
- 2 การจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่ม (Block) แต่ละกลุ่มจะมีลักษณะ คือ ความแปรปรวนภายในกลุ่มน้อยกว่าความแปรปรวนภายนอกกลุ่ม
- 3 จำนวนหน่วยทดลองในแต่ละกลุ่มเท่ากัน
- 4 สุ่มระดับของตัวแปรทดลอง ให้กับหน่วยทดลองในแต่ละกลุ่ม ดังนั้นกลุ่มหนึ่งๆ จะได้รับการทดลอง (treatment) ทุกระดับ

ข้อดี

- 1 ถ้ามีการจัดกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มได้ดีแล้ว จะมีอำนาจการทดสอบ สูงกว่าแบบแผนการทดลองแบบสุ่มสมบูรณ์ เพราะแบบแผนการทดลองเปิดโอกาสให้ผู้ทดลองลดผลอันเนื่องมาจากความแตกต่างระหว่างหน่วยทดลองให้เหลือน้อยที่สุดได้
- 2 มีความยืดหยุ่นสูง สามารถใช้จำนวนกลุ่ม (Block) และจำนวนระดับการทดลอง (treatment) จำนวนมากน้อยเท่าไรก็ได้
- 3 วิเคราะห์ข้อมูลง่ายไม่ยุ่งยาก
- 4 จำนวนหน่วยทดลองในแต่ละกลุ่มไม่จำเป็นต้องเท่ากัน

ข้อเสีย

- 1 มีข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโมเดลของการทดลองมากกว่าแบบแผนการทดลองแบบสุ่มสมบูรณ์
- 2 ถ้ามีการสูญหายไปของหน่วยการทดลองในกลุ่ม (Block) การวิเคราะห์จะยุ่งยาก
- 3 ถ้าหากใช้ระดับการทดลอง (treatment) จำนวนมากในการทดลองจะยากต่อการสร้างกลุ่ม (Block) ให้มีความแปรผันภายในกลุ่มกลุ่ม (Block) มีค่าต่ำสุด

5.3.3 แบบจัตุรัสลาติน (Latin Square Design : LS-p)

แบบแผนการทดลองแบบจัตุรัสลาตินนี้ใช้ตัวแปรภายนอกหรือตัวแปรแทรกซ้อน 2 ตัวเป็นตัวแปรจัดกลุ่ม เพื่อลดความแปรปรวน

ลักษณะของแบบแผนการทดลอง

- 1 มีตัวแปรทดลอง 1 ตัว และมีระดับของตัวแปรมากกว่าหรือเท่ากับ 2 แต่ถ้าจะให้การทดลองได้ผลดี ระดับของตัวแปรควรจะมีค่าระหว่าง 5 ถึง 8 ยกเว้นแต่ละเซลล์จะมีค่าสังเกตมากกว่า 1 ค่า
- 2 มีตัวแปรจัดกลุ่ม (Block variable) 2 ตัว แต่ละตัวมี p ระดับ
- 3 ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจัดกลุ่มไม่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทดลองกับตัวแปรจัดกลุ่ม
- 4 จำนวนระดับของการทดลองเท่ากับจำนวนแถวและจำนวนคอลัมน์
- 5 สุ่มระดับของตัวแปรทดลองไปยังหน่วยทดลองภายในแต่ละแถวและคอลัมน์ โดยที่แต่ละระดับของตัวแปรทดลองจะปรากฏในแถวและคอลัมน์เพียงครั้งเดียว

ข้อดี

- 1 ลดความคลาดเคลื่อนของการทดลอง ทำให้มีอำนาจในการทดสอบมากกว่าแบบแผนการทดลองแบบสุ่มและแบบแผนการทดลองแบบสุ่มสมบูรณ์ โดยการกำจัดตัวแปรบกวนออกไป 2 ตัว
- 2 การวิเคราะห์ข้อมูลง่าย
- 3 ใช้กลุ่มตัวอย่างน้อยกว่าแบบแผนการทดลองแบบสุ่มกลุ่ม
- 4 ใช้การทดลองแบบวัดซ้ำ เพื่อลดอิทธิพลของลำดับของการทดลอง (treatment order) ได้ดี

ข้อเสีย

- 1 จำนวนระดับของตัวแปรอิสระในการจัดกลุ่มต้องเท่ากับระดับของตัวแปรทดลอง
- 2 จัตุรัสที่มีขนาดน้อยกว่า 5×5 ไม่ค่อยได้ใช้ ทั้งนี้เพราะจำนวนชั้นของความเป็นอิสระ (degree of freedom) ของความคลาดเคลื่อนในการทดลองน้อยเกินไป
- 3 ไม่เหมาะกับการทดลองที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ยกเว้นกรณีที่เป็น การทดลองที่ประกอบด้วยจัตุรัสลาตินหลายๆ จัตุรัส
- 4 ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโมเดลของการวิเคราะห์ข้อมูลที่ว่า “ต้องไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจัดกลุ่ม และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทดลองกับตัวแปรจัดกลุ่ม” เป็นไปได้ยาก
- 5 กระบวนการสุ่มทำได้ลำบากและยุ่งยากซับซ้อนกว่าแบบแผนการทดลองอื่น

5.3.4 แบบแฟคทอเรียล 2 ตัวประกอบ (Completely Randomized Factorial Design with Two Treatment : CRF-pq)

แบบแผนการทดลองแบบแฟคทอเรียล 2 ตัวประกอบ เป็นแบบแผนการทดลองที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทดลอง 2 ตัวร่วมกัน ที่มีผลต่อตัวแปรตาม

ลักษณะของแบบแผนการทดลอง

- 1 มีตัวแปรทดลอง 2 ตัว คือ A และ B ตัวแปร A มี p ระดับ ตัวแปร B มี p ระดับ ซึ่ง p มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 2

- 2 ต้องการศึกษาร่วมกันของตัวแปรทดลอง ซึ่งมีจำนวนเท่ากับ $p \times q$ หรือ pq กลุ่ม
- 3 สุ่มหน่วยทดลองเข้ากลุ่ม pq กลุ่ม และในแต่ละกลุ่มมี n หน่วยการทดลอง
- 4 สุ่มตัวแปรทดลองให้กับกลุ่มทดลองทั้ง pq กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มได้รับตัวแปรทดลองเดียวกัน

ข้อดี

- 1 สามารถประเมินผลตัวแปร 2 ตัวหรือมากกว่า 2 ตัวได้
- 2 ในกรณีที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทดลอง ผู้วิจัยสามารถศึกษาได้
- 3 ประหยัดคน เวลา มากกว่าการทำการทดลองที่ละตัวแปรการทดลอง

ข้อเสีย

- 1 ถ้าจำนวนตัวแปรระดับมีมาก จะมีปัญหาเรื่องกลุ่มตัวอย่าง
- 2 แปรความหมายของปฏิสัมพันธ์ร่วมได้ยาก

การวิจัยในครั้งนี้มีตัวแปรทดลองทั้งหมด 1 ตัว และมีระดับของตัวแปร 2 ระดับ และมีตัวแปรควบคุมอยู่ 2 ตัว จากการศึกษาเอกสารการวิจัยเชิงทดลองในรูปแบบการวิจัยพบว่ามีรูปแบบการวิจัยที่เหมาะสมและมีความชัดกับการวิจัยในครั้งนี้ คือ การวิจัยแบบแบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design)

ตอนที่ 6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในตอนนี้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการศึกษา ส่วนที่สอง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด ส่วนที่สาม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม และส่วนสุดท้าย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจพอเพียง

สังคม รังทอง (2547) ศึกษาการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ทฤษฎีใหม่สู่การเรียนรู้มุ่งสู่เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การเพาะเห็ดจากวัสดุท้องถิ่น โดยใช้โครงงาน มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแผนจัดการเรียนรู้ทฤษฎีใหม่สู่การเรียนรู้มุ่งสู่เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 3 เรื่องการเพาะเห็ดจากวัสดุท้องถิ่น ผลการศึกษาเป็นดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีใหม่สู่การเรียนรู้มุ่งสู่เศรษฐกิจ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การเพาะเห็ดจากวัสดุท้องถิ่น โดยใช้โครงงานมีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.29/88.56 มีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.7818 หมายความว่า ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 78.18 นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานอยู่ในระดับมาก นักเรียนมีความสุขตื่นตัวในการเรียน สามารถเรียนรู้จากสภาพจริง สื่อการเรียนเป็นของจริงมีการวัดผลที่หลากหลาย นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันได้

จตุพร อุประคำ (2548) ศึกษาโครงสร้างและการจัดการของเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเรื่อง โครงสร้างและการจัดการของเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย คือ 1) เพื่อศึกษาลักษณะและข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างและการจัดการเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 2) เพื่อประเมินสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเกื้อหนุน และอุปสรรคของการดำเนินงานเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนกอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 3) เพื่อศึกษารูปแบบของโครงสร้างและการจัดการเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ที่เหมาะสมต่อการเป็นแหล่งพัฒนาอาชีพและส่งเสริมรายได้ของประชาชนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง ผลการศึกษาพบว่า 1) โครงสร้างและการจัดการเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ถูกจัดการภายใต้คณะกรรมการและสมาชิกมีส่วนร่วมด้วยการถือหุ้นและออมทรัพย์ 2) ทุนพื้นฐานชุมชนและระเบียบข้อบังคับเป็นปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคของเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงรายและ 3) รูปแบบโครงสร้างและการจัดการเศรษฐกิจชุมชน ที่เหมาะสมต่อการเป็นแหล่งพัฒนาอาชีพและส่งเสริมรายได้ของประชาชนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง คือ กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต

เทพวาทินี วิจิธกำธร (2548) ศึกษาการปลูกฝังค่านิยมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร และความรอบคอบสำหรับนักเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับกระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์ สามารถปลูกฝังค่านิยมในเรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร และความรอบคอบได้ 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับกระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทส์มีเจตคติค่านิยมในเรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร และ

ความรอบคอบดีขึ้น 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับกระบวนการตามแนวคิดของบลูม และแรทส์ มีการปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ต้องการปลูกฝังในเรื่อง ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียรและความรอบคอบดีขึ้น 4) จากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่นักเรียนได้เขียนบรรยายสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ และการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาสาระของค่านิยม รู้ถึงคุณค่าและ ความสำคัญของการมีค่านิยมทั้ง 4 เรื่องได้ ในส่วนของความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน ได้ปฏิบัติจริง ได้มีโอกาสทำงานร่วมกับเพื่อนในห้อง นักเรียนรู้สึกสนใจ สนุกเพลิดเพลิน ชอบ กิจกรรมต่างๆ และดีใจที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในส่วนประโยชน์ที่นักเรียนได้รับนั้น นักเรียน สามารถทำงานประดิษฐ์ต่างๆ ได้ สามารถทำงานกลุ่มให้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือกัน สามารถ ทำแผนผังความคิดเป็นและมีความกล้าในการแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

เมธินี ศรีลาศักดิ์ (2548) ศึกษาการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยโครงการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยโครงการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อ การจัดการเรียนรู้โดยโครงการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและ วัฒนธรรม ผลการศึกษาค้นคว้า ดังนี้ 1) แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้โดยโครงการเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มี ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 85.00 / 87.85 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และมีค่าดัชนีประสิทธิผลของ แผนจัดการเรียนรู้โดยโครงการเท่ากับ .073 ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 73 2) นักเรียนที่เรียนด้วยแผนจัดการเรียนรู้โดยโครงการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคม ศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม มีความพึงพอใจโดยรอบและทุกด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านสื่อ และอุปกรณ์การเรียน และด้านวัดประเมินผล อยู่ในระดับดีมาก

สมบุญรณ์ บุติมาลัย (2548) ศึกษาการพัฒนาบุคลากรในการดำเนินเกษตรแบบ เศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ โรงเรียนนุแกรงวิทยาคม อำเภออมพระ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 มีความมุ่งหมายเพื่อ การพัฒนาบุคลากรใน การดำเนินเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริ ทฤษฎีใหม่ โรงเรียนนุแกรง วิทยาคม อำเภออมพระ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ผลการศึกษาพบว่า 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ครู อาจารย์และผู้ปกครองที่ร่วมศึกษาค้นคว้ามีความรู้ ความเข้าใจในการทำโครงการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปใช้สอนนักเรียนให้

ดำเนินการตามโครงการได้ โดยได้ฝึกจัดทำโครงการพร้อมนำเสนอวิทยากรสำหรับตรวจสอบความถูกต้องและได้รับการชี้แนะแนวทางการดำเนินที่ถูกต้อง ตลอดทั้งกลุ่มผู้ร่วมศึกษาได้ทำกรณีศึกษาภายใน เพื่อกำกับการดำเนินงานตามโครงการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ แต่ปัญหาที่พบในวงจรรนี้ ได้แก่ ครู อาจารย์และผู้เข้าร่วมศึกษาบางท่านยังไม่สามารถติดต่อประสานงานด้านธุรกิจได้จึงได้นำกลุ่มผู้ศึกษาค้นคว้าทั้งหมดไปศึกษาดูงานเกี่ยวกับโครงการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ 2) การศึกษาดูงานจากการไปศึกษาดูงาน พบว่า ครูและกลุ่มผู้ร่วมศึกษาค้นคว้าทั้งหมดมีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนการดำเนินการตามโครงการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ มีแนวทางในการพัฒนาครูในการดำเนินการตามโครงการเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ ได้ดียิ่งขึ้นเพราะบุคคลากรได้เห็นตัวอย่างที่ดีแต่ปัญหาที่ยังดำเนินการไม่ได้คือ ครูขาดทักษะในการดำเนินกิจกรรมด้านการเกษตร 3) การดำเนินการปฏิบัติงาน พบว่า ครูและกลุ่มผู้ร่วมศึกษาค้นคว้าทั้งหมดมีความเข้าใจทักษะการดำเนินกิจกรรมการเกษตร สามารถดำเนินการสอนนักเรียนและแนะนำผู้อื่น ตามความเหมาะสมแก่ประเภทของกลุ่มเกษตรกร นอกจากนี้ยังเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อน นักเรียน ด้านการประหยัด การพึ่งพาตนเองได้

สหัชชา พลบั๊กพี (2548) ศึกษาการนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2) วิเคราะห์การเรียนรู้ของชุมชนเพื่อพัฒนาคนไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3) นำเสนอแนวทางการพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) พอประมาณ ได้แก่ พอประมาณตามศักยภาพของตน พอประมาณกับสภาพแวดล้อม และไม่โลภเกินไปจนเบียดเบียนผู้อื่น 2) มีเหตุผล ได้แก่ ไม่ประมาท รู้ถึงสาเหตุ พิจารณาค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและคำนึงถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ 3) มีภูมิคุ้มกันตัวเองที่ดี ได้แก่ พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ พึ่งตนเองได้ทางสังคม คำนึงถึงผลประโยชน์มากกว่าระยะสั้น รู้เท่าทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 2) กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนที่ดำเนินการตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถแบ่งได้ 4 ด้าน คือ กิจกรรมเพื่อสร้างความพอเพียงด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมเพื่อสร้างความพอเพียงด้านสังคม กิจกรรมเพื่อสร้าง ความพอเพียงด้านสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงด้านจิตใจ 3) การเรียนรู้ของชุมชนเพื่อพัฒนาคนไปสู่คุณลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย 2 รูปแบบ คือ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนโดยตรง การเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบที่ช่วย

สนับสนุนการเปลี่ยนแปลง 4) แนวทางการพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ การพัฒนาความรู้และคุณธรรมในตัวบุคคลผ่านการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ และพัฒนาชุมชนให้มีการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล เพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

พัชรี แท่งทอง (2549) ศึกษาการพัฒนาแผนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด เรื่อง สมดุลเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีความมุ่งหมาย ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาแผนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดเรื่องสมดุลเศรษฐกิจพอเพียงกลุ่มสาระสังคม ศาสนาและวัฒนธรรม ที่มีประสิทธิภาพ 80/80 2) เพื่อหาค่าดัชนีประสิทธิผลของแผนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดเรื่องสมดุลเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนจากการเรียนรู้ด้วยแผนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดเรื่องสมดุลเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนด้วยแผนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด เรื่อง สมดุลเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาคือ 1) แผนการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดเรื่องสมดุลเศรษฐกิจพอเพียงมีประสิทธิภาพเท่ากับ 87.31 / 82.17 สูงกว่าเกณฑ์ที่คาดหวังไว้ คือ 80 / 80 และมีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.7690 หรือร้อยละ 76.90 2) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและมีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยแผนการเรียนรู้ โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด เรื่อง สมดุลเศรษฐกิจพอเพียง โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนการสอน ด้านตัวครู ด้านการวัดประเมินผลอยู่ในระดับมากที่สุด

ดวงสมร สารแสน (2550) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง 2. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียนร้อยละ 80 มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยร้อยละ 75 ขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่า 1) การวิจัยนั้นได้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้วิธีการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ประกอบได้ด้วย ขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน 2. ขั้นสอน 3. ขั้นสรุป และ 4. ขั้นวัดผล

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ย 83.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 80

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงถึงการจัดการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาบุคลากรด้านการศึกษา การพัฒนานักเรียนในด้านความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร และความรอบคอบ ซึ่งยังไม่ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการประหยัดทางผู้วิจัยจึงนำแนวคิดนี้มาใช้เป็นบริบทในงานวิจัย

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประหยัด

งานวิจัยในประเทศ

เนตรนภิส กาฬเนตร (2543) อิทธิพลของลักษณะการรับชมโทรทัศน์ที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า เพศ และอาชีพของบิดามารดาที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการประหยัดสูงกว่านักเรียนชาย

รัญชิตา สุกิจปาณีนิจ (2547) ทำการศึกษาพฤติกรรมประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 22 โดยมีจุดการอธิบายและทำนายความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายและพฤติกรรมการประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายด้วยตัวแปรจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายสูงและมีพฤติกรรมการประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายปานกลาง

พุดมิพล นิมพร้าว (2547) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ เพศหญิง ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์ทางลบกับ การประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ เพศชาย ปัจจัยที่ไม่มี ความสัมพันธ์กับการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สถานะทางเศรษฐกิจของบิดามารดา และ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ลักษณะ มุ่งอนาคตและเพศของนักเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

Richard K. Meszar (1982) ได้วิจัยเรื่อง Education and Energy จากการสุ่มแล้วแบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งทั้ง 2 กลุ่มได้รับการอบรมเกี่ยวกับวิธีการขับ รถแบบประหยัดพลังงานจากการดูภาพชุดและฟังแถบบันทึกเสียงแต่กลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วม อภิปรายเกี่ยวกับการใช้พลังงานอย่างประหยัดอีกเป็นเวลา 45 นาที หลังจากได้รับการอบรมแล้ว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการอภิปรายหลังการอบรมด้วยภาพชุดและแถบบันทึกเสียงมี ความรู้เกี่ยวกับการประหยัดพลังงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอภิปราย

Adrian Furnham (1999) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้จ่ายของเยาวชนในประเทศ อังกฤษโดยกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กผู้ชายจำนวน 158 คน และเด็กผู้หญิงจำนวน 122 คนที่มี อายุ 11 ปี จำนวน 86 คน, อายุ 12 ปี จำนวน 59 คน, อายุ 14 ปี จำนวน 60 คน, อายุ 15 ปี จำนวน 54 คนและอายุ 16 ปี จำนวน 20 คน พบว่า เพศและอายุส่งผลต่อ การประหยัดแตกต่างกันโดยที่เพศชายมีการใช้จ่ายมากกว่าเพศหญิงและเด็กที่มีอายุระหว่าง 14-16 ปี มีการใช้จ่ายมากกว่าเด็กที่มีอายุระหว่าง 11-12 ปี

จากการศึกษาศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประหยัดข้างต้น พบว่า อาชีพของบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียน กับเพื่อน ลักษณะมุ่งอนาคต อายุและเพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมประหยัดของ นักเรียน แต่เนื่องจากบริบททางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ลักษณะการมุ่งอนาคตและอายุไม่แตกต่างกัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจตัวแปรเพศและสัมพันธภาพ ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการวิจัยในครั้งนี้

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

นันทวัฒน์ ชุนชี (2546) ศึกษาการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับเพศของนักเรียนที่มีต่อจิตสาธารณะและเพื่อเปรียบเทียบจิตสาธารณะของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับกลุ่มที่ไม่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มแบบแผนการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบ 2 องค์ประกอบ (2×2 Factorial Design) เป็นแบบแผนที่มีการทดลองการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับการไม่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม และตัวแปรเพศสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบสองทาง (Two – Way Analysis of covariance) ผลการวิจัยพบว่า 1. การได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมกับเพศที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียนไม่ส่งผลร่วมกันต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียน 2. นักเรียนที่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรม 3. นักเรียนหญิงมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนชาย

กองศรี เขียวชม (2547) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเตือนตนเองและโปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเตือนตนเองที่มีต่อการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนศึกษาผลการใช้โปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนและเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการเตือนตนเองและโปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการเตือนตนเอง และกลุ่มที่ 2 ใช้โปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจา ผลการวิจัยดังนี้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการเรียนและความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้นภายหลังใช้โปรแกรมการเตือนตนเองและ

โปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจาและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการเตือนตนเองและโปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจามีพฤติกรรมความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน

ธรรมนันท์กา แจ้งสว่าง (2547) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบกับเพศของนักเรียนที่มีจิต โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแผนการทดลองเป็นแบบแฟคทอเรียล 2 องค์ประกอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบสองทางโดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบ 2. การได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติ ตัวแบบกับเพศที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียนไม่ส่งผลร่วมกันในการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียน

กัญนิกา อยู่สำราญ (2548) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา 1. มีรูปแบบการวิจัยเป็นกึ่งทดลองโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มมาจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มมีเจตคติในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมีความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินและได้รับพลังงานเฉลี่ยที่ได้รับจากอาหารใน 1 วันลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการ 2. กลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและกระบวนการกลุ่มมีน้ำหนักตัวไม่แตกต่างกัน

รดาธร นิลละออบ (2548) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น โดยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของ

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นทำการทดลองโดยใช้วิธีสลับกลับ (Reversal Single Subject Intra Replication or ABAB Design) ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนในการทดลอง 4 ขั้นตอนด้วยกัน ดังนี้ 1. ระยะเส้นฐาน (Baseline Phase หรือ A1 Phase) 2. ระยะใช้วิธีการปรับพฤติกรรม (Treatment Phase B1 Phase) 3. ระยะหยุดยั้งหรือสลับกลับ (Reversal Phase หรือ A2 Phase) 4. ระยะใช้วิธีการปรับพฤติกรรมอีกครั้ง (Treatment Phase หรือ B2 Phase) ผลการวิจัยพบว่า 1. พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นในการทดลองระยะที่ 1 และระยะที่ 3 สูงกว่าระยะที่ 2 และระยะที่ 4 ซึ่งเป็นระยะที่เด็กได้รับการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพ 2. ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพสามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้นได้

ระวีพร ธรรมสอน (2548) ศึกษาผลของการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์ไอต่อการลดพฤติกรรมแย่งสิ่งของของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์ไอต่อการลดพฤติกรรมแย่งสิ่งของของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาใช้วิธีการทดลองโดยใช้โปรแกรมการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์ไอเพื่อลดพฤติกรรมแย่งสิ่งของ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการให้การเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์ไอนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่มีพฤติกรรมแย่งสิ่งของลดลง

งานวิจัยต่างประเทศ

Warmke (2003 : 3985-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองของนักเรียนประถมสี่ผิวดำในเขตเมือง 5 แห่ง ที่เรียนในระบบปกติซึ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมต่อต้านโดยกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐบาลในเขตเมืองทางตะวันตกตอนกลางของสหรัฐอเมริกา จุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในห้องเรียนอันเป็นผลมาจากการควบคุมพฤติกรรมตนเองของนักเรียนโดยใช้แบบแผนการทดลองภายใต้การออกแบบที่มีชื่อว่า ABABC ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมความรับผิดชอบของกลุ่มนักเรียนที่นำมาศึกษาสูงขึ้นเป็นผลมาจากการส่งเสริมการควบคุมตนเอง พฤติกรรมการทำงานลดลงหลังจากนำวิธีการควบคุมตนเองมาใช้ จำนวนชิ้นงานที่สำเร็จเพิ่มขึ้นและสูงกว่าที่กำหนดเป็นจำนวน 3 คน จาก 5 คน พัฒนาการทางพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ครูและนักเรียนมีผลสะท้อนกลับในทางบวกจากการยอมรับวิธีการควบคุมตนเอง

Davis-Williams (2004 : 75-A) ศึกษาครูแนะแนวที่มักจะถูกขอให้ออกแบบวิธีการที่จะนำมาใช้ในการตอบสนองความต้องการของนักเรียนที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม จุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการควบคุมตนเองที่มีผลทำให้พฤติกรรมการทำงานหรือขาด

ความรับผิดชอบลดลงหรือไม่และผลการเรียนของวัยรุ่นแอฟริกัน – อเมริกันชายที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ และเพื่อประเมินความสัมพันธ์ของการควบคุมตนเองว่ามีผลต่อการกำหนดการควบคุมและแนวคิดการควบคุมหรือไม่ และเพื่อประเมินความสัมพันธ์ของการควบคุมตนเองที่มีผลต่อการกำหนดการควบคุมตนเองและแนวคิดการควบคุมตนเองหรือไม่ การออกแบบทดลองและการดำเนินการกับกลุ่มควบคุมถูกนำมาใช้เพื่อศึกษาว่าการควบคุมตนเองได้ผลหรือไม่อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองสามารถทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่น แอฟริกัน – อเมริกามีพฤติกรรมต่างๆ ดีขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม พบว่า วิธีวิทยาการวิจัยเชิงทดลองนั้นเหมาะสมในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD)

งานวิจัยในประเทศ

จิตตินี จันทรโพธิ์ศรี (2539) ใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) ช่วยเหลือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน โดยการทำการศึกษาดังนี้

กรณีศึกษาครั้งที่ 1: นักเรียนมีผลการเรียนไม่ดี ซึ่งมีปัญหาจากขาดเทคนิคในการเรียน เช่น อ่านหนังสือ นักเรียนไม่ทราบเทคนิคการอ่านหนังสือ การจัดเวลาในการเรียน เกิดความรู้สึกผิดและตำหนิตนเอง ขาดแรงจูงใจในการเรียน และเซาว์ปัญญาต่ำ ผู้วิจัยได้ดำเนินการช่วยเหลือ โดยใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาผลการช่วยเหลือโดยดูจากผลการเรียนที่นักเรียนสอบ พบว่าผลคะแนนสอบเทอมปลายนักเรียนได้เกรดวิชาคณิตศาสตร์อยู่ในระดับ 2 และวิชาภาษาอังกฤษอยู่ในระดับ 1 ซึ่งการเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

กรณีศึกษาที่ 2: นักเรียนมีปัญหาคือขาดเทคนิคหรือวิธีในการเรียนที่เหมาะสม กล่าวคือ นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อน ขาดการทบทวนบทเรียนในแต่ละวัน ไม่ทำงานส่ง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีปัญหาในด้านบุคลิกภาพ กล่าวคือ นักเรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน มีความคาดหวังในการเรียนต่ำ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนโดยใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) ผลการช่วยเหลือพบว่า ผลการเรียนเทอมต้นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากเดิมเคยได้เกรดเฉลี่ย

0.72 หลังการให้คำปรึกษาพบว่า ผลการสอบเทอมปลายของนักเรียนได้เกรดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 1.22 ซึ่งนับว่ามีผลการเรียนดีขึ้น

สิริพงษ์ พิจารณ์จันทร์ (2542) ศึกษาผลการใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโนนสูงพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) สามารถจัดระบบเวลาในการเรียนได้เหมาะสม สามารถพัฒนานิสัยรักการเรียนได้ดีขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

Matsubara Tatsuya (1992 อ้างถึงใน สิริพงษ์ พิจารณ์จันทร์, 2542 : 30-31) ทำการศึกษากรณีศึกษาที่มีปัญหาทางด้านกรเรียน และได้ให้การช่วยเหลือโดยใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบเอ็มที เม็ทธอด (MT METHOD) ดังนี้

รายที่ 1: นักศึกษาปริญญาโทที่มีปัญหาในการจัดทำวิทยานิพนธ์และการเตรียมตัวสอบ ผลปรากฏว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมสามารถค้นพบตนเอง สามารถทำวิทยานิพนธ์ได้สำเร็จและสามารถปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย

รายที่ 2: นักศึกษาที่มีการจัดระบบเวลาการทำงานนอกเวลา ผลของการปรับพฤติกรรม เขาสามารถตระหนักในปัญหาของตน หลังจากที่ใช้วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) แล้วเขาสามารถจัดระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น และประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

รายที่ 3: นักศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษาเพราะใช้เวลากับงานอดิเรกมากเกินไปผลการปรับพฤติกรรมสามารถประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่เขาตั้งไว้

Matsubara Tatsuya (1994) ทำการศึกษารายกรณีกับศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ที่ขาดแรงจูงใจในการเรียนจนกลายเป็นคนที่ไม่มีความกระตือรือร้นและให้ความสำคัญกับการเล่นดนตรี หรือทำกิจกรรมอื่นๆ แต่ไม่มีเวลาให้กับการเรียน เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว จึงได้นำการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) มาใช้ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ นักศึกษาปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม สามารถเห็นเป้าหมายของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น เขาเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ส่งงานพร้อมทั้งเข้าสอบทุกรายวิชา มีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น เข้าเรียนในวิชาเคมีไปพร้อมๆ กับมีความสนุกสนานกับการทำกิจกรรมดนตรี

Rerkjaree (1994) ได้ทำการศึกษารายกรณีนักศึกษา 4 คน ซึ่งมีปัญหาการจัดระบบเวลาในการเรียนโดยใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) ดังนี้

รายที่ 1: นักศึกษาที่ประสบความยุ่งยากในการศึกษาและการสอบครั้งสุดท้าย หลังจากการดำเนินการทำงานตามที่จัดไว้ตามสำคัญก่อนหลัง และทำการประเมินเป็นประจำทุกสัปดาห์ พบว่าสามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสม และเสนอรายงานได้ตรงตามเวลาที่กำหนด

รายที่ 2: เป็นนักวิจัยต่างชาติที่ต้องการจะปรับปรุงการอ่านและการเขียนภาษาญี่ปุ่น ขณะที่เตรียมตัวศึกษาต่อปริญญาเอก ผลการดำเนินการพบว่าเขาได้รับผลสำเร็จตามจุดประสงค์ 50% และยังทำแผน LAC ต่อไป เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่เหลือ

รายที่ 3: เป็นนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ผลการดำเนินการพบว่าเขาสามารถบรรลุตามจุดมุ่งหมายคือสอบเข้าศึกษาต่อได้

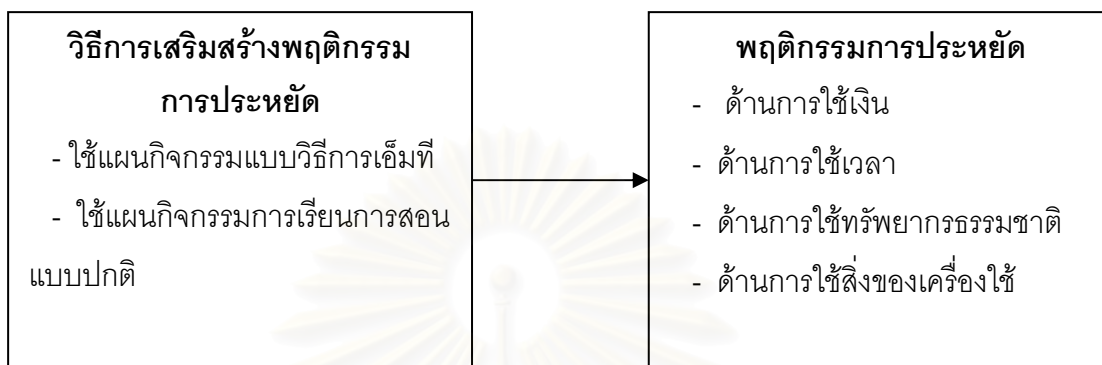
รายที่ 4: เป็นนักศึกษาต่างชาติที่ต้องการพัฒนาภาษาญี่ปุ่นของเขาเพื่อที่จะเข้าใจการบรรยายในชั้นเรียน ผลการดำเนินการพบว่าเขาสามารถผ่านการสอบและภาษาญี่ปุ่นของเขา มีระดับสูงขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเอ็มที (MT METHOD) พบว่า มีการใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที (MT METHOD) ในการพัฒนาการเรียนรู้นักเรียนให้มีการเรียนการรู้ที่ดีขึ้นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น ซึ่งยังไม่มีการศึกษาเรื่องการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) มาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมทำให้ผู้วิจัยสนใจนำการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) นี้มาปรับใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง การประหยัด การปรับพฤติกรรม การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) และระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อแสดงถึงการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยพฤติกรรมการประหยัดที่ใช้ในการเสริมสร้างในงานวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 4 ด้าน คือ 1) ด้านการประหยัดเงิน 2) ด้านการประหยัดเวลา 3) ด้านการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ 4) ด้านการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design)

โดยมีวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดเป็นตัวแปรอิสระ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนเป็นตัวแปรตาม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอกรอบแนวคิดดังแผนภาพที่ 2.2



แผนภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้ 1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีและกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที และ 1.2 เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้

ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังนั้นประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้จึงเป็นนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรมการประหยัด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ศึกษากับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดบ้านทิง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีปัญหาระหว่างพฤติกรรมการประหยัดโดยพิจารณาจากผลการประเมินภายนอกและภายในสถานศึกษา การประเมินโครงการเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังนั้นกล่าวได้ว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดบ้านทิงเป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 53 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยลักษณะของประชากรที่มีความหลากหลาย แต่ในการวางแผนเพื่อจัดกลุ่มการทดลองควรจัดให้ผู้รับการทดลองในกลุ่มเดียวกันมีภูมิหลังและคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประหยัดพบว่า เพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองส่งผลต่อพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ตัวแปรเรื่องเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองมาใช้ในการจัดกลุ่มทดลองโดยพิจารณาความคล้ายคลึงกันในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแบ่งเพศออกเป็น 2 เพศ คือ เพศชายกับเพศหญิง

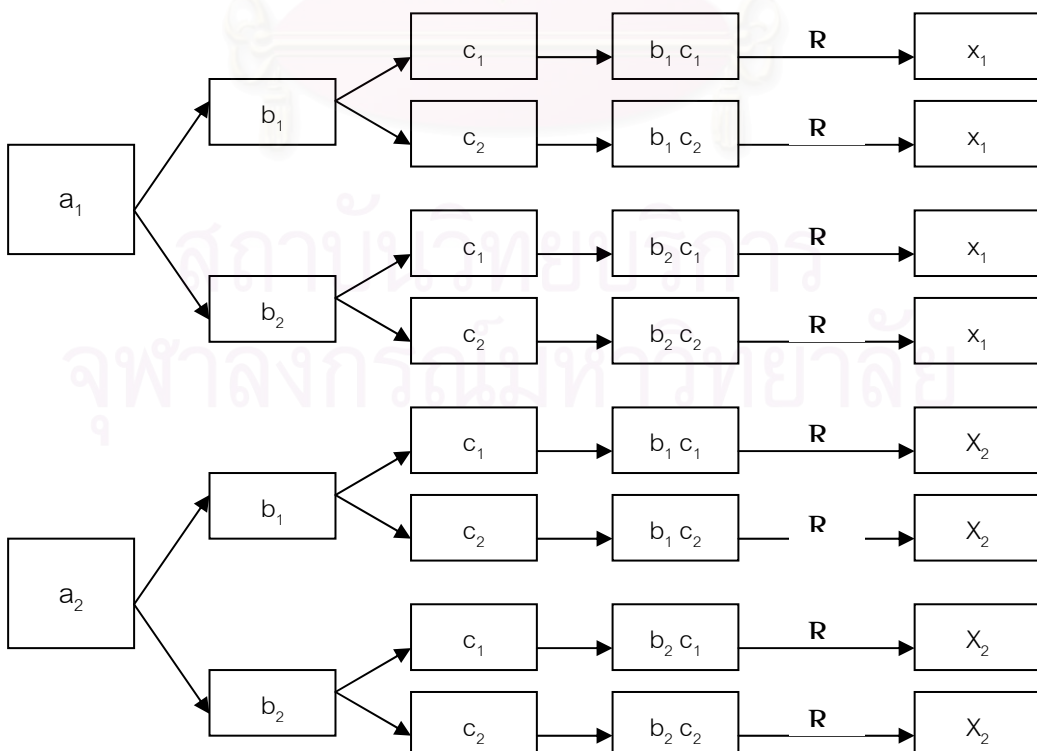
และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองออกเป็น 2 แบบ คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองที่ดีกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองที่ไม่ดี โดยการกำหนดเกณฑ์ของสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไว้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี พิจารณาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเยี่ยมบ้าน การทำความรู้จักนักเรียนของครูประจำชั้นในโรงเรียนและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น พบว่า ผู้ปกครองเอาใจใส่ดูแลและอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงกำหนดนักเรียนที่ผู้ปกครองเอาใจใส่ดูแลและอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนเป็นอย่างดีเป็นกลุ่มสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี พิจารณาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเยี่ยมบ้าน การทำความรู้จักนักเรียนของครูประจำชั้นในโรงเรียนและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น พบว่า ผู้ปกครองปล่อยปละละเลยในการอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนเองดังนั้นจึงกำหนดนักเรียนที่ผู้ปกครองปล่อยปละละเลยในการอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนเป็นกลุ่มสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังแผนภาพที่ 3.1



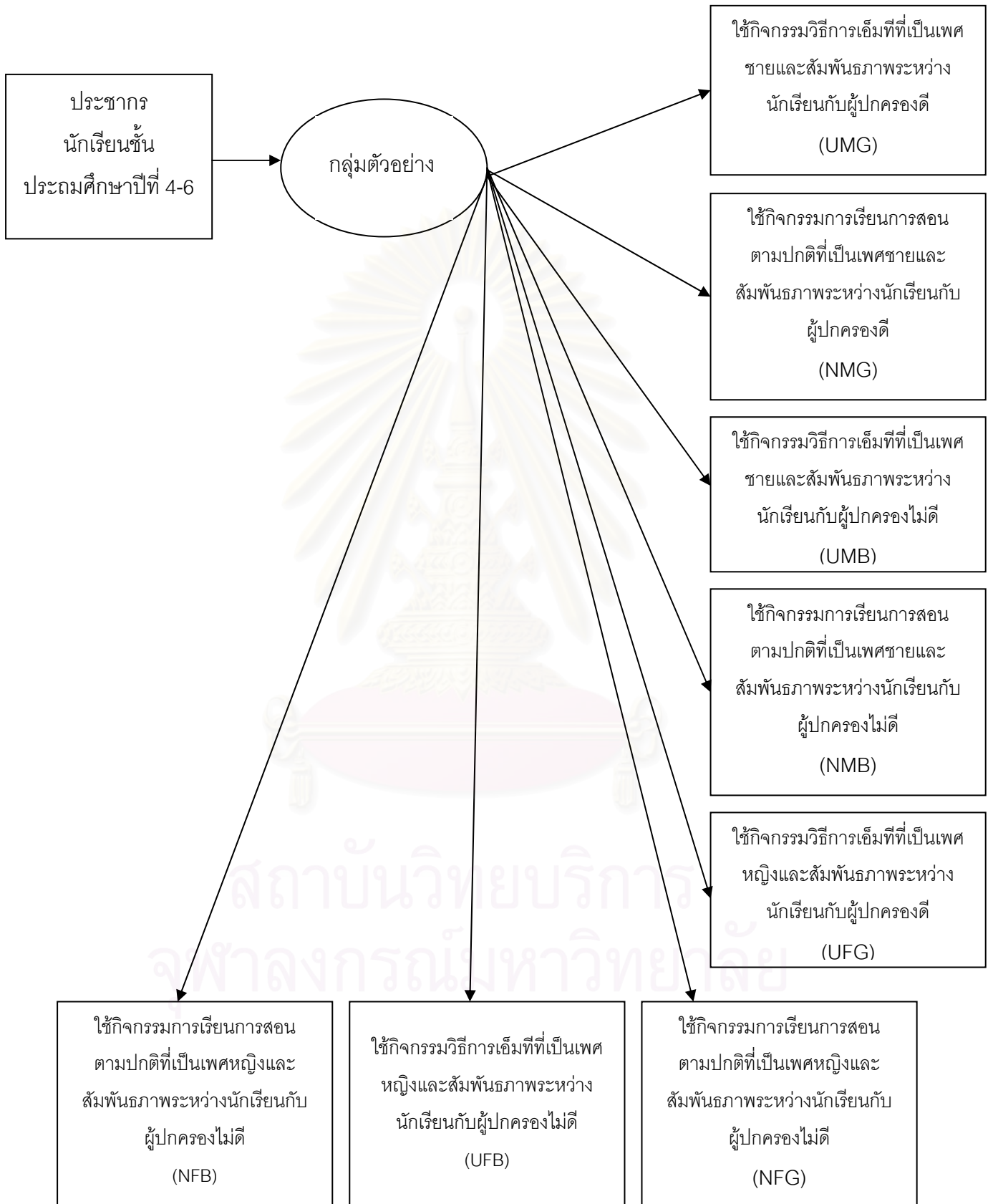
แผนภาพที่ 3.1 แบบแผนการทดลองแบบสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design)

หมายเหตุ

- a_1 หมายถึง กลุ่มทดลอง
- a_2 หมายถึง กลุ่มควบคุม
- b_1 หมายถึง เพศชาย
- b_2 หมายถึง เพศหญิง
- c_1 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี
- c_2 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี
- R หมายถึง การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง
- X_1 หมายถึง ใช้กิจกรรมวิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรม
- X_2 หมายถึง ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติในการเสริมสร้างพฤติกรรม

จากแบบแผนการทดลอง พบว่าในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลองที่แตกต่างกันทั้งหมด 8 กลุ่ม ซึ่งแบ่งตามเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง ดังแผนภาพที่ 3.2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 3.2 ลักษณะของกลุ่มทดลอง

หมายเหตุ

อักษรตัวหน้า คือ การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) แบ่งเป็น

U คือ ใช้กิจกรรมวิธีการเอ็มทีเสริมสร้างพฤติกรรม

N คือ ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติเสริมสร้างพฤติกรรม

อักษรตัวกลาง คือ เพศ แบ่งเป็น

M คือ เพศชาย

F คือ เพศหญิง

อักษรตัวท้าย คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง แบ่งเป็น

G คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี

B คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี

จากแผนภาพที่ 3.2 ผู้วิจัยจัดนักเรียนออกตามสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองจะได้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ (1) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี คือ ผู้ปกครองเอาใจใส่ในการดูแลและการอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนเองเป็นอย่างดี (2) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี คือ ผู้ปกครองเอาใจใส่ในการดูแลและการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานของตนเองไม่ดี ปล่อยให้ปล่อยปละละเลยในการอบรมเลี้ยงดู ได้นักเรียน 2 กลุ่มตามระดับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง จากนั้นจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแบบวิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มที่ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนแบบปกติ คือ กลุ่มควบคุม โดยมีกลุ่มทดลอง 4 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 4 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่ายซึ่งพิจารณาเพศของนักเรียนควบคู่ไปกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองเพื่อให้ได้กลุ่มทดลองกลุ่มควบคุมตามแบบแผนการทดลอง รวมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งสิ้น 53 คน โดยผู้วิจัยมีวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยทำการติดต่อโรงเรียนวัดบ้านทิง เพื่อขอรายชื่อนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โดยผู้วิจัยได้รับรายชื่อนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 53 คน

2) ข้อมูลที่ได้รับมานั้นประกอบได้ด้วย ชื่อ - นามสกุล ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นกลุ่มตามแบบแผนการทดลอง ได้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เพศชายและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 12 คน กลุ่มที่ 2 เพศชายและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 14 คน กลุ่มที่ 3 เพศหญิงและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 12 คน กลุ่มที่ 4 เพศหญิงและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 15 คน โดยผู้วิจัยได้

ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเยี่ยมชมบ้าน การทำความรู้จักกับนักเรียนของครูประจำชั้นในโรงเรียน และการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นในการจัดกลุ่มของนักเรียน

3) ผู้วิจัยทำการสุ่มรายชื่อของนักเรียนในแต่ละกลุ่มในข้อ 3 เข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรวมทั้งสิ้นจำนวน 8 กลุ่ม โดยผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายในการสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในครั้งนี้ ซึ่งจำนวนนักเรียนที่ใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

กลุ่มการทดลอง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศชายและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองดี	6	6	12
เพศชายและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี	7	7	14
เพศหญิงและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองดี	6	6	12
เพศหญิงและสัมพันธภาพของนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี	8	7	15
รวม	27	26	53

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยใช้วิธีการเอ็มที มีทั้งหมด 4 ชิ้น ดังนี้

1 แผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดแบบวิธีการเอ็มที จำนวน 1 แผน เวลาทั้งหมด 36 ชั่วโมง เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งจัดกิจกรรมทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์

2 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านต่างๆ โดยตัวนักเรียนประเมินตนเอง

3 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

4 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1 แผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดแบบวิถีการเอเอ็มที

แผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดแบบวิถีการเอเอ็มที ประกอบไปด้วย ขั้นตอนของแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมแบบวิถีการเอเอ็มที ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นต้นแบบในการเขียนแผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดแบบวิถีการเอเอ็มที และศึกษาเอกสาร งานวิจัย ตำรา เกี่ยวกับกิจกรรมแบบวิถีการเอเอ็มทีเพื่อกำหนดโครงสร้างของกิจกรรมในการเขียนแผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดแบบวิถีการเอเอ็มที ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความแตกต่างของแผนการจัดการเรียนการสอนแบบปกติและแผนการจัดการเรียนการสอนแบบวิถีการเอเอ็มที ดังเสนอในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 เปรียบเทียบแผนการจัดการเรียนการสอนแบบปกติและแผนการจัดการเรียนการสอนแบบวิถีการเอเอ็มที

แผนการจัดการเรียนการสอนแบบปกติ	แผนการจัดการเรียนการสอนแบบวิถีการเอเอ็มที
<p>ขั้นนำ</p> <p>นักเรียนทบทวนความรู้เดิมและทำความเข้าใจจุดประสงค์ในการเรียนในแต่ละคาบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่เรียนทำกิจกรรมและแบบฝึกหัดในการเรียนที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนและครูผู้สอนร่วมกันสรุปและอธิบายในสิ่งที่นักเรียนเข้าใจผิดให้เข้าใจถูกต้อง</p>	<p>ขั้นนำ</p> <p>ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อทำให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดนี้หรือไม่</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย โดยผู้วิจัยแจกสลากให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึง</p>

ตารางที่ 3.2 เปรียบเทียบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติ	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที
	<p>จุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการอะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมที่ปรารถนาในแผ่นกระดาษ โดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่ปรารถนาในแต่ละประเภท</p> <p>ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยรวบรวมพฤติกรรมที่แต่ละคนเขียนในขั้นตอนที่ 2 แล้วบันทึกพฤติกรรมที่ปรารถนาในแต่ละประเภทที่นักเรียนทุกคนเขียนลงบนกระดาษทุกข้อ</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เขียนบนกระดาษที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมที่ปรารถนาของนักเรียนลงในสมุดแรกของตาราง MT METHOD แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมที่ปรารถนาในแต่ละประเภท</p> <p>ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ โดยให้นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N ในกระดาษ แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ในช่อง P ในกระดาษ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินตาม</p>

ตารางที่ 3.2 เปรียบเทียบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติ	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที
	<p>ความจำเป็น (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำและตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) แล้วเขียนลงในกระดาษตามช่อง M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท</p> <p>ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสดมภ์ตามพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภท</p> <p>ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม โดยผู้วิจัยนำกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน</p> <p>ขั้นที่ 8 การเสริมแรง ติดตามผลโดยกำหนดสัปดาห์ละสามครั้ง หลังจากเสร็จขั้นตอนที่ 7 แล้วให้นักเรียนทำตามแผนการที่ได้เขียนขึ้นไว้ตามตาราง MT METHOD หลังจากนั้นผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนถึงพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำว่าเป็นอย่างไรบ้าง</p>

ตารางที่ 3.2 เปรียบเทียบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบปกติ	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที
	<p>สามารถกระทำกิจกรรมได้ได้แล้วบ้าง ใครที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมไหนบ้าง</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ขั้นที่ 9 การประเมินระยะยาว โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดหลังการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ทำให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร พฤติกรรมของตนเองนั้นดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่</p>

1.2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ตำรา เกี่ยวกับการประหยัดและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อกำหนดเป็นเนื้อหาในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

1.3 สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีโดยสร้างตามโครงสร้างของการเขียนแผนจัดการเรียนรู้และใช้แนวกิจกรรมตามขั้นตอนของกิจกรรมวิธีการแบบเอ็มทีโดยมีกิจกรรมในการประหยัดในด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านการใช้จ่ายเงิน 2) ด้านการใช้เวลา 3) ด้านการใช้จ่ายทรัพยากรธรรมชาติ 4) ด้านการใช้จ่ายสิ่งของเครื่องใช้ ผู้วิจัยได้สร้างแผนกิจกรรมแบบวิธีการเอ็มที ดังในตารางที่ 3.3 ส่วนตัวอย่างของแผนรายคาบนำเสนอเป็นตัวอย่างอยู่ในภาคผนวก ค

ตารางที่ 3.3 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีโดยภาพรวม

คาบที่	หน่วยการเรียนรู้	หน่วยย่อยการเรียนรู้	จัดกิจกรรมตามแบบวิธีการเอ็มที
1	พฤติกรรมกรประหยัด	พฤติกรรมกรประหยัด	ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

ตารางที่ 3.3 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบวิธีการ
 เอ็มทีโดยภาพรวม (ต่อ)

คาบที่	หน่วยการเรียนรู้	หน่วยย่อยการเรียนรู้	จัดกิจกรรมตามแบบวิธีการเอ็มที
2	พฤติกรรมกร ประหยัด	พฤติกรรมกรประหยัด ในด้านการใช้เงิน	<p>ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย (ต่อ)</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตาม การตัดสินใจ</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตาม ความสามารถ</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม</p>
3	พฤติกรรมกร ประหยัด	พฤติกรรมกรประหยัด ในด้านการใช้เวลา	<p>ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตาม การตัดสินใจ</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตาม ความสามารถ</p> <p>↓</p>

ตารางที่ 3.3 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการ
เอ็มทีโดยภาพรวม (ต่อ)

คาบที่	หน่วยการเรียนรู้	หน่วยย่อยการเรียนรู้	จัดกิจกรรมตามแบบวิธีการเอ็มที
			<p>ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม</p>
4	พฤติกรรมกร ประหยัด	พฤติกรรมกรประหยัด ในด้านการใช้ ทรัพยากรธรรมชาติ	<p>ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการ ตัดสินใจ</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตาม ความสามารถ</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม</p>
5	พฤติกรรมกร ประหยัด	พฤติกรรมกรประหยัด ในด้านการใช้สิ่งของ เครื่องใช้	<p>ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง</p> <p>↓</p> <p>ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย</p>

ตารางที่ 3.3 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการ
เอ็มทีโดยภาพรวม (ต่อ)

คาบที่	หน่วยการเรียนรู้	หน่วยย่อยการเรียนรู้	จัดกิจกรรมตามแบบวิธีการเอ็มที
			<p style="text-align: center;">↓</p> <p>ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการ ตัดสินใจ</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: right;">(ต่อ)</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตาม ความสามารถ</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม</p>
6-35	พฤติกรรมการ ประหยัด	ติดตามพฤติกรรมการ ประหยัดทั้ง 4 ด้าน	ขั้นที่ 8 การให้แรงเสริม
36	พฤติกรรมการ ประหยัด	การประเมินพฤติกรรม การประหยัดทั้ง 4 ด้าน	ขั้นที่ 9 การประเมินระยะยาว

การตรวจสอบคุณภาพของแผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด แบบวิธีการเอ็มที

1 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีที่สร้างขึ้นให้
อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรม
การประหยัดของนักเรียน

2 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีตาม
คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้แผนกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

3 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญวิธีการเอ็มทีตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

4 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญวิธีการเอ็มที เพื่อให้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีมีความเหมาะสมยิ่งขึ้นและนำมาตรวจสอบจนมีความสมบูรณ์พร้อมนำมาใช้จริง

2 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนประกอบไปด้วยคำถามในการวัดพฤติกรรมการประหยัดทั้งหมด 4 ด้าน คือ 1) ด้านการใช้จ่ายเงิน 2) ด้านการใช้เวลา 3) ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และ 4) ด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังนี้

2.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และพฤติกรรมการประหยัดจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 รวบรวมพฤติกรรมการประหยัดจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยต่างๆ นำมาบันทึกสร้างเป็นแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดเงิน พฤติกรรมการประหยัดเวลา พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ พฤติกรรมการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ โดยกำหนดโครงสร้างของคำถามดังแสดงในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 โครงสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

องค์ประกอบที่ต้องการวัด	น้ำหนัก (%)	จำนวนข้อ
1) การประหยัดเงิน	25	10
2) การประหยัดเวลา	25	10
3) การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ	25	10
4) การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้	25	10
รวม	100	40

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

1 นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (validity) โดยนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

2 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามที่เหมาะสมสำหรับวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

3 จากนั้นนำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา และความเหมาะสมของรูปแบบ แล้วนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข ซึ่งปรากฏผล ดังตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจากความความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

พฤติกรรม	ค่า IOC
1. นักเรียนมีการออมเงินทุกวันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น	1
2. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกรับประทาน	1
3. นักเรียนซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอफीเป็นประจำ	1
4. นักเรียนซื้อของตามเพื่อนแม้ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้	0.8
5. นักเรียนซื้อยางลบ ดินสอใหม่ๆ เป็นประจำ	0.8
6. นักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งไม่ทิ้งขว้าง	0.8
7. นักเรียนมักซื้อของที่มีราคาแพงถึงแม้ว่าของนั้นจะไม่มีประโยชน์ต่อตนเอง	0.8
8. นักเรียนมักคิดถึงความเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ	1
9. นักเรียนนำเงินที่ได้รับจากพ่อแม่ไปซื้อของที่เป็นประโยชน์แก่ตัวนักเรียน	0.8
10. เมื่อพบของที่มีคุณภาพใกล้เคียงกันนักเรียนมักจะซื้อของที่มียี่ห้อถึงแม้ว่าราคาจะสูงกว่าก็ตาม	0.8
11. เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ	1
12. นักเรียนแบ่งเวลาหลังเลิกเรียนทำการบ้านส่งครูให้ทันตามกำหนด	1
13. นักเรียนแบ่งเวลาว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ	1
14. นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ	0.8

ตารางที่ 3.5 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจาก
ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ต่อ)

พฤติกรรม	ค่า IOC
15. นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น	1
16. เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทบทวนบทเรียน	1
17. นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครูไม่ทันตามกำหนด	1
18. เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างมักจะช่วยงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่เสมอแม่	1
19. เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนมักจะมาตรงตามเวลานัดเสมอ	0.8
20. นักเรียนจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำกรบ้านหรืออ่านหนังสือ	1
21. นักเรียนปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู	1
22. นักเรียนใช้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมีแสงสว่างที่มากพอ	0.8
23. นักเรียนเปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ ในแต่ละวัน	0.8
24. นักเรียนถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	0.8
25. นักเรียนรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด	1
26. นักเรียนใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำด้วยสายยาง	1
27. เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว	1
28. นักเรียนปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1
29. นักเรียนเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที	1
30. นักเรียนปิดไฟทุกดวงที่ไม่ใช้งาน	1
31. นักเรียนนำกระดาษหน้าสองมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ	1
32. นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งาน ได้ดี	1
33. นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1
34. นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1
35. นักเรียนชอบฉีกกระดาษมาเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น	1
36. นักเรียนนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้งานได้ต่อไป	1
37. นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วกลับมาใช้ประโยชน์	1
38. เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า	1
39. นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ	1

ตารางที่ 3.5 ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจาก
ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ต่อ)

พฤติกรรม	ค่า IOC
40. นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ	1

จากตารางที่ 3.5 พบว่า ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในแต่ละข้อมีค่าเป็น 0.8 ขึ้นไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าค่าความตรงเชิงเนื้อหาแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบมีค่าตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มีค่าสูงกว่า 0.5 ขึ้นไป (สุวิมล ตีรกาพันธ์, 2549)

4) ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนมีความเหมาะสมยิ่งขึ้นและนำมาตรวจสอบจนมีความสมบูรณ์พร้อมนำมาใช้จริง

5) การตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเที่ยงของแต่ละองค์ประกอบที่ต้องการวัดและค่าความเที่ยงทั้งฉบับของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัด ดังตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.6 ค่าความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดขององค์ประกอบที่ต้องการวัด

องค์ประกอบที่ต้องการวัด	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง
1) การประหยัดเงิน	10	.602
2) การประหยัดเวลา	10	.726
3) การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ	10	.801
4) การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้	10	.729
รวม	40	.902

จากตารางที่ 3.6 พบว่า ค่าความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดในองค์ประกอบ การประหยัดเงิน การประหยัดเวลา การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติและการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ มีค่าเป็น .602 .726 .801 และ .729 ตามลำดับ และมีความเที่ยงของแบบสอบทั้ง

ฉบับ มีค่าเป็น .902 ซึ่งจะเห็นได้ว่าค่าความเที่ยงแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละองค์ประกอบ และทั้งฉบับมีค่าสูง นั่นคือ มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .602 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548)

3 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยนำข้อคำถามจากแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วมาวิเคราะห์ข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ เพื่อนำมาสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

3.2 สร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยครูประจำชั้น โดยข้อคำถามได้จากการวิเคราะห์แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน แบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดเงิน พฤติกรรมการประหยัดเวลา พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ พฤติกรรมการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ โดยมีจำนวนข้อดังตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 จำนวนข้อของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น

องค์ประกอบที่ต้องการวัด	น้ำหนัก (%)	จำนวนข้อ
1) การประหยัดเงิน	21.052	4
2) เวลา	31.579	6
3) ทรัพยากรธรรมชาติ	5.263	1
4) สิ่งของเครื่องใช้	42.105	8
รวม	100.000	19

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น

1 นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามสำหรับครูประจำชั้นในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

2 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามที่เหมาะสมสำหรับครูประจำชั้นในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

3 นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นที่ปรับปรุงแล้วให้ครูประจำการในโรงเรียนจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังตารางที่ 3.8

ตารางที่ 3.8 ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจากความคิดเห็นของครูประจำการ 5 ท่าน

รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ค่า IOC
1. นักเรียนเก็บออมเงินทุกวันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น	1
2. นักเรียนซื้อดินสอ ยางลบ ใหม่ๆ เป็นประจำ	1
3. นักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งที่ยืมมา	1
4. นักเรียนมักคิดถึงความจำเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ	1
5. เมื่อมีเวลว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ	1
6. นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ	1
7. นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น	1
8. เมื่อมีเวลว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทบทวนบทเรียน	1
9. นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครูไม่ทันตามกำหนด	1
10. เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนมักจะมาตรงตามเวลานัดเสมอ	1
11. เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว	1
12. นักเรียนนำกระดาษหน้าสองมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ	1
13. นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1
14. นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1
15. นักเรียนมักชอบฉีกกระดาษเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น	1
16. นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วนำมาใช้ประโยชน์	1
17. เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า	1
18. นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ	1
19. นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ	1

จากตารางที่ 3.8 พบว่า ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในแต่ละข้อมีค่าเท่ากับ 1 ซึ่งจะเห็นได้ว่าข้อคำถามในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในแต่ละข้อ ครูประจำชั้นสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนได้

4) การตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้นไปทดลองใช้กับครูประจำการในโรงเรียนที่นักเรียนมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงมีค่าเท่ากับ .914

4 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำข้อคำถามจากแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วมาวิเคราะห์ข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ เพื่อนำมาสร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

4.2 สร้างแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยผู้ปกครอง โดยข้อคำถามได้จากการวิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน แบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดเงิน พฤติกรรมการประหยัดเวลา พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ พฤติกรรมการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ โดยมีจำนวนข้อดังตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 จำนวนข้อแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง

องค์ประกอบที่ต้องการวัด	น้ำหนัก (%)	จำนวนข้อ
1) การประหยัดเงิน	28.571	6
2) การประหยัดเวลา	19.048	4
3) การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ	42.857	9
4) การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้	9.523	2
รวม	100.000	21

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง

1 นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามสำหรับผู้ปกครองในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

2 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามที่เหมาะสมสำหรับผู้ปกครองในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

3 นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ปกครองของนักเรียนจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ดังตารางที่ 3.10

ตารางที่ 3.10 ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองจากความคิดเห็นของผู้ปกครองจำนวน 5 ท่าน

รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ค่า IOC
1. บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกรับประทาน	1
2. บุตรหลานของท่านซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอफीเป็นประจำ	1
3. บุตรหลานของท่านมักจะให้ท่านซื้อของตามเพื่อนแม้ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้	1
4. บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่ราคาแพงโดยที่ของนั้นไม่มีประโยชน์ตนเอง	1
5. บุตรหลานของท่านมักจะขอเงินไปซื้อของที่ต้องการทันทีโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ใช้	1
6. บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่มียี่ห้อซึ่งมีราคาแพงกว่าของที่ไม่มียี่ห้อที่มีคุณภาพใกล้เคียงกัน	1
7. บุตรหลานของท่านมักจะทำการบ้านส่งครูเสมอเมื่ออยู่ที่บ้าน	1
8. บุตรหลานของท่านมักจะแบ่งเวลาว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ	1
9. บุตรหลานของท่านมักจะช่วยงานบ้านเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	1
10. บุตรหลานของท่านมักจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ	1
11. บุตรหลานของท่านมักจะปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู	1
12. บุตรหลานของท่านมักจะใช้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมีแสงสว่างที่มากพอ	1

ตารางที่ 3.10 ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัด
ของนักเรียนโดยผู้ปกครองจากความคิดเห็นของผู้ปกครองจำนวน 5 ท่าน (ต่อ)

รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ค่า IOC
13. บุตรหลานของท่านมักจะเปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ	1
14. บุตรหลานของท่านมักจะถอดปลั๊กหม้อหุงข้าวทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1
15. บุตรหลานของท่านมักจะรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด	1
16. บุตรหลานของท่านมักจะใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำรดด้วยสายยาง	1
17. บุตรหลานของท่านมักจะปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1
17. บุตรหลานของท่านมักจะปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1
18. บุตรหลานของท่านมักจะเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที	1
19. บุตรหลานของท่านมักจะปิดไฟทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1
20. บุตรหลานของท่านมักจะดูแลรักษาสิ่งของใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1
21. บุตรหลานของท่านมักจะนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้งานได้ต่อไป	1

จากตารางที่ 3.10 พบว่า ค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถวัดพฤติกรรม
การประหยัดของนักเรียนในแต่ละข้อมีค่าเท่ากับ 1 ซึ่งจะเห็นได้ว่าข้อคำถามในการประเมินพฤติกรรม
การประหยัดของนักเรียนในแต่ละข้อ ผู้ปกครองสามารถประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนได้

4 การตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดย
ผู้ปกครอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient)
ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองไปทดลองใช้กับผู้ปกครอง
ในโรงเรียนที่นักเรียนมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงมีค่าเท่ากับ .754

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทดลอง ดังนี้

ขั้นตอนในการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการทดลองและการวัดพฤติกรรมของนักเรียนก่อนการทดลอง
(Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดย

การประเมินตนเอง แบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น และแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครองในการวัดพฤติกรรมการประหยัด ในการทดลองจะดำเนินการทดลองเป็นกลุ่มเดียว และทำการวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ก่อนและหลังทำการทดลองโดยมีรายละเอียดในการดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการขั้นตอนก่อนการทดลอง ดังนี้ ผู้วิจัยทำการวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนจัดกระทำทดลอง (Pretest) โดยผู้วิจัยดำเนินการทดสอบโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 53 คน ทำการวัดพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างครั้งเดียวทั้งหมดโดยทำการวัดพฤติกรรมการประหยัดในสัปดาห์ที่ 1 มีกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดให้นักเรียนทั้งหมด 53 คน ทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของตนเอง

1.2 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยครูประจำชั้นให้กับครูประจำชั้นในแต่ละชั้นทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในชั้นของตนเอง

1.3 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยผู้ปกครองให้กับผู้ปกครองของแต่ละคนทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

1.4 กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะถูกคำนวณคะแนนพฤติกรรมการประหยัดจากคะแนนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมการประหยัดด้วยตนเอง ครูประจำชั้นและผู้ปกครอง ซึ่งนำคะแนนการประเมินมารวมกันเป็นคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการประหยัดที่ประกอบด้วยการใช้สิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้อย่างมีเหตุผล พอประมาณ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีการวางแผนในการใช้ คิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้ยาวนาน ดังนี้

กำหนดน้ำหนักคะแนนในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน คือให้คะแนนสำหรับข้อคำถามทางบวกและทางลบ ดังตารางที่ 3.11

ตารางที่ 3.11 เกณฑ์การให้คะแนนในแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนสำหรับข้อคำถาม
ทางบวกและทางลบ

ระดับการปฏิบัติ	คะแนน	
	ข้อคำถามในทางบวก	ข้อคำถามในทางลบ
นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมทางบวกเลย	1	5
นักเรียนที่ปฏิบัติพฤติกรรมทางบวกน้อย	2	4
นักเรียนที่ปฏิบัติพฤติกรรมทางบวกปานกลาง	3	3
นักเรียนที่ปฏิบัติพฤติกรรมทางบวกมาก	4	2
นักเรียนที่ปฏิบัติพฤติกรรมทางบวกมากที่สุด	5	1

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดลอง 11 สัปดาห์ โดยทำการเริ่มการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 และสิ้นสุด การทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการติดตามกระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัด สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อปรึกษาหารือถึงพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ นักเรียนเกิดพฤติกรรมการประหยัดขึ้นได้ เนื่องจากการจัดกระทำ (Treatment) ในการทดลอง ครั้งนี้ คือ การเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยใช้แผนกิจกรรมการเสริมสร้าง พฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) โดยจัดตามเพศและสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับ ผู้ปกครอง ทำให้ได้กลุ่มใน การวิจัยทั้งหมด 8 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการทดลอง ผู้วิจัยนำนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งหมด 27 คน ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้าง พฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มทีมาทำการทดลองตามแผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งมีกิจกรรมที่สำคัญประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบประเมิน พฤติกรรม การประหยัดก่อนการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็น อย่างไร มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดนี้หรือไม่

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย โดยผู้วิจัยแจกสลาโก้ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการ อะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดลง ในแผ่นกระดาษโดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยรวบรวมพฤติกรรม การประหยัดที่แต่ละคนเขียนในขั้นตอนที่ 2 แล้วบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่ นักเรียนทุกคนเขียนลงบนกระดาษทุกข้อ

ขั้นที่ 4 เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เขียนบนกระดาษที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตาราง MT METHOD แล้วเรียง พฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ โดยให้นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่ มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N ในกระดาษ แล้วให้คะแนน ความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพ ตามกลุ่มของนักเรียนมืออยู่ในช่อง P ในกระดาษ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียน ร่วมกันประเมินตามความจำเป็น (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำและ ตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) แล้ว เขียนลงในกระดาษตามช่อง M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสมุดตามพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสมุดแรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัด กิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภท

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม โดยผู้วิจัยนำกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนา พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการ ประหยัดที่ดีขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

ขั้นที่ 8 การเสริมแรง ติดตามผลโดยกำหนดสัปดาห์ละสามครั้ง หลังจากเสร็จ ขั้นตอนที่ 7 แล้วให้นักเรียนทำตามแผนการที่ได้เขียนขึ้นไว้ตาราง MT METHOD หลังจากนั้น ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนถึงพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำว่าเป็นอย่างไรบ้าง สามารถกระทำกิจกรรมใด ได้บ้าง ใครที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมไหนบ้าง

ขั้นที่ 9 การประเมินระยะยาว โดยผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของ นักเรียนหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและนักเรียนทำแบบ

ประเมินพฤติกรรมการประหยัดหลังการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมของตนเองเป็นอย่างไร พฤติกรรมของตนเองนั้นดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการขั้นตอนก่อนการทดลอง ดังนี้ ผู้วิจัยทำการวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังจัดกระทำทดลอง (Posttest) โดยผู้วิจัยดำเนินการทดสอบโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 53 คน ทำการวัดพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างครั้งเดียวทั้งหมดโดยทำการวัดพฤติกรรมการประหยัดในสัปดาห์ที่ 12 มีกิจกรรม ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดให้นักเรียนทั้งหมด 53 คนทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของตนเอง

3.2 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยครูประจำชั้นให้กับครูประจำชั้นในแต่ละชั้นทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในชั้นของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยแจกแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยผู้ปกครองให้กับผู้ปกครองของแต่ละคนทำการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

3.4 กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะถูกคำนวณคะแนนพฤติกรรมการประหยัดจากคะแนนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมการประหยัดด้วยตนเอง ครูประจำชั้นและผู้ปกครองซึ่งนำคะแนนการประเมินมารวมกันเป็นคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการประหยัดที่ประกอบด้วยการใช้สิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย ใช้อย่างมีเหตุผล พอประมาณ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีการวางแผนในการใช้ คิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้ยาวนาน ดังในตารางที่ 3.11

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนตามเกณฑ์ในตารางที่ 3.11 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรก การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของการวิจัย และส่วนที่สอง การวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของการวิจัย

1.1 การวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนซึ่งคำนวณมาจากผลการประเมินตนเอง ซึ่งมีคะแนนเต็มเท่ากับ 200 คะแนน ผลการประเมินจากครูประจำชั้นซึ่งมีคะแนนเต็ม

เท่ากับ 95 คะแนน และผลการประเมินจากครูประจำชั้นซึ่งมีคะแนนเต็มเท่ากับ 105 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเต็มทั้งหมด 400 คะแนน ผู้วิจัยนำมาปรับฐานให้เป็นร้อยละ เพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดโดยมีเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมการประหยัด ดังตารางที่ 3.12

ตารางที่ 3.12 เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

คะแนน	ระดับพฤติกรรมการประหยัด
ต่ำกว่าร้อยละ 50	นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ
ร้อยละ 51 - 60	นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้
ร้อยละ 61 - 70	นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 71 - 80	นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี
ร้อยละ 81 ขึ้นไป	นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

1.2 วิเคราะห์ค่าสถิติทดสอบที (t-test for two independent samples) เพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีเพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. การวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) เพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที

2.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures) เพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน 4 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมด้านการใช้เงิน 2) พฤติกรรมด้านการใช้เวลา 3) พฤติกรรมด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ 4) พฤติกรรมด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีและกลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที รวมถึงเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่ได้รับ การพัฒนาพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการใช้สิ่งของเครื่องใช้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 53 คน รายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามรูปแบบการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามรูปแบบการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนแรก ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและเพศ ส่วนที่สอง ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และส่วนสุดท้าย ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและระดับชั้น ดังนี้

1.1 ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและเพศ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลอง จำแนกตามรูปแบบการทดลองและเพศ

รูปแบบการทดลอง	เพศ				รวม	ร้อยละ
	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ		
กลุ่มทดลอง	13	50.000	14	51.850	27	50.940
กลุ่มควบคุม	13	50.000	13	48.150	26	49.060
รวม	26	49.060	27	50.940	53	100.000

จากตารางที่ 4.1 ในการทดลองครั้งนี้มีนักเรียนชาย 26 คน คิดเป็นร้อยละ 49.060 นักเรียนหญิง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 50.940 โดยในกลุ่มทดลองมีนักเรียนชาย 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.000 นักเรียนหญิง 14 คน คิดเป็น ร้อยละ 51.850 กลุ่มควบคุมมีนักเรียนชาย 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.000 นักเรียนหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 48.150

1.2 ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.2 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

รูปแบบการทดลอง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง				รวม	ร้อยละ
	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี	ร้อยละ	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี	ร้อยละ		
กลุ่มทดลอง	12	44.444	12	46.150	24	45.283
กลุ่มควบคุม	15	55.546	14	53.850	29	54.717
รวม	27	50.943	26	49.057	53	100.00

จากตารางที่ 4.2 ในการทดลองครั้งนี้มีนักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 50.943 นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 49.057 โดยในกลุ่มทดลองมีนักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 44.444 นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 46.150 กลุ่มควบคุมมีนักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 55.556 นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 53.850

1.3 ความถี่ และร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลองและระดับชั้น รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ความถี่และร้อยละของนักเรียนที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามรูปแบบการทดลอง และระดับชั้น

รูปแบบการทดลอง	ระดับชั้น						รวม	ร้อยละ
	ประถมศึกษปีที่ 4	ร้อยละ	ประถมศึกษปีที่ 5	ร้อยละ	ประถมศึกษปีที่ 6	ร้อยละ		
กลุ่มทดลอง	8	47.058	10	58.823	9	47.368	27	50.943
กลุ่มควบคุม	9	52.946	7	41.177	10	52.632	26	49.057
รวม	17	32.075	17	32.075	19	35.849	53	100.000

จากตารางที่ 4.3 ในการทดลองครั้งนี้มีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 32.075 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 32.075 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 35.849 โดยในกลุ่มทดลองมีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 47.058 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 58.823 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 47.368 กลุ่มควบคุมมีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 52.946 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 41.177 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 52.632

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติที (t-test) แบบ independent

กลุ่มการทดลอง	N	Mean	S.D.	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
				F	P	t	P
กลุ่มทดลอง	27	35.481	4.469	0.318	0.575	-0.262	.795
กลุ่มควบคุม	26	35.827	5.5135				

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการประหยัดก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่มีพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยภาพรวม

3.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเฝ้าที่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามระดับชั้น ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

3.2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

3.2.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

3.2.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รายละเอียดดังแสดงต่อไปนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยภาพรวม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) ดังนี้

3.1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนโดยภาพรวม

กลุ่มทดลอง								กลุ่มควบคุม							
ชาย				หญิง				ชาย				หญิง			
สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี	
Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
78.083	3.390	65.821	3.475	85.292	2.934	72.375	2.945	35.500	5.091	29.286	2.238	40.667	1.506	36.250	3.342

จากตารางจากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้งหมดจำแนกตามกลุ่มการทดลอง พบว่า นักเรียนหญิงที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงสุด ($\bar{X} = 85.292$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ นักเรียนชายที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 78.083$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดี และนักเรียนชายที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดีในกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดต่ำสุด ($\bar{X} = 29.286$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

3.1.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยภาพรวม

Source	SS	df	MS	F	P
GROUP	21472.521	1	21472.521	2048.311	.000*
GENDER	637.590	1	637.590	60.821	.000*
REALI	936.771	1	936.771	89.361	.000*
GROUP * GENDER	.112	1	.112	0.011	.918
GROUP * REALI	.602	1	.602	0.057	.812
GROUP * GENDER * REALI	.168	1	.168	0.016	.900
Error	471.737	45	10.483		
Total	184792.313	53			

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลอง

กับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทดลอง (GROUP) เพศ (GENDER) และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า เพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ร่วมกันส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังพบว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ เพศ (GENDER) และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) ไว้ในแบบแผนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าในภาพรวมหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการประหยัดของสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามระดับชั้น

3.2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มทดลอง								กลุ่มควบคุม							
ชาย				หญิง				ชาย				หญิง			
สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี	
Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
80.875	4.419	66.833	5.125	77.375	9.015	73.500	-	37.083	1.665	30.000	1.803	41.250	-	33.125	4.066

จากตารางจากตารางที่ 4.7 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้งหมดจำแนกตามกลุ่มการทดลอง พบว่า นักเรียนชายที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงสุด ($\bar{X} = 80.875$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ นักเรียนหญิงที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 77.375$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดี และนักเรียนชายที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดีในกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดต่ำสุด ($\bar{X} = 30.000$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

2) ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

Source	SS	df	MS	F	P
GROUP	5486.281	1	5486.281	271.408	.000*
GENDER	24.306	1	24.306	1.202	.301
REALI	243.837	1	243.837	12.063	.007*
GROUP * GENDER	3.781	1	3.781	0.187	.676
GROUP * REALI	1.630	1	1.630	0.081	.783
GROUP * GENDER * REALI	27.917	1	27.917	1.381	.270
Error	181.927	9	20.214		
Total	54761.188	17			

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลอง (GROUP) เพศ (GENDER) และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า เพศและสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ร่วมกันส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังพบว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ เพศ (GENDER) และสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) ไว้ในแบบแผนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มทีนักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการประหยัดของสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.2.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มทดลอง								กลุ่มควบคุม							
ชาย				หญิง				ชาย				หญิง			
สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี	
Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
75.375	1.237	64.875	3.359	84.000	3.889	72.875	4.206	26.750	-	26.750	-	40.125	1.237	36.917	2.742

จากตารางจากตารางที่ 4.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้งหมดจำแนกตามกลุ่มการทดลอง พบว่า นักเรียนหญิงที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงสุด ($\bar{X} = 84.000$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ นักเรียนชายที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 75.375$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดี และนักเรียนชายที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีกับนักเรียนชายที่สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดีในกลุ่มควบคุม มี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดต่ำสุด ($\bar{X} = 26.750$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

2) ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Source	SS	df	MS	F	P
GROUP	6054.547	1	6054.547	558.464	.000*
GENDER	325.006	1	325.006	32.469	.000*
REALI	134.522	1	134.522	12.411	.006*
GROUP * GENDER	10.438	1	10.438	0.963	.352
GROUP * REALI	3.206	1	3.206	0.296	.600
GROUP * GENDER * REALI	1.456	1	1.456	0.134	.722
Error	97.573	9	10.841		
Total	63972.625	17			

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลอง (GROUP) เพศ (GENDER) และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า เพศและสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ร่วมกันส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังพบว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัย

ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ เพศ (GENDER) และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) ไว้ในแบบแผนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการประหยัดที่สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.2.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มทดลอง								กลุ่มควบคุม							
ชาย				หญิง				ชาย				หญิง			
สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี		สัมพันธภาพดี		สัมพันธภาพไม่ดี	
Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
78.000	2.475	65.250	1.768	86.667	2.876	71.500	1.414	31.500	5.657	29.417	2.788	40.833	2.097	37.875	1.945

จากตารางจากตารางที่ 4.11 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้งหมดจำแนกตามกลุ่มการทดลอง พบว่า นักเรียนหญิงที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงสุด ($\bar{X} = 86.667$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ นักเรียนชายที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดีในกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 78.000$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับดี และนักเรียนชายที่สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดีในกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดต่ำสุด ($\bar{X} = 29.417$ คะแนน) ซึ่งพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ

2) ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

Source	SS	df	MS	F	P
GROUP	7479.012	1	7479.012	935.874	.000*
GENDER	305.667	1	305.667	38.249	.000*
REALI	310.358	1	310.358	38.836	.000*
GROUP * GENDER	2.362	1	2.362	0.296	.598
GROUP * REALI	3.096	1	3.096	0.387	.546
GROUP * GENDER * REALI	.679	1	.679	0.085	.776
Error	87.906	11	7.991		
Total	65980.500	19			

หมายเหตุ * หมายถึง P < .05

จากตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

กลุ่มการทดลอง (GROUP) เพศ (GENDER) และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า เพศและสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ร่วมกันส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังพบว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน คือ เพศ (GENDER) และสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (REALI) ไว้ในแบบแผนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการประหยัดของสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวม

4.2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามระดับชั้น ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

4.2.1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

4.2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5

4.2.3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

รายละเอียดดังแสดงต่อไปนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ *ส่วนแรก* ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน *ส่วนที่สอง* ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด *ส่วนที่สาม* ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน *และส่วนสุดท้าย* ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการรายคู่ของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

4.1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนในภาพรวม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนในภาพรวม

Behavior	N	Mean	SD
การใช้เงิน	27	36.556	10.180
การใช้เวลา	27	31.074	9.778
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	27	37.667	10.968
การใช้สิ่งของเครื่องใช้	27	35.444	9.525

จากตารางที่ 4.13 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการสูงสุด รองลงมา คือ พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินและ พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ตามลำดับ และพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ เวลา มีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการต่ำที่สุด

4.1.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน โดยมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนโดยภาพรวม

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	P
BEHAVIOR	0.736	7.575	5.000	0.182

จากตารางที่ 4.14 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด ของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พัฒนาการพฤติกรรมการประหยัด ของนักเรียนทั้ง 4 ด้านมีความเป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าสถิติ sphericity assumed ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ทั้ง 4 ด้าน โดยภาพรวม

4.1.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด ทั้ง 4 ด้านของนักเรียนโดยภาพรวม

Source	SS	df	MS	F	P
Behavior	657.111	3	225.037	3.169	.029*
Error (Behavior)	5538.389	78	71.005		

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนอย่างน้อย 1 คู่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ต่อไป

4.1.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการรายคู่ของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการรายคู่ของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียนโดยภาพรวม

Behavior	Mean Difference	SE	P
การใช้เงิน กับ การใช้เวลา	5.481	2.206	0.020*
การใช้เงิน กับ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	-1.111	2.869	0.702
การใช้เงิน กับ การใช้สิ่งของเครื่องใช้	1.111	2.021	0.587
การใช้เวลา กับ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	-6.593	2.260	0.007*
การใช้เวลา กับ การใช้สิ่งของเครื่องใช้	-4.370	1.751	0.019*
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ กับ การใช้สิ่งของเครื่องใช้	2.222	2.491	0.381

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการรายคู่ของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน เป็นรายคู่ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินต่ำกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างมีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.13 และตารางที่ 4.16 พบว่าในภาพรวมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด และมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

4.2 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามระดับชั้น

4.2.1 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด และส่วนสุดท้าย ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

Behavior	N	Mean	SD
การใช้เงิน	8	39.000	9.899
การใช้เวลา	8	35.250	7.869
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	8	41.750	7.960
การใช้สิ่งของเครื่องใช้	8	39.000	11.880

จากตารางที่ 4.17 พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการสูงที่สุด รองลงมา คือ พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินและพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ตามลำดับ และพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลามีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยต่ำที่สุด

2) ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.18 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	P
BEHAVIOR	.364	5.781	5.000	.334

จากตารางที่ 4.18 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านมีความเป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าสถิติ sphericity assumed ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้ง 4 ด้าน

3) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 รายละเอียดแสดงใน ตารางที่ 4.19

ตารางที่ 4.19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัด ของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

Source	SS	df	MS	F	P
Behavior	171.000	3	57.000	.626	.606
Error (Behavior)	1911.500	21	91.024		

จากตารางที่ 4.19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละด้านไม่ แตกต่างกัน

จากตารางที่ 4.17 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดใน ด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

4.2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดย การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ส่วนที่สอง ผลการวิเคราะห์เพื่อ ตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด และส่วน สุดท้าย ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการ ประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.20 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Behavior	N	Mean	SD
การใช้เงิน	10	37.200	10.830
การใช้เวลา	10	28.700	10.350
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	10	35.300	12.028
การใช้สิ่งของเครื่องใช้	10	32.000	8.919

จากตารางที่ 4.20 พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินมีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ตามลำดับ และพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลามีค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการต่ำที่สุด

2) ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.21

ตารางที่ 4.21 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	P
BEHAVIOR	.605	3.881	5.000	.569

จากตารางที่ 4.21 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านเป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าสถิติ sphericity assumed ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4 ด้าน

3) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Source	SS	df	MS	F	P
Behavior	420.600	3	140.200	1.864	.159
Error (Behavior)	2030.400	27	75.200		

จากตารางที่ 4.22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 4.20 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงที่สุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

4.2.3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ *ส่วนแรก* ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน *ส่วนที่สอง* ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด และ *ส่วนสุดท้าย* ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1) ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.23

ตารางที่ 4.23 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

Behavior	N	Mean	SD
การใช้เงิน	9	33.667	10.161
การใช้เวลา	9	30.000	10.500
การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ	9	36.667	12.161
การใช้สิ่งของเครื่องใช้	9	36.111	7.339

จากตารางที่ 4.23 พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ ทรัพยากรธรรมชาติมีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ พฤติกรรมการประหยัดในด้านการ ใช้เงินและพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ตามลำดับ และพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดในด้านการใช้เวลามีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยต่ำที่สุด

1) ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของ พฤติกรรมการประหยัด รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.24

ตารางที่ 4.24 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัด ของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	P
BEHAVIOR	.078	17.189	5.000	.005*

หมายเหตุ * หมายถึง $P < .05$

จากตารางที่ 4.24 ผลการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรพัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พัฒนาการของพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านไม่เป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าสถิติ Huynh-Feldt ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.25

ตารางที่ 4.25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

Source	SS	df	MS	F	P
Behavior	248.667	3	82.889	1.390	.278
Error (Behavior)	1431.333	24	59.636		

จากตารางที่ 4.25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 4.23 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาผลของการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้ 1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที และกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที และ 1.2 เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental) โดยวางแผนการวิจัยเป็นสุ่มกลุ่ม (Randomized Block Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดบ้านทึง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 53 คน และแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มควบคุม 26 คน

ในการวิจัยครั้งนี้ มีตัวแปรต้น คือ วิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการประหยัด และตัวแปรควบคุม คือ เพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยใช้ตัวแปรควบคุมสร้างเกณฑ์ในการจัดกลุ่มการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ

แบบที่ 1 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี

แบบที่ 2 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี

แบบที่ 3 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี

แบบที่ 4 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี

หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มของนักเรียนตามเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองข้างต้น และทำการสุ่มนักเรียนที่แบ่งตามเพศและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองเข้าสู่กลุ่มการทดลอง คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงได้กลุ่มทดลองออกเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 4 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มทดลอง

- กลุ่มที่ 1 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 6 คน
- กลุ่มที่ 2 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 7 คน
- แบบที่ 3 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 6 คน
- แบบที่ 4 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 8 คน

กลุ่มควบคุม

- กลุ่มที่ 5 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 6 คน
- กลุ่มที่ 6 เพศชายที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 7 คน
- แบบที่ 7 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองดี จำนวน 6 คน
- แบบที่ 8 เพศหญิงที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองไม่ดี จำนวน 7 คน

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มทีไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน จำนวน 12 สัปดาห์ โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มที ส่วนในกลุ่มควบคุมจะใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบปกติในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน โดยมีเครื่องมือประกอบด้วย 1) แผนกิจกรรมเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที 1 แผน 2) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของตนเอง 3) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น 4) แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสถิติ t-test แบบ independent เพื่อดูความแตกต่างของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที และวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) เพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบวิธีการเอ็มที หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์วิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures) เพื่อดูความแตกต่างของคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านต่างๆ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1.1 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในภาพรวม พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.2 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนเป็นระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการประหยัดสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2 ผลการวิเคราะห์พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนเปรียบเทียบกับคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน (การใช้จ่ายเงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้) ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้

2.1 เมื่อพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในภาพรวม พบว่า นักเรียนมีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้จ่ายเงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณารายคู่ พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้จ่ายเงินสูงพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้จ่ายเงินต่ำกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้จ่ายเงินสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

2.2 เมื่อพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมของนักเรียนเป็นระดับชั้น ผลการวิเคราะห์พัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนเปรียบเทียบกับคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน (การใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้) ประกอบไปด้วย 3 ส่วน ดังนี้

2.2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน ด้านการใช้ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนพัฒนาการเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงที่สุด และมีคะแนนพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

2.2.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน ด้านการใช้เวลา ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนพัฒนาการเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงที่สุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

2.2.3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน ด้านการใช้ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนพัฒนาการเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงที่สุด และมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มที

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนหลังได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดโดยใช้วิธีการเอ็มทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งในภาพรวมและ

ระดับชั้นหลังจากได้รับการพัฒนาพฤติกรรม การประหยัดด้วยวิธีการเอ็มทีแล้วมีพฤติกรรมการประหยัดดีขึ้น ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) นั้นเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการประหยัดและเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมการประหยัดที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้ ส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประหยัดได้ดีจึงส่งผลให้พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนนั้นดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Rerkjaree (1994) ที่กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) เป็นวิธีการเสริมสร้างพฤติกรรมที่นำส่วนดีของ การควบคุมภายนอกและการควบคุมภายในมาปรับใช้ โดยการกำหนดเป้าหมายของตนให้ชัดเจนขึ้นเป็นรูปธรรมซึ่งเกิดจากการคิดขึ้นมาเองโดยสมัครใจ และช่วยให้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของตนที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงสร้างพันธะสัญญาระหว่างผู้รับการพัฒนาพฤติกรรมและผู้พัฒนาพฤติกรรมในรูปแบบของผลงานหรือตารางกำหนดกิจกรรมเป็นการสร้างเงื่อนไขควบคุมจากภายนอก เพื่อฝึกให้เกิดการกำกับตนเองหรือการควบคุมภายใน โดยการดำเนินการตามกิจกรรมที่ตกลงไว้จนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย และจากคำกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยวิธีการเอ็มที (MT METHOD) นั้น จำเป็นต้องอาศัยการควบคุมตนเองของผู้ถูกเสริมสร้างพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนสูงขึ้น เพราะถ้านักเรียนไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประหยัดได้แล้ว พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก็จะไม่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการควบคุมตนเองของ สมโภชน์ เชื้อวสุภาษิต (2549) ที่ว่า พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้นจะเกิดขึ้นและมีความคงทนอยู่ได้นั้น จะขึ้นอยู่กับผู้ที่ถูกเสริมสร้างพฤติกรรมจำเป็นต้องควบคุมตนเองให้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ขึ้นมา เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแรงจูงใจให้กับผู้ที่ถูกเสริมสร้างพฤติกรรมจนทำให้ผู้ที่ถูกเสริมสร้างพฤติกรรมเกิดแรงจูงใจและสร้างกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดจนสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการประหยัดให้ดีขึ้นได้ จะเห็นได้ว่านักเรียนที่ได้ที่รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการประหยัดของตนเองให้ดีขึ้นจนทำให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองจากสิ่งแวดล้อมภายนอกจนเกิดพฤติกรรมการประหยัดขึ้นมา นอกจากนี้ อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นก็คือ นักเรียนให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่

เกี่ยวข้องกับภาระของนักเรียนจนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้น โดยสังเกตได้จากพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนได้รับการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดด้วยวิธีการเอ็มทีนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการประหยัดที่ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดด้วยวิธีการเอ็มทีแล้ว พฤติกรรมในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิตตินี จันทรโพธิ์ศรี (2539), สิริพงษ์ พิจารณ์จันทร์ (2542), และ Rerkjaree (1994) ที่ได้ทำการศึกษา การเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) แล้วพบว่า ผู้ที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที (MT METHOD) มีพฤติกรรมที่ได้รับการเสริมสร้างดีขึ้น

2. การเปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้าน การใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้สิ่งของเครื่องใช้

ผลการเปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ของนักเรียน ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ นักเรียนในภาพรวมมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านแตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก นักเรียนในภาพรวมในการวิจัยในครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งมีอายุค่อนข้างแตกต่างกัน ส่งผลให้มีวุฒิภาวะในการตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ แตกต่างกันจึงทำให้มีการปฏิบัติกิจกรรมที่แตกต่างกันจึงอาจจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมในแต่ละด้านแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณานักเรียนจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันมากนัก แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการประหยัดใกล้เคียงกันทั้ง 4 ด้าน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก นักเรียนในแต่ละระดับชั้นมีอายุที่ใกล้เคียงกันมาก ส่งผลให้มีวุฒิภาวะในการตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ ไม่แตกต่างกัน จึงทำให้มีการปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงที่สุด แสดงว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูง อาจจะเนื่องมาจาก นักเรียนให้ความสำคัญต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากกว่าสิ่งอื่น ซึ่งเกิดมาจากนักเรียนได้ซึมซับจากการโฆษณาของสื่อโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์เกี่ยวกับการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น

ซึ่งส่งผลให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาในเรื่องของการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากยิ่งขึ้น จึงทำให้นักเรียนมีระดับพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติสูงสุด ดังจะเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการประหยัด ก็คือ การโฆษณาจากสื่อต่างๆ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ ศูนย์กสิกรไทย (2544) ที่พบว่า เด็กและเยาวชนนั้นได้รับข่าวสารหรือสิ่งต่างๆ ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยผ่านสื่อต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือสื่ออินเทอร์เน็ต ดังนั้นในการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการประหยัดของนักเรียนนั้นควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการโฆษณาจากสื่อต่างๆ หรือข้อความที่เกี่ยวข้องกับการประหยัดให้มากขึ้น และสาเหตุอย่างหนึ่งก็คือ พฤติกรรมการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ เป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างเป็นรูปธรรม นักเรียนสามารถมองเห็นถึงความสำคัญของการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติได้ง่ายขึ้น และทรัพยากรธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนตลอดเวลาซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อตัวของนักเรียนเอง ส่งผลให้นักเรียนมีความตระหนักถึงพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาตินี้มาก จนทำให้มีระดับพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านนี้สูงที่สุด แต่เมื่อพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดของ พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงที่สุด ซึ่งแสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูง อาจจะเป็นเนื่องจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้รับการปลูกฝังในเรื่องของการการประหยัดเงินอย่างเข้มงวด จึงส่งผลให้มีระดับพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงกว่าระดับพฤติกรรมในด้านอื่นๆ แต่เมื่อพิจารณาคะแนนพัฒนาการเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินและพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดทั้ง 2 ด้าน ใกล้เคียงกันมาก อาจจะเป็นเนื่องจาก นักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติจากสื่อต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และได้รับการปลูกฝังในเรื่องการใช้จ่ายอย่างเข้มงวด จึงส่งผลให้นักเรียนให้ความสำคัญต่อการประหยัดเงินและการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติเท่าเทียมกัน ส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินและด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่ใกล้เคียงกัน แต่นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินมากกว่าพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ จึงส่งผลให้มีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินสูงกว่าพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนทั้ง 3 ระดับชั้น มีพัฒนาการของพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาที่ต่ำที่สุด แสดงว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำ

อาจจะเนื่องมาจาก นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นกลุ่มนักเรียนที่อยู่ต่างจังหวัด ซึ่งบริบทสังคมนั้นยังไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องเวลาเท่าใดนัก ตัวอย่างเช่น การเดินทางคมนาคมยังสะดวกสบายจึงทำให้ไม่คำนึงถึงเรื่องการใช้เวลาเวลา นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังเป็นเยาวชนอยู่ในวัยที่ยังไม่ต้องรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ มากเท่าใดนัก และสาเหตุอีกอย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมการประหยัดเวลาเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างเป็นนามธรรม ดังนั้น นักเรียนที่ยังเป็นเยาวชนอาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องการประหยัดเวลา ส่งผลให้นักเรียนยังไม่ให้ความสำคัญในเรื่องของการประหยัดเวลามากนัก นอกจากนี้ อาจจะเนื่องมาจาก นักเรียนยังไม่ได้รับการปลูกฝังในเรื่องการใช้เวลามากเท่าใดนัก ส่งผลให้ไม่ตระหนักถึงพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาเท่าที่ควร ส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องการประหยัดเวลาได้น้อย จึงทำให้พฤติกรรมการประหยัดเวลาของนักเรียนนั้นมีพฤติกรรมที่ต่ำที่สุด

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้ข้อสรุปว่า วิธีการเอ็มทีสามารถนำมาเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ โดยเหมาะสมนำมาใช้กับผู้ที่มิวุฒิภาวะในการเสริมสร้างแรงจูงใจและสามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ (Rerkjaree, 1994) แต่ทั้งนี้การเสริมสร้างพฤติกรรมโดยวิธีนี้ผู้ปรับพฤติกรรมจำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิดแก่ผู้ถูกปรับพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนได้ งานวิจัยชิ้นนี้สามารถสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริหารโรงเรียนได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดด้วยวิธีการเอ็มทีแล้วจะมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการประเมินภายนอกของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา และการประเมินภายในของตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยใช้วิธีการเอ็มทีนั้น พบว่า วิธีการเอ็มทีสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้ ดังนั้นครูผู้สอนที่สนใจที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน สามารถนำวิธีการเอ็มทีนี้ไปปรับใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนได้

2. จากการเปรียบเทียบพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้าน พบว่าพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลา นั้นมีพัฒนาการของพฤติกรรมที่ต่ำสุด แสดงว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาต่ำ ซึ่งครูผู้สอนที่สนใจที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดให้กับนักเรียนควรที่จะเน้นพฤติกรรมในเรื่องของการประหยัดเวลาให้มากกว่าพฤติกรรมการประหยัดในเรื่องอื่นๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตามหลักของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยในการศึกษาเพียงการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนเท่านั้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปน่าจะมีการออกแบบการวิจัย เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนด้วย เช่น การออกแบบการวิจัยแบบอนุกรมเวลา (Time series)

2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในพฤติกรรมตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเท่านั้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะนำวิธีการเฝ้าที่เสริมสร้างพฤติกรรมอื่นๆ ตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจต่อไป

3. การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 จึงน่าจะมีการศึกษากับนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ ที่นักเรียนมีวุฒิภาวะพอที่จะเสริมสร้างด้วยวิธีการเฝ้าที่ หรือนำวิธีการเฝ้าที่ไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดให้กับบุคคลที่มีอาชีพต่างๆ ทั่วไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กองศรี เชิญชม. ผลการใช้โปรแกรมการเตือนตนเองและโปรแกรมการชี้แนะด้วยวาจาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสารคาม, 2547.

กัญนิกา อยู่สำราญ. ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จัหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2548.

เกษตรอำเภอบุบรัตน์, สำนักงาน. การดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบเกษตรครบวงจร ตามแนวทฤษฎีใหม่. 2542. (อัดสำเนา).

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. แนวทางการนำมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545 – 2549 : ฉบับสรุป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, 2545.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2544. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, 2545.

คณะกรรมการการศึกษาเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. สำนักงานทฤษฎีใหม่การจัดการที่ดินเพื่อการเกษตร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ. 2541. (อัดสำเนา).

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : ตามแนวพระราชดำริ. กรุงเทพมหานคร: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, 2542.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. ประกาศคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติเรื่องค่านิยมพื้นฐาน. 21 ตุลาคม 2540.

จตุพร อุประคำ. โครงสร้างและการจัดการของเศรษฐกิจชุมชนในตำบลโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.

- จิตตินี จันทร์โพธิ์ศรี. การศึกษาสาเหตุและวิธีการช่วยเหลือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ :กรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
- เจนสมุทร แสงพันธ์. การปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานและส่งการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาคณิตศาสตร์ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ชาชีวัฒน์ ศรีแก้ว. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 - 2549. กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์, 2545.
- ชาติรี ศิริสวัสดิ์. ความคิดเชิงจริยศาสตร์และค่านิยมพื้นฐาน 5 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา. งานวิจัยคณะกรรมการวิจัยการศึกษาการศาสนาและวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ, 2541.
- ชิตณรงค์ ขตภูเขียว. ปฏิรูปการศึกษา กับ 8 คุณธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝัง [ออนไลน์] กรุงเทพมหานคร : วิชาการ.คอม, 2551. แหล่งที่มา: <http://www.vcharkarn.com/javafeed/article/32103> [26 มิถุนายน 2551]
- ณัฐกรณ์ สิทธิชัย. พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้กระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. เอกสารคำสอนวิชาวิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- ดวงสมร สารแสน. การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวิธีการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2550.
- ทิตินา แซมมณี. แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดการศึกษา. *ข้าราชการครู* 20(2543): 23-25.
- เทพวาณี วินิจำทร. การปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการคิดของบลูมและแรทส์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

ธรรมนันทิกา แจ่มสว่าง. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

นันทวัฒน์ ชุนชี. การใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อหนังสือเรียนเล่มเล็กเชิงวรรณกรรมเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.

เนตรนภิส กาฬเนตร. อิทธิพลของลักษณะการรับชมโทรทัศน์ที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.

นิวัฒน์ ฉิมพาลี. ทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ: มิติด้านสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: ไทยคดีศึกษา. 2541.

นิธิ เอียวศรีวงศ์. "เศรษฐกิจพอเพียง" เทคนิคหรือวัฒนธรรม. ศิลปวัฒนธรรม 21(2543): 32-36.

ประจักษ์ หนองนาตุ้ม. การศึกษาการดำเนินงานโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริของโรงเรียนแกนนำโครงการเศรษฐกิจพอเพียง ในสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.

ประเทือง ภูมิภัทราคม. การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2540.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. เส้นผม มือถือ กระเป๋า. มติชน (27 พฤศจิกายน 2544): 10.

ปริญานุษ พิบูลสงราวุช. การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการเศรษฐกิจพอเพียง. เอกสารประกอบการบรรยาย, 2549.

ฟาร์มาเนท. สาระความรู้ [ออนไลน์] กรุงเทพมหานคร: PHARMANET.CO.TH, ม.ป.ป. แหล่งที่มา: <http://www.pharmanet.co.th/articles.php> [26 พฤษภาคม 2551]

พงศ์กฤษฎี พลเลิศ. ท่ามกลางกระแสบริโภคนิยม ผู้นำครอบครัวและผู้นำชุมชนควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชนอย่างไร?. วารสารการประชาสงเคราะห์ 44(ม.ค. - ก.พ. 2544): 63.

พงศ์จิรา สิ้นพยัคฆ์. เศรษฐศาสตร์ทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2542.

พระครูประชากรถ. วัฏจักรของโลกกับการประหยัด. มติชน (17 มิถุนายน 2541): 11.

พระพิศาลธรรมพาที. ธรรมกับการประหยัด. มติชน (17 มิถุนายน 2541): 17.

- พฤตนิพนธ์ นิ่มพรวัว. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประหยัดของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ
สตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.
สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- พัชรี แท่งทอง. การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด เรื่อง สมดุล
เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.
- พัฒนาบริหารศาสตร์, สถาบัน. ทฤษฎีใหม่แห่งมุมของการบริหารการพัฒนา. ม.ป.ท., ม.ป.พ.
(เอกสารอัดสำเนา).
- พัฒนาภรณ์ ฉัตรวิโรจน์. บทบาทของครูในการส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียงในโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.
สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
2545.
- พิรุณ ขำเลิศ. ความคิดเห็นของครูสังคมศึกษาและผู้บริหารโรงเรียนเกี่ยวกับบทบาทของครูสังคม
ศึกษาในการพัฒนาทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อการประหยัดพลังงาน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการสอนสังคมศึกษา ภาควิชามัธยมศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เพชร รื่นรมย์. สำนักวิชาการกับการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ.
วารสารวิชาการ 7 (2547): 54-60.
- เพชรภรณ์ รื่นรมย์. เกษตรตามแนวทฤษฎีใหม่กับการจัดการเรียนการสอน. วารสารข้าราชการ
ครู 20 (2543): 22-24.
- พาร์มาเนท. สาระความรู้ [ออนไลน์] กรุงเทพมหานคร: PHARMANET.CO.TH, ม.ป.ป.
แหล่งที่มา: <http://www.pharmanet.co.th/articles.php> [26 พฤษภาคม 2551].
- ภัทรพันธ์ หุ่นรักวิทย์. ผลของการใช้การเรียนรู้แบบสตอรีไลน์ที่มีพฤติกรรมการประหยัดของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- มหาดไทย, กระทรวง. เศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง แนวคิดและยุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
ทองสิทธิ์วรรณ, 2541.

มหาดไทย, กระทรวง. *เศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง แนวคิดและยุทธศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: ทงสิทธิ์วรรณ, ม.ป.ป.

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. คณะเศรษฐศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2452. อ้างถึงใน พัฒนาการ ัฒนวิโรจน์. *บทบาทของครูในการส่งเสริมความรู้เศรษฐกิจพอเพียง ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.

เมธินี ศรีลาศักดิ์. *การพัฒนาแผนจัดการเรียนรู้โดยโครงการ เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระ การเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, 2548.

รดาธร นิลลอบ. *ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการชี้แนะด้วยภาพเพื่อลด พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กสมาธิสั้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2548.

ระวีพร ธรรมสอน. *ผลของการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์ไอต่อการลดพฤติกรรมแย่งสิ่งของ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2548.

รังสรรค์ หนองสองห้อง. *ความสำเร็จง่าย ๆ สไตร์หมอกกระแสด*. กรุงเทพมหานคร: งานดี, 2542.

รัญชิตา สุกิจปาณีนิจ. *การศึกษาพฤติกรรมประหยัดในการซื้อเครื่องแต่งกายของบริษัทชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 22*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

รับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน), สำนักงาน. *มาตรฐานตัวบ่งชี้ และเกณฑ์การพิจารณาเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอก ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน รอบที่ 2 (พ.ศ. 2549-2553)*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ส., 2549.

ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2545.

- ลักษณะ สิริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไอดีเอ็นเอสโตร์, 2544.
- วิจิตร ศรีสะอ้าน. ยุทธวิธีในการพิจารณาสร้างค่านิยม. วารสารครุศาสตร์ 9(2550): 9-18.
- วิชิต อิศระวิริยกุล. การทดลองการประหยัดแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527. อ้างถึงใน ศุภวิชญ์ จันทิพย์วงศ์. พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในสถานศึกษาอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2548.
- วีรพล จินประดิษฐ์กุล. ขนเยาวยุวชนช่วยครอบครัวประหยัดไฟฟ้าช่วงปิดเทอม. ผู้จัดการรายวัน (21 ตุลาคม 24545): 5.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (CLASSICAL TEST THEORY). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- ศรีสุดา ไกรวพันธ์. สร้างคนด้วยหลักคำสอนในพุทธศาสนา. สารพัฒนาหลักสูตร 11 (2534): 45-50. อ้างถึงใน ธีรยุทธ สิริชัย. พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้กระบวนการทำค่านิยมให้กระจ่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. ผลการดำเนินงานช่วยเหลืออนุรักษ์เศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา ปีงบประมาณ 2550. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2550.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. การปฏิรูปการเรียนรู้ของกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ, กองวิจัยการศึกษา. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา, 2542.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมสามัญศึกษา, หน่วยศึกษานิเทศก์. ชุดการสอนการปลูกฝังและสร้างเสริมพื้นฐานการประหยัดและออม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2529.

- ศุภวิชญ์ จันทิพย์วงศ์. พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในสถานศึกษาอำเภอ
กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน
ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2548.
- ศูนย์วิจัยกสิกรรมไทย. เด็กไทยวันนี้ ผจญภัยปัญหาหุงต้ม. วารสารวิทยาศาสตร์ 20(2544): 35.
- สมบุญ บุญติมาลัย, ว่าที่ร้อยตรี. การพัฒนาบุคลากรในการดำเนินเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียง
ตามแนวพระราชดำริทฤษฎีใหม่ โรงเรียนบุแกรงวิทยาคม อำเภออมพระ สำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาศูรินทร์เขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหาร
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.
- สมโภชน์ เขียมสุภาสิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- สวาท เล้นทอง. ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร โดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขตนเองและ
ครูเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนบวกและลบเลขของนักเรียนเด็ก
ปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- สหทัย พลปลัดพี. การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบายการจัดการ
และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- สังคม รังทอง. การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ทฤษฎีใหม่สู่การเรียนรู้มุ่งสู่เศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การเพาะเห็ด
จากวัสดุท้องถิ่น โดยใช้โครงงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตร
และการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.
- สิริพงษ์ พิจารณ์จันทร์. ผลการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมแบบ MT METHOD เพิ่มผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสูงเนินพิทยาคาร อำเภอเมือง
จังหวัดอุดรธานี: กรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
- สุรัฐ ศิลปะอนันต์. ศษ. วาง 15 มาตรการประหยัดช่วยชาติ. ไทยโพสต์ (7 กุมภาพันธ์ 2541):
11.
- สุวิมล ติरणานนท์. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

- สุเมธ ตันติเวชกุล. การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริ. มติชน (5 ธันวาคม /2541): 6 อ้างถึงใน ประจักษ์ นาหนองตูม. การศึกษาดำเนินงานโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ ของโรงเรียนแกนนำโครงการเศรษฐกิจพอเพียงในสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
- อดิวัฒน์ พรหมมาสา. ผลของการฝึกควบคุมตนเองที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนระบบวัดไอเอเออาร์ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อนันต์ เชื้ออนรรวม. วิธีการทางสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549.
- อนันต์ แสงสีวัฒนกุล. การสื่อสารในการอบรมเพื่อเผยแพร่เกษตรทฤษฎีใหม่ในรัชกาลที่ 9 ณ ศูนย์ กสิกรรมธรรมชาติเอื้อง อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาชาวทวิทยา ภาควิชาชาวทวิทยาและสื่อสารการแสดง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- อนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. การสร้างกระบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง [ออนไลน์] กรุงเทพมหานคร :PHARMANET.CO.TH, 2550. แหล่งที่มา : <http://www.sufficiencyeconomy.org/> [26 พฤษภาคม 2551]

ภาษาอังกฤษ

- Furnham, A. The saving and spending habits of young people. *Economic Psychology*. 20 (1999): 677-697.
- Bandura, A., & Perloff, B. Relative efficacy of self-monitored and externally imposed reinforcement system. *Personality and Social Psychology*. 8 (1967): 111-116.
- Beiman, I., Graham, L.E., & Ciminero, A. R. Self-control progressive relaxation training as an alternative nonpharmacological treatment for essential hypertension: Therapeutic effects I natural environment. *Behavior Research and Therapy*. 16 (1978): 371-375.

- Bootzin, R. R. Stimulus control treatment for insomnia. *Proceeding of the 80th Annual Convention of the American Psychological Association*. 7 (1972): 359-369.
- Cautela, J. R. covert conditioning. New York: Academic Press, 1971. In A. Jacobs & L. B. Sachs (Eds.). *The psychology of private event: Perspective on covert response systems*. New York: Academic Press, 1965.
- Monitoring of off-task Behavior of African-American Family Service Approach. *Dissertation Abstracts International*. 65 (2004): 75-A.
- Dickerson, E. A., & Greedon, C. F. Self selection of standards by children: The relative effectiveness of pupil-selected and teacher selected standard of performance. *Applied Behavior Analysis*. 14 (1981): 425-433.
- Drabman, R. S., Spitslnik, R., & O'Leary, K. D. Teaching self-control to disruptive children. *Abnormal Psychology*. 82 (1973): 10-16.
- Ferter, C. B., Nurnberger, J. I., & Levitt, E.B. The control of eating. *Mathetics*. 1 (1962): 87-109.
- Fox, L. Effecting the use of efficient study habits. *Mathetics*. 1 (1962): 75-86.
- Goldiamond, I. Self-control procedures in personal behavior problems. *Psychological Reports*. 17 (1965): 851-865.
- Greenwood, C. R., Delquadri, J. C., & Hall, R. V. *Opportunity to respond and student academic achievement*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1984. In W. L. Heward, T. E. Heron, D. S. Hill, & J. Trap-Porter (Eds.). *Focus on behavior analysis in education*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1976. 58-88.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. and Black, W.C. *Multivariate Data Analysis*. (fifth Edition). Upper Saddle River, NEW JERSEY: Prentice Hall, 1998.
- Kenfer, F.H. & Gaelick, L. *Self-management methods*. 3rd. Helping people change. New York: Pergamon, 1986.
- Kazdin, A.E. *Behavior modification in applied setting* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole, 1989.
- Lovitt, T. C. Self-management project with children with behavior disabilities. *Learning Disabilities*. 6 (1973): 15-28.

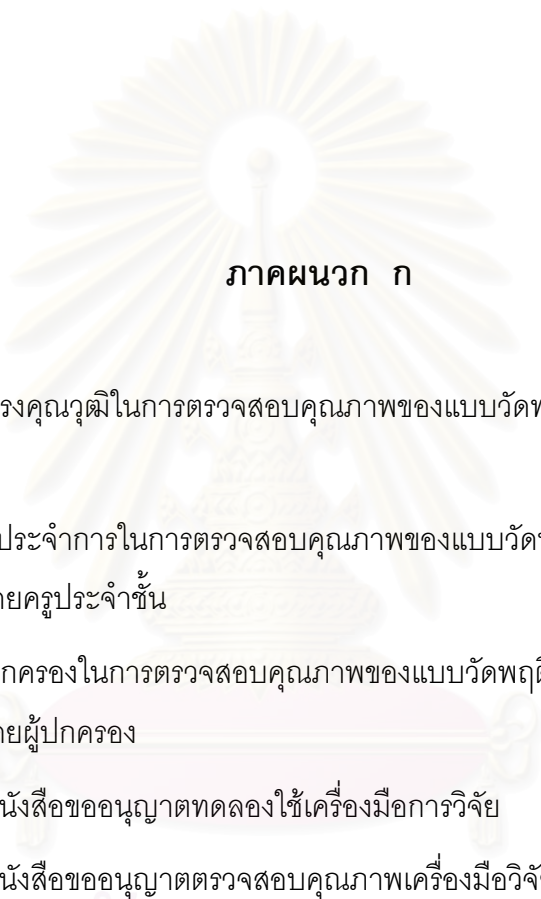
- Lovitt, T. C., & Curtiss, K. A. Academic response rates as a function of teacher and self imposed contingencies. *Applied Behavior Analysis*. 2 (1969): 49-53.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. *Self-control : Power to the person*. Monterey, CA: Brooks / Cole, 1974.
- Malott, R. W. *Notes from a radical behaviorist*. Kalamazoo, MI: Author, 1981.
- Martin, G., & Pear, J. *Behavior modification*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1978.
- Mcfall, R. M. *Parameters of self-monitoring*. New York: Bruner / Mazel, 1977 In R. B. Stuart (Ed.) *Behavioral self-management*. New York: Bruner / Mazel, 1971. 196-214.
- Mikulas, W. Self-control: Essence and development. *The Psychological Record*. 36 (1986): 297-308.
- Notan, J. D. Self-control procedures in the modification of smoking behavior. *Consulting and Clinical Psychology*. 32 (1968): 92-93.
- O'Leary, K. D. The image of behavior therapy: It is time to take a stand. *Behavior Therapy*. 15 (1984): 219-233.
- O'Leary, K.D., & Wilson, G.T. *Behavior therapy (2nd ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1987.
- O'Leary, S., & Dubey, D. Applications of self-control procedures by children: A review. *Applied Behavior Analysis*. 12 (1979): 449-465.
- Peacock, R., Lyman, R. D., & Rickard, H. C. Correspondence between self-report and observer-report as a function of task difficulty. *Behavior Therapy*. 9 (1978): 578-538.
- Rerkjaree, S. *Case Studies on Life Analysis Counseling*. The Certificate In Service Training Program for Oversea Teacher. (n.p.): (n.p.), (1994).
- Roger E. Kirk. *Experimental design: Procedures for the Behavioral Sciences*. 3 rd. Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole Pub. Co.,. 1995.
- Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 80 (1966): Whole No. 609.

- Ronzensky, R. H. The effect of timing of self-monitoring behavior on reducing cigarette consumption. *Consulting and Clinical Psychology*. 5 (1974): 301-304.
- Santoogrossi, D. A., O'Leary, K. D., Romanczyk, R. G., & Kaufman, K. F. Self-evaluation by adolescents in a psychiatric hospital school token program. *Applied Behavior Analysis*. 6 (1973): 277-287.
- Schwartz, G.E., & Shapiro, D. (Eds.). *Consciousness and self-regulation: Advances in research*. Vol 1. New York: Plenum. 1976.
- Skinner, B.F. *Science and human behavior*. New York: The Free Press, 1953.
- Tastuya, M. A Case of study student who lost his motivation to study but escaped in music circle activity. *The student Counseling Journal*. 15 (1994): 41-49.
- Thomas, J. D. Accuracy of self-assessment of on-task behavior by elementary school children. *Applied Behavior Analysis*. 9 (1976): 209-210.
- Deventer, A.D., & Laws, D. R. Orgasmic reconditioning to redirect sexual arousal in pedophiles. *Behavior Therapy*. 9 (1978): 748-765.
- Walker, C.E., Herberg, A.G., Clement, P.N. & Wright, L., *Clinical procedures for behavior therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1981.
- Warnke, and Monica, G. Sel-monitoring Procedures with Elementary Aged Children of Color with Disruptiv Behavior in an Urban Setting. *Dissertation Abstracts International*. 64 (2004): 3958-A.
- Williams, R.L., & Long, J.D. *Toward a self-managed lifestyle*. Boston: Houghton-Mifflim, 1975.
- Winett, R. A. Attribution of attitude and behavior change and its relevance to behavior therapy. *The Psychological Record*. 20 (1970): 17-32.
- Wolery, M., Bailey, D. Jr., & Sugai, G. *Effective teaching*. Boston: Aiiyn & Baco



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน
- รายชื่อครูประจำการในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น
- รายชื่อผู้ปกครองในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง
- ตัวอย่างหนังสือขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย
- ตัวอย่างหนังสือขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
- ตัวอย่างหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพ
ของแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน**

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. อวยพร เรืองตระกูล | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุภรณ์ หลาวทอง | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สนั่น มีชั้นหมาก | อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและ
การสอน คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.เนืออน พิณประดิษฐ์ | สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
การให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**รายชื่อครูประจำการในการตรวจสอบคุณภาพของ
แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน
โดยครูประจำชั้น**

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. นางมณฑา เทียนแท้ | ครูประจำการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง |
| 2. นางสาวจุฑารัตน์ มีเกล็ด | ครูประจำการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง |
| 3. นางสาวอัญชัญ พันธุ์นก | ครูประจำการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง |
| 4. นายณรงค์ เขียวอิม | ครูประจำการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง |
| 5. นางปวีชาติ ห้วยหงษ์ทอง | ครูประจำการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ปกครองในการตรวจสอบคุณภาพของ
แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน
โดยผู้ปกครอง

1. นายบัญชา พลอยบำรุง ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง
2. นางติม สร้อยทอง ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง
3. นายอุดม สุขนาบุญชัย ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง
4. นางผกามาศ สุขจิตต์ ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง
5. นางสาววัลลภา รอดเจริญ ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๕๕)/๘๕๑

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านทึง

ด้วย นายยรรยงค์ ณ บางช้าง นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิจัยการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๔-๖” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือวิจัย คือแผนกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมแบบเอ็มที เม็ททอท กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวนชั้นละ ๑ ห้องเรียน ปีการศึกษา ๒๕๕๑ จึงขออนุญาตใช้โรงเรียนวัดบ้านทึงเป็นสถานที่ทดลองเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายยรรยงค์ ณ บางช้าง ได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๒๕๘๗-๙๑ ต่อ ๘๐๐-๑

โทรศัพท์นิสิตผู้วิจัย ๐๘๑ - ๐๑๕๘๓๔๓



ที่ ศษ ๐๕๑๒.๖(๒๗๕๕)/๘๕๑

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง

ด้วย นายยรรยงค์ ณ บางช้าง นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิจัยการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๔-๖” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ์ แกมเกตุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย คือแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ และแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โดยผู้ปกครอง จึงขอใช้สถานที่โรงเรียนประชาราษฎร์บำรุง เป็นที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายยรรยงค์ ณ บางช้าง ได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๒๕๘๗-๙๑ ต่อ ๘๐๐-๑

โทรศัพท์นิตินิตผู้วิจัย ๐๘๑ - ๐๑๕๘๓๔๓

**บันทึกข้อความ****ส่วนราชการ** ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร.๘๑๕๗๘

ที่ ศบ ๐๔๑๒.๖ (๒๗๕๕)/ ๕๖๑**วันที่** ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑**เรื่อง** ขอลงชื่อเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย**เรียน** รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ สุวรรณมรรคา

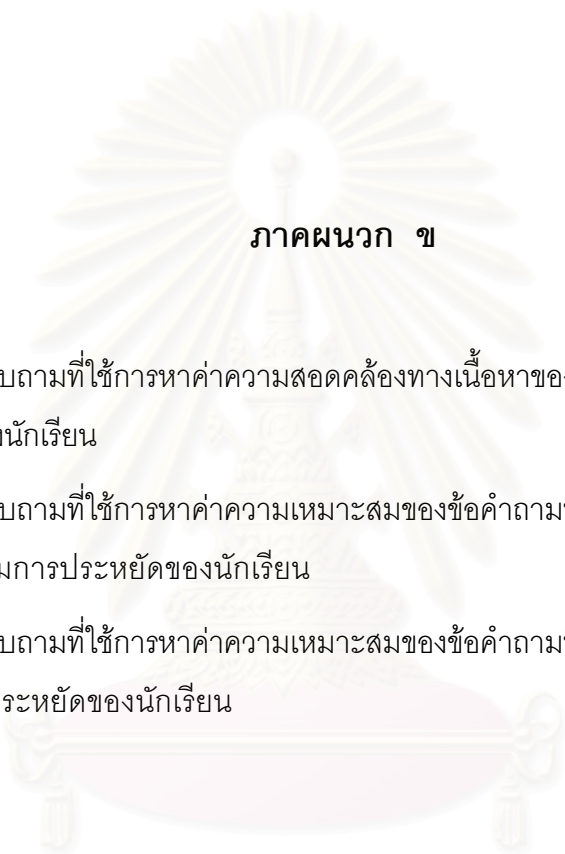
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสนอนิเทศนิพนธ์	จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบตรวจสอบดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC)	จำนวน ๑ ชุด
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายยรรยงค์ ณ บางช้าง นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาวิจัยการศึกษา อยู่ระหว่างการทำนงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๔-๖” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ แกมเกตต์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ทางภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ได้เล็งเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และมีความเชี่ยวชาญในการสร้างแบบวัด จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ดังรายละเอียดที่แนบมานี้ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับท่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวแก่นิสิตภาควิชาฯ ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

หัวหน้าภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา



ภาคผนวก ข

- โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้การหาค่าความสอดคล้องทางเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรม การประหยัดของนักเรียน
- โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้การหาค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถ สังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน
- โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้การหาค่าความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถสังเกต พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยสำหรับวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

เรื่อง

ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

คำชี้แจง รายการคำถามแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน ซึ่งเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list) และแบบเติมคำตอบ จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 รายการคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งเป็นรายการคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 40 ข้อ โดยตอบคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

ซึ่งมีรายการข้อคำถามประกอบด้วย

รายการข้อคำถามเกี่ยวกับการประหยัดเงิน	จำนวน 10 ข้อ
รายการข้อคำถามเกี่ยวกับการประหยัดเวลา	จำนวน 10 ข้อ
รายการข้อคำถามเกี่ยวกับการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ	จำนวน 10 ข้อ
รายการข้อคำถามเกี่ยวกับการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้	จำนวน 10 ข้อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีและกลุ่มที่ไม่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มที
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเอ็มทีในด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการใช้สิ่งของเครื่องใช้

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการประหยัด หมายถึง การที่นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือใช้สิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนและคิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มิใช้ได้อย่างยาวนาน ประกอบด้วย การประหยัดเงิน การประหยัดเวลา การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ และการประหยัดสิ่งของเครื่องใช้

1. การประหยัดเงิน หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินที่มีอยู่อย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับรายจ่าย เมื่อซื้อสิ่งของต้องคิดก่อนซื้อโดยดูความจำเป็นก่อนหลัง ความเหมาะสมกับราคา เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่ใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย มีการเก็บออมไว้ใช้ในยามที่จำเป็น และไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป

2. การประหยัดเวลา หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักคุณค่าของเวลา ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด โดยไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทำยามว่าง เช่น เข้าห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสือเรียน

3. การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกถึงการรู้จักวางแผนในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติประเภทไฟฟ้า น้ำ ทั้งที่เป็นของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ทำลายหรือทำให้เสียหาย มีการอนุรักษ์ให้ใช้ได้ระยะยาวนาน

4. การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักใช้สิ่งของเครื่องใช้ประเภทเครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ดูแลรักษาและซ่อมแซมให้ใช้งานได้อยู่เสมอ และไม่ใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

คำชี้แจง การตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหารายการข้อคำถามกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามนิยามสำหรับแบบสอบถามตอนที่ 2 มีรายละเอียดการให้คะแนนสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

เกณฑ์ในการพิจารณา

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นวัดไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นไม่อาจตัดสินได้ว่าสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นวัดสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 1

และในกรณีที่ท่านมีความเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุงพัฒนาคำถามแต่ละข้อ โปรดเขียนความเห็นของท่านในช่องเสนอแนะหรือให้ข้อเสนอแนะโดยตรงต่อผู้วิจัยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

รายการ	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะเพื่อการแก้ไขปรับปรุง
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
1. ชื่อ - สกุล			
2. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง			
3. ชั้น <input type="checkbox"/> ป. 4 <input type="checkbox"/> ป. 5 <input type="checkbox"/> ป. 6			

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

นิยาม	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพื่อ การแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	+1	
<p>การประหยัดเงิน หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินที่มีอยู่อย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับรายจ่าย เมื่อซื้อสิ่งของต้องคิดก่อนซื้อโดยดูความจำเป็นก่อนหลัง ความเหมาะสมกับราคาเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่ใช่จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย มีการเก็บออมไว้ในยามที่จำเป็น และไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป</p>	1.นักเรียนเก็บออมเงินไว้ในยามจำเป็น				
	2.นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกมารับประทาน				
	3.นักเรียนซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอฟฟี่เป็นประจำ				
	4.นักเรียนซื้อของตามเพื่อนแม้บางอย่างจะไม่จำเป็น				
	5.นักเรียนซื้อของใหม่ๆ เป็นประจำแม้ว่าของเก่ายังใช้ได้				
	6.เมื่อซื้ออาหารมานักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้ง				
	7.นักเรียนมักซื้อของที่มีราคาแพงโดยไม่คำนึงถึงคุณภาพของสิ่งของนั้น ๆ				
	8.นักเรียนมักคิดถึงความจำเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ				
	9.เมื่อพ่อแม่ให้เงินนักเรียนจะนำเงินไปซื้อของที่นักเรียนต้องการโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ใช้				
	10.เมื่อพบของที่มีคุณภาพใกล้เคียงกันนักเรียนมักจะซื้อของที่มีราคาแพงกว่าเสมอ				

นิยาม	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพื่อ การแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	+1	
การประหยัดเวลา หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักคุณค่าของเวลา ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดโดยไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทำยามว่าง เช่น เข้าห้องสมุดเพื่ออ่านหนังสือเรียน	11.เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ				
	12.นักเรียนแบ่งเวลาหลังเลิกเรียนทำการบ้านส่งครูให้ทันตามกำหนด				
	13.นักเรียนแบ่งเวลาว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ				
	14.นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ				
	15.นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น				
	16. เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทบทวนบทเรียน				
	17.นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครูไม่ทันตามกำหนด				
	18.เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างมักจะช่วยงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่				
	19.เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนมักจะมาตรงตามเวลานัดเสมอ				
	20.นักเรียนจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ				

นิยาม	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพื่อ การแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	+1	
การประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง การที่นักเรียนแสดงออกถึงการรู้จักวางแผนในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติประเภทไฟฟ้า น้ำ ทั้งที่เป็นของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ทำลายหรือทำให้เสียหาย มีการอนุรักษ์ให้ใช้ได้ระยะยาวนาน	21.นักเรียนปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู				
	22.นักเรียนใช้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมีแสงสว่างที่มากพอ				
	23.นักเรียนไม่เปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ				
	24.นักเรียนถอดปลั๊กหม้อหุงข้าวทันทีเมื่อไม่ใช้งาน				
	25.นักเรียนรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด				
	26.นักเรียนใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำรดด้วยสายยาง				
	27.เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว				
	28.นักเรียนปิดน้ำทันทีเมื่อไม่จำเป็นต้องใช้				
	29.นักเรียนเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที				
	30.นักเรียนปิดไฟทันทีเมื่อไม่ใช้งาน				

นิยาม	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะเพื่อ การแก้ไขปรับปรุง
		-1	0	+1	
การประหยัดสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักใช้สิ่งของ เครื่องใช้ประเภทเครื่องแต่งกาย และ อุปกรณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นของตนเองและ ส่วนรวมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ดูแลรักษาและซ่อมแซมให้ใช้งานได้อยู่ เสมอ และไม่ใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกิน ความจำเป็น	31.นักเรียนนำกระดาษที่ใช้เพียงหน้าเดียวมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ				
	32.นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี				
	33.นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนของตนเองให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี				
	34.นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี				
	35.นักเรียนมักชอบฉีกกระดาษมาเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น				
	36.นักเรียนนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้งานได้ต่อไป				
	37.นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วนำมาใช้ประโยชน์				
	38.เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า				
	39.นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ				
	40.นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ				

โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยสำหรับวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยครูประจำชั้น
เรื่อง

ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

คำชี้แจง รายการคำถามแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน ซึ่งเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list) และแบบเติมคำตอบ จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 รายการคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยครูประจำชั้น ซึ่งเป็นรายการคำถามที่ผู้วิจัยวิเคราะห์มาจากแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนจำนวน 19 ข้อ โดยตอบคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

คำชี้แจง การตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามที่ครูประจำชั้นสามารถสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนสำหรับแบบสอบถามตอนที่ 2 มีรายละเอียดการให้คะแนนสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

เกณฑ์ในการพิจารณา

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นไม่สามารถให้ครูประจำชั้นวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นไม่อาจตัดสินได้ว่าสามารถให้ครูประจำชั้นวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓

ในช่อง 0

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นสามารถให้ครูประจำชั้นวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

รายการ	ผลการพิจารณา	
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. ชื่อ - สกุล		
2. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง		
3. ชั้น <input type="checkbox"/> ป. 4 <input type="checkbox"/> ป. 5 <input type="checkbox"/> ป. 6		

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยครูประจำชั้น

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา		
	-1	0	+1
1. นักเรียนเก็บออมเงินทุกวันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น			
2. นักเรียนซื้อดินสอ ยางลบ ใหม่ๆ เป็นประจำ			
3. นักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งที่ยังมีเหลือ			
4. นักเรียนมักคิดถึงความจำเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ			
5. เมื่อมีเวลารว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ			
6. นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ			
7. นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น			
8. เมื่อมีเวลารว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทบทวนบทเรียน			
9. นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครูไม่ทันตามกำหนด			
10. เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนมักจะมาตรงตามเวลานัดเสมอ			
11. เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว			
12. นักเรียนนำกระดาษหน้าสองมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ			
13. นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี			
14. นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี			

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา		
	-1	0	+1
15. นักเรียนมักชอบฉีกกระดาษมาเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น			
16. นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วนำมาใช้ประโยชน์			
17. เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า			
18. นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ			
19. นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ			

โครงร่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยสำหรับวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยผู้ปกครอง
เรื่อง
ผลการใช้วิธีการเฝ้าทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่
4-6

คำชี้แจง รายการคำถามแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน ซึ่งเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (check list) และแบบเติมคำตอบ จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 รายการคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยผู้ปกครอง ซึ่งเป็นรายการคำถามที่ผู้วิจัยวิเคราะห์มาจากแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน จำนวน 21 ข้อ โดยตอบคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

คำชี้แจง การตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามที่ผู้ปกครองสามารถสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนสำหรับแบบสอบถามตอนที่ 2 มีรายละเอียดการให้คะแนนสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

เกณฑ์ในการพิจารณา

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นไม่สามารถให้ผู้ปกครองวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นไม่อาจตัดสินได้ว่าสามารถให้ผู้ปกครองวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0

เมื่อท่านพิจารณาเห็นว่า ข้อคำถามนั้นสามารถให้ผู้ปกครองชั้นวัดพฤติกรรมของนักเรียนได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

รายการ	ผลการพิจารณา	
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. ชื่อผู้ประเมิน.....		
2. ผู้ปกครองของ		
3. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง		
4. ชั้น <input type="checkbox"/> ป. 4 <input type="checkbox"/> ป. 5 <input type="checkbox"/> ป. 6		

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยผู้ปกครอง

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา		
	-1	0	+1
1. บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกรับประทาน			
2. บุตรหลานของท่านซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอฟฟี่เป็นประจำ			
3. บุตรหลานของท่านมักจะให้ท่านซื้อของตามเพื่อนแม้ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้			
4. บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่ี่มีราคาแพงโดยที่ของนั้นไม่มีประโยชน์ตนเอง			
5. บุตรหลานของท่านมักจะขอเงินไปซื้อของที่ต้องการทันทีโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ใช่			
6. บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่ี่มีห้อยซึ่งมีราคาแพงกว่าของที่ี่ไม่มีห้อยที่มีคุณภาพใกล้เคียงกัน			
7. บุตรหลานของท่านมักจะทำการบ้านส่งครูเสมอเมื่ออยู่ที่บ้าน			
8. บุตรหลานของท่านมักจะแบ่งเวลารว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ			
9. บุตรหลานของท่านมักจะช่วยงานบ้านเสมอเมื่อมีเวลารว่าง			
10. บุตรหลานของท่านมักจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ			
11. บุตรหลานของท่านมักจะปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู			
12. บุตรหลานของท่านมักจะให้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมีแสงสว่างที่มากพอ			
13. บุตรหลานของท่านมักจะเปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ			
14. บุตรหลานของท่านมักจะถอดปลั๊กหม้อหุงข้าวทันทีเมื่อไม่ใช้งาน			

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา		
	-1	0	+1
15. บุตรหลานของท่านมักจะรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด			
16. บุตรหลานของท่านมักจะใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้ฉีดน้ำด้วยสายยาง			
17. บุตรหลานของท่านมักจะปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน			
18. บุตรหลานของท่านมักจะเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที			
19. บุตรหลานของท่านมักจะปิดไฟทันทีเมื่อไม่ใช้งาน			
20. บุตรหลานของท่านมักจะดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี			
21. บุตรหลานของท่านมักจะนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้งานได้ต่อไป			



ภาคผนวก ค

- แผนกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมแบบวิธีการเอ็มที
- ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน
- แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน
- แบบสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยครูประจำชั้น
- แบบสังเกตพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนโดยผู้ปกครอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบวิธีการเอ็มที

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน เวลา 36 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

พฤติกรรมการประหยัดเป็นสิ่งที่คนควรมี บุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดควรมีลักษณะ ดังนี้ การที่รู้จักใช้สอยสิ่งต่างๆ แต่พอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยจนเกินไป ใช้สอยอย่างระมัดระวัง เกิดประโยชน์สูงสุด และอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้ยาวนาน

จุดประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดด้านการใช้เงิน การใช้เวลา การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้สิ่งของเครื่องใช้ ดังนี้คือมีการใช้อย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย และใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมการประหยัดด้านต่างๆ ดังนี้ 1. ด้านการใช้เงิน 2. ด้านการใช้เวลา 3. ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ 4. ด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้

ชั่วโมงที่ 1 (ประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านก่อนการทำกิจกรรม)

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาประโยชน์ของการประหยัด เหตุใดที่ต้องมีพฤติกรรมการประหยัด และอธิบายจุดประสงค์ของการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนของวิธีการเอ็มทีที่ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นนักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการประหยัดโดยการประเมินตนเอง

* **หมายเหตุ** ครูผู้สอนให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนที่จะทำการสอนนักเรียนในชั่วโมงที่ 1

ชั่วโมงที่ 2 (พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงิน)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงคะแนนพฤติกรรมของนักเรียนในด้านการใช้เงินว่ามีคะแนนเป็นอย่างไรบ้าง และชี้แจงนักเรียนว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการประหยัดในด้านการใช้เงินอย่างไรบ้างและสมควรที่จะต้องเสริมสร้างพฤติกรรมในด้านการใช้เงินให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ขั้นสอน

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย

1. นักเรียนรับสลากจากครูคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นร่วมกันสนทนากับครูถึงความหมายของการประหยัด บุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร

2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการปฏิบัติตนอย่างไรบ้างที่หมายถึงการปฏิบัติตนตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แล้วปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการประหยัดแตกต่างกันอย่างไร เราสามารถนำมาปฏิบัติได้หรือไม่

3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะอย่างไร

4. นักเรียนและครูสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินของนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการอะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินลงในแผ่นกระดาษ โดยเน้นให้นักเรียนให้นักเรียนตระหนักถึงการใช้จ่ายต่างๆ อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนและคิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ

5. ขออาสาสมัครนักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมพฤติกรรมการประหยัดที่แต่ละคนเขียนในข้อที่ 4 มาบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่นักเรียนเขียนลงบนกระดาษลงบนกระดานดำ

ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม

6. นักเรียนช่วยกันตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตารางเดิมที่ เม็ทรอท

แยกตามด้าน แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรม การประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ

7. นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และ สำคัญที่สุดลงในช่อง N แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้ นักเรียนร่วมกันประเมินตามความสำคัญ (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำ และ ตามความสามารถที่คิดว่าทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) ลงตามช่อง ที่มีตัวอักษรกำกับ N, P, และ M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง

8. นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำ ตามสดมภ์ของพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะ นำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและ เร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทโดยเขียนลงในตารางเอ็มที่ เมืทอทใน กระดาษ

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม

9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของ นักเรียนที่เขียนลงในตารางเอ็มที่ เมืทอทในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับ พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรม การประหยัดที่ดีขึ้นซึ่งจะต้องทำเป็นแผนระยะยาว โดยเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่นักเรียน ได้เขียนไว้เมื่อสิ้นสุดของกิจกรรมแล้วและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่ 3 (พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลา)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงคะแนนพฤติกรรมของนักเรียนในด้านการ ใช้เวลาว่ามีคะแนนเป็นอย่างไรบ้าง และชี้แจงนักเรียนว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการประหยัด

ในด้านการใช้เวลาอย่างไรบ้างและสมควรที่จะต้องเสริมสร้างพฤติกรรมในด้านการใช้เวลาให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ชั้นสอน

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย

1. นักเรียนรับสลากจากครูคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นร่วมกันสนทนากับครูถึงความหมายของการประหยัด บุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร
2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการปฏิบัติตนอย่างไรบ้างที่หมายถึงการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แล้วปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการประหยัดแตกต่างกันอย่างไร เราสามารถนำมาปฏิบัติได้หรือไม่
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะอย่างไร
4. นักเรียนและครูสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เงินของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการอะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาลงในแผ่นกระดาษ โดยเน้นให้นักเรียนให้นักเรียนตระหนักถึงการใช้จ่ายต่างๆ อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนและคิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้อย่างยาวนาน

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ

5. ขออาสาสมัครนักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมพฤติกรรมการประหยัดที่แต่ละคนเขียนในข้อที่ 4 มาบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่นักเรียนเขียนลงบนกระดาษลงบนกระดานดำ

ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม

6. นักเรียนช่วยกันตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตารางเข้มที่ เม็ทชอทแยกตามด้าน แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ

7. นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินตามความสำคัญ (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำ และตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) ลงตามช่องที่มีตัวอักษรกำกับ N, P, และ M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง

8. นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสดมภ์ของพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทโดยเขียนลงในตารางเอ็มที เม็ททอทในกระดาษ

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม

9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในตารางเอ็มที เม็ททอทในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน ซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นซึ่งจะต้องทำเป็นแผนระยะยาวโดยเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่นักเรียนได้เขียนไว้เมื่อสิ้นสุดของกิจกรรมแล้วและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่ 4 (พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงคะแนนพฤติกรรมของนักเรียนในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติว่ามีคะแนนเป็นอย่างไรบ้าง และชี้แจงให้นักเรียนว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไรบ้างและสมควรที่จะต้องเสริมสร้างพฤติกรรมในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ขั้นสอน

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย

1. นักเรียนรับสลากจากครูคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นร่วมกันสนทนากับครูถึงความหมายของการประหยัด บุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร
2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการปฏิบัติตนอย่างไรบ้างที่หมายถึงการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แล้วปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการประหยัดแตกต่างกันอย่างไร เราสามารถนำมาปฏิบัติได้หรือไม่
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะอย่างไร
4. นักเรียนและครูสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการอะไร และจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาลงในแผ่นกระดาษ โดยเน้นให้นักเรียนให้นักเรียนตระหนักถึงการใช้อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนและคิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้ยาวนาน

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ

5. ขออาสาสมัครนักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมพฤติกรรมการประหยัดที่แต่ละคนเขียนในข้อที่ 4 มาบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่นักเรียนเขียนลงบนกระดาษลงบนกระดานดำ

ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม

6. นักเรียนช่วยกันตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตารางเดิมที่ เม็ทชอทแยกตามด้าน แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ

7. นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำ

กิจกรรมนั้นให้ เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินตามความสำคัญ (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำ และตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) ลงตามช่องที่มีตัวอักษรกำกับ N, P, และ M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง

8. นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสดมภ์ของพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทโดยเขียนลงในตารางเอ็มที เม็ทรอทในกระดาษ

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม

9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในตารางเอ็มที เม็ทรอทในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นซึ่งจะต้องทำเป็นแผนระยะยาวโดยเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่นักเรียนได้เขียนไว้เมื่อสิ้นสุดของกิจกรรมแล้ว และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่ 5 (พฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ขั้นที่ 1 รู้จักตนเอง

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงคะแนนพฤติกรรมของนักเรียนในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ว่ามีคะแนนเป็นอย่างไรบ้าง และชี้แจงนักเรียนว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่างไรบ้างและสมควรที่จะต้องเสริมสร้างพฤติกรรมในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ขั้นสอน

ขั้นที่ 2 ความชัดเจนของเป้าหมาย

1. นักเรียนรับสลากจากครูคนละ 1 แผ่น หลังจากนั้นร่วมกันสนทนากับครูถึงความหมายของการประหยัด บุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร
2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการปฏิบัติตนอย่างไรบ้างที่หมายถึงการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แล้วปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการประหยัดแตกต่างกันอย่างไร เราสามารถนำมาปฏิบัติได้หรือไม่
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะอย่างไร
4. นักเรียนและครูสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้สิ่งของเครื่องใช้ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงจุดประสงค์ของตนเองว่าต้องการอะไรและจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเขียนพฤติกรรมการประหยัดในด้านการใช้เวลาลงในแผ่นกระดาษ โดยเน้นให้นักเรียนให้นักเรียนตระหนักถึงการใช้ง่ายๆ อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนและคิดก่อนใช้ ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและอนุรักษ์ไว้ให้มีใช้ได้ยาวนาน

ขั้นที่ 3 รวบรวมพฤติกรรมตามการตัดสินใจ

5. ขออาสาสมัครนักเรียนเขียนพฤติกรรมการประหยัดที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมพฤติกรรมการประหยัดที่แต่ละคนเขียนในข้อที่ 4 มาบันทึกพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทที่นักเรียนเขียนลงบนกระดาษลงบนกระดานดำ

ขั้นที่ 4 เลือกจุดประสงค์ที่เหมาะสม

6. นักเรียนช่วยกันตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนลงในสมุดแรกของตารางเดิมที่ เมืทอทแยกตามด้าน แล้วเรียงพฤติกรรมอื่นๆ ลงไปโดยให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 5 กำหนดค่าคะแนนตามความสามารถ

7. นักเรียนกำหนดคะแนนกิจกรรมที่มีความจำเป็น (N = Necessity) และสำคัญที่สุดลงในช่อง N แล้วให้คะแนนความสามารถ (P = Possibility) ที่นักเรียนสามารถทำ

กิจกรรมนั้นให้เป็นผลสำเร็จตามศักยภาพตามกลุ่มของนักเรียนมีอยู่ ซึ่งคะแนน N และ P จะอยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน อาจจะเป็นเท่าไรก็ได้ เช่น 100, 90, 80, 75 คะแนน เป็นต้น โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินตามความสำคัญ (N = Necessity) ของกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องทำ และตามความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ (P = Possibility) หลังจากนั้นหาคะแนนเฉลี่ย (M) ลงตามช่องที่มีตัวอักษรกำกับ N, P, และ M ในพฤติกรรมการประหยัดในแต่ละประเภท

ขั้นที่ 6 การหยั่งรู้ตนเอง

8. นักเรียนเรียงพฤติกรรมตามคะแนนเฉลี่ย (M) จากคะแนนสูงไปหาต่ำตามสดมภ์ของพฤติกรรมที่เขียนลงในกระดาษ โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดจะนำมาใส่ในช่องสดมภ์แรก ถ้ามีกิจกรรมที่คะแนนเท่ากัน ให้จัดกิจกรรมที่มีความสำคัญและเร่งด่วนขึ้นก่อนในพฤติกรรมการประหยัดแต่ละประเภทโดยเขียนลงในตารางเอ็มที่ เม็ทรอทในกระดาษ

ขั้นที่ 7 การดำเนินการตามกิจกรรม

9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนที่เขียนลงในตารางเอ็มที่ เม็ทรอทในกระดาษในแต่ละประเภทมาดำเนินการปรับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนซึ่งต้องทำเป็นแผนการระยะยาวเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการประหยัดที่ดีขึ้นซึ่งจะต้องทำเป็นแผนระยะยาวโดยเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่นักเรียนได้เขียนไว้เมื่อสิ้นสุดของกิจกรรมแล้วและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่ 6 - 35 (การติดตามพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน)

ขั้นที่ 8 การให้แรงเสริม

นักเรียนและผู้วิจัยพูดคุยถึงพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำตามที่วางแผนไว้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง สามารถกระทำกิจกรรมไหนได้แล้วบ้าง ใครที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมไหนบ้าง มีการชมเชยคนที่สามารถกระทำกิจกรรมการประหยัดได้แล้วและให้การเสริมแรงให้มีการปฏิบัติต่อไปและหาทางช่วยเหลือผู้ที่ยังไม่สามารถกระทำกิจกรรมการประหยัดได้ ซึ่งอาจจะมี การยกตัวอย่างบุคคลที่มีพฤติกรรมการประหยัดแล้วประสบความสำเร็จในชีวิตหรือสถานการณ์ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับตัวของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน โดยมีการพูดคุยกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ชั่วโมงที่ 36 (การประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านหลังทำกิจกรรม)

นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนทั้ง 4 ด้านถึงพัฒนาการของพฤติกรรมการประหยัดทั้ง 4 ด้านของนักเรียน หลังจากให้นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมการประหยัดของตนเองหลังการดำเนินการทดลองที่ครูนั้นแจกให้

* **หมายเหตุ** ครูผู้สอนให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนก่อนที่จะทำการสอนนักเรียนในชั่วโมงที่ 36 โดยแจกให้ประเมินพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในชั่วโมงที่ 35

สื่อการเรียนรู้

1. กระดาษ
2. ตาราง MT METHOD

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ประเมิน	ประเด็นในการประเมิน	เครื่องมือ/วิธีการประเมิน
พฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนในด้านต่างๆ	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมของนักเรียนในการใช้เงิน - พฤติกรรมของนักเรียนในการใช้เวลา - พฤติกรรมของนักเรียนในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ - พฤติกรรมของนักเรียนในการใช้สิ่งของเครื่องใช้ 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบวัดพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียน

ภาคผนวก

1. ตารางเอ็มที เม็ทธอด
2. แบบวัดพฤติกรรมการประหยัด

ภาคผนวก

ตารางเอ็มที เมืทอท การใช้เงิน

พฤติกรรม	ความสำคัญ	ความสามารถ	เฉลี่ย	ลำดับที่

ตารางเอ็มที เมืทอท การใช้เวลา

พฤติกรรม	ความสำคัญ	ความสามารถ	เฉลี่ย	ลำดับที่

ตารางเอ็มที เมืทอท การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

พฤติกรรม	ความสำคัญ	ความสามารถ	เฉลี่ย	ลำดับที่

ตารางเอ็มที เมืทอท การใช้สิ่งของเครื่องใช้

พฤติกรรม	ความสำคัญ	ความสามารถ	เฉลี่ย	ลำดับที่

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เรื่อง การประหยัดพลังงานไฟฟ้า เวลา 6 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

การผลิตไฟฟ้าต้องใช้ทรัพยากรมาก และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้นเราจึงควรใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด และรู้คุณค่า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายผลกระทบของการผลิตไฟฟ้าต่อสภาพแวดล้อมได้
2. นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดวิธีการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดได้ และประโยชน์ของไฟฟ้าได้
3. นักเรียนมีความตั้งใจในการทำงานด้วยเหตุผล

สาระการเรียนรู้

1. ศึกษาวิกฤตการณ์พลังงาน
2. ผลกระทบการใช้พลังงานเชื้อเพลิง ภาวะเรือนกระจก และฝนกรด
3. บอกวิธีการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด
4. ศึกษาวิธีการเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้า
5. จัดทำโครงการประหยัดพลังงานไฟฟ้าในโรงเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการไฟฟ้าในโรงเรียน และบ้านของนักเรียน ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล ดังนี้
 - 1.1. นักเรียนเคยดูบิลค่าไฟฟ้าบ้านนักเรียนแต่ละเดือนหรือไม่ว่าเสียค่าไฟฟ้าเดือนละเท่าไร
 - 1.2. เครื่องใช้ไฟฟ้าบ้านของนักเรียนมีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 หรือไม่
 - 1.3. นักเรียนคิดว่าฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 มีความหมายว่าอย่างไร

ขั้นสอน

1. นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับเชื้อเพลิงที่ใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้า วิฤตการณ์พลังงาน การใช้พลังงานเชื้อเพลิงในปัจจุบัน
2. นักเรียนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับผลกระทบการใช้เชื้อเพลิง จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะเรือนกระจก และฝนกรด
3. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดหาวิธีการใช้ไฟฟ้าประหยัดแล้วจดบันทึกลงในใบงาน เรื่อง กิจกรรมการประหยัดไฟ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกรายงานผลหน้าชั้นเรียน
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอไปกิจกรรมหน้าชั้นเรียนและร่วมกันสนทนาถึงพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้า
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มไปศึกษาเครื่องใช้ไฟฟ้าที่บ้านของนักเรียนว่ามีฉลากไฟเบอร์ 5 หรือไม่ จากนั้นครูให้ความรู้จากใบงานถึงการเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5

ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำโครงการประหยัดพลังงานไฟฟ้าในโรงเรียน
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานโครงการประหยัดพลังงานไฟฟ้า

สื่อการสอน/แหล่งเรียนรู้

ใบงาน เรื่อง กิจกรรมการประหยัดไฟฟ้า

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน	ประเด็นในการประเมิน	เครื่องมือ/วิธีการประเมิน
1. ผลงานนักเรียน (โครงการประหยัดพลังงานไฟฟ้า)	กระบวนการคิดการทำโครงการ · หาข้อมูลตามที่ครูปอก · มีการหาข้อมูลเพิ่มเติม · ร่วมกับเพื่อนและพัฒนาต่อเนื่อง	ตรวจผลงาน - โครงการมีความสมบูรณ์ถูกต้อง
2. ทักษะการทำงาน กลุ่ม	· ปฏิบัติตามหน้าที่ · แสดงความคิดเห็น · ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม	· สังเกตพฤติกรรมในระหว่างปฏิบัติงาน
3. ความรับผิดชอบ	· ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ · แก้ไขงานเมื่อพบความบกพร่อง	· สังเกตพฤติกรรมในระหว่างปฏิบัติงานกลุ่ม

สิ่งที่จะประเมิน	ประเด็นในการประเมิน	เครื่องมือ/วิธีการประเมิน
	· มีความใส่ใจการตรวจทาน	
4. ความตั้งใจ การทำงาน	· ความตั้งใจ มุ่งมั่น กระตือรือร้นในการ ทำงาน	· สังเกตพฤติกรรมปฏิบัติงานกลุ่ม

ภาคผนวก

ใบงาน เรื่อง กิจกรรมการประหยัดไฟฟ้า



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน เรื่อง กิจกรรมการประหยัดไฟฟ้า

ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิก 1.

2.

3.

4.

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดลงในตารางตามความคิดเห็นของนักเรียน

กิจกรรมการประหยัดไฟฟ้า

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดพฤติกรรมการประหยัด
เรื่อง ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัด
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4

.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ชื่อ - สกุล

เพศ ชาย หญิง

ชั้น ป. 4 ป. 5 ป. 6

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละรายการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของนักเรียนต่อไปนี้
 นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับใด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องเพียงช่องเดียวเท่านั้น
 โดยพิจารณาความหมาย ดังนี้

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

เมื่อนักเรียนอ่านแบบวัดพฤติกรรมแต่ละหัวข้อโปรดใส่เครื่องหมาย / ช่อง 1 2 3 4 5
 ตามที่นักเรียนปฏิบัติจริง

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมการประหยัด	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	นักเรียนเดินทางไกลๆ นักเรียนจะปั่นจักรยาน ไป	1	2	3	4	5	

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	นักเรียนมีการออมเงินทุกวันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น	1	2	3	4	5	
2	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกรับประทาน	1	2	3	4	5	
3	นักเรียนซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอฟฟี่เป็นประจำ	1	2	3	4	5	
4	นักเรียนซื้อของตามเพื่อนแม่ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้	1	2	3	4	5	
5	นักเรียนซื้อยางลบ ดินสอใหม่ๆ เป็นประจำ	1	2	3	4	5	
6	นักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งไม่ทิ้งขว้าง	1	2	3	4	5	
7	นักเรียนมักซื้อของที่มีราคาแพงถึงแม้ว่าของนั้นจะไม่มีประโยชน์ต่อตนเอง	1	2	3	4	5	
8	นักเรียนมักคิดถึงความจำเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ	1	2	3	4	5	
9	นักเรียนนำเงินที่ได้รับจากพ่อแม่ไปซื้อของที่เป็นประโยชน์แก่ตัวนักเรียน	1	2	3	4	5	
10	เมื่อพบของที่มีคุณภาพใกล้เคียงกันนักเรียนมักจะซื้อของที่มียี่ห้อถึงแม้ว่าราคาจะสูงกว่าก็ตาม	1	2	3	4	5	
11	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ	1	2	3	4	5	
12	นักเรียนแบ่งเวลาหลังเลิกเรียนทำการบ้านส่งครูให้ทันตามกำหนด	1	2	3	4	5	
13	นักเรียนแบ่งเวลาว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ	1	2	3	4	5	
14	นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ	1	2	3	4	5	
15	นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น	1	2	3	4	5	

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
16	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อ ทบทวนบทเรียน	1	2	3	4	5	
17	นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครู ไม่ทันตามกำหนด	1	2	3	4	5	
18	เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างมักจะช่วยงานบ้านเพื่อแบ่ง เบาภาระของพ่อแม่เสมอแม่	1	2	3	4	5	
19	เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนจะมาตรงตามเวลานัด เสมอ	1	2	3	4	5	
20	นักเรียนจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำ การบ้านหรืออ่านหนังสือ	1	2	3	4	5	
21	นักเรียนปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู	1	2	3	4	5	
22	นักเรียนใช้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมี แสงสว่างที่มากพอ	1	2	3	4	5	
23	นักเรียนเปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ ในแต่ละวัน	1	2	3	4	5	
24	นักเรียนถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดทันทีเมื่อไม่ ใช้งาน	1	2	3	4	5	
25	นักเรียนรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด	1	2	3	4	5	
26	นักเรียนใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำด้วยสาย ยาง	1	2	3	4	5	
27	เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้ พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว	1	2	3	4	5	
28	นักเรียนปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1	2	3	4	5	
29	นักเรียนเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที	1	2	3	4	5	
30	นักเรียนปิดไฟทุกดวงที่ไม่ใช้งาน	1	2	3	4	5	
31	นักเรียนนำกระดาษหน้าสองมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ	1	2	3	4	5	
	นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของ						

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
32	โรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
33	นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
34	นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
35	นักเรียนชอบฉีกกระดาษมาเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น	1	2	3	4	5	
36	นักเรียนนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้การได้ต่อไป	1	2	3	4	5	
37	นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วกลับมาใช้ประโยชน์	1	2	3	4	5	
38	เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า	1	2	3	4	5	
39	นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ	1	2	3	4	5	
40	นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ	1	2	3	4	5	

แบบวัดพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น

เรื่อง

ผลการใช้วิธีการเฝ้าทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ชื่อ - สกุล

เพศ ชาย หญิง

ชั้น ป. 4 ป. 5 ป. 6

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละรายการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของนักเรียนต่อไปนี้ โดยที่นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับใด ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องเพียงช่องเดียวเท่านั้น โดยพิจารณาความหมาย ดังนี้

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

เมื่อท่านอ่านแบบวัดพฤติกรรมแต่ละหัวข้อโปรดใส่เครื่องหมาย / ช่อง 1 2 3 4 5 ตามที่นักเรียนปฏิบัติจริง

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมการประหยัด	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	นักเรียนเดินทางไกลๆ นักเรียนจะปั่นจักรยานไป	1	2	3	4	5	

ข้อ	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	นักเรียนเก็บออมเงินทุกวันเพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น	1	2	3	4	5	
2	นักเรียนซื้อดินสอ ยางลบ ใหม่ ๆ เป็นประจำ	1	2	3	4	5	
3	นักเรียนจะรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งที่ยังมี	1	2	3	4	5	
4	นักเรียนมักคิดถึงความเป็นก่อนการใช้จ่ายเงินเสมอ	1	2	3	4	5	
5	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เสมอ	1	2	3	4	5	
6	นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นกับเพื่อนๆ	1	2	3	4	5	
7	นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาระหว่างเวลาเรียนและเวลาเล่น	1	2	3	4	5	
8	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทบทวนบทเรียน	1	2	3	4	5	
9	นักเรียนมักจะเล่นกับเพื่อนเสมอๆ จนทำงานส่งครูไม่ทันตามกำหนด	1	2	3	4	5	
10	เมื่อมีการนัดหมายนักเรียนมักจะมาตรงตามเวลานัดเสมอ	1	2	3	4	5	
11	เมื่อนักเรียนแปรงฟันนักเรียนจะเปิดน้ำใส่แก้วให้พอดีไม่ล้นออกนอกแก้ว	1	2	3	4	5	
12	นักเรียนนำกระดาษหน้าสองมาใช้ในงานที่ไม่สำคัญ	1	2	3	4	5	
13	นักเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
14	นักเรียนดูแลรักษาสิ่งของอุปกรณ์การเรียนให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
15	นักเรียนมักชอบฉีกกระดาษมาเขียนเล่นโดยไม่จำเป็น	1	2	3	4	5	
16	นักเรียนนำสมุดที่เหลือใช้แล้วนำมาใช้ประโยชน์	1	2	3	4	5	
17	เมื่อซื้อสมุดมานักเรียนจะใช้สมุดแต่ละหน้าอย่างคุ้มค่า	1	2	3	4	5	
18	นักเรียนมักทำอุปกรณ์การเรียนของนักเรียนเสียหายหรือสูญหายเป็นประจำ	1	2	3	4	5	
19	นักเรียนชอบขีด เขียน หรือทำโต๊ะเรียนให้เป็นรอยอยู่เสมอ	1	2	3	4	5	

แบบวัดพฤติกรรมนักเรียนโดยผู้ปกครอง

เรื่อง

ผลการใช้วิธีการเฝ้าทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับบุตรหลานของท่านให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ชื่อผู้ประเมิน.....

ผู้ปกครองของ

เพศ ชาย หญิง

ชั้น ป. 4 ป. 5 ป. 6

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาแต่ละรายการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุตรหลานของท่านต่อไปนี้ โดยที่บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมอยู่ในระดับใด ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องเพียงช่องเดียวเท่านั้น โดยพิจารณาความหมาย ดังนี้

- 5 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ มาก
- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความในระดับ น้อยที่สุด

เมื่อท่านอ่านแบบวัดพฤติกรรมแต่ละหัวข้อโปรดใส่เครื่องหมาย / ช่อง 1 2 3 4 5

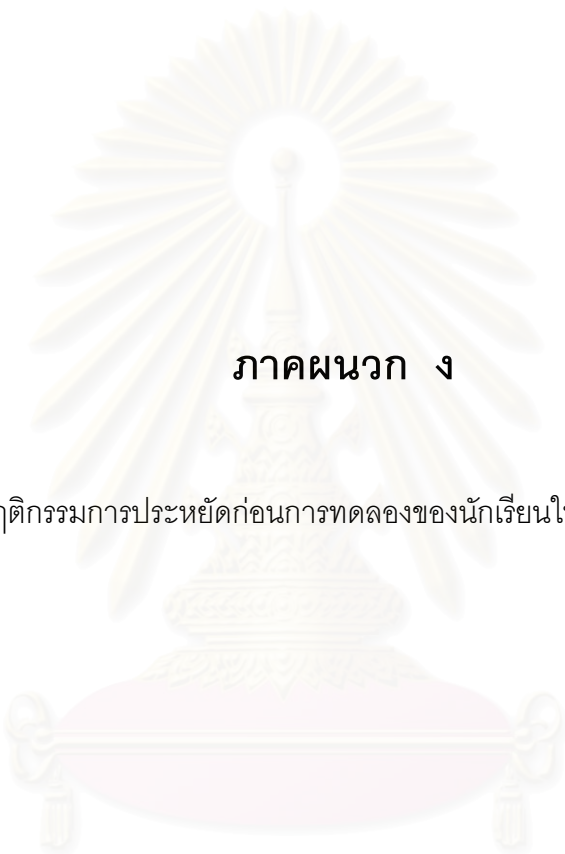
ตามที่นักเรียนปฏิบัติจริง

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมการประหยัด	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	นักเรียนเดินทางไกลๆ นักเรียนจะปั่นจักรยานไป	1	2	3	/	5	

ข้อที่	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
1	บุตรหลานของท่านซื้ออาหารที่มีประโยชน์และราคาถูกมารับประทาน	1	2	3	4	5	
2	บุตรหลานของท่านซื้อของรับประทานเล่น เช่น น้ำอัดลม ทอฟฟี่เป็นประจำ	1	2	3	4	5	
3	บุตรหลานของท่านมักจะให้ท่านซื้อของตามเพื่อนแม่ของบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้	1	2	3	4	5	
4	บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่ราคาแพงโดยที่ของนั้นไม่มีประโยชน์ตนเอง	1	2	3	4	5	
5	บุตรหลานของท่านมักจะขอเงินไปซื้อของที่ต้องการทันทีโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ใช้	1	2	3	4	5	
6	บุตรหลานของท่านมักจะซื้อของที่มียี่ห้อซึ่งมีราคาแพงกว่าของที่ไม่มียี่ห้อที่มีคุณภาพใกล้เคียงกัน	1	2	3	4	5	
7	บุตรหลานของท่านมักจะทำการบ้านส่งครูเสมอเมื่ออยู่ที่บ้าน	1	2	3	4	5	
8	บุตรหลานของท่านมักจะแบ่งเวลาว่างทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวสอบ	1	2	3	4	5	
9	บุตรหลานของท่านมักจะช่วยงานบ้านเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	1	2	3	4	5	
10	บุตรหลานของท่านมักจะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าการทำงานบ้านหรืออ่านหนังสือ	1	2	3	4	5	
11	บุตรหลานของท่านมักจะปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มีคนดู	1	2	3	4	5	
12	บุตรหลานของท่านมักจะใช้แสงสว่างจากธรรมชาติแทนไฟฟ้าเมื่อมีแสงสว่างที่มากพอ	1	2	3	4	5	
13	บุตรหลานของท่านมักจะเปิด - ปิดตู้เย็นบ่อยๆ	1	2	3	4	5	
14	บุตรหลานของท่านมักจะถอดปลั๊กหม้อหุงข้าวทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1	2	3	4	5	

ข้อที่	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		1	2	3	4	5	
15	บุตรหลานของท่านมักจะรินน้ำดื่มแต่พอดีและดื่มจนหมด	1	2	3	4	5	
16	บุตรหลานของท่านมักจะใช้บัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำรดน้ำด้วยสายยาง	1	2	3	4	5	
17	บุตรหลานของท่านมักจะปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1	2	3	4	5	
18	บุตรหลานของท่านมักจะเปิดตู้เย็นแล้วรีบหยิบของและปิดทันที	1	2	3	4	5	
19	บุตรหลานของท่านมักจะปิดไฟทันทีเมื่อไม่ใช้งาน	1	2	3	4	5	
20	บุตรหลานของท่านมักจะดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	1	2	3	4	5	
21	บุตรหลานของท่านมักจะนำเสื้อผ้าที่ชำรุดเล็กน้อยมาซ่อมแซมให้ใช้งานได้ต่อไป	1	2	3	4	5	



ภาคผนวก ง

- คะแนนพฤติกรรมการประหยัดก่อนการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มทดลอง				
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ศาสตรา	57	40	32	129
ศุภเชษฐ์	67	44	43	154
พงศกร	68	45	46	159
ศิริพงษ์	64	57	40	161
วุฒิพันธ์	66	39	35	140
ภาคภูมิ	69	44	38	151
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
พีเชษฐ	58	29	30	117
วีระพงษ์	64	31	38	133
สุภกิจ	63	49	47	159
เฉลิมศักดิ์	68	29	30	127
พงษ์พัฒน์	69	57	48	174
ธนตรา	55	29	24	108
ซัชชัย	69	31	29	129
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ณัฐมน	65	29	29	123
สมฤดี	67	31	37	135
อโณทัย	63	34	33	130
อัจฉราพรรณ	67	39	36	142

กลุ่มควบคุม				
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
دنۇپننى	57	39	30	126
ئىشۇننى	60	44	45	149
گىتتىكىكى	57	41	44	142
ئىننر	65	32	36	133
پىقۇپتى	57	42	47	146
سۇتۇپنى	58	34	35	127
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
گۇۋناغ	62	32	31	125
سۇرۋال	61	31	39	131
كىكىلىتى	65	41	44	150
سىرۋام	73	43	40	156
سىمخاى	54	31	30	115
نۇننۇل	59	23	28	110
ئىننىن	66	38	41	145
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ۋىگۋى	62	37	32	131
گىئۇئۇۋىرى	69	43	44	156
ئىگىئۇئۇ	74	48	51	173
سەۋلىكىشىنى	65	39	43	147

เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
กาญจนา	69	25	30	124
ทัศนีย์	74	40	47	161
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
มลฤดี	68	39	38	145
นิตยา	69	38	34	141
พวงทอง	69	39	37	145
ชลธิชา	58	37	34	129
กนกวรรณ	68	45	35	148
เจนจิรา	73	52	58	183
กมลรัตน์	66	41	45	152
วิลาวัลย์	70	48	46	164

เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
ชมพูนุช	59	35	32	126
โสทรญา	69	34	33	136
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
นพพร	70	31	34	135
เฉลิมพร	68	37	45	150
สิริธร	69	43	44	156
สุภัทรา	75	49	55	179
สุกัญญา	73	48	45	166
รุจิรา	65	26	28	119
อรจิรา	62	33	37	132

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

- คะแนนพฤติกรรมการประหยัดหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มทดลอง				
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ศาสตร์า	164	81	91	336
ศุภเชษฐ์	153	73	85	311
พงศกร	142	72	84	298
ศิริพงษ์	145	74	86	305
วุฒิพันธ์	148	75	82	305
ภาคภูมิ	154	78	87	319
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
พิเชษฐ	137	54	65	256
วีระพงษ์	158	61	72	291
ศุภกิจ	138	53	64	255
เฉลิมศักดิ์	136	51	63	250
พงษ์พัฒน์	144	58	67	269
ธนูตรา	143	57	66	266
ชัชชัย	137	54	65	256
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ณัฐมน	158	83	94	335
สมฤดี	156	78	91	325
อโนทัย	161	89	97	347
อัจฉราพรรณ	159	81	95	335
กาญจนา	163	86	98	347
ทัศนีย์	170	87	101	358

กลุ่มควบคุม				
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
คณุพันธ์	68	42	46	156
ณัฐนนท์	64	37	43	144
กิตติศักดิ์	61	37	47	145
ชนกร	42	33	34	107
ปฏิพัทธ์	64	37	41	142
ฐิติพันธ์	48	26	36	110
เพศชายและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
ภูวนาด	43	37	34	114
สุรพล	48	34	46	128
ศักดิ์สิทธิ์	44	38	36	118
ศรธรรม	41	32	34	107
สมชาย	39	33	33	105
นันทพล	45	36	41	122
ธนนิณ	47	37	42	126
เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
วิภาวี	86	37	42	165
กัญญาวีร์	86	35	43	164
อภิญา	84	33	50	157
เสาวลักษณ์	82	32	44	158
ชมพูนุช	91	40	42	173
โสรญา	83	35	41	159

เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
มลฤดี	147	64	73	284
นิตยา	153	66	75	294
พวงทอง	141	61	71	273
ชลธิชา	146	66	72	284
กนกวรรณ	158	73	81	312
เจนจิรา	152	68	77	297
กมลรัตน์	143	65	74	282
วิลาวัลย์	147	67	76	290

เพศหญิงและสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนไม่ ดี				
การให้คะแนน	ตนเอง	ครู	ผู้ปกครอง	รวม
นภาพร	51	33	37	121
เฉลิมพร	57	37	50	144
สิริธร	58	40	56	154
สุภัทรา	60	41	57	158
สุกัญญา	55	35	45	135
รุจิรา	57	35	54	146
อรจิรา	64	43	50	157

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายยรรยงค์ ณ บางช้าง เกิดเมื่อวันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2525 สำเร็จปริญญา การศึกษามัธยมศึกษา (กศ.ม.) คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการประถมศึกษา(โครงการเพชรในตม รุ่นที่ 16) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2548

ประวัติการทำงาน ปี พ.ศ. 2548 - 2550 รับราชการครู ตำแหน่งครูผู้ช่วย โรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง ตำบลนาหูกวาง อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และลาศึกษาต่อ สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2550 และระหว่างลาศึกษาต่อได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ กองทุนสนับสนุนการวิจัย(สกว.) ปัจจุบันรับราชการครู อันดับ คศ.1 โรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์เขต 1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย