

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

นางสาวธัญพร มหาดีกรรัตน์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2557  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF A SELF-REGULATION PROGRAM  
ON SUFFICIENCY CHARACTERISTICS OF ELEVENTH GRADE STUDENTS

Miss Thunyaporn Mahadilokrat



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology  
Department of Educational Research and Psychology  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2014  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะ

อยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดย

นางสาวฉันทพร มหาดีกรรัตน์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คนบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล)

ธัญพร มหาดีลกรรัตน์ : ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (EFFECTS OF A SELF-REGULATION PROGRAM ON SUFFICIENCY CHARACTERISTICS OF ELEVENTH GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, 184 หน้า.

งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 22 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ One-way ANOVA repeated measure และ t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาควิชา      วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา                      ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา   จิตวิทยาการศึกษา                                      ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2557

# # 5583314627 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SELF-REGULATION / SUFFICIENCY CHARACTERISTICS

THUNYAPORN MAHADILOKRAT: EFFECTS OF A SELF-REGULATION PROGRAM ON SUFFICIENCY CHARACTERISTICS OF ELEVENTH GRADE STUDENTS. ADVISOR: PIYAWAN VISESSUVANAPOOM, Ph.D., 184 pp.

This study describes a quasi-experimental design that aimed to evaluate the effectiveness of a self-regulation program to promote sufficiency characteristics of eleventh grade students. Data were collected by 1) A sufficiency characteristic's test, 2) An observed behaviors of sufficiency characteristic by a teacher, and 3) An observed behaviors of sufficiency characteristic by a student. One-way repeated measure ANOVA and t-test were employed for data analysis. Results showed (1) After participating a self-regulation program , pre-test, posttest and delayed-posttest scores of the sufficiency characteristic's test of experimental group students were not significantly different. (2) Experimental group students significantly received higher posttest scores of the sufficiency characteristic's test than did control group students. And (3) Delayed-posttest scores of the sufficiency characteristic's test of experimental group students and those of control group students were significantly different.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Department: Educational Research and Student's Signature .....

Psychology Advisor's Signature .....

Field of Study: Educational Psychology

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ต้องขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ ความช่วยเหลือ สละเวลาในการให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยตรวจสอบเครื่องมือในวิทยานิพนธ์ และช่วยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวิชูทิศ ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนกิ่งเพชร ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสามเสนนอก (ประชาราษฎร์อนุกุล) และผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาทุกคน และนายสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ ที่ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจที่ดีมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ ครอบครัวมหาติลรัตน์ และญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยให้การช่วยเหลือ รวมทั้งให้การสนับสนุนผู้วิจัยในทุกๆด้านจนสามารถสำเร็จการศึกษา และผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามงานวิจัย .....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
ตอนที่ 1 คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง.....	10
1.1 ความเป็นมาของแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง .....	10
1.2 ความหมายและองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง .....	12
1.3 การพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง .....	16
1.4 การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง .....	18
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง .....	25

ตอนที่ 2 โปรแกรมการกำกับตนเอง.....	28
2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory).....	28
2.2 ความหมายของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) .....	29
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation) .....	31
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง .....	38
ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	41
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	44
ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	44
ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย .....	47
ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	49
ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	68
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	71
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ตอนที่ 1 วัตถุประสงค์และสมมติฐานของงานวิจัย .....	72
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ตอนที่ 3 ผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองจากผู้วิจัย ครูประจำชั้น และนักเรียน .....	75
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	84
สรุปผลการวิจัย.....	84
อภิปรายผลการวิจัย.....	85
ข้อเสนอแนะ .....	88
รายการอ้างอิง .....	90
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย .....	97



ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	99
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง .....	106
ภาคผนวก ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง .....	159
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	178
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	184



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551.....	15
ตารางที่ 2.2 แสดงเกณฑ์คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมต้น ...	20
ตารางที่ 2.3 ตารางสังเคราะห์การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง.....	23
ตารางที่ 2.4 ตารางแสดงการสังเคราะห์กระบวนการกำกับตนเอง.....	37
ตารางที่ 3.1 ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของผลคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง จำนวนนักเรียน ( $N$ ) และผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง.....	46
ตารางที่ 3.2 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของ คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของ นักเรียนทั้ง 3 ห้อง.....	46
ตารางที่ 3.3 ผลการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffé.....	47
ตารางที่ 3.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	47
ตารางที่ 3.5 แสดงกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง.....	52
ตารางที่ 3.6 โครงสร้างของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง .....	56
ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง.....	57
ตารางที่ 3.8 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง.....	64
ตารางที่ 3.9 ตัวอย่างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ใช้ในแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครู.....	67
ตารางที่ 3.10 ตัวอย่างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ใช้ในแบบสังเกตพฤติกรรมโดย นักเรียน ใช้วิธีเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัดดี้.....	68
ตารางที่ 3.11 ระยะเวลาที่ดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง.....	69
ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) จำนวนคน ( $N$ ) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง..	73
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนวัด คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและ ระยะติดตามผลการทดลอง.....	74

## สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนวัด คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและ ระยะติดตามผลการทดลอง.....	74
ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล.....	75
ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	76
ตารางที่ 4.6 คำร้อยละของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น และเพื่อน.....	81



## สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 องค์ประกอบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	14
แผนภาพที่ 2.2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมมนุษย์.....	29
แผนภาพที่ 2.3 กระบวนการการกำกับตนเอง โดย Bandura.....	33
แผนภาพที่ 2.4 วงจรกระบวนการกำกับตนเอง โดย Zimmerman.....	34
แผนภาพที่ 2.5 วงจรกระบวนการกำกับตนเอง โดย Pintrich.....	35
แผนภาพที่ 2.6 กระบวนการกำกับตนเอง โดย Boekaert.....	36
แผนภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	43
แผนภาพที่ 3.1 รูปแบบของการวิจัย.....	48
แผนภาพที่ 3.2 กรอบเนื้อหาโปรแกรมการกำกับตนเอง.....	51
แผนภาพที่ 3.3 ตัวอย่างข้อความของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง.....	63
แผนภาพที่ 3.4 แผนผังการการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่ประเทศไทยมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว เพื่อพัฒนาให้ประเทศมีความเท่าเทียมกับต่างชาติ จึงทำให้เกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจและส่งผลกระทบต่อประเทศไทยอย่างร้ายแรง จนกระทั่งในปีพ.ศ. 2540 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงเสนอแนะแนวทางการแก้ไขภายใต้ชื่อ “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็นแนวคิดที่เคยพระราชทานไว้ก่อนหน้านี้ เพื่อเป็นแนวทางให้ประชาชนคนไทยดำรงชีวิตปฏิบัติตนในทางสายกลาง มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง สามารถพึ่งพาตนเองและไม่ละเลยหรือคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานทางสังคม ทรัพยากร วัฒนธรรมของไทย รวมถึงพัฒนารากฐานจิตใจ มีภูมิคุ้มกันให้มีความมั่นคงพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลง (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547; เทพวาณี วินิจกำธร, 2548; สหัทธยา พลปถพี, 2548)

ในการพัฒนาเศรษฐกิจตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติซึ่งเป็นองค์กรหลักในการวางแผนพัฒนาประเทศได้อัญเชิญพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นปรัชญานำทางในการปรับปรุงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) โดยมีเป้าหมายเพื่อนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาวางแผนการพัฒนาประเทศและเพื่อฟื้นฟูเศรษฐกิจให้มีเสถียรภาพ ต่อมาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาเสริมสร้างการเรียนรู้คู่คุณธรรม ความมีจริยธรรมโดยขับเคลื่อนด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษา พร้อมกับการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องโดยมุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ ส่วนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เป็นฉบับปัจจุบันที่ยังคงให้ความสำคัญกับการเป็นอยู่อย่างพอเพียง และมุ่งความสำคัญที่การพัฒนาศักยภาพของคนมากกว่าเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้คนพัฒนาตนให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสร้างค่านิยม วัฒนธรรมอันดีของไทย เพราะทรัพยากรมนุษย์ที่พร้อมด้วยศักยภาพจะเป็นพลังขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านของสังคม(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544, 2549, 2554)

ในการพัฒนาการศึกษาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงนั้น กระทรวงศึกษาธิการได้พัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยการบูรณาการเรื่องการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงไว้ในสาระเนื้อหาวิชาต่างๆ เช่น สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และ

เศรษฐศาสตร์ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจวัตรประจำวัน รวมถึงการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนให้มีความพอประมาณ รอบคอบ มีเหตุผล มีคุณธรรมและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดว่าทุกภาคส่วนล้วนให้ความสำคัญกับการน้อมนำแนวทางการอยู่อย่างพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อการลดปัญหาหรือความเสี่ยงต่างๆอันจะเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันและเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความพอเพียง พอใจในตนเอง มีจิตใจที่พร้อมรับกับสิ่งที่ต้องเผชิญอย่างสมดุลและยั่งยืน

การดำรงชีวิตในวิถีความพอเพียงนั้นจะช่วยบรรเทาและแก้ไขปัญหาในหลายส่วน ทั้งตัวบุคคลและสังคมแวดล้อม แต่ถึงกระนั้นในสังคมปัจจุบันก็ยังพบปัญหาเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนที่มุ่งแต่แสวงหารายได้เพื่อสนองความต้องการตนเอง ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นจนเกิดภาระหนี้สิน ความมีน้ำใจไมตรีที่ลดลง ยึดประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม วิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมต่างชาติหรือกระแสนิยม ยังคงมีความต่อเนื่องและทวีความรุนแรงมากขึ้น ปัญหานี้สิน ปัญหาการจัดการรายจ่าย และการขาดความพอเพียงในการดำเนินชีวิต โดยคนในสังคมมีภาระหนี้สิน ภาระรายจ่ายมากกว่าหลายเท่าของรายรับต่อครัวเรือน เช่น ในเขตกรุงเทพมหานคร แต่ละครัวเรือนมีภาระหนี้สินเฉลี่ยสูงถึง 241,760 บาท แต่มีรายรับเฉลี่ยต่อครัวเรือนเพียง 23,236 บาท (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) แม้แต่ในกลุ่มเยาวชนไทยก็มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการไม่วางแผนในการใช้จ่าย (ณัฐพร สายโกสุม, 2556)

การป้องกันปัญหาและความเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นอย่างยั่งยืน จึงควรมีการปลูกฝังพฤติกรรมที่ดี ควรให้การศึกษาแก่เยาวชนเพื่อเป็นส่วนช่วยในการเสริมสร้างบุคลการที่มีคุณภาพให้แก่สังคม ควรมีการปลูกฝังความคิด ค่านิยมและพฤติกรรมอันพึงประสงค์ในเยาวชนให้มีความพอเพียง มีความคิดแบบพึ่งพาตนเอง มีความอดออม มีวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมตนเองและปรับปรุงตนเอง มีความใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ มีความมุ่งมั่นทำงาน และมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมและเห็นแก่ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551; กาญจนา บุญเรือง, 2542) จากการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กำหนดการปลูกฝังให้เยาวชนไทยมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ได้แก่ ความรักชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ความซื่อสัตย์สุจริต การมีวินัย การใฝ่เรียนรู้ การอยู่อย่างพอเพียง ความมุ่งมั่นในการทำงาน ความรักความเป็นไทยและการมีจิตสาธารณะเห็นได้ว่าความพอเพียงเป็นคุณลักษณะของเยาวชนไทยที่ประเทศต้องการในอนาคต ปัญหาด้านความเสื่อมโทรมทางวัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม การขาดวินัย ความฟุ่มเฟือย ไม่ใฝ่รู้ใฝ่เรียน การรับค่านิยมด้านวัตถุ น่าจะลดลงหากเยาวชนได้รับการปลูกฝังและสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ในการมุ่งพัฒนาส่งเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีการศึกษาไว้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (นริศรา ยืนยง, 2551) การพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (เทพวาณี วินิจำธร, 2548; ปิ่นมณี ศรีนวล, 2552) การมุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (กาญจนา บุญเรือง, 2542; วิณา วงศ์ศรีเผือก, 2553) และการพัฒนานวัตกรรมเพื่อพัฒนาความพอเพียง (นภสินธุ์ เสือดี, 2551) งานวิจัยที่มุ่งเน้นการศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่า องค์ประกอบของการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการควบคุมตนเอง พฤติกรรมความต้านรับผิดชอบต่อตนเอง พฤติกรรมด้านความมีวินัยต่อตนเอง และพฤติกรรมด้านความประหยัด โดยศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (นริศรา ยืนยง, 2551) งานวิจัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ การศึกษารูปแบบการปลูกฝังค่านิยม และพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการสร้างเจตคติที่ดีต่อความรู้สึกด้านความพอเพียงประกอบกับการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การเล่านิทาน (ปิ่นมณี ศรีนวล, 2552) และการนำแนวคิดการใช้กระบวนการระจางค่านิยม โดยบลูมและแรทส์ มาใช้เพื่อพัฒนาการปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (เทพวาณี วินิจำธร, 2548) ซึ่งทั้งสองงานมีผลการวิจัยที่สอดคล้องกัน คือ นักเรียนที่ได้รับทดลองจะมีเจตคติดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ได้แก่ การใช้กระบวนการรูปแบบโครงการ เพื่อพัฒนาด้านความประหยัด (Project-based Learning) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (วิณา วงศ์ศรีเผือก, 2553) และการใช้โปรแกรมส่งเสริมโมทัศน์ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (กาญจนา บุญเรือง, 2542) โดยงานวิจัยทั้งสองงานให้ผลการวิจัยที่สอดคล้องกัน คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาตามกิจกรรมนั้นมีคะแนนคุณลักษณะสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยที่มุ่งเน้นการพัฒนานวัตกรรมเพื่อพัฒนาความพอเพียง พบว่ามีการพัฒนานวัตกรรมเพื่อเป็นสื่อกลางในการสื่อสารความรู้และถ่ายทอดพฤติกรรมความพอเพียงสำหรับเด็กโดยใช้การ์ตูนแอนิเมชัน ละครหุ่น และเพลง (นภสินธุ์ เสือดี, 2551) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทดลองมีคะแนนพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงส่วนมากจะศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย แต่ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดจุดเน้นว่าคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงควรเกิดขึ้นอย่างชัดเจนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (สำนักงานคณะกรรมการ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553 ) จากการสร้างพื้นฐานการพัฒนาบุคคลให้มีความพอเพียงนั้น สามารถพัฒนาจากสองส่วน คือ ส่วนที่ 1 คือ ในด้านการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงจากตัวบุคคล เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ระเบิดจากภายใน หมายถึงการเริ่มต้นจากส่วนย่อยไปส่วนใหญ่ ซึ่งเริ่มพัฒนาจากตัวบุคคลไปสู่หน่วยที่ใหญ่ขึ้น เช่น ครอบครัว ชุมชน และประเทศ และส่วนที่ 2 คือ ในด้านการปรับกลไกหรือโครงสร้างสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เอื้อต่อตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน จากข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่เน้นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงบุคคลจากภายในสู่การแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกและพฤติกรรมภายในที่ไม่แสดงออก และปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ปัจจัยของบุคคล และปัจจัยของพฤติกรรม จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ได้แตกยอดแนวคิดพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ออกมาเป็น 3 กระบวนการ ได้แก่ การเรียนรู้โดยผ่านการสังเกต การกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1986) ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม Bandura 1986 กล่าวว่า พฤติกรรมนั้นๆ ไม่ได้มาจากการเสริมแรงหรือลงโทษเพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่มนุษย์นั้นต้องการ Bandura เรียกกระบวนการดังกล่าวว่า การกำกับตนเอง โดยบุคคลสามารถฝึกฝนกลไกการกำกับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการขั้นพื้นฐานต่อไปนี้ คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองหรือการประเมินตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยด้านการกำกับตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบการศึกษาในลักษณะมุ่งพัฒนาตัวบุคคล ก่อประโยชน์ต่อตนเองและส่งผลต่อสังคมแวดล้อมได้ในอนาคต งานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองอาทิเช่น ด้านการเรียนรู้ ส่งเสริมวินัยในการเรียน (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542) ความรับผิดชอบในงาน (ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) เพิ่มศักยภาพในการเรียนการสอน พัฒนาการอ่าน การพูด การเขียน (พลพี ทุมมาพันธ์, 2554) ด้านการใช้ชีวิต พบการศึกษาเกี่ยวกับการกำกับตนเองและสุขภาพ เช่น ฝึกความกล้าแสดงออกการ (Sanz de Acedo, Ugarte, Cardelle-Elawar, Iriarte, & Sanz de Acedo, 2003) ลดพฤติกรรมเสี่ยงในเยาวชน (Fosco, Frank, Stormshak, & Dishion, 2012) การแก้ไขปัญหาต่างๆ (Perels, Gurtler, & Schmitz, 2005) และในด้านจริยธรรม การกำกับตนเองสามารถพัฒนาตัวบุคคลให้สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น การกำกับตนเองกับการสร้างสมาธิ การสวดมนต์ เป็นต้น (McCullough & Willoughby, 2009) งานวิจัยเหล่านี้ศึกษาในเด็กอายุ 11 ปีขึ้นไปหรืออยู่



ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นขึ้นไป การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนบุคคลที่สามารถเพิ่มศักยภาพภายในตัวบุคคลให้มีพฤติกรรมที่มาจากสิ่งที่ตนเองกำหนดและตัดสินใจเอง โดยส่วนใหญ่ศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ทางกระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) ที่กำหนดจุดเน้นของคุณลักษณะเด่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 มีอายุประมาณ 11-13 ปี ซึ่งเป็นอายุตามเกณฑ์พื้นฐานการรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2556) เป็นวัยที่มีความสำคัญและหากได้รับการปลูกฝัง การแนะนำแนวทางที่ดีหรือการสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เด็กในวัยนี้จะสามารถพัฒนาไปตามขั้นพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน และพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) กล่าวคือในช่วงวัยนี้จัดอยู่ในวัยเด็กตอนปลายถึงวัยรุ่นตอนต้นที่มีความสำคัญช่วงหนึ่งของบุคคลในการพัฒนาความเป็นตนเอง แสวงหาเอกลักษณ์และแนวทางชีวิตของตน มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ในด้านอารมณ์ก็ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของร่างกายเช่นกัน แต่ทั้งนี้พัฒนาการทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะหรือการเรียนรู้ของบุคคล ในด้านพัฒนาการทางสังคม กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญและมีอิทธิพลมากที่สุด เด็กวัยนี้จึงมีความสุขถ้าได้อยู่ร่วมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ด้านพัฒนาการทางความคิดเป็นช่วงวัยที่สามารถคิดเชิงนามธรรมได้ คิดวิเคราะห์แยกแยะได้ในระดับหนึ่ง มีความคิดที่เป็นระบบมีรูปแบบ สามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์กับประสบการณ์เดิมหรือความทรงจำ มีการแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ดังนั้นเด็กในช่วงอายุระหว่าง 11-13 ปี ควรได้รับการปลูกฝังแนวทางการพัฒนาดนและควบคุมกำกับตนเองเพื่อเป็นหลักให้กับตนเองในการดำเนินชีวิต สร้างเสริมการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อใช้ในการตัดสินใจการแก้ปัญหา รวมถึงการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสังคมและเพื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ดังนั้นคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจึงเป็นหนึ่งในแนวทางหรือหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีแบบหนึ่ง ที่จะช่วยให้เด็กในวัยนี้มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความรับผิดชอบ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

จากความเป็นมาและความสำคัญที่กล่าวมา คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญในการพัฒนาให้เกิดในเด็กและเยาวชนไทย เพื่อป้องกันปัญหาในสังคมและเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ดีสำหรับการดำรงชีวิตในสังคม ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงนั้นยังมีน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่เป็นการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาเป็นความคิด แล้วเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกเป็นพฤติกรรมและพัฒนาเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของบุคคลได้ในที่สุด ดังนั้นงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

### คำถามงานวิจัย

โปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 12,181 คน (สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2557)

#### กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คนและกลุ่มควบคุม 23 คน

#### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น           โปรแกรมการกำกับตนเอง

ตัวแปรตาม           คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### 1. โปรแกรมการกำกับตนเอง

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยมีโครงสร้างในกระบวนการการกำกับตนเอง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นการประเมิน ร่วมกับการศึกษาบริบทโรงเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เหมาะสม โปรแกรมการกำกับตนเองมีแผนกิจกรรมทั้งหมด 16 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 4 ครั้ง (งวันศุกร์) เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ ใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที ดำเนินการในชั่วโมงโฮมรูมระหว่างเวลา 08.00-08.30 น.

### 2. แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ จำนวน 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการตอบ 45 นาที มีโครงสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง 2 ตัวชี้วัด 6 พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 1 คือ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 2) ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3) ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผลและไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และ 4) พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด และตัวชี้วัดที่ 2 คือ มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และ 2) ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 3. แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงคุณลักษณะการอยู่อย่างพอเพียงแบบ Checklist โดยใช้สถานการณ์ในการสังเกต คือ ช่วงการดำเนินชีวิตหรือกิจวัตรประจำวัน และช่วงการเรียนหรือกิจวัตรในโรงเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงประกอบด้วย

1) แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนโดยครู เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับครูประจำชั้นของนักเรียนในกลุ่มทดลอง โดยครูสุ่มเลือกนักเรียนจำนวน 10 คน แล้วใช้แบบสังเกตพฤติกรรมประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในช่วงระยะเวลาการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง

2) แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน เป็นแบบสังเกตพฤติกรรม สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยนักเรียนใช้สังเกตเพื่อนในชั้นเรียนด้วยวิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่าน การเล่นเกมบัดดี้ เพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมของเพื่อนในช่วงระยะเวลาการทดลองและระยะติดตาม ผลหลังการทดลอง

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการดำเนินชีวิต อย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข มีตัวชี้วัดที่ 1 คือ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผลรอบคอบ มีคุณธรรม โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแล อย่างดี 2) ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3) ปฏิบัติตนและ ตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล และไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน 4) พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด และมีตัวชี้วัดที่ 2 คือ มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสารและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ สภาพแวดล้อม 2) ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยคุณลักษณะอยู่อย่าง พอเพียงนี้สามารถวัดได้จากแบบวัดและแบบสังเกตคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

**โปรแกรมการกำกับตนเอง** หมายถึง ชุดกิจกรรมตามกระบวนการการกำกับตนเองที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 โดยมี โครงสร้างกิจกรรมจากองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองมีทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) ขั้นการเตรียมการ คือ การคิดล่วงหน้า การวิเคราะห์ และการประเมินตนเองหรือการ วางแผน เพื่อนำไปสู่ตั้งเป้าหมาย
- 2) ขั้นการดำเนินการ คือ ขั้นปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ตามขั้นตอนของตนเอง ที่ได้จากขั้น เตรียมการ
- 3) ขั้นการประเมิน คือ การประเมินพฤติกรรมจากการดำเนินการตามแผนเพื่อบรรลุ เป้าหมายที่วางไว้

**นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 11-13 ปี

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ผลการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่สามารถเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ได้แนวทางสำหรับครู ในการเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. ได้แนวทางในการวิจัยสำหรับผู้สนใจศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้รวบรวม การค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ตอนที่ 1 คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

- 1.1 ความเป็นมาของแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 1.2 ความหมายและองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
- 1.3 การพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
- 1.4 การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

#### ตอนที่ 2 โปรแกรมการกำกับตนเอง

- 2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)
- 2.2 ความหมายของการกำกับตนเอง (Self-Regulation)
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation)
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

#### ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

##### ตอนที่ 1 คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งหมายที่จะพัฒนาในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแนวคิดเกี่ยวกับการอยู่อย่างพอเพียงที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระราชทานไว้ให้กับปวงชนชาวไทย โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

##### 1.1 ความเป็นมาของแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานเพื่อเป็นแนวคิดและแนวทางดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทยทุกระดับชั้น ทุกภาคส่วนให้ดำรงอยู่และปฏิบัติตนอย่างมีความพอดี ความพอประมาณ ดำเนินทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป ให้มีความเหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของตนและมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความพร้อมเสมอต่อการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบและความมีคุณธรรม โดยคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2547) ได้สรุปประมวลและกลั่นกรองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย ในระดับชนบท

จนถึงระดับชุมชนเมือง ผู้มีรายได้น้อยจนถึงผู้มีรายได้มาก โดยเริ่มจากประยุกต์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน

ผู้ที่นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติจะต้องเริ่มจากตนเองปฏิบัติโดยเริ่มจากหน่วยย่อยที่สุดเหมือนการ “ระเบิดจากข้างใน” พัฒนาจนเกิดเป็นคุณลักษณะ คือเริ่มจากการพัฒนาตนเองให้เกิดจิตสำนึก การพัฒนาด้านจิตใจให้มีความเข้าใจและเชื่อมั่นว่าเมื่อนำหลักความพอเพียงไปใช้แล้วจะเกิดประโยชน์และความสุข ในด้านการปฏิบัติต้องเริ่มจากการพัฒนาตนเอง ฟังพาตนเองและต้องสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเอื้อเฟื้อต่อกัน และจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ทางสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้นำแนวคิดนี้มาปรับใช้และเผยแพร่การปฏิบัติสู่ประชาชน โดยแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัตินั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกส่วนในสังคมไม่เฉพาะแค่การเกษตรหรือการประกอบอาชีพ

ความพอเพียงควรสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่ระดับตัวบุคคลและครอบครัว โดยมุ่งเน้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีความพอประมาณ มีเหตุผล สอดคล้องกับระดับฐานะ และความเป็นอยู่ของตน สามารถพึ่งพาตัวเองได้โดยไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น การเสริมสร้างความพอเพียงให้กับตัวบุคคลนี้ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในสถานศึกษา เริ่มจากคณะครูและคณะผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญของหลักความพอเพียงและนำมาปรับใช้กับนักเรียนและบุคลากร เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการปลูกฝังคุณลักษณะ ปลูกฝังความคิด การปฏิบัติ และเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมในด้านของตัวผู้เรียน สามารถนำหลักความพอเพียงไปใช้กับการศึกษา โดยการเรียน การเล่นและใช้ชีวิตให้เหมาะสม พอประมาณกับตนเอง มีเหตุผล รอบคอบ ใฝ่หาความรู้ และมีคุณธรรม นำใจ

ความพอเพียงเป็นแนวทางสำหรับทุกคน ทุกวัย ทุกอาชีพ ที่สามารถยึดถือและนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ทั้งส่วนตนและส่งผลต่อส่วนรวม โดยเริ่มจากการรู้จักตนเองปฏิบัติกับตนเอง อยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ตลอดจนการใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม โดยสามารถใช้หลักดังกล่าวประกอบในการวางแผน การตัดสินใจและการลงมือกระทำในด้านต่างๆ ของการดำรงชีวิต เพื่อเกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

## 1.2 ความหมายและองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### 1.2.1 ความหมายของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ความหมายของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2547) ได้ให้ความหมายคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงว่า การปฏิบัติตนอย่างมีความพอดี ความพอประมาณ ดำเนินทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไปให้มีความเหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของตน และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีมีความพร้อมเสมอต่อการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบและความมีคุณธรรม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ให้ความหมายคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงว่า คุณลักษณะที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และผู้ที่อยู่อย่างพอเพียง คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน มีเหตุผล รอบคอบ อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยความรับผิดชอบ ไม่เบียดเบียนกัน เห็นคุณค่าของทรัพยากรต่างๆ มีการวางแผนป้องกันความเสี่ยงและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลง

สามารถสรุปได้ว่า คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงการปฏิบัติตน การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มีความรอบคอบ สามารถใช้ความรู้ในการตัดสินใจ รวมถึงการมีภูมิคุ้มกันที่ดีสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้

### 1.2.2 องค์ประกอบของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่บุคคลทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ ทุกอาชีพ ทุกวัย โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีองค์ประกอบหลัก 3 คุณลักษณะ (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2555) ได้แก่

- 1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีไม่น้อยหรือมากเกินไป และไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
- 2) ความมีเหตุผล หมายถึง ในการตัดสินใจถึงระดับความพอเพียง จะต้องมีความพอประมาณมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องและคำนึงถึงผลของการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ เช่น การใช้จ่ายอย่างสมเหตุสมผล และการปฏิบัติตนในทางที่ดีไม่เบียดเบียนผู้อื่น

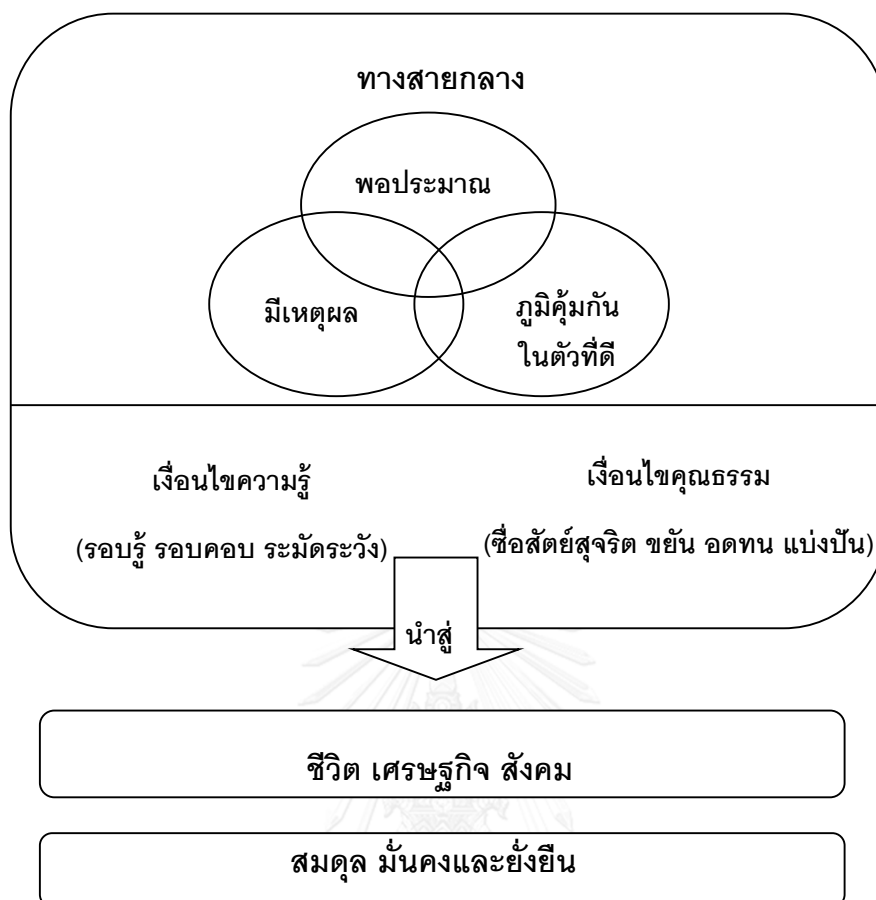


3) การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวพร้อมรับมือกับผลกระทบหรือความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น การรับรู้และรู้เท่าทันสถานการณ์ในสังคม และการแสวงหาความรู้รอบตัวอยู่เสมอ เพื่อสามารถนำความความรู้ที่มีไปใช้ในการประกอบการตัดสินใจต่างๆ

ซึ่งในแต่ละคุณลักษณะข้างต้นต้องประกอบไปด้วย 2 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม มีรายละเอียดดังนี้

- 1) เงื่อนไขความรู้ หมายถึง ความรอบรู้ในวิชาการที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบที่จะสามารถนำความรู้นั้นมาเชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและระมัดระวังสำหรับขั้นปฏิบัติ
- 2) เงื่อนไขคุณธรรม หมายถึง ความตระหนักในคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติและปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภและไม่ตระหนี่

จากลักษณะและเงื่อนไขของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงข้างต้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อความเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงส่งผลขยายต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม แสดงรายละเอียดดังแผนภาพที่ 2.1 ดังนี้



### แผนภาพที่ 2.1 องค์ประกอบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

(สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2555) หน้า 37

จากแผนภาพที่ 2.1 อธิบายถึงพื้นฐานแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า ความพอเพียงเป็นการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง โดยมีความสัมพันธ์กันระหว่างความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ประกอบด้วยต้องมีคุณธรรม รู้จักแบ่งปัน อดออม ซื่อสัตย์ และมีความรู้ มีความรอบรู้รอบด้าน ความรอบคอบ มีการใช้ชีวิตหรือปฏิบัติทุกสิ่งด้วยความ ระมัดระวัง มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองกับฐานะความเป็นอยู่ และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น จากหลักการดังกล่าวความพอเพียงทำให้เกิดความสมดุลมั่นคงและยั่งยืนให้กับชีวิต และสามารถ เป็นแนวทางที่เหมาะสมกับทุกคนในการปรับใช้ให้เข้ากับการดำเนินชีวิต เช่น สำหรับนักเรียน คือ รู้ หน้าที่ของตน มีความรับผิดชอบในการเรียน ไม่ฟุ่มเฟือยแต่รู้จักอดออม สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพ ต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ในการทำธุรกิจหรือการค้าขาย มีความรู้จักประมาณตน มีความรอบคอบ และรอบรู้ในสายงาน เป็นต้น

### 1.2.3 องค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ในการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงควรเริ่มจากการให้การศึกษาและเริ่มต้นจากการพัฒนาจากตัวบุคคล ซึ่งการศึกษาเป็นหน่วยที่สามารถเข้าถึงเยาวชนไทยทุกเพศ ทุกวัยมากที่สุด และยังเป็นหน่วยที่มีความสำคัญในการขัดเกลากำลังสำคัญของประเทศ กระทรวงศึกษาธิการเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว และได้พัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยมีการกำหนดองค์ความรู้เกี่ยวกับความพอเพียงไว้ในเนื้อหาสาระรายวิชา และการรวมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไว้ในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน โดยกำหนดให้มีองค์ประกอบดังตารางที่ 2.1 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553 )

**ตารางที่ 2.1** องค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553 )

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้	องค์ประกอบของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
1 ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1. ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่นเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ อย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม 2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล 4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด	ประกอบด้วย 1.ความพอประมาณ 2.ความมีเหตุผล 3.เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม
2 มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	5. วางแผนการเรียนรู้ การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร 6. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ประกอบด้วย 1.การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 2.เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม

จากตารางที่ 2.1 แสดงถึงองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ที่มี 2 ตัวชี้วัด และประกอบด้วย 6 พฤติกรรม บ่งชี้ มีรายละเอียดดังนี้ ตัวชี้วัดที่ 1 คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผลรอบคอบและมีคุณธรรม ซึ่งมีรายละเอียดพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ทรัพย์สินทั้งที่เป็นของส่วนตัวและของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่า ดูแลรักษาอย่างดี การดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล และไม่เบียดเบียนผู้อื่น และตัวชี้วัดที่ 2 คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี และสามารถปรับตัวใช้ชีวิตรได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีการวางแผนเตรียมตัวโดยอาศัยข้อมูลข่าวสารรอบตัวอย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสิ่งรอบตัว

จากองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 แสดงให้เห็นว่ามีการรวบรวมองค์ประกอบจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มี 3 องค์ประกอบและ 2 เงื่อนไข มาไว้เป็น 2 ตัวชี้วัดอย่างครบถ้วน โดยรวมองค์ประกอบของหลักเศรษฐกิจพอเพียง ในองค์ประกอบด้าน 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ไว้ในตัวชี้วัดที่ 1 คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีคุณธรรม และรวมองค์ประกอบของหลักเศรษฐกิจพอเพียงด้าน 1) การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม ไว้ในตัวชี้วัดที่ 2 คือ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี สามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงศึกษาและเลือกใช้อำนาจองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ซึ่งมีโครงสร้างองค์ประกอบของหลักเศรษฐกิจพอเพียงครบถ้วน เพื่อเป็นโครงสร้างในการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียน และเพื่อเป็นโครงสร้างในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

### 1.3 การพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

การศึกษาด้านพัฒนาการมนุษย์ได้แบ่งพัฒนาการมนุษย์ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาด้านร่างกาย (Physical development) การพัฒนาด้านปัญญา (Cognitive development) และการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคม (Psychosocial development) (Carol & Elizabeth, 2009; Diane, 2009) พัฒนาการทั้งสามด้านนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปและแตกต่างกันตามช่วงอายุ การเจริญเติบโตด้านร่างกายเป็นกระบวนการทางพันธุกรรมหรือโครงสร้างร่างกายเฉพาะบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ในด้านปัญญา และด้านอารมณ์และสังคมเป็นกระบวนการทางสิ่งแวดล้อมที่สามารถปรับหรือเปลี่ยนไปตามที่บุคคลเรียนรู้จากสังคมได้ ดังนั้นพัฒนาการมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะ คือ ด้านปัญญา และด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งคุณลักษณะของมนุษย์นั้นสามารถ

เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุของพัฒนาการมนุษย์ และมีการพัฒนาไปตามการเรียนรู้ จากประสบการณ์ใหม่ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล รวมถึงจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายนอกต่างๆ อีกด้วย (Diane, 2009)

การพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลสามารถอธิบายได้จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการทางสังคม เช่น สุรางค์ โค้วตระกูล (2553) กล่าวถึงแนวคิดของ Vygotsky ที่ว่าความสำคัญของสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาตัวบุคคลและกระบวนการทางความคิด โดยเริ่มจากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลผ่านการสังเกต เลียนแบบ สื่อสาร จนกระทั่งเกิดการถ่ายโยงสู่ตัวบุคคลในด้านภาษา ความเชื่อและความคิด และยังมีอีกทฤษฎีหนึ่งที่ว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการเรียนรู้ผ่านปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยพฤติกรรม นั่นคือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1986) ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ทักษะของบุคคล ว่าสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการสังเกต การเลียนแบบตัวแบบ การเสริมแรงการลงโทษ การกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยสรุปจากแนวคิดของ Vygotsky และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura สามารถสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลทางด้านพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และทักษะ สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่าง เช่น หากผู้ปกครองอยากสอนลูกให้เป็นคนที่ใช้สิ่งของต่างๆ ด้วยความประหยัด ผู้ปกครองอาจจะต้องเป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกได้สังเกตเห็น และช่วยเหลือในการลงมือปฏิบัติ เช่น ช่วยชี้แนะการวางแผนการใช้สิ่งของนั้นๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นต้น

จากการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่า การพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสามารถทำได้การจัดกิจกรรมหรือการใช้กระบวนการได้หลากหลายรูปแบบ โดย จิรศักดิ์ สุรงค์พิพรรณ (2554) ได้รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำเป็นสื่อการเรียนการสอนวิชาเศรษฐกิจพอเพียง และได้เสนอว่าการนำแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้นั้นต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เช่น การจัดกิจกรรมโดยใช้หลักสูตรเสริมสร้างมโนทัศน์ผนวกกับการใช้วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ (กาญจนา บุญเรือง, 2542) การใช้กิจกรรมโครงงานในการพัฒนาความประหยัดในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ (วิณา วงศ์ศรีเผือก, 2553) และการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงด้วยวิจัยเชิงปฏิบัติการ 2 วงรอบด้วยวิธีระดมพลังอย่างสร้างสรรค์ AIC (Appreciation Influence Control) (สุพล แก้วหนองแสง, 2554) โดยมีขั้นตอนการสร้างความรู้

ร่วมกันในกลุ่มเพื่อน การสร้างแนวทางพัฒนา และการลงมือปฏิบัติ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 ใช้ระยะเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ งานวิจัยที่กล่าวมามีผลวิจัยสอดคล้องกัน คือ ในระยะเวลาทดลองประมาณเฉลี่ย 6-10 สัปดาห์ ในกลุ่มนักเรียนอายุประมาณ 9-12 ปีที่ได้รับกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีแนวโน้มพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนงานวิจัยด้านการใช้กระบวนการนั้น พบว่า มีการใช้กระบวนการเอ็มที (MT Method) ของ Matsubara Tatsuya (Tastuya, 1994) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลผ่านการให้บุคคลฝึกการควบคุมตนเองและวางเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือวางเป้าหมายกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองพร้อมลงมือปฏิบัติตามที่สิ่งตั้งใจไว้ให้สำเร็จ โดย ยรรยงค์ ณ บางช้าง (2551) ได้นำกระบวนการเอ็มทีนี้มาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมประหยัดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และมีการประเมินผลหลังจากทดลอง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ผ่านกระบวนการเอ็มทีมีคะแนนพฤติกรรมประหยัดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) สรุปได้ว่าคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้จากการเรียนรู้ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะเปลี่ยนพฤติกรรม ความเชื่อ ทศนคติ ความคิดของตนไปตามการสังเกต การเลียนแบบ การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีการเชื่อมโยงความคิด และการมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยการใช้กิจกรรมกระบวนการต่างๆที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของบุคคล เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด และเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวบุคคล จนหล่อหลอมเป็นคุณลักษณะในที่สุด เช่น กิจกรรมโครงงาน กระบวนการ AIC (Appreciation Influence Control) และกระบวนการ MT (MT Method) เป็นต้น ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงศึกษาผลของการใช้กระบวนการกำกับตนเองที่มีการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

#### 1.4 การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

Anastasi (1976) อธิบายว่าการตรวจสอบเชิงจิตวิทยาของการวัดคุณลักษณะหรือการวัดบุคลิกภาพต่างๆ มีการประเมินและการวัดผลได้หลายรูปแบบสามารถผสมผสานกันได้ในการวัดแต่ละครั้ง เช่น วัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยการใช้รูปแบบการบันทึกพฤติกรรมในชั้นเรียน การรายงานพฤติกรรมตนเอง และการประเมินโดยผู้สังเกตประกอบกับการทดสอบแบบวัดเชิงสถานการณ์ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ประเมินและวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการวัดและ

ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของกระทรวงศึกษาธิการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่ว่าในการประเมินหรือการวัดไม่จำเป็นต้องใช้การวัดรูปแบบเดียว สามารถวัดประกอบกันได้หลายเครื่องมือตามความเหมาะสมและความครอบคลุมของการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ พิชิต ฤทธิ์จรูญ (2553) เสนอการวัดเพิ่มเติมว่า การวัดคุณลักษณะ ความรู้สึก ความคิด ค่านิยมหรือบุคลิกภาพส่วนบุคคลเป็นการวัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย มีหลายประเภท ยกตัวอย่างเช่น แบบตรวจสอบรายการมาตราส่วนประมาณค่า แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบวัดเชิงสถานการณ์ เป็นต้น

การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง มีผู้ศึกษาและพัฒนาไว้หลายรูปแบบ ได้แก่ แนวทางการประเมินคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) แบบวัดคุณลักษณะความพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 6 (ปราณี เข็มวงษ์, 2552) และแบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ละออง สุตหนองบัว, 2555) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.4.1. แนวทางการประเมินคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ได้กำหนดการวัดและการประเมินคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามองค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 และกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมบ่งชี้ไว้ในทุกระดับช่วงชั้นเรียน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูในการประเมินนักเรียนร่วมกับการให้คะแนนในทุกรายวิชา และการประเมินก่อนขึ้นระดับชั้นเรียนใหม่ แต่เกณฑ์การให้คะแนนนี้สามารถปรับเปลี่ยนคะแนนได้ตามวิธีการประเมินของผู้ใช้ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4 ระดับ คือ ไม่ผ่าน (0 คะแนน) ผ่าน (1 คะแนน) ดี (2 คะแนน) และดีเยี่ยม (4 คะแนน) แสดงดังตารางที่ 2.3ต่อไปนี้

ตารางที่ 2.2 แสดงเกณฑ์คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

พฤติกรรมบ่งชี้	ไม่ผ่าน (0 คะแนน)	ผ่าน (1 คะแนน)	ดี (2 คะแนน)	ดีเยี่ยม (4 คะแนน)
<b>ตัวบ่งชี้ที่ 1</b>	ใช้เงินและของใช้	ใช้ทรัพย์สินของ	ใช้ทรัพย์สินของ	ใช้ทรัพย์สินของ
<b>ด้านดำเนินชีวิตอย่าง</b>	ส่วนตัวอย่างไม่	ตนเองและ	ตนเองและ	ตนเองและ
<b>พอประมาณ มีเหตุผล</b>	ประหยัด	ทรัพยากรของ	ทรัพยากรของ	ทรัพยากรของ
<b>รอบคอบ มีคุณธรรม</b>		ส่วนรวมอย่าง	ส่วนรวม	ส่วนรวม
1.ใช้ทรัพย์สินของตนเอง		ประหยัด คุ่มค่า	อย่างประหยัด	อย่างประหยัด
เช่น เงิน สิ่งของ เครื่องใช้		เก็บรักษาดูแล	คุ่มค่า เก็บรักษา	คุ่มค่า เก็บรักษา
ฯลฯ อย่างประหยัด คุ่มค่า		อย่างดีรอบคอบ	ดูแลอย่างดี	ดูแลอย่างดี
และเก็บรักษาดูแลอย่างดี		มีเหตุผล	รอบคอบ	รอบคอบ
รวมทั้งการใช้เวลาอย่าง			มีเหตุผล	มีเหตุผล
เหมาะสม			ไม่เอาเปรียบ	ไม่เอาเปรียบ
2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวม			ผู้อื่น และไม่ทำ	ผู้อื่น ไม่ทำให้
อย่างประหยัด คุ่มค่าและ			ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	ผู้อื่นเดือดร้อน
เก็บรักษาดูแลอย่างดี				และให้อภัยเมื่อ
3.ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วย				ผู้อื่นกระทำ
ความรอบคอบมีเหตุผล				ผิดพลาด
4.ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่				
ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อม				
ให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำ				
ผิดพลาด				



ตารางที่ 2.2 แสดงเกณฑ์คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

พฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ดี	ดีเยี่ยม
	(0 คะแนน) (ต่อ)	(1 คะแนน) (ต่อ)	(2 คะแนน) (ต่อ)	(4 คะแนน) (ต่อ)
ตัวบ่งชี้ที่ 2	ไม่วางแผนการ	ใช้ความรู้ ข้อมูล	ใช้ความรู้ ข้อมูล	ใช้ความรู้ ข้อมูล
ด้านมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี	เรียนและการใช้	ข่าวสาร ในการ	ข่าวสารในการ	ข่าวสารในการ
ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้	ชีวิตประจำวัน	วางแผนการเรียน	วางแผนการเรียน	วางแผนการเรียน
อย่างมีความสุข		การทำงานและ	การทำงาน และ	การทำงานและ
1. วางแผนการเรียน การ		ใช้ใน	ใช้ใน	ใช้ใน
ทำงานและการใช้		ชีวิตประจำวัน	ชีวิตประจำวัน	ชีวิตประจำวัน
ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของ		รับบริการ	ยอมรับการ	ยอมรับการ
ข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร		เปลี่ยนแปลงของ	เปลี่ยนแปลงของ	เปลี่ยนแปลงของ
2. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง		ครอบครัว ชุมชน	ครอบครัว	ครอบครัว ชุมชน
ของสังคมและสภาพแวดล้อม		และ	ชุมชน สังคม	สังคม
ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่		สภาพแวดล้อม	และ	สภาพแวดล้อม
ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี			สภาพแวดล้อม	และปรับตัวอยู่
ความสุข				ร่วมกับผู้อื่น
				ได้อย่างมี
				ความสุข

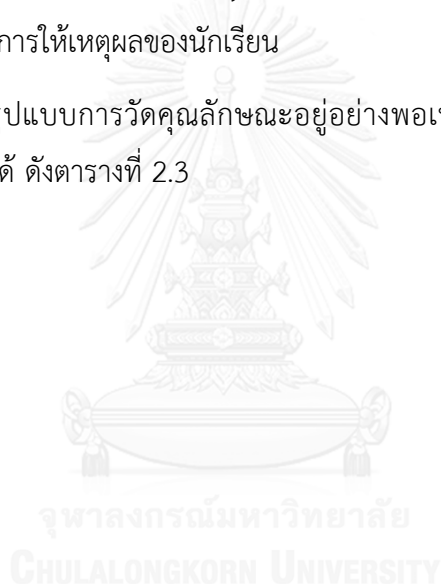
จากตารางที่ 2.2 เป็นเกณฑ์พฤติกรรมที่กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูในการประเมินนักเรียน โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แนะนำวิธีการวัดและการประเมินเพิ่มเติม โดยการเลือกใช้ขึ้นอยู่กับสถานศึกษาหรือผู้ที่สนใจในการพัฒนาคุณลักษณะจะเลือกนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม ได้แก่ แบบสังเกต (Observation) แบบสัมภาษณ์ (Interview) แบบตรวจสอบรายการ (Check list) แบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) แบบวัดสถานการณ์ (Situation) แบบบันทึกพฤติกรรม (Anecdotal records) และแบบรายงานพฤติกรรมตนเอง (Self-report)

1.4.2 การสร้างแบบวัดคุณลักษณะความพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ปราณี เข็มวงษ์, 2552) เป็นแบบวัดชนิดตัวเลือกที่ตรงกับพฤติกรรมผู้ประเมินมากที่สุด มีองค์ประกอบคุณลักษณะความพอเพียงหลัก 3 ด้าน คือ การดำเนินชีวิตอย่าง

พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ซึ่งมีการรวมด้านเงื่อนไขความรู้และคุณธรรมไว้แล้ว จัดทำแบบวัดทั้งหมด 90 ข้อ มีการให้คะแนนแบบการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด)

1.4.3 การสร้างแบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการอยู่อย่างพอเพียงสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ละออง สุธหนองบัว, 2555) เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ 4 ตัวเลือก มีองค์ประกอบแบบวัด คือ ด้านความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และด้านเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม โดยมีการได้กำหนดองค์ประกอบร่วมกับหลักสูตรสัปปุริสธรรม 7 หรือคุณสมบัตินักเรียน 7 ประการ เพื่อเป็นกรอบในการสร้างข้อคำถาม จัดทำแบบวัดจำนวน 70 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบแยกประเด็น (Analytic Rubrics) แบ่งระดับการให้คะแนนเป็น 1-4 โดยคะแนนจะเรียงลำดับตามการให้เหตุผลของนักเรียน

จากข้อมูลรูปแบบการวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปในรูปแบบตารางสังเคราะห์ได้ ดังตารางที่ 2.3



### ตารางที่ 2.3 ตารางสังเคราะห์การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ผู้แต่ง	องค์ประกอบคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	รูปแบบ การวัด	เกณฑ์ การให้คะแนน
สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553)	ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ที่ 1 และตัวบ่งชี้ที่ 2 ตัวบ่งชี้ที่ 1 ด้านดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม ประกอบด้วยพฤติกรรมบ่งชี้ 4 พฤติกรรม 1.ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่น เงิน สิ่งของ เครื่องใช้ อย่างประหยัด คุ่มค่า และเก็บรักษาดูแล อย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม 2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3.ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล 4.ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้อื่น เดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด ตัวบ่งชี้ที่ 2 ด้านมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่อ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยพฤติกรรมบ่งชี้ 2 พฤติกรรม 1. วางแผนการเรียน การทำงานและการ ใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร 2.รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ สภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	สามารถปรับได้ตาม ความต้องการของผู้ที่ นำไปวัด โดยมีตัวอย่าง รูปแบบการวัด คือ แบบสังเกต (Observation) แบบสัมภาษณ์ (Interview) แบบตรวจสอบรายการ (Check list) แบบประมาณค่า (Rating scale) แบบวัดสถานการณ์ (Situation) แบบบันทึกพฤติกรรม (Anecdotal records) และแบบรายงาน พฤติกรรมตนเอง (Self-report)	เกณฑ์การให้ คะแนน 4 ระดับ เริ่มต้น จาก 0, 1, 2 และ 3
ปราณี เข็มวงษ์ (2552)	1.ด้านความพอประมาณ 2.ด้านความมีเหตุผล 3.ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4.ด้านเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม	แบบประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 90 ข้อ	ประมาณค่า 5 ระดับ (มาก ที่สุด, มาก, ปาน กลาง, น้อย และ น้อยที่สุด)
ละออง สุตหนองบัว (2555)	1.ด้านความพอประมาณ 2.ด้านความมีเหตุผล 3.ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี 4.ด้านเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม 5.หลักธรรมสัปปุริสธรรม 7	แบบวัดเชิงสถานการณ์ 4 ตัวเลือก จำนวน 70 ข้อ	เกณฑ์การให้ คะแนนแบบแยก ประเด็น (AnalyticRubric) แบ่งเป็น 4 ระดับ เริ่มต้น จาก 1, 2, 3 และ 4

จากการสังเคราะห์การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่าในด้านองค์ประกอบของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง มีการใช้องค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม (ปราณี เข็มวงษ์, 2552; ละออง สุตหนองบัว, 2555) และมีการใช้องค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 1 ด้านดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม และตัวชี้วัดที่ 2 ด้านมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) โดยจัดทำในรูปแบบของแบบวัดประมาณค่า แบบวัดเชิงสถานการณ์ และแบบกำหนดรูปแบบเองตามความต้องการและความเหมาะสมของผู้นำไปประเมิน มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบ 4 ระดับ คือ ระดับ 0-3 และแบบแยกประเด็น (Analytic Rubric) 4 ระดับ คือ ระดับ 1-4 และการประมาณค่า 5 ระดับ คือระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ซึ่งมีองค์ประกอบครอบคลุมหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จัดทำแบบวัดในรูปแบบวัดเชิงสถานการณ์ เพราะแบบวัดเชิงสถานการณ์เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นสถานการณ์จำลอง เหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ นำไปเขียนขึ้นเป็นคำถามสามารถทำให้ผู้ตอบแสดงออกได้ถึงความคิด ความรู้สึก และความสามารถ และยังช่วยลดความลำเอียงในการตอบเข้าข้างตนเองหรือบิดเบือนจากความจริงของข้อมูลได้อีกด้วย (พิชิต ฤทธิ์จรรยา, 2553; ภัคณัฐ สมพงษ์ธรรม, 2551) และจากการศึกษาเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมของกระทรวงศึกษาธิการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ละออง สุตหนองบัว, 2555) ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบแยกประเด็น (Analytic Rubrics) เป็นการให้คะแนนโดยพิจารณาจากแต่ละส่วนของคำตอบ และแต่ละส่วนของคำตอบต้องมีการกำหนดคำนิยามไว้อย่างชัดเจน (นันทน์ อ่อนพวน, 2553) มีเกณฑ์การแบ่งคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ผ่าน (1 คะแนน) ผ่าน (2 คะแนน) ดี (3 คะแนน) และ ดีเยี่ยม (4 คะแนน) เพราะการใช้รูปแบบการให้คะแนนแบบแยกประเด็น (Analytic Rubrics) นั้นสามารถใช้การเริ่มต้นคะแนนได้ 2 แบบ คือ แบบคะแนน 0-3 หรือแบบคะแนน 1-4 ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คะแนนที่เริ่มจาก 1-4 เพราะเป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมมากกว่า

## 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ในการมุ่งพัฒนาส่งเสริมด้านการอยู่อย่างพอเพียง พบว่ามีผู้ศึกษาวิจัยไว้ในหลากหลายรูปแบบ สามารถจัดกลุ่มการศึกษาออกเป็นทางด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบ งานวิจัยด้านการสร้างค่านิยมทางความคิด ด้านการใช้กระบวนการหรือการพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และด้านการสร้างนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### 1.5.1 ด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบ

นริศรา ยืนยง (2551) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาความพอเพียงในตนเอง พบว่าองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาความพอเพียง คือ การควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีวินัยต่อตนเอง และมีความประหยัด โดยงานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 765 คน

### 1.5.2 ด้านการสร้างค่านิยม

เทพวาทินี วินิจกำธร (2548) ศึกษาการปลูกฝังค่านิยมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียรและรอบคอบ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 23 คน โดยกระบวนการของบลูมและแรทส์ ทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 10 แผนกิจกรรม ผลการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยของนักเรียนที่เข้ารับการทดลองด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านค่านิยมเจตคติและพฤติกรรมมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิ่นมณี ศรีนวล (2552) ศึกษาโปรแกรมการพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 28 คน เข้ารับการฝึก 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมดจำนวน 14 ครั้ง โดยการสร้างเจตคติที่ดีต่อความรู้สึกด้านความพอเพียง และใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การเล่านิทาน เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมมีเจตคติดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและหลังการทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

โดยสรุป ในงานวิจัยด้านการสร้างค่านิยมมีศึกษาในรูปแบบการปลูกฝังค่านิยมและการพัฒนาโปรแกรมในการฝึกปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สอดแทรกการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เช่น บทบาทสมมติ การเล่านิทาน เป็นต้น โดยทดลองในระยะเวลา 5-10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง มีทั้งหมด 10-14 แผนกิจกรรม และศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

### 1.5.3 ด้านกระบวนการหรือการพัฒนาโปรแกรม

กาญจนา บุญเรือง (2542) ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมมนต์ศักดิ์ด้านเศรษฐกิจพอเพียงในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน โดยการใช้หลักสูตรแบบมนต์ศักดิ์และวิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนมนต์ศักดิ์ด้านเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนหลังเข้าฝึกโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

ยรรยงค์ ณ บางช้าง (2551) ศึกษาการใช้กระบวนการเอ็มที (MT Method) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลผ่านการให้บุคคลฝึกการควบคุมตนเองและวางเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือวางเป้าหมายกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองพร้อมลงมือปฏิบัติตามที่สิ่งตั้งใจไว้ให้สำเร็จ ในการเสริมสร้างพฤติกรรมความประหยัดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 53 คน ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลการทดลองปรากฏว่านักเรียนที่เข้าฝึกโปรแกรมเสริมสร้างความประหยัดมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุพล แก้วหนองแสง (2554) ศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่อย่างพอเพียงด้วยวิจัยเชิงปฏิบัติการ 2 วงรอบ รอบที่ 1 คือการจัดกิจกรรมพัฒนาอยู่อย่างพอเพียง รอบที่ 2 คือการนิเทศติดตามผล (ขั้นตอนวางแผน/ปฏิบัติ/สังเกต/สะท้อนผล) และการใช้วิธีระดมพลังอย่างสร้างสรรค์ AIC (Appreciation-Influence-Control) คือ เทคนิคกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม กระบวนการ AIC เป็นเทคนิคการประชุม วางแผนแบบมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ที่การระดมสมองเพื่อให้เกิดความเข้าใจสภาพปัญหา ร่วมกันตัดสินใจวางแผน สังเกตการณ์ปฏิบัติ และมีการประชุมถึงผลการปฏิบัติ ทดลองในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3-6 จำนวน 26 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่อย่างพอเพียงดีขึ้น

สุนทร พรหมดี (2553) ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านการประหยัด โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ประถมศึกษาปีที่ 4-6) โรงเรียนบ้านโคกงามอำเภอด่านซ้ายจังหวัดเลย โดยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้กิจกรรมส่งเสริมให้มีความเป็นอยู่แบบพอเพียงมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีได้แก่การออมทรัพย์กิจกรรมค่ายคุณธรรมนำวิถีชีวิตตามหลักพอเพียงกิจกรรมสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยใช้กลยุทธ์ ป้องกันแก้ไขและสนับสนุน ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 68.75 ปรับปรุงและพัฒนาตนเองมีความพอเพียงมีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยลดค่าใช้จ่ายลงและมีเงินฝากออมทรัพย์ทุกวันมีการวางแผนการใช้จ่ายดีขึ้นรู้จักแบ่งสัดส่วนการใช้

เวลาและใช้เวลาว่างเกิดประโยชน์มากขึ้นอีกทั้งยังรู้จักเก็บรักษาสิ่งของเครื่องใช้ของตนเองและส่วนรวม

วีณา วงศ์ศรีเผือก (2553) ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบโครงงานที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีด้านการประหยัด โดยทำการวิจัยเชิงทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 37 คน เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในการศึกษาด้านการประหยัดเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอยู่อย่างพอเพียง จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การใช้โครงงานในการพัฒนาเสริมสร้างความประหยัดสามารถใช้ได้ผลดี นักเรียนมีคะแนนความประหยัดหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Silanoi (2012) งานวิจัยในจังหวัดขอนแก่นได้ศึกษาและพัฒนาแบบการสอนของครูเพื่อการเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยค้นหาผู้เชี่ยวชาญในการสอนและผู้ประสบความสำเร็จในการสอน 31 คน ในโรงเรียน 7 แห่งทางภาคเหนือของไทยเพื่อศึกษาและพัฒนาแบบการสอนโดยผ่านกระบวนการระดมสมองและใช้ Project based learning เพื่อสรุปและทำเป็นแบบสำรวจรูปแบบการสอนจนสามารถสรุปเป็นรูปแบบการสอน Delphi Technique ที่สามารถเพิ่มคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความพอเพียงได้

โดยสรุป จากงานวิจัยด้านกระบวนการหรือโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมพอเพียงนั้นมีผู้ศึกษาในรูปแบบงานวิจัยเชิงกึ่งการทดลอง โดยใช้วิธีที่เน้นพัฒนาตัวผู้เรียนด้านโดยรวมของแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเน้นไปในด้านความประหยัด มีการให้ผู้เรียนสืบเสาะหาความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงด้วยตนเอง การใช้รูปแบบกลุ่ม การระดมความคิด การใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อให้ทำตามเป้าหมายที่กำหนด เป็นต้น และจากการทดลองมีแนวโน้มของผู้เรียนที่มีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมความพอเพียงเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยส่วนมากของการทดลองด้านกระบวนการหรือโปรแกรมใช้ระยะเวลาในการทดลอง 6-12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง และศึกษาในนักเรียนชั้นประถมปลาย

#### 1.5.4 ด้านการสร้างนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

นภสินธุ์ เสือดี (2551) มุ่งพัฒนาสื่อการเรียนการสอนนวัตกรรมสำหรับเด็กอนุบาลได้แก่การ์ตูน ละครหุ่นและบทเพลง เพื่อพัฒนาค่านิยมในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอนุบาล จำนวน 22 คน ศึกษาเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สื่อนวัตกรรมหลังได้รับการประเมินอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนค่านิยมสูงกว่าก่อนการทดลอง

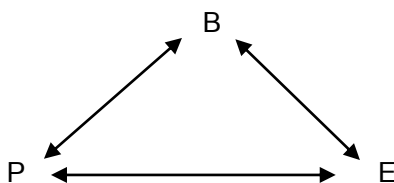
จากงานวิจัยดังกล่าวมา การศึกษาตัวแปรคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง 3-16 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในระดับประถมปลาย สามารถพัฒนาคุณลักษณะได้จากกระบวนการทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การปรับพฤติกรรม สร้างคุณธรรม การเรียนรู้แบบร่วมมือการใช้ตัวแบบ จากนวัตกรรม การสร้างค่านิยม การสร้างความคิดรวบยอดจากการศึกษาการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักในการสร้างพื้นฐานการเป็นเศรษฐกิจพอเพียง คือ ส่วนที่ 1 เกิดจาก “การระเบิดจากภายใน” หรือการเริ่มจากจุดเล็กไปสู่จุดใหญ่ หมายถึงการพัฒนาจากตัวบุคคลเพื่อไปสู่ส่วนที่ใหญ่ขึ้น และส่วนที่ 2 คือเป็นรากฐาน การปรับเปลี่ยนกลไกหรือโครงสร้างปัจจัยแวดล้อม และจากพัฒนาการและทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์การพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้ทางสังคม ผ่านกระบวนการทางสังคม การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกกระบวนการในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยใช้ในการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาตัวบุคคลให้มีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในอนาคตในด้านการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง อีกทั้งกระบวนการกำกับตนเองเป็นตัวแปรที่แปลกใหม่สำหรับการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงอีกด้วย

## ตอนที่ 2 โปรแกรมการกำกับตนเอง

### 2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จัดว่าเป็นทฤษฎีหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาและการปรับพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้พัฒนาโดย Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา การเรียนรู้ในความหมายของ Bandura หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในแง่การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน หรือการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ซึ่งถือว่าได้เกิดการเรียนรู้แล้วโดยไม่จำเป็นต้องแสดงออก Bandura อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียวแต่มีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย โดย Bandura ให้ชื่อความสัมพันธ์นี้ว่า วงจรที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Triadic reciprocity) การทำหน้าที่ของปัจจัยทั้งสามด้านนั้น ไม่จำเป็นต้องส่งอิทธิพลที่เท่ากันเสมอไป แต่มีความสัมพันธ์ต่อกัน มีความต่อเนื่อง และแต่ละตัวมีอิทธิพลกำหนดหน้าที่ซึ่งกันและกัน





**แผนภาพที่ 2.2** แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมมนุษย์  
ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคล (Bandura, 1986 : 24)

จากแผนภาพ ตัวอักษร P แทนคำว่า Person หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางปัญญา ชีวภาพและสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ เช่น สิ่งที่คุณคิด ความเชื่อ ตัวอักษร E แทนคำว่า Environment หมายถึง ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมต่างๆ รวมทั้งอิทธิพลทางสังคมด้วย และตัวอักษร B แทนคำว่า Behavior หมายถึง ปัจจัยทางพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมเดิม จากประสบการณ์เดิม พฤติกรรมใหม่ที่เปลี่ยนแปลง ตัวอย่างเช่น บริบทของสังคม เช่น การเรียนที่โรงเรียนเป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อของเด็กนักเรียน เกิดการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมนั้นและเกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง เป็นต้น

การพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล เป็นการพัฒนาทางความคิดร่วมกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลแล้วเกิดการแสดงออกผ่านการแสดงความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และการปฏิบัติ ทั้งนี้กระบวนการกำกับตนเอง (Self-regulation) ตามแนวคิดของ Bandura ถือเป็นกระบวนการเรียนรู้ภายในผ่านการที่ตัวบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจนนำมาสู่การควบคุมความคิดและการกระทำของตน ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงเลือกใช้กระบวนการกำกับตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อเป็นการพัฒนาจากภายในตัวบุคคลและหล่อหลอมให้บุคคลนั้นเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในตัว

## 2.2 ความหมายของการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่สิ่งแวดล้อม บุคคล และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ต่อกัน ตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ความสามารถในการกำกับตนเองของบุคคลถือเป็นการแสดงออกถึงคุณภาพของมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ มีผู้เสนอความหมายของการกำกับตนเองไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

Bandura (1986) ให้ความหมายของการกำกับตนเองไว้ว่า เป็นกระบวนการที่มนุษย์สามารถกระทำเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกภายใน และพฤติกรรมของตนโดยผ่านการตั้งเป้าหมาย การเสริมแรง เพื่อนำไปสู่ผลกรรมหรือพฤติกรรมใหม่ของตนเอง

Schunk (1991) ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่มนุษย์กระทำเพื่อสนับสนุนพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึกของตน ที่มุ่งสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้

Zimmerman (2000) ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า เป็นการสร้างความคิดความรู้สึกลและการแสดงออกของตนโดยผ่านกระบวนการวางแผนอย่างเป็นระบบเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

Pintrich (2000) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและกำหนด กำกับ ควบคุมความคิด แรงจูงใจและพฤติกรรมตนเองเพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ตัวบุคคลเป็นผู้ควบคุมการดำเนินการและจัดการกับตนเองอย่างเป็นระบบ โดยมีการตั้งเป้าหมายและการค้นหาวิธีต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ของตน

Zimmerman (2000) ได้กล่าวเสริมว่าการกำกับตนเองมีลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม โดยการกำกับตนเองนั้นไม่ส่งผลเพียงพฤติกรรมของบุคคลเท่านั้น แต่สามารถส่งผลถึงการรับรู้ของแต่ละบุคคลอีกด้วย การกำกับตนเองเป็นการตอบสนองระหว่างกันในวงจรที่เกิดขึ้นภายในอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ในวงจรมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเมื่อด้านใดด้านหนึ่งเปลี่ยนหรือเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ เช่น ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลต่อการกำกับตนเองของบุคคล เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จึงเกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรม และจากพฤติกรรมก็ส่งผลกลับไปที่ยังปัจจัยสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

จากคำนิยามของ Bandura ได้อธิบายพัฒนาการของการกำกับตนเองว่า เริ่มต้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ ผ่านการสังเกตและได้อิทธิพลจากตัวแบบ เป็นผลให้เกิดการแสดงออกโดยการเลียนแบบเทียบเคียงกับตัวแบบ และผ่านการเสริมแรง เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้รางวัลทางสังคม เสริมแรงตนเอง จนเข้าสู่กระบวนการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองนั้นเกิดได้จากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล พัฒนาจนกลายเป็นกระบวนการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ Carver และ Scheier (2011) ได้อธิบายเสริมว่า การกำกับตนเองและการควบคุมตนเองมีลักษณะคร่าวๆ ที่คล้ายกัน คือ มีจุดประสงค์หลักในการบรรลุซึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านการเรียนรู้และปรับพฤติกรรมตนเอง การควบคุมตนเอง เป็นการควบคุมได้จากภายในตนและปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก มีการเสริมแรง ควบคุมสิ่งเร้าหรือผลกระทบ ปภาวดี แจ่มศิริ (2527) กล่าวว่า

บุคคลสามารถควบคุมตนเองผ่านกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง และประเมินตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม ซึ่งมีความคล้ายกับการกำกับตนเองที่มีกระบวนการสังเกต การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาเพื่อให้ได้พฤติกรรมที่ต้องการ กล่าวได้ว่า ในการพัฒนาการกำกับตนเอง ชั้นหนึ่งได้มากจากอิทธิพลของการควบคุมตนเองภายในของบุคคล เมื่อบุคคลเกิดการกำกับตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะมีการรับรู้ที่คงทนในเรื่องนั้น (Hoyle, 2010) และสามารถสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในบุคคล ในขั้นพัฒนาสูงสุดคือการกำกับตนเองนั้น เป็นกระบวนการควบคุมตนเองจากภายใน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นโดยมีความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์หรือการพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ ต้องอาศัยความตั้งใจ ประกอบกับการมีเป้าหมายของพฤติกรรมหรือการกระทำนั้น เพื่อให้บุคคลเกิดกระบวนการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงจากภายในตัวบุคคล ในแต่ละกระบวนการต้องมีการฝึกฝน ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามกระบวนการ โดย Bandura (1986) Zimmerman (2000) Pintrich (2000) และ Boekaerts (1997) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเองไว้ ดังนี้

### 2.3.1 แนวคิดของ Bandura

Bandura (1986) ได้เสนอแนวคิดที่ต่อยอดจากรากฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคม (Social Cognitive Theory) เป็นกระบวนการที่มนุษย์สามารถกำหนดและกระทำพฤติกรรมที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง โดยเรียกกระบวนการนี้ว่า การกำกับตนเอง ซึ่งมีกระบวนการหลัก ได้แก่ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) และ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) มีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) บุคคลจะไม่มีอิทธิพลในการกระทำใดๆ เลยหากบุคคลนั้นไม่สนใจสิ่งที่ตนกำลังกระทำ จุดเริ่มต้นของการกำกับตนเอง คือ การสังเกตว่าตนเอง กำลังกระทำสิ่งใด มีการสังเกตและจดบันทึก พิจารณาในการกระทำตนเอง ความสม่ำเสมอของการกระทำ ความใกล้เคียงและความถูกต้อง ในขั้นตอนการสังเกตมีองค์ประกอบที่น่าสนใจ 2 ประการคือ การตั้งเป้าหมาย โดย กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และการเตือนตนเอง โดยพิจารณาตนเองในด้านต่างๆ คือ ด้านการกระทำ ความสม่ำเสมอ คุณภาพ และความถูกต้อง

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) คือการที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่ต้องการ พฤติกรรมที่ต้องการกระทำ เป็นสิ่งที่ต้องการกระทำให้สำเร็จ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การตั้งเป้าหมายโดยตนเอง และการตั้งเป้าหมายโดยผู้อื่น ถ้าบุคคลสามารถตั้งเป้าหมาย

ที่เหมาะสมกับตนเอง บุคคลจะมีแรงจูงใจในการกระทำ และสามารถรับรู้ความสามารถของตน (Bandura, 1986)

1.2) การเตือนตนเอง (Self-monitoring) คือกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นหรือต้องการกระทำกับตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ ในการค้นหาทิศทางหรือวิธีในการบรรลุเป้าหมาย

2) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) คือขั้นตอนที่บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือเกณฑ์ที่กำหนดหรือเทียบเคียงกับตัวแบบ เทียบเคียงกับมาตรฐานสังคม บรรทัดฐาน การสร้างคุณค่าของเป้าหมาย เพื่อตัดสินใจในการลงมือกระทำที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ขั้นสุดท้ายของกระบวนการคือการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองของบุคคล โดยกระบวนการขั้นนี้ทำหน้าที่ตอบสนองต่อการประเมินพฤติกรรมตนเองว่าตรงกับเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ตัวบุคคลสามารถแสดงปฏิกิริยาได้ทั้งทางบวกและทางลบ ขึ้นอยู่กับความพอใจในผลการกระทำนั้นๆ และกระบวนการขั้นนี้ยังทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจให้บุคคลสามารถทำตามเป้าหมายของตนอีกด้วย จากกระบวนการการกำกับตนเองทั้งสามขั้นตอนสามารถสรุปกลไกการพัฒนาและองค์ประกอบย่อยต่างๆเป็นแผนภาพที่ 2.3 ดังนี้



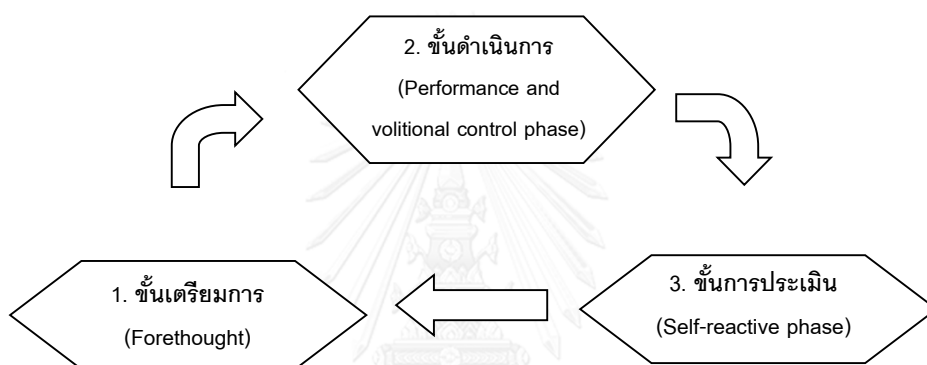
แผนภาพที่ 2.3 กระบวนการการกำกับตนเอง โดย Bandura (1986:337)

จากแผนภาพที่ 2.3 Bandura เสนอว่าในกระบวนการกำกับตนเองของบุคคลเริ่มจากขั้นการสังเกตตนเอง ในขั้นนี้บุคคลควรพิจารณาพฤติกรรมตนเองใน 4 ด้าน คือ การกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง ทั้งนี้การสังเกตตนเองจะต้องสัมพันธ์และขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ การสังเกตตนเองที่ดีจะต้องมีความชัดเจนในสังเกตพฤติกรรมของตนว่าเป็นอย่างไร ต้องเพิ่มหรือลดสิ่งใด หรือพัฒนาสิ่งใดต่อไป อันจะทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจในการกระทำและนำไปสู่ขั้นตัดสินตนเองได้ ในขั้นการตัดสินตนเอง เป็นความต่อเนื่องจากขั้นการสังเกต คือ นำสิ่งที่ตนสังเกตมาลงมือปฏิบัติ โดยอาศัยการสังเกตตัวเอง การเปรียบเทียบกับมาตรฐานของตัวเองและสังคม

รวมกับการอนุมานสาเหตุในการกระทำ ส่วนขั้นการแสดงปฏิกิริยาขึ้นต่อจากการตัดสินใจตนเองว่าการกระทำได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ มีแนวทางในการแสดงทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับ การตั้งใจ เช่น การให้รางวัล หรือการลงโทษ

### 2.3.2 แนวคิดของ Zimmerman

Zimmerman (2000) ได้เสนอกระบวนการกำกับตนเองเป็นวงจร 3 ชั้นในการกำกับตนเองของบุคคล ได้แก่ ชั้นเตรียมการ (Forethought phase) ชั้นดำเนินการ (Performance and volitional control phase) และชั้นการประเมิน (Self-reactive phase) โดยมีรายละเอียดดังแผนภาพ 2.4 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2.4 วงจรกระบวนการกำกับตนเองของ Zimmerman, (2000:16)

1) ชั้นเตรียมการ (Forethought phase) เป็นขั้นที่บุคคลจะทำการคิดล่วงหน้าและทำการวิเคราะห์ วางแผน ตั้งเป้าหมายโดยใช้ประสบการณ์เดิม ความเชื่อ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสนใจ และการให้คุณค่าเป็นส่วนประกอบการคิดก่อนการตัดสินใจ

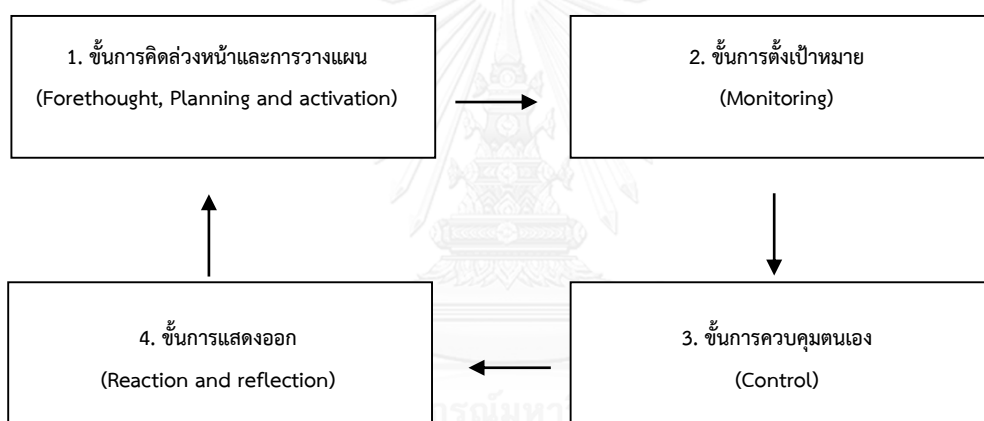
2) ชั้นดำเนินการ (Performance and volitional control phase) เป็นขั้นที่บุคคลจะตัดสินใจทำการปฏิบัติตามแนวทางหรือแผนการที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยมีการควบคุมตนเอง และการสังเกตตนเองประกอบ

3) ชั้นการประเมิน (Self-reactive phase) เป็นขั้นการสะท้อนและประเมินตนเองเพื่อทำการตั้งเป้าหมายต่อไปที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการประเมินตนเองจากการตัดสินใจลงมือปฏิบัติ การอนุมานจากผลที่ออกมาว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเพราะเหตุใด รวมถึงการแสดงออกแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอีกด้วย

### 2.3.3 แนวคิดของ Pintrich

Pintrich (2000) เสนอกระบวนการการกำกับตนเองออกเป็น 4 ขั้น ได้แก่

- 1) ขั้นการคิดล่วงหน้าและการวางแผน (Forethought, Planning and activation) หมายถึงรวมถึงการรับรู้ในการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเอง
- 2) ขั้นการเตือน (Monitoring) คือขั้นที่บุคคลเตือนและสังเกตตนเอง
- 3) ขั้นการควบคุมตนเอง (Control) เมื่อผ่านการตัดสินใจจากตนเอง บุคคลต้องมีการควบคุมความรู้สึก ความคิด ความไม่ยอมแพ้
- 4) ขั้นการแสดงออก (Reaction and reflection) บุคคลจะแสดงออกซึ่งการกระทำ โดยผ่านการตัดสินใจ ในขั้นนี้จะรวมการอนุมานสาเหตุและการประเมินผลของการกระทำ



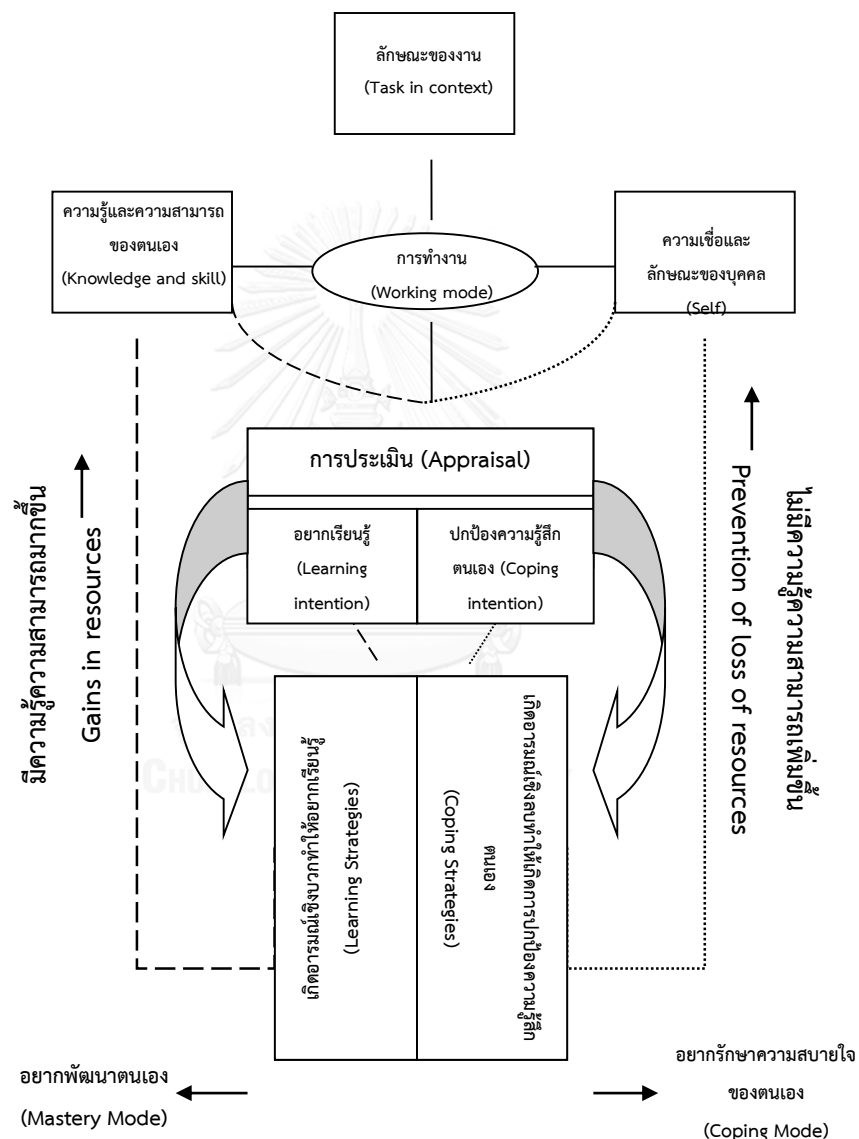
แผนภาพที่ 2.5 วงจรกระบวนการกำกับตนเองของ Pintrich, (2000:454)

จากแผนภาพที่ 2.5 วงจรกระบวนการกำกับตนเองของ Pintrich มีจุดเน้นของกระบวนการที่แตกต่างจากบุคคลอื่นๆ คือ ในขั้นการประเมินสุดท้าย มีการอนุมานสาเหตุของผลการประเมินของตนเอง

### 2.3.4 แนวคิดของ Boekaerts

Boekaerts (1997) มีแนวคิดในเรื่องการกำกับตนเองโดยเน้นการประเมินตนเองก่อนการเริ่มตั้งเป้าหมายเป็นสำคัญ เพราะการประเมินตนเองจะช่วยให้บุคคลตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับตนเอง กับงาน กับความสามารถ และการประเมินตนเองยังมีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับการเรียนรู้ และกระบวนการกำกับอารมณ์ของบุคคล หากประเมินในเชิงบวกจะทำให้บุคคลเลือกที่อยากจะเรียนรู้ อยากทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ถ้าบุคคลมี

การประเมินในเชิงลบ บุคคลจะพยายามรักษาความสบายใจของตนไว้ ป้องกันความเสียหาย เช่น ทำตามเป้าหมายไม่สำเร็จก็ไม่ใช่เป็นไร เป็นต้น ในการประเมินตนเองก่อนการตั้งเป้าหมายจะประเมินในด้านของลักษณะของงาน ลักษณะของตนเอง ความสามารถหรือทักษะของตน สิ่งที่ได้จากการประเมิน คือ การตั้งเป้าหมายในงานนั้นๆ ผ่านกระบวนการตัดสินใจและลงมือปฏิบัติ แสดงดังแผนภาพที่ 2.6 ดังนี้



แผนภาพที่ 2.6 กระบวนการกำกับตนเองของ Boekaert, (2000:429)

จากการสังเคราะห์ทฤษฎีและกระบวนการของ Boekaerts, Pintrich, และ Zeidner (2000) กระบวนการในขั้นเตรียมการหนึ่งที่น่าสนใจและที่ผู้วิจัยคิดว่ามีประโยชน์ต่อการวิเคราะห์งานและ



ตั้งเป้าหมาย คือ การประเมินก่อนการปฏิบัติ การประเมินในที่นี้คือการประเมินตนเอง ประเมินงานที่จะกระทำ เช่น ในการประเมินตนเอง คือ ระบุว่าตนมีพฤติกรรมเป็นอย่างไร ต้องปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาด้านใด งานด้านใดที่ตนถนัด งานแบบใดที่ตนต้องพัฒนาเพิ่มเติม ตนมีความสามารถในการปฏิบัติงานนั้นหรือไม่ ดังนั้น ก่อนการวิเคราะห์งานและการตั้งเป้าหมาย ควรมีการประเมินตนเอง ประเมินงาน เพื่อให้เป็นประโยชน์และเป็นสิ่งจูงใจในการกระทำแก่บุคคล โดยจากข้อมูลกระบวนการกำกับตนเอง สามารถรวบรวมและสรุปขั้นตอนได้ดังตารางที่ 2.4

**ตารางที่ 2.4** ตารางแสดงการสังเคราะห์กระบวนการกำกับตนเอง

กระบวนการกำกับตนเอง	Bandura (1986)	Zimmerman (2000)	Pintrich (2000)	Boekaerts (1997)
<b>ขั้นเตรียมการ</b>				
การประเมินตนเอง การประเมินลักษณะของงาน และการประเมินความเชื่อในความสามารถของตนเอง				/
การวิเคราะห์งาน		/		
การตั้งเป้าหมาย		/	/	/
การวางแผน		/	/	
การวางแผนในการสังเกตตนเอง			/	
การสังเกตตนเอง	/			
การจูงใจตนเอง		/		
<b>ขั้นดำเนินการ</b>				
การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้		/	/	/
การเตือนตนเอง			/	
การควบคุมตนเอง		/		
การสังเกตพฤติกรรมตนเอง		/	/	
การตัดสินใจตนเอง	/			
<b>ขั้นการประเมิน</b>				
การประเมินตนเอง		/	/	/
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	/			
การเสริมแรงหรือการลงโทษ	/			
การอนุมานสาเหตุของผลการประเมิน			/	

จากตารางที่ 2.4 แสดงการสังเคราะห์กระบวนการกำกับตนเองของ Bandura (1986) Zimmerman (2000) Pintrich (2000) และ Boekaerts (1997) พบว่าจุดเน้นร่วมกันของทุกแนวคิด คือ มีการแบ่งขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองเป็น 3 ขั้นตอน เรียงลำดับจากขั้นที่ 1 คือ

ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย การประเมินในด้านของตนเอง ด้านของลักษณะงานและประเมินความสามารถของตนเอง การวิเคราะห์งาน การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การวางแผนในการสังเกตตนเอง การสังเกตตนเองการจูงใจตนเอง ขั้นที่ 2 คือ ขั้นดำเนินการ ประกอบด้วย การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การเตือนตนเอง การควบคุมตนเอง การสังเกตพฤติกรรมตนเอง การตัดสินใจตนเอง และขั้นที่ 3 คือ ขั้นการประเมินหรือการสะท้อนผล ประกอบด้วย การประเมินตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การเสริมแรงหรือการลงโทษและการอนุมานสาเหตุของผลการประเมิน

โดยสรุปจากกระบวนการกำกับตนเองข้างต้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการของ Zimmerman เป็นหลัก เพราะเป็นขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและมีรากฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) โดย Zimmerman ได้ใช้หลักการกำกับตนเองเพื่อการกำกับหรือสร้างความคิดความรู้สึกและการแสดงออกของตนเอง โดยผ่านกระบวนการทางสังคมการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การวางแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Sanz de Acedo และคณะ., 2003) ที่ศึกษาการวางแผนของนักเรียนที่ทำการกำกับตนเอง โดยมีการวางแผนก่อนทุกครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีการวางแผนล่วงหน้ามีผลการเรียนที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ทำการวางแผน อีกทั้งการกำกับตนเองของ Zimmerman ยังสอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล ที่สามารถพัฒนาได้จากการที่บุคคลผ่านกระบวนการทางสังคม ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง สิ่งแวดล้อม แสดงออกได้ทางความคิดและพฤติกรรมจนหล่อหลอมเป็นคุณลักษณะในที่สุด โดยขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองในงานวิจัยชิ้นนี้จะประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การประเมินตนเอง ประเมินงาน วิเคราะห์งาน การตั้งเป้าหมาย และการวางแผน 2) ขั้นดำเนินการ ได้แก่ การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การควบคุมตนเอง และมีการสังเกตตนเองร่วมด้วย และ 3) ขั้นการประเมิน ได้แก่ การประเมินตนเองหลังจากการปฏิบัติ โดยทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำไปเป็นกรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองต่อไป

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองมีการศึกษาไว้ในหลายรูปแบบ โดยสามารถจัดกลุ่มงานวิจัยได้ คือ ด้านการศึกษาการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างหรือลดพฤติกรรม และด้านการศึกษาความสัมพันธ์ของกระบวนการกำกับตนเอง มีรายละเอียดงานวิจัยดังนี้

### 2.4.1 ด้านการศึกษาการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ศึกษาการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 50 คน โดยมีแผนกิจกรรม 15 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ หลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการ

กำกับตนเองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552) ศึกษาความรับผิดชอบด้านการเรียนและผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน โดยมีจำนวนการทดลองทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ระยะเวลาทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พลรพี ทูมมาพันธ์ (2554) ศึกษาพฤติกรรมการเรียนและประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 19 คน จำนวนทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ระยะเวลาทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองอย่างเดียวกับกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และระหว่างสองกลุ่ม กลุ่มที่รับโปรแกรมร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

Eilam และ Aharon (2003) ศึกษาการวางแผนของนักเรียนเกรด 9 จำนวน 33 คน อายุ 13-14 ปี ในกระบวนการกำกับตนเอง ในกลุ่มที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ ศึกษาโดยใช้การสังเกต การบันทึกภาพ การทำรายงานตนเองแบบรายวันและรายปี ดำเนินทั้งภาคการศึกษา หลังการทดลองและเก็บข้อมูลนักเรียนกลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีการจัดการและวางแผนดีกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

Perels และคณะ. (2005) ศึกษาการฝึกกระบวนการกำกับตนเองและความสามารถในการแก้ปัญหา ของนักเรียนชาวเยอรมัน เกรด 8 จำนวน 249 คน งานวิจัยนี้พบว่าการฝึกกระบวนการกำกับตนเองถ้าปฏิบัติควบคู่กับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาไปพร้อมกันจะส่งผลในทางที่ดี และได้ผลว่ากระบวนการกำกับตนเองสามารถฝึกและได้ผลดีได้ในระยะเวลาสั้นๆ

Sanz de Acedo Lizarraga และคณะ (2003) ทำงานวิจัยกึ่งการทดลองในนักเรียนอายุ 13 ปี จำนวน 40 คน เพื่อศึกษาการเพิ่มขึ้นของการกำกับตนเอง เพิ่มความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและความกล้าแสดงออก ด้วยวิธีการทำแฟ้มสะสมผลงาน ใช้ระยะเวลา 30 ครั้ง แบ่งเป็นเรื่องละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ทำการทดสอบ 2 ครั้ง คือวัดก่อนการทดลองและวัดหลังการทดลอง หลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของการกำกับตนเอง มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ

มีการอภิปรายผลว่า การฝึกการกำกับตนเองตามกระบวนการทุกวันในชั้นเรียนมีส่วนในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเด็กนักเรียนได้

Fosco และคณะ. (2012) ศึกษากระบวนการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเด็กเกรด 6 จนถึงเกรด 7 ซึ่งเป็นงานวิจัยระยะยาวเพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา การเสพยา เป็นต้น ผลปรากฏว่า การกำกับตนเองในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยง ส่งผลต่อเนื่องในเด็กทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงลดลงการทดลอง

โดยสรุป งานวิจัยด้านการศึกษาการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีหรือลดพฤติกรรมเสี่ยง มีการศึกษาในด้านการเรียน ด้านความมีวินัย ด้านการแสดงออก ด้านความรับผิดชอบ ด้านทักษะการวางแผน และการลดอัตราการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ โดยทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้นอายุประมาณ 10-13 ปี มีรูปแบบแผนกิจกรรมประมาณ 12-30 แผน ใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์เป็นอย่างน้อย ผลการทดลองมีความสอดคล้องกัน คือ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีแนวโน้มการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีสูงขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 2.4.2 การศึกษาความสัมพันธ์ของกระบวนการกำกับตนเอง

Bryant (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับการตระหนักรู้ในจริยธรรมของนักลงทุน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับการตระหนักรู้ในจริยธรรมและศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีการกำกับตนเองสูงและต่ำว่ามีลักษณะแบบใด ผลการวิจัยพบว่าการกำกับตนเองกับการตระหนักรู้ในจริยธรรมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และในกลุ่มตัวอย่างที่มีการกำกับตนเองสูง จะมีการให้คุณค่าจริยธรรมในทางที่ดี มีลักษณะให้ความสำคัญกับสมาชิกผู้ถือหุ้น มีความซื่อตรงน่าเชื่อถือ ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มที่มีการกำกับตนเองต่ำ จะมีคุณลักษณะที่ไม่ซื่อตรงไม่น่าเชื่อถือในระหว่างกลุ่มสมาชิก

McCullough และ Willoughby (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของศาสนิกชน กับการควบคุมและการกำกับตนเอง โดยการศึกษาเอกสารและรวบรวมสรุปอภิปรายผลการศึกษาพบว่า การควบคุมและการกำกับตนเองมีผลทางด้านศาสนา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคม ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

โดยสรุป งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการกำกับตนเอง พบว่ากระบวนการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณลักษณะทางจริยธรรม สามารถช่วยในการควบคุมตนเอง ช่วยในการตระหนักรู้ และสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยศึกษาในด้านวัตถุประสงค์ จำนวนครั้งที่ทำการทดลอง กระบวนการกำกับตนเองที่ใช้ในโปรแกรม และผลการวิจัย สามารถวิเคราะห์สรุปได้ว่า ด้านวัตถุประสงค์ในการวิจัย ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อการพัฒนาหรือเพิ่มพฤติกรรมและคุณลักษณะต่างๆ เช่น ความมีวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความกล้าแสดงออก พฤติกรรมการเรียนในชั้นเรียน โดยศึกษาควบคู่กับตัวแปรที่หลากหลาย เช่น การศึกษาร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม การเก็บแฟ้มสะสมผลงาน การบันทึกประจำวัน เป็นต้น งานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ได้แก่ การศึกษาการวางแผนในการกำกับตนเอง โดยใช้การสังเกตจากผู้อื่น การบันทึกภาพ และการทำรายงานตนเอง เป็นรายวันและรายปี มีค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของกิจกรรมในการทดลองที่ 9-15 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที ทำการทดลอง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้านของผลการทดลองมีความสอดคล้องกัน คือหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีแนวโน้มพัฒนาพฤติกรรมหรือคุณลักษณะต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและจากงานวิจัยพบประเด็นเพิ่มเติม คือ การฝึกการกำกับตนเองทุกวันในชั้นเรียนมีส่วนในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเด็กนักเรียนได้

### ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงและการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นจุดเน้นการพัฒนาผู้เรียนของกระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้ช่วงชั้นมัธยมต้น คือ นักเรียนควรมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเป็นคุณลักษณะเด่นของช่วงวัยและจากการศึกษาทฤษฎีพัฒนาการ เด็กในช่วงอายุ 11-13 ปี เป็นช่วงที่สำคัญในการปลูกฝังหลักหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นส่วนช่วยในการสร้างตัวตนและเอกลักษณ์บุคคล โดยจากการศึกษานิยามคุณลักษณะ ทฤษฎีพัฒนาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล ได้ผลการศึกษาว่า คุณลักษณะ คือลักษณะต่างๆ ที่ต้องการให้เกิดกับบุคคล สามารถแสดงออกได้ทั้งในด้านพฤติกรรมและความคิด สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการที่เสนอว่าการพัฒนาความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จากกระบวนการทางสังคม

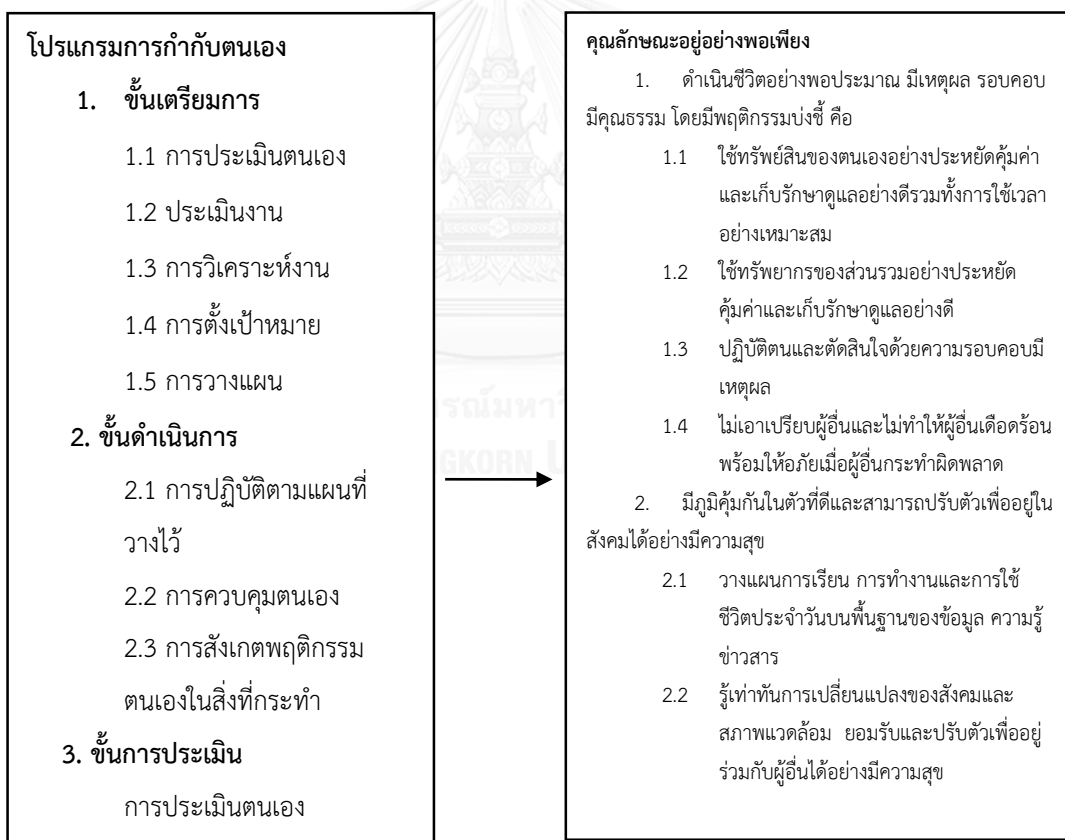
ดังนั้นคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง จึงหมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 2 ตัวชี้วัด 6 พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 1 คือ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผลรอบคอบ มีคุณธรรม โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) ใช้ทรัพย์สินของ

ตนเองอย่างประหยัดคุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 2) ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัดคุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3) ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล และไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน 4) พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด และตัวชี้วัดที่ 2 คือ มิถุนิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ 1) วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสารและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม 2) ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ,2553) ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 เพราะจากการศึกษาแนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้มีความครอบคลุมและชัดเจนของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และความมีภูมิคุ้มกันที่ดีและมีเงื่อนไขประกอบ ได้แก่ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม พฤติกรรมบ่งชี้ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและใช้ในการสร้างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง คือ 1) ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่นเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ อย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม 2) ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3) ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล 4) ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด 5) วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร และ 6) รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (อนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2549; กระทรวงศึกษาธิการ,2553 )

ในการสร้างเสริมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการกำกับตนเองที่มีหลักการพัฒนาโดยเริ่มพัฒนาจากส่วนย่อยไปสู่ส่วนใหญ่ คือ การพัฒนาจากตัวของบุคคล เมื่อบุคคลเกิดคุณลักษณะตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ลักษณะนี้ก็จะแผ่ขยายไปสู่ส่วนที่ใหญ่ขึ้น เช่น ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ ก็จะพัฒนาตาม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการเริ่มพัฒนาจากตัวบุคคล โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและกระบวนการทางสังคม ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเพื่อการสร้างโปรแกรมในการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และเนื่องด้วยการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ดีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะได้ โดยกระบวนการกำกับตนเองที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด การกำกับตนเอง (Bandura, 1986; Zimmerman, 2000; Pintrich, 2000; Boekaerts, 1997) และมีการต่อยอดเพื่อเสริมบางขั้นตอนที่สำคัญและเป็นประโยชน์ โปรแกรมการกำกับตนเองในวิจัยนี้มีกระบวนการดังนี้

- 1) **ขั้นเตรียมการ** ประกอบด้วย การประเมินตนเอง ประเมินงาน การวิเคราะห์งาน การตั้งเป้าหมาย การวางแผน
- 2) **ขั้นดำเนินการ** ประกอบด้วย การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การควบคุมตนเองและมีการสังเกตพฤติกรรมตนเองในสิ่งที่กระทำ
- 3) **ขั้นการประเมิน** กำหนดให้ผู้เรียนประเมินตนเอง

จัดทำทดลองเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน ครั้งละ 30 นาที มีจำนวนชุดกิจกรรม 16 กิจกรรม โดยเนื้อหากิจกรรมอิงตามตัวชี้วัด พฤติกรรมบ่งชี้ของคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และอ้างอิงบริบทจริงของนักเรียนที่เข้าทำการทดลองโดยผ่านการเก็บข้อมูลเบื้องต้นก่อนทำการสร้างโปรแกรม สามารถเสนอเป็นกรอบแนวคิดงานวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดงานวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย นำเสนอเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวนทั้งหมด 12,181 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งสิ้น 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน มีขั้นตอนในการเลือกดังนี้

#### ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. กำหนดขอบเขตของประชากรที่ศึกษา โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 12,181 คน ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2557 (สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2557)

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- ขั้นที่ 1** การสุ่มเลือกเขตพื้นที่การศึกษา โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับสลากเพื่อเลือก 1 เขต จากทั้งหมด 6 เขตพื้นที่การศึกษา ได้แก่ เขตกรุงเทพมหานครกลาง เขตกรุงเทพใต้ เขตกรุงเทพเหนือ เขตกรุงเทพตะวันออก เขตกรุงเทพมหานครเหนือ เขตกรุงเทพมหานครใต้ ผู้วิจัยจับสลากได้เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครกลาง



**ขั้นที่ 2** การสุ่มเลือกเขต สุ่มตัวอย่างจากประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 จากโรงเรียนสหศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับสลาก เพื่อเลือก 1 เขตจากกลุ่มเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 9 เขต คือ เขตพระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตสัมพันธวงศ์ เขตดุสิต เขตพญาไท เขตห้วยขวาง เขตราชเทวี เขตดินแดงและเขตวังทองหลาง

ผู้วิจัยจับสลากได้เขตดินแดง ซึ่งมีโรงเรียนทั้งหมด 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวิสุทธิศ โรงเรียนวิชาการ และโรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรราษฎร์อนุกุล)

**ขั้นที่ 3** การสุ่มเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยจับสลากเพื่อเลือกโรงเรียน 1 โรงเรียน จับสลากได้โรงเรียนวิสุทธิศ ซึ่งมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด 4 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 127 คน (ชาย 76 คน หญิง 51 คน) ได้แก่ ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 และ ม.1/4 โดยผู้วิจัยตัดห้อง ม.1/4 ออก เนื่องจากเป็นห้องที่มีการเรียนการสอนแตกต่างจากห้องอื่น

**ขั้นที่ 4** การสุ่มเลือกห้องเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนห้อง ม.1/1 ม.1/2 และ ม.1/3 ตอบแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงพร้อมกันทั้ง 3 ห้อง และนำผลคะแนนจากการตอบแบบวัดมาพิจารณาประกอบกับผลการเรียนเฉลี่ย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อคัดเลือก 2 ห้องเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงและผลการเรียนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันมาจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยนำผลคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.1 และ 3.2

**ตารางที่ 3.1** ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง จำนวนนักเรียน ( $N$ ) และผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง

ห้องเรียน	ผลคะแนนจากแบบวัด คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง			ผลการเรียนเฉลี่ย		
	$N$	$M$	$SD$	$N$	$M$	$SD$
ม.1/1	24	96.17	12.01	27	2.04	.76
ม.1/2	24	90.67	11.89	26	1.19	.63
ม.1/3	25	90.28	6.13	29	1.66	.55
รวม	73	92.34	10.54	82	1.64	.73

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3.1 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และนักเรียนห้อง ม.1/1 มีผลการเรียนเฉลี่ยสูงกว่าห้อง ม.1/2 และ ม.1/3

**ตารางที่ 3.2** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง

รายการทดสอบ		$SS$	$df$	$MS$	$F$	$Sig$
ผลคะแนนจากแบบวัด คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง	ระหว่างกลุ่ม	524.73	2	262.36	2.45	.09
	ภายในกลุ่ม	7479.70	70	106.85		
	รวม	8004.43	72			
ผลการเรียนเฉลี่ย (GPA)	ระหว่างกลุ่ม	9.60	2	4.80	11.12	.00
	ภายในกลุ่ม	34.11	79	.43		
	รวม	43.72	81			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3.2 ผลการทดสอบความแปรปรวนคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนทั้ง 3 ห้องพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p = .09$ ) ส่วนผลการทดสอบความแปรปรวนของค่าผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $p = .00$ ) ดังนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบรายคู่ด้วยวิธี Scheffé แสดงผลไว้ในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ผลการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffé

ห้อง		Sig
ม.1/1	ม.1/2	.00
	ม.1/3	.09
ม.1/2	ม.1/1	.00
	ม.1/3	.03
ม.1/3	ม.1/1	.09
	ม.1/2	.03

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3.3 พบว่าผลการเรียนเฉลี่ยของห้อง ม.1/1 กับ ม.1/3 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงจับสลาก ได้ห้อง ม.1/1 เป็นกลุ่มทดลอง ห้องม.1/3 เป็นกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนห้อง ม.1/1 ที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวนทั้งสิ้น 27 คน และห้อง ม.1/3 ที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวนทั้งสิ้น 29 คนจนแล้วเสร็จ จากนั้นในขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตัดนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงครบทุกระยะการวัดหรือขาดการเข้าร่วมโปรแกรมเกิน 2 ครั้งออก โดยตัดกลุ่มทดลองออก 5 คน เหลือ 22 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมออก 6 คน เหลือ 23 คน ดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการฝึก	จำนวน		
		ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มทดลอง	ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง	13	9	22
กลุ่มควบคุม	ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง	14	9	23

## ตอนที่ 2 รูปแบบของการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental designs) แบบศึกษาสองกลุ่มวัดสองครั้ง และมีระยะติดตามผล โดยวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ หลังการทดลอง 1 วัน และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังการ

ทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ดังแผนภาพที่ 3.1

E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

แผนภาพที่ 3.1 รูปแบบของการวิจัย

E (Experimental group)	หมายถึง กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง
C (Control group)	หมายถึง กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง
X (Treatment variable)	หมายถึง การฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองจำนวน 16 ครั้ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์
O1 (Pretest)	หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์
O2 (Posttest)	หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง 1 วัน
O3 (Delayed posttest)	หมายถึง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลคะแนนคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

จากแผนภาพที่ 3.1 อธิบายได้ว่าในระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในวันและเวลาเดียวกัน ในระยะทดลองกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองจำนวน 16 กิจกรรม สัปดาห์ละ 4 ครั้ง (งดวันศุกร์) ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยเข้าเรียนในชั่วโมงโฮมรูมกับครูประจำชั้นตามปกติเป็นเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลอง 2 สัปดาห์หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในชั่วโมงโฮมรูมในวันและเวลาเดียวกันตามห้องเรียนของตัวเอง

### ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือในการวิจัยทั้งหมด 3 ประเภท ประกอบด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 ประเภทของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### 3.1.1 โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยมีโครงสร้างพฤติกรรมตามองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และประกอบด้วยกระบวนการการกำกับตนเอง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นการประเมิน พัฒนาโปรแกรมร่วมกับผลการศึกษาบริบทโรงเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสม โปรแกรมการกำกับตนเองมีแผนกิจกรรมทั้งหมด 16 กิจกรรม ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มทดลองและการอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ครั้งที่ 2 เป็นการฝึกการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 3-15 เป็นการฝึกกระบวนการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหัวข้อสถานการณ์ที่กำหนด และครั้งที่ 16 เป็นการสรุปกิจกรรมทั้งหมด ใช้ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมละ 30 นาที โดยผู้วิจัยทำการทดลองในชั่วโมงโฮมรูม เวลา 08.00-08.30 น. สัปดาห์ละ 4 ครั้ง (งดวันศุกร์) เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์

##### 3.1.2 แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีโครงสร้างแบบวัดตามองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้แก่ ตัวชี้วัดที่ 1 คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีคุณธรรม โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ การใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี การใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี การปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล และไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนพร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด และตัวชี้วัดที่ 2 คือ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ คือ การวางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร และการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข พัฒนาร่วมกับร่วมกับผลการศึกษาบริบทโรงเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่สอดคล้อง

และเหมาะสมโดยแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีจำนวน 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการตอบ 45 นาที

### 3.1.3 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมแบบ Checklist มีโครงสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมตามองค์ประกอบของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยใช้สถานการณ์ในการสังเกต คือ สถานการณ์ช่วงการดำเนินชีวิตหรือกิจวัตรประจำวัน และสถานการณ์ช่วงการเรียนหรือกิจวัตรในโรงเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงประกอบด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน

## 3.2 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ก่อนดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ติดต่อไปยังโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตกรุงเทพมหานครที่มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีทั้งหมด 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนกิ่งเพชร โรงเรียนวิสุทธิ โรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรราษฎร์อนุกุล) และโรงเรียนประชากรราษฎร์บำเพ็ญ เพื่อขอเข้าทำการศึกษาและสังเกตบริบทสภาพแวดล้อมโดยรวมของโรงเรียน เช่น บริเวณภายในโรงเรียน บริเวณห้องเรียน ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว กิจวัตรประจำวันตั้งแต่เช้าถึงเย็นของนักเรียนในหนึ่งวัน

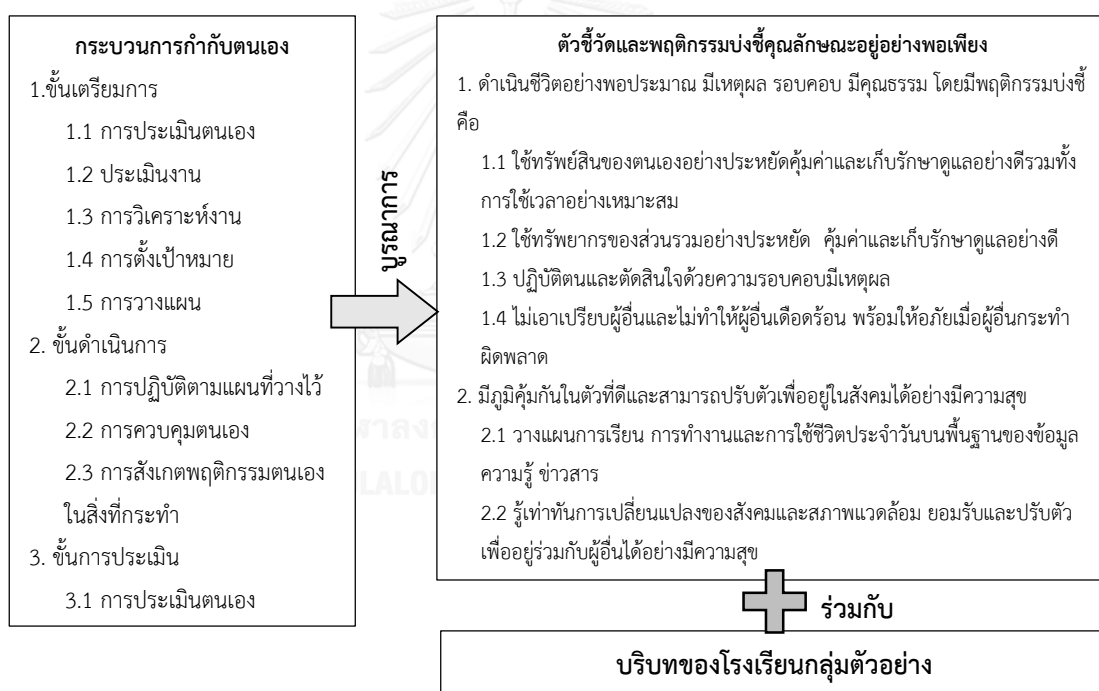
ผลการสังเกตพบว่าสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีรายละเอียดโดยสังเขป คือ ทุกโรงเรียนมีพื้นที่ติดกับชุมชนและติดกับถนน การเดินทางส่วนใหญ่ คือ โดยสารรถประจำทาง โดยสารมอเตอร์ไซค์รับจ้าง โดยสารสามล้อ และการเดินเท้า บริเวณหน้าโรงเรียนมีความคล้ายกัน ได้แก่ ในเวลาเช้าและเย็นจะมีร้านค้าขายของสำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง เช่น ร้านขนม ร้านของเล่น ร้านอาหาร ร้านน้ำดื่ม เป็นต้น สภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน มีลักษณะการสร้างและตกแต่งคล้ายกันทั้ง 4 โรงเรียน

ในส่วนลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยสามารถสรุปลักษณะของนักเรียน ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และด้านกิจวัตรประจำวันในโรงเรียน ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีครอบครัวฐานะปานกลางไปถึงยากจน อาศัยอยู่ตามชุมชนใกล้โรงเรียน อาชีพของครอบครัว เช่น ลูกจ้าง รับจ้าง ค้าขาย เป็นต้น และนักเรียนมีค่าขนมเฉลี่ยต่อคนต่อวัน คนละ 20-200 บาท ด้านกิจวัตรประจำวันในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้ง 4 โรงเรียน มีความสอดคล้องกัน ในด้านเวลาการเรียน ด้านเวลาการพักกลางวัน และด้านการเรียน (ดังรายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก ข )

ผู้วิจัยจึงได้นำประเด็นที่ได้จากการสังเกตมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย และการออกแบบกิจกรรม เพื่อความเหมาะสมและให้เนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรม และสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

### 3.2.1 โปรแกรมการกำกับตนเอง

3.2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการกำกับตนเองและองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ร่วมกับการศึกษาบริบทของโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการออกแบบกิจกรรมและเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยกรอบแนวคิดและโครงสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยกำหนด แสดงดังแผนภาพที่ 3.2 ดังนี้



แผนภาพที่ 3.2 กรอบเนื้อหาโปรแกรมการกำกับตนเอง

3.2.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดและผลการศึกษบริบทของโรงเรียน โดยออกแบบโปรแกรมการกำกับตนเองให้ทั้งหมด 16 กิจกรรม ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มทดลองและการอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ครั้งที่ 2 เป็นการฝึกการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ครั้งที่ 3-15 เป็นฝึกกระบวนการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่าง

พอเพียงตามหัวข้อสถานการณ์ที่กำหนด และครั้งที่ 16 เป็นการสรุปกิจกรรมทั้งหมด โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 30 นาที ดำเนินกิจกรรมในช่วงโมงโฮมรูม 08.00-08.30 น. สัปดาห์ละ 4 วัน (งดวันศุกร์) ฝึกต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังแสดงในตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5 แสดงกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง	กระบวนการ การกำกับตนเอง
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง รู้ถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินการวิจัยโดยสังเขป และทำความเข้าใจเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง	
ครั้งที่ 2 มาเล่นเกมบัตต์กันเถอะ	สร้างความเข้าใจในการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนโดยการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับตัวชี้วัดที่ 1 แบบสังเกตพฤติกรรมสำหรับตัวชี้วัดที่ 2 และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ดำเนินการสังเกตด้วยการเล่นเกมบัตต์หรือเพื่อนสังเกตเพื่อน	
ครั้งที่ 3 มารู้จักกระบวนการกำกับตนเองกันเถอะ	สร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกระบวนการกำกับตนเองเบื้องต้นที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ และเรียนรู้กระบวนการตามขั้นตอนรวมถึงการฝึกใช้แบบบันทึกการกำกับตนเองเพื่อใช้ในกิจกรรมครั้งต่อไป	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง
ครั้งที่ 4, 5 ดูแลฉันทนอย 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมินเพื่อสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 ได้แก่ การใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม โดยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องการวางแผนจัดการค่าขนมของตนใน 1 วัน	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง



ตารางที่ 3.5 แสดงกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง	กระบวนการ การกำกับตนเอง
ครั้งที่ 6, 7 รักษัจฉน์ด้วย 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 ได้แก่ ใช้ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแล อย่างดี โดยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับหัวข้อ “โรงเรียนของเรา” โดยการบันทึกความดี ในด้าน การดูแลรักษาของใช้ส่วนรวม ของสาธารณะใน บริเวณโรงเรียน ภายใน 1 วัน	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง
ครั้งที่ 8, 9 รอบคอบสักนิด 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นการประเมิน เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ได้แก่ การปฏิบัติตนและ ตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล โดยมีเนื้อหา เกี่ยวกับความรอบคอบในการส่งงาน การทำ การบ้าน ภายใน 1 วัน	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง
ครั้งที่ 10,11 ทายสิ ฉันททำอะไร? 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นการประเมิน เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 ได้แก่ การไม่เอาเปรียบผู้อื่น และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่น กระทำผิดพลาด กิจกรรมมีเนื้อหาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการแข่งขัน การทุจริตในการสอบ และ การลอกการบ้านเพื่อน	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง
ครั้งที่ 12, 13 My plan 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นการประเมิน เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 ได้แก่ การวางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐาน ของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร โดย มีเนื้อหาเกี่ยวกับ พฤติกรรมวางแผน เตรียมตัวการสอบล่วงหน้า	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมินตนเอง

ตารางที่ 3.5 แสดงกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง	กระบวนการ การกำกับตนเอง
ครั้งที่ 14, 15 วัดชื่นความสุข 1, 2	การใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 ได้แก่ รู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข ดำเนินกิจกรรมโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ข้อดีและข้อเสียของ Social network โดยผ่าน การเล่นเกมบันไดงู	ขั้นการเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการประเมิน ตนเอง
ครั้งที่ 16 ปัจจัยนิเทศ	ทบทวนและสรุปกระบวนการการกำกับตนเองใน ทุกขั้นตอน และแนะนำการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเพื่อนำไปใช้เสริมสร้าง คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง	

3.2.1.3 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และ ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยนำโปรแกรมการกำกับตนเองให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องตามด้าน (Item Object Congruence, IOC) ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องส่วนประกอบของแผนกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเอง และค่าความสอดคล้องของแผนกิจกรรมกับกรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1 เป็นผู้สอนระดับอุดมศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และเป็นอาจารย์นิเทศกนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 เป็นอาจารย์แนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเป็นอาจารย์นิเทศกนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และ ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3 เป็นครูผู้สอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (ดังรายนามผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก)

ผลการประเมินความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) พบว่าทุกด้านมีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 0.67-1.00 หลังจากการประเมินความสอดคล้อง ผู้วิจัยนำแผนกิจกรรมมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีประเด็นคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ คือ ปรับการดำเนินโปรแกรมในขั้นนำและขั้นดำเนินการกิจกรรมให้มีความชัดเจนและเข้าใจง่ายขึ้น

3.2.1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญนั้นไปทดลองใช้ (Try out) โดยนำตัวอย่างกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองที่ใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรชาวจังหวัดนนทบุรี) จำนวน 37 คน จากการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง สามารถสรุปตามด้านต่างๆ ได้ดังนี้ 1) ด้านรูปแบบรูปลักษณ์ของแบบบันทึกการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนให้ความสนใจกับลักษณะของเล่ม เพราะเหมาะสมต่อการเขียน การใช้งานและการเก็บรักษา 2) ด้านเนื้อหา ใบความรู้ ใบงานที่ใช้ในแผนกิจกรรม พบว่ามีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับหัวข้อของแต่ละแผนกิจกรรม อีกทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 3) ด้านการนำเสนอกระบวนการการกำกับตนเอง มีความชัดเจน และนักเรียนเข้าใจได้ง่าย รูปแบบไม่ซับซ้อน และ 4) ด้านระยะเวลา เวลาที่ใช้คือ 30 นาทีต่อแผนกิจกรรม ผู้วิจัยทดลองจับเวลาและดำเนินการตามแผนกิจกรรม พบว่าระยะเวลาที่มีความเหมาะสม นักเรียนมีเวลาในการทำตามกระบวนการได้อย่างครบถ้วน

3.2.1.5 หลังจากการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมการกำกับตนเองให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการทดลองให้มากที่สุด (ดังรายละเอียดของโปรแกรมการกำกับตนเองในภาคผนวก ค)

## 3.2.2 แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

3.2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยมีองค์ประกอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ทั้งนี้ผู้วิจัยยังศึกษาบริบทของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เพื่อใช้ในการสร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิชูทิศด้วย โดยกรอบแนวคิดและโครงสร้างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ผู้วิจัยกำหนด แสดงในตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.6 โครงสร้างของแบบวัดคุณลักษณะพอเพียง

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้	สถานการณ์ ของพฤติกรรม	จำนวน ข้อ	คะแนนเต็ม
1.การดำเนินชีวิต อย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1.ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่าง ประหยัดค้ำค่าและเก็บรักษาดูแล	1.การดำเนินชีวิตหรือ กิจวัตรประจำวัน	5 ข้อ	20
	2.ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่าง ประหยัด ค้ำค่าและเก็บรักษาดูแล อย่างดี	2.การเรียนหรือ กิจวัตรในโรงเรียน		
	3.ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความ รอบคอบมีเหตุผล	1.การดำเนินชีวิตหรือ กิจวัตรประจำวัน	5 ข้อ	20
	4.ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่น กระทำผิดพลาด	2.การเรียนหรือ กิจวัตรในโรงเรียน		
2. มีภูมิคุ้มกันใน ตัวที่ดีและสามารถ ปรับตัวได้อย่าง มีความสุข	5.วางแผนการเรียน การทำงานและ การใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของ ข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	1.การดำเนินชีวิตหรือ กิจวัตรประจำวัน	5 ข้อ	20
	6.รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม ยอมรับและ ปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข	2.การเรียนหรือ กิจวัตรในโรงเรียน		

ตารางที่ 3.6 แสดงตัวชี้วัด พฤติกรรมบ่งชี้ จำนวนข้อ และคะแนนเต็มในแต่ละพฤติกรรมที่ต้องการวัด ซึ่งได้มาจากเนื้อหาตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณลักษณะที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 รวมกับการศึกษาบริบทโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

3.2.2.2 ดำเนินการสร้างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง กำหนดรูปแบบเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ คะแนนรวมทั้งแบบวัด คือ 120 คะแนน เนื้อหาครอบคลุมตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณลักษณะที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พ.ศ. 2551 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังตารางที่ 3.7 และตัวอย่างข้อคำถามแสดงในแผนภาพที่ 3.3

ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้ที่	ไม่ผ่าน (1)	ผ่าน (2)	ดี (3)	ดีเยี่ยม (4)
1.ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1.ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่า และเก็บรักษา ดูแลอย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม	ใช้ทรัพย์สินของตนอย่างไม่ประหยัด ฟุ่มเฟือย เช่น ของใช้ส่วนตัวที่เกี่ยวกับการเรียน การดำรงชีวิตประจำวัน	ตระหนักรู้ว่าควรใช้ทรัพย์สินของตนอย่างประหยัด แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติในการใช้ทรัพย์สินของตนอย่างประหยัด ใช้อย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติในการใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัด ใช้อย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์ ตามระยะเวลาที่เหมาะสม และเก็บรักษาดูแลอย่างดี
	สถานการณ์และพฤติกรรม ตัวอย่าง	เอ : ใช้เงินค่าขนมที่แม่ให้มาไปเล่นเกมจนหมดโดยไม่คำนึงถึงฐานะยากจนของตนเอง	บี : รู้ว่าควรใช้เงินค่าขนมที่แม่ให้มาอย่างประหยัด เพราะฐานะที่บ้านยากจน แต่บียากจนได้ของเล่นที่ขายหน้าโรงเรียน จึงใช้เงินค่าขนมซื้อของเล่น	ซี : รู้ว่าควรใช้เงินค่าขนมที่แม่ให้มาอย่างประหยัด เพราะฐานะยากจน แต่จำเป็นต้องซื้ออุปกรณ์วิชา ศิลปะ ซีจึงจัดสรรเงินที่มีให้พอใช้ในวัน	ดี : รู้ว่าควรใช้เงินค่าขนมที่แม่ให้มาอย่างประหยัด เพราะฐานะที่บ้านยากจน ดีจึงจัดสรรเงินให้พอกับค่าเดินทาง ค่ากินในหนึ่งวัน และทำบันทึกรายรับรายจ่ายทุกวัน

ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (ต่อ)

ตัวชี้วัด (ต่อ)	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ (ต่อ)	ไม่ผ่าน (1) (ต่อ)	ผ่าน (2) (ต่อ)	ดี (3) (ต่อ)	ดีเยี่ยม (4) (ต่อ)
1.ดำเนินชีวิต อย่าง พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	2. ใช้ทรัพยากร ของส่วนรวม อย่างประหยัด คุ้มค่าและเก็บ รักษาดูแลอย่างดี	ใช้ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่างไม่ ประหยัด เช่น ของใช้สาธารณะ ในบริเวณ โรงเรียนหรือนอก โรงเรียน	ตระหนักรู้ว่าควร ใช้ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่าง ประหยัด แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ ในการใช้ ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่าง ประหยัดและใช้ อย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ ในการใช้ ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่าง ประหยัด ใช้ อย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์ และ เก็บรักษาดูแล อย่างดี
	<b>สถานการณ์และ พฤติกรรม ตัวอย่าง</b>	เอ : ยืมซ้อนล้อ ของโรงเรียนมาใช้ สำหรับกินข้าว กลางวัน พอใช้ เสร็จก็แอบทิ้ง ซ้อนล้อลงถัง ขยะเพราะตนชี้ เกียดล้าง	บี : เห็น เอ ทิ้ง ซ้อนล้อของ โรงเรียนลงถัง ขยะ รู้ว่าเป็นการ ไม่รักษาของใช้ ของส่วนรวมเลย แต่ก็ไม่ไปแจ้งครู ประจำชั้น	ซี : เห็น เอ ทิ้ง ซ้อนล้อของ โรงเรียนลงถัง ขยะ รู้ว่าเป็นการ ไม่รักษาของใช้ ของส่วนรวม ซึ่จึง เข้าไปห้ามเอ และแจ้งครู ประจำชั้น	ดี : ทุกครั้งที่ยืม ซ้อนล้อของ โรงเรียนมาใช้ เวลากินข้าว กลางวัน ดีรู้ว่า ต้องรักษาให้ดี เพราะเป็นของใช้ ส่วนรวม เมื่อใช้ เสร็จ ดีจึงนำไป ล้างให้สะอาดและ ไปเก็บที่เดิมให้ เรียบร้อย

ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (ต่อ)

ตัวชี้วัด (ต่อ)	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ (ต่อ)	ไม่ผ่าน (1) (ต่อ)	ผ่าน (2) (ต่อ)	ดี (3) (ต่อ)	ดีเยี่ยม (4) (ต่อ)
1. ดำเนินชีวิต อย่าง พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	3. ปฏิบัติตนและ ตัดสินใจด้วย ความรอบคอบมี เหตุผล	ไม่มีเหตุผล ไม่ รอบคอบทั้งการ ปฏิบัติตนและ การตัดสินใจ ใน เรื่องการเรียนรู้ หรือการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	ตระหนักรู้ว่าควร มีเหตุผล มีความรอบคอบ ในการตัดสินใจ และการปฏิบัติตน ในเรื่องการเรียนรู้ หรือการดำเนิน ชีวิตประจำวัน แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยเหตุผลในการ ตัดสินใจและการ ปฏิบัติตน ในเรื่อง การเรียนรู้หรือการ ดำเนิน ชีวิตประจำวัน	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยเหตุผล และมี ความรอบคอบ ในการตัดสินใจ และการปฏิบัติตน ในเรื่องการเรียนรู้ หรือการดำเนิน ชีวิตประจำวัน
	สถานการณ์และ พฤติกรรม ตัวอย่าง	เอ : วิ่งข้ามถนน หน้าโรงเรียน อย่างรวดเร็วเวลา ไม่มีรถ โดยไม่รอ สัญญาณไฟ จราจร	บี : รู้ว่าควรรอ สัญญาณไฟ จราจรก่อนข้าม ถนนหน้าโรงเรียน ทุกครั้ง แต่ไม่ อยากรอนานจึงวิ่ง ข้ามเลยเวลา ไม่มีรถ	ซี : รู้ว่าควรรอ สัญญาณไฟ จราจรก่อนข้าม ถนน ซี่งรอ สัญญาณไฟ จราจรทุกครั้ง ก่อนข้ามถนน หน้าโรงเรียนเพื่อ ความปลอดภัย	ดี : ว่าควรรอ สัญญาณไฟ จราจรก่อนข้าม ถนนหรือใช้ สะพานลอย ดี สังเกตว่าถนน หน้าโรงเรียนรถ บางคันฝ่า สัญญาณไฟ จราจรบ่อยครั้ง ดี เลยเลือกใช้ สะพานลอยข้าม ถนนเพื่อความ ปลอดภัย

ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (ต่อ)

ตัวชี้วัด (ต่อ)	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ (ต่อ)	ไม่ผ่าน (1) (ต่อ)	ผ่าน (2) (ต่อ)	ดี (3) (ต่อ)	ดีเยี่ยม (4) (ต่อ)
1.ดำเนินชีวิต อย่าง พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	4. ไม่เอาเปรียบ ผู้อื่นและไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อ ผู้อื่นกระทำ ผิดพลาด	เอาเปรียบผู้อื่นทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	ตระหนักรู้ว่าไม่ ควรเอาเปรียบ ผู้อื่นเพราะทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ คือ ไม่เอาเปรียบ ผู้อื่น ไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ คือ ไม่เอาเปรียบ ผู้อื่นไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน และ พร้อมให้อภัยเมื่อ ผู้อื่นกระทำ ผิดพลาด
	<b>สถานการณ์และ พฤติกรรม ตัวอย่าง</b>	เอ : ชอบแซงแถว เวลาซื้ออาหาร กลางวัน เพราะ ไม่อยากรอนาน	บี : บีเห็นเอแซง แถวซื้ออาหาร กลางวัน รู้ว่าเอ กำลังเอาเปรียบ ผู้อื่นอยู่ แต่บีก็ไป ได้เข้าไปห้าม	ซี : ซีเห็นเอแซง แถวซื้ออาหาร กลางวันเป็น ประจำ ซีโกรธเอ เพราะรู้ว่าเอกำลัง เอาเปรียบผู้อื่นทำ ให้ตนและคนอื่น เดือดร้อน จึงเข้า ไปห้ามเอและแจ้ง ครูประจำชั้น	ดี : ดีเห็นเอแซง แถวซื้ออาหาร กลางวันเป็น ประจำ ดีโกรธเอ เพราะรู้ว่าเอกำลัง เอาเปรียบผู้อื่นทำ ให้ตนและคนอื่น เดือดร้อน จึงเข้า ไปห้ามและเตือน เอรู้ว่าตนทำผิดจึง ขอโทษ ดีจึงให้ อภัย



ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (ต่อ)

ตัวชี้วัด (ต่อ)	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ (ต่อ)	ไม่ผ่าน (1) (ต่อ)	ผ่าน (2) (ต่อ)	ดี (3) (ต่อ)	ดีเยี่ยม (4) (ต่อ)
2. มี ภูมิคุ้มกันใน ตัวที่ดีและ สามารถ ปรับตัวเพื่อ อยู่ในสังคมได้ อย่างมี ความสุข	5. วางแผนการ เรียน การทำงาน และการใช้ ชีวิตประจำวันบน พื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	ไม่วางแผนการ เรียน การทำงาน และการใช้ ชีวิตประจำวัน	ตระหนักรู้ว่าควร วางแผนการเรียน การทำงานและ การใช้ ชีวิตประจำวัน แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ ในการวาง แผนการเรียนการ ทำงานและการใช้ ชีวิตประจำวัน	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยเลือกใช้ข้อมูล ความรู้ ข่าวสารที่ เหมาะสม ในการ วางแผนการเรียน การทำงานและ การใช้ ชีวิตประจำวัน
	<b>สถานการณ์และ พฤติกรรม ตัวอย่าง</b>	1 เดือน ก่อนการ สอบปลายภาค เอ : ไม่สนใจและไม่ ใส่ใจ เอาแต่ เล่นเกมและดู ละคร	1 เดือน ก่อนการ สอบปลายภาค บี : รู้ว่าควร เตรียมตัว วาง แผนการอ่าน ล่วงหน้าแต่ก็ผลัด ไปก่อน ใก้ๆ เวลาค่อยอ่าน	1 เดือน ก่อนการ สอบปลายภาค ซี : รู้ว่าควร เตรียมตัวสอบ ล่วงหน้า จึง วางแผนในการ อ่านหนังสือของ ทุกวิชา	1 เดือน ก่อนการ สอบปลายภาค ดี : รู้ว่าควร เตรียมตัวสอบ ล่วงหน้า จึงนำ เนื้อหาที่ครูเคย บอกให้ออกสอบ มาเตรียม เพื่อวาง แผนการอ่าน หนังสือของทุก วิชา

ตารางที่ 3.7 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (ต่อ)

ตัวชี้วัด (ต่อ)	พฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)	ไม่ผ่าน (1) (ต่อ)	ผ่าน (2) (ต่อ)	ดี (3) (ต่อ)	ดีเยี่ยม (4) (ต่อ)
2. มี ภูมิคุ้มกันใน ตัวที่ดีและ สามารถ ปรับตัวเพื่อ อยู่ในสังคมได้ อย่างมี ความสุข	6. รู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงของ สังคมและ สภาพแวดล้อม ยอมรับและ ปรับตัวเพื่ออยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข	ไม่สนใจ ไม่รับรู้ การเปลี่ยนแปลง ของสังคมหรือ สภาพแวดล้อม	ตระหนักรู้ ในการ เปลี่ยนแปลงของ สังคมและ สภาพแวดล้อม แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ใดๆ	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยใส่ใจในการ เปลี่ยนแปลงของ สังคมและ สภาพแวดล้อม	ตระหนักรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยใส่ใจ ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง ของสังคมและ สภาพแวดล้อม และพร้อมปรับตัว เพื่อให้อยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข
	<b>สถานการณ์และ พฤติกรรม ตัวอย่าง</b>	เอ : ไม่สนใจไม่ใส่ใจเรื่องการ รณรงค์ลดโลกร้อนของโรงเรียน	บี : รู้ว่าตอนนี้ โรงเรียนกำลัง รณรงค์ลดโลกร้อน ให้ทุกคน ช่วยกันใช้ถุงผ้า แทนถุงพลาสติก แต่บักก็ยังใช้ ถุงพลาสติก	ซี : รู้ว่าตอนนี้ โรงเรียนกำลัง รณรงค์ลดโลกร้อน ให้ทุกคน ช่วยกันใช้ถุงผ้า แทนถุงพลาสติก ซีจึงเริ่มใส่ใจช่วย โลกด้วยการใช้ ถุงพลาสติกให้ น้อยลง	ดี : รู้ว่าตอนนี้ โรงเรียนกำลัง รณรงค์ลดโลกร้อน ให้ทุกคน ช่วยกันใช้ถุงผ้า แทนถุงพลาสติก ดีจึงใช้ ถุงพลาสติก น้อยลงและหันมา ใช้ถุงผ้าแทน และ ยังศึกษาหาวิธี ช่วยลดโลกร้อน ทางอื่น เช่น ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ เป็นต้น

---

**ข้อ 0. ในการสอบทุกวิชา ทุกครั้งก่อนทำข้อสอบ ระหว่างทำข้อสอบและส่งข้อสอบ นักเรียนปฏิบัติตนเหมือนผู้ใด**

---

- ก. มินนี่ รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้ว คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบและมินนี่ก็ปฏิบัติตามนี้ทุกครั้งที่สอบ แต่มินนี่ชอบลืมตรวจทานข้อสอบก่อนส่ง จึงตอบผิดไปบ้างบางข้อ
- ข. ไบเตย ได้ข้อสอบแล้วไบเตยจะรีบทำให้เร็วที่สุดและส่งครูโดยไม่ต้องตรวจทาน จะได้ส่งข้อสอบเป็นคนแรกของห้อง
- ค. แจน รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้วควรตรวจทานข้อสอบและทำข้อสอบอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบ แต่แจนก็มักลืมและรีบทำข้อสอบเพื่อจะได้ออกจากห้องสอบเร็วๆ
- ง. โจโจ้ รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้วควรตรวจทานข้อสอบและทำข้อสอบอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบ โจโจ้ปฏิบัติตามนี้ทุกครั้งที่ทำข้อสอบ และตรวจทานคำตอบทุกข้อจนมั่นใจ จึงส่งข้อสอบ
- 

**แผนภาพที่ 3.3 ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ดังรายละเอียดของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในภาคผนวก ข)**

3.2.2.3 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยนำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกันกับการตรวจสอบโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) ต้องมีความสอดคล้องที่ระดับ  $> 0.50$

ผลการประเมินหลังการพิจารณาพบว่าแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้องที่ 0.67-1.00 ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อที่ต้องแก้ไข และปรับปรุงแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปสู่ขั้นการทดลองใช้ โดยมีประเด็นปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญ คือ ปรับการใช้คำและประโยคให้ถูกต้องและกระชับ ปรับคำถามคำตอบให้ครอบคลุมบริบทที่ศึกษา

3.2.2.4 การทดลองใช้ (Try out) ผู้วิจัยนำตัวอย่างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จริง คือ นักเรียนโรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรชายรุ่นอนุกุล) ทั้งหมด 3 ห้องเรียน รวมทั้งหมดเป็นจำนวน 109 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์

แอลฟาครอนบาค พบว่าแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงมีค่าทั้งฉบับเท่ากับ .86 แสดงว่าแบบวัดฉบับนี้มีค่าความเที่ยงในระดับสูงมีรายละเอียดของการวิเคราะห์รายข้อดังตารางที่ 3.8 ดังนี้

ตารางที่ 3.8 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ข้อคำถาม	ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับหากข้อคำถามถูกคัดออก		ข้อคำถาม	ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับหากข้อคำถามถูกคัดออก	
	ค่า CITC			ค่า CITC	
ข้อที่ 1	.44	.85	ข้อที่ 16	.47	.85
ข้อที่ 2	.34	.86	ข้อที่ 17	.54	.85
ข้อที่ 3	.31	.86	ข้อที่ 18	.19	.86
ข้อที่ 4	.52	.85	ข้อที่ 19	.46	.85
ข้อที่ 5	.42	.85	ข้อที่ 20	.15	.86
ข้อที่ 6	.27	.86	ข้อที่ 21	.39	.86
ข้อที่ 7	.40	.86	ข้อที่ 22	.37	.86
ข้อที่ 8	.43	.85	ข้อที่ 23	.31	.86
ข้อที่ 9	.32	.86	ข้อที่ 24	.32	.86
ข้อที่ 10	.28	.86	ข้อที่ 25	.39	.86
ข้อที่ 11	.48	.85	ข้อที่ 26	.54	.85
ข้อที่ 12	.46	.85	ข้อที่ 27	.35	.86
ข้อที่ 13	.50	.85	ข้อที่ 28	.34	.86
ข้อที่ 14	.57	.85	ข้อที่ 29	.35	.86
ข้อที่ 15	.31	.86	ข้อที่ 30	.29	.86

เกณฑ์การตัดข้อคำถามออก ได้แก่ ข้อคำถามนั้นต้องมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคำถามแต่ละข้อกับคำถามรวมทั้งฉบับ (Corrected Item Total Correlation หรือ CITC) มากกว่า .30 คือเป็นข้อคำถามที่ไม่ดี และข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2555) ซึ่งจากตารางที่ 3.7 พบว่าข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่ามากกว่า .30 ซึ่งหมายถึง เป็นข้อคำถามที่ดี แต่พบข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกไม่ถึง .30 ได้แก่ ข้อคำถามที่ 6 (CITC = .27) ข้อคำถามที่ 10 (CITC = .28) ข้อคำถามที่ 18 (CITC = .19) ข้อคำถามที่ 20 (CITC = .15) และข้อคำถามที่ 30 (CITC = .29) แต่เพื่อให้การวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

มีความคลอบคลุมเนื้อหาและสอดคล้องกับบริบทในสถานการณ์ในแบบวัดที่กำหนดไว้ อันประกอบด้วย การดำเนินชีวิตหรือกิจวัตรประจำวัน และการเรียนหรือกิจวัตรในโรงเรียน ผู้วิจัยจึงพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามใหม่ และไม่คัดข้อคำถามออก

3.2.2.5 จากการทดลองใช้แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามเสนนอก (ประชาราษฎร์อนุกุล) จำนวนทั้งหมด 109 คน โดยใช้ เวลา 30 นาที ผลปรากฏว่า นักเรียนสามารถอ่านและเข้าใจข้อคำถามและคำตอบได้ง่าย รูปแบบของ เล่มข้อคำถามและกระดาษคำตอบมีความเหมาะสม และด้านลักษณะสถานการณ์ที่ใช้ในข้อคำถามมี ความสอดคล้องกับบริบทของนักเรียน นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สามารถตอบ แบบวัดเสร็จภายในเวลา 30 นาที ผู้วิจัยจึงจับเวลาใหม่และปรับจนได้เวลาที่เหมาะสม คือ 45 นาที

### 3.3 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

ผู้วิจัยพัฒนาแบบสังเกตพฤติกรรมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณ แบบสังเกตพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการ สังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะทดลองและระยะหลังทดลองของนักเรียน และ เพื่อประกอบกับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยผู้ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ ได้แก่ 1) ครูประจำ ชั้นของห้องกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองโดยวิธีเพื่อน สังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบดตี แบบสังเกตนี้มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) โดยมี ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

3.3.3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอยู่อย่าง พอเพียง โดยผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดเดียวกับแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ ที่ 1-6 พร้อมทั้งศึกษาบริบทของโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมให้ เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบของแบบสังเกตพฤติกรรมเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แบบ สังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่าง พอเพียงโดยนักเรียน ใช้สังเกตพฤติกรรมในระยะการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

3.3.3.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และ ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยนำแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่าง พอเพียงให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกันกับการตรวจสอบโปรแกรม

การกำกับตนเองและแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) ต้องมีความสอดคล้องที่ระดับ  $> 0.50$

ผลการประเมินความสอดคล้อง (Item Object Congruence, IOC) มีความสอดคล้องของแบบสังเกตพฤติกรรมอยู่ที่ระดับ 0.33-1.00 ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อที่ต้องปรับปรุง และแก้ไขตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปทดลองใช้ ประเด็นการปรับปรุง คือ ปรับพฤติกรรมที่สังเกตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และปรับภาษาให้เข้าใจง่ายมากขึ้น

3.3.3.3 ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมไปทดลองใช้ (Try out) กับครูและนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 3 ท่าน และนักเรียนห้อง ม.1/1 จำนวน 35 คน ของโรงเรียนสามเสนนอก (ประชาราษฎร์อนุกุล) โดย 1) ให้ นักเรียนห้องม. 1/1 ประเมินตนเอง 2) ครูประจำชั้นทั้ง 3 ท่าน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมทุกพฤติกรรม บ่งชี้ของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนห้อง ม.1/1 โดยสุ่มเลือกนักเรียนจำนวน 10 คนจาก จำนวน 35 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ครูทุกคนรู้จักเป็นอย่างดี

3.3.3.4 ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของครูและนักเรียนในการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงเพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง พบว่า ครูทั้ง 3 ท่านมีความคิดเห็นที่ตรงกัน คือ 1) ด้านรูปแบบของแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง มีความเหมาะสม ใช้งานได้สะดวก 2) ด้านพฤติกรรมที่สังเกต มีความชัดเจน ครูทุกท่านสามารถอ่านและสามารถสังเกตพฤติกรรมนั้นได้ง่าย สามารถนำไปสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ได้จริง และพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับบริบทของนักเรียน นักเรียนมีความเห็น คือ 1) ด้านรูปแบบ ของแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง มีความน่าสนใจ นำไปใช้งาน 2) ด้านพฤติกรรมที่ สังเกต อ่านเข้าใจง่าย และพฤติกรรมมีความสอดคล้องกับบริบทของนักเรียน

3.3.3.5 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรม คือ ถ้ามีการปฏิบัติ พฤติกรรมให้ 1 คะแนน ถ้าไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมให้ 0 คะแนน ในแต่ละพฤติกรรมบ่งชี้มีคะแนน รวมเต็ม 5 คะแนน และช่วงระดับคะแนน ดังนี้

คะแนน 0-1 ควรปรับปรุง	(ไม่แสดงพฤติกรรมบ่งชี้)
คะแนน 2-3 ปานกลาง	(แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ปานกลาง)
คะแนน 4-5 ดีมาก	(แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ครบถ้วน)

แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงฉบับครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงฉบับนักเรียนเป็นผู้ประเมินด้วยวิธีเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัดดี มีตัวอย่างตามตารางที่ 3.9 และ 3.10 ดังนี้

ตารางที่ 3.9 ตัวอย่างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ใช้ในแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครู

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้	สถานการณ์	พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1. ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม	การดำเนินชีวิตหรือกิจวัตรประจำวัน	1.นักเรียนจดบันทึกรายรับรายจ่าย		
			2.นักเรียนใช้ค่าขนมฟุ่มเฟือย เช่น ใช้เล่นเกม หรือสิ่งของที่ไม่จำเป็น		
		การเรียนหรือกิจวัตรในโรงเรียน	3.นักเรียนดูแลชุดนักเรียน รองเท้า หรือถุงเท้าให้ดูสะอาดอยู่เสมอ		
			4. นักเรียนดูแลหนังสือเรียน สมุดเรียนหรือเครื่องเขียนอย่างดี		
			5.นักเรียนทำเครื่องเขียนหายเป็นประจำ		
	2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี	การดำเนินชีวิตหรือกิจวัตรประจำวัน	1.นักเรียนทิ้งขยะลงบนพื้น		
			2.นักเรียนช่วยรักษาความสะอาดของใช้สาธารณะ เช่น ไม่ทิ้งขยะบริเวณที่นั่งรอรถประจำทาง		
		การเรียนหรือกิจวัตรในโรงเรียน	3.นักเรียนช่วยปิดพัดลม ปิดไฟ ของห้องเรียนเมื่อไม่ใช้		
			4.นักเรียนปิดก๊อกน้ำไม่สนิท		
			5.นักเรียนดูแลของใช้ส่วนรวมของโรงเรียน เช่น ล้างช้อนส้อมหลังใช้ ไม่ขีดเขียนลงบนโต๊ะเรียน		

**ตารางที่ 3.10** ตัวอย่างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ใช้ในแบบสังเกตพฤติกรรมโดยนักเรียน ใช้วิธีเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัตตี้

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัตตี้ของฉัน...จดบันทึกรายรับรายจ่าย		
2. บัตตี้ของฉัน...ใช้ค่าขนมฟุ่มเฟือย เช่น ใช้เล่นเกม หรือสิ่งของที่ไม่จำเป็น		
3. บัตตี้ของฉัน...ดูแลชุดนักเรียน รองเท้าหรือถุงเท้าให้ ดูสะอาดอยู่เสมอ		
4. บัตตี้ของฉัน...ดูแลหนังสือเรียน สมุดเรียนหรือเครื่องเขียนอย่างดี		
5. บัตตี้ของฉัน...มักทำเครื่องเขียนหายเป็นประจำ		

#### ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ขั้นการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองตามแผนที่วางไว้ โดยรายละเอียดการดำเนินการกับกลุ่มทดลอง คือ ทำการทดสอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงก่อนเริ่มการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นจึงทำการฝึกตามโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 16 กิจกรรม สัปดาห์ละ 4 ครั้ง (งดวันศุกร์) เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น กลุ่มทดลองจะทำการทดสอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง และทำการทดสอบอีกครั้งในระยะติดตามผลหลังจากการประเมินหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

โดยวันเวลาที่ผู้วิจัยลงสนามเพื่อทำการดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้แสดงไว้ในตารางที่ตารางที่ 3.11

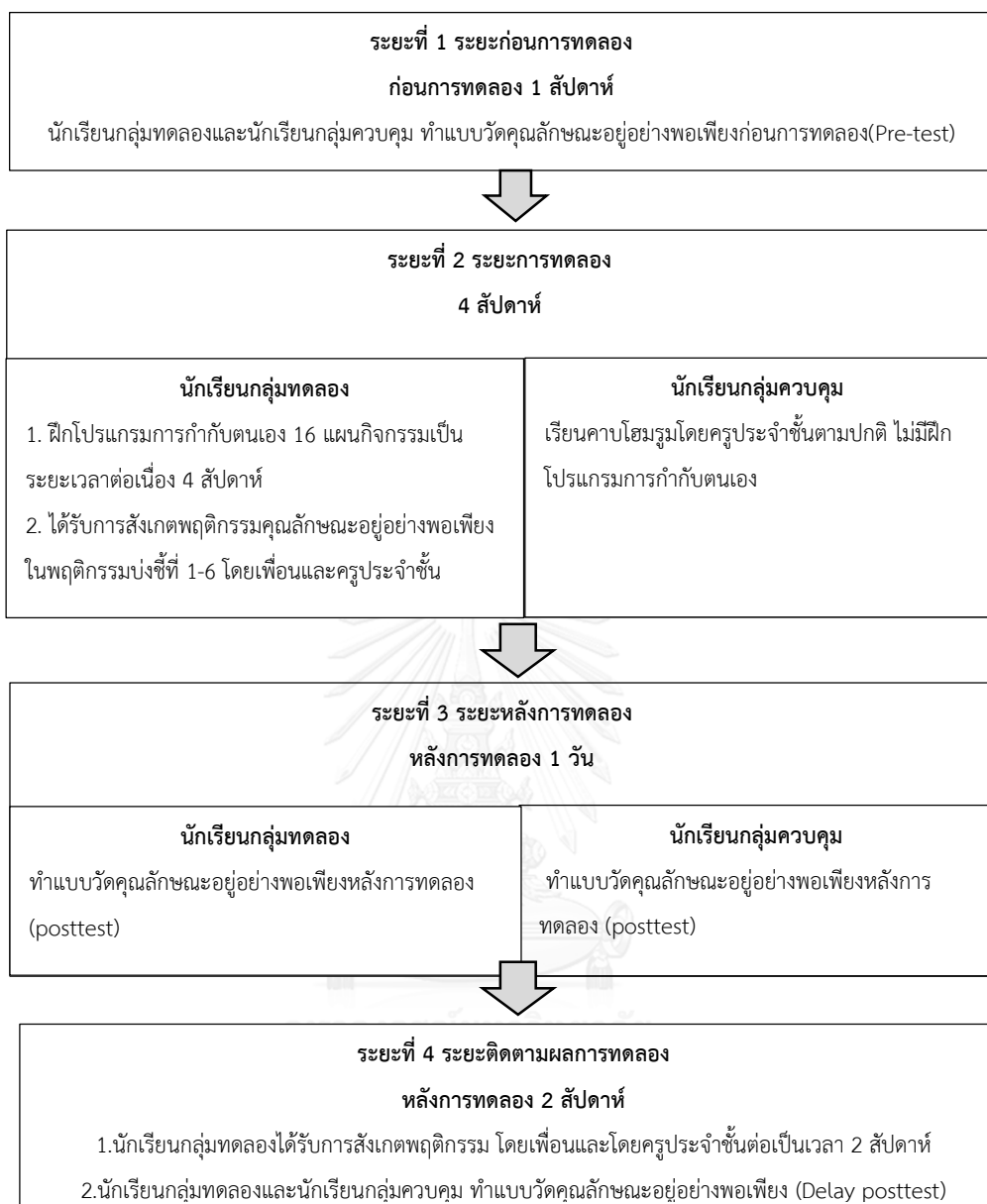


ตารางที่ 3.11 วันเวลาที่ดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง

กิจกรรม	วันเวลาที่ดำเนินกิจกรรม	การสังเกตพฤติกรรมโดยนักเรียนและโดยครูประจำชั้น
ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระยะก่อนการทดลอง	วันจันทร์ที่ 19 มกราคม 2558 เวลา 14.30-15.15 น.	
ครั้งที่ 1 (ปฐมนิเทศ)	วันจันทร์ที่ 26 มกราคม 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	
ครั้งที่ 2 (มาเล่นเกมบัดดี้กันเถอะ)	วันอังคารที่ 27 มกราคม 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	
ครั้งที่ 3 (มารู้จักกระบวนการกำกับ ตนเองกันเถอะ)	วันพุธที่ 28 มกราคม 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	
ครั้งที่ 4, 5 (ดูแลฉันหน่อย 1, 2)	วันพฤหัสบดีที่ 29, วันศุกร์ที่ 30 มกราคม 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1
ครั้งที่ 6, 7 (รักษาดินด้วย 1, 2)	วันจันทร์ที่ 2, วันอังคารที่ 3 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2
ครั้งที่ 8, 9 (รอบคอบสักนิด 1, 2)	วันพุธที่ 4, วันพฤหัสบดีที่ 5 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3
ครั้งที่ 10, 11 (ทายสิ ฉันทำอะไร? 1, 2)	วันจันทร์ที่ 9, วันอังคารที่ 10 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4
ครั้งที่ 12, 13 (My plan 1, 2)	วันพุธที่ 11, วันพฤหัสบดีที่ 12 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5
ครั้งที่ 14, 15 (วัดชื่นความสุข 1, 2)	วันจันทร์ที่ 16, วันอังคารที่ 17 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6
ครั้งที่ 16 (ปัจฉินิเทศ)	วันพุธที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 08.00-08.30 น.	
ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระยะหลังการทดลอง	วันพฤหัสบดีที่ 19 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 14.30-15.15 น.	
ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ระยะติดตามผลการทดลอง	วันพุธที่ 4 มีนาคม 2558 เวลา 14.30-15.15 น.	สังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1-6

ส่วนรายละเอียดกิจกรรมของกลุ่มควบคุม คือ ทำการทดสอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยเข้าเรียนในช่วงโฮมรูมกับครูประจำชั้นตามปกติ เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น นักเรียนกลุ่มควบคุมจะทำการทดสอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง และทำการทดสอบอีกครั้งในระบะติดตามผลหลังจากการประเมินหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังที่แสดงในแผนภาพที่ 3.4 โดยมีรายละเอียด ดังนี้



**แผนภาพที่ 3.4** แผนผังการเก็บรวบรวมข้อมูล

### ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำการทดสอบคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยใช้เวลาการตอบ 45 นาที

### ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

1. กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองจำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง (งดวันศุกร์) รวมเป็น 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองจะทำการสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัดดี้ด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และครูประจำชั้นทำการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนที่ครูเลือกจำนวน 10 คน

2. กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยมีเรียนในคาบโฮมรูมกับครูประจำชั้นตามปกติ

### ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลอง 1 วัน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยใช้เวลาในการตอบ 45 นาที

### ระยะที่ 4 ระยะติดตามผล

หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ใช้เวลาในการตอบ 45 นาที

### ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยหาความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ One-way repeated measure ANOVA และ ทดสอบค่า t ร่วมกับการสังเกตจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการสังเกตจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ประเด็นที่ผู้วิจัยสังเกต คือ การฝึกกระบวนการกำกับตนเอง และการแสดงออกถึงพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานของงานวิจัย โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 วัตถุประสงค์และสมมติฐานของงานวิจัย ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และตอนที่ 3 ผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองจากผู้วิจัย ครูประจำชั้น และนักเรียน

#### ตอนที่ 1 วัตถุประสงค์และสมมติฐานของงานวิจัย

##### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

##### สมมติฐานการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ One-way ANOVA repeated measure และ ศึกษาความแตกต่างคะแนนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

##### 2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการวิเคราะห์

สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure) ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4.1 4.2 และ 4.3 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.1** ค่าเฉลี่ย (*M*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) จำนวนคน (*N*) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

กลุ่ม ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง ( <i>N</i> =22)		กลุ่มควบคุม ( <i>N</i> =23)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ระยะก่อนการทดลอง	97.27	11.91	90.61	6.25
ระยะหลังการทดลอง	100.82	10.72	90.48	11.41
ระยะติดตามผลการทดลอง	99.77	12.46	87.87	11.97

ผลจากตารางที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าระยะอื่น แต่คะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าค่อนข้างคงที่ทั้ง 3 ระยะ

### 2.1.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบว่ามีความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ (Compound Symmetry) หรือไม่ จาก Mauchly's Test of Sphericity พบว่ามีเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ ( $p = .24$ ) ดังนั้นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจึงเลือกใช้การประมาณค่าแบบ Sphericity Assumed และพบว่าการวัดทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p = .27$ ) ผลดังตารางที่ 4.2

**ตารางที่ 4.2** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

Source	SS	df	MS	F	Sig
TIME	146.03	2	73.01	1.34	.27
Error(TIME)	2281.30	42	54.31		

\* $p < .05$

จากตารางพบว่าคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการทดลองไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

### 2.1.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบว่ามีความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ (Compound Symmetry) หรือไม่ จาก Mauchly's Test of Sphericity พบว่ามีเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ ( $p = .94$ ) ดังนั้นการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจึงเลือกใช้การประมาณค่าแบบ Sphericity Assumed และพบว่าการวัดทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p = .42$ ) ผลดังตารางที่ 4.3

**ตารางที่ 4.3** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

Source	SS	df	MS	F	Sig
TIME	109.82	2	54.91	.86	.42
Error(TIME)	2804.17	44	63.73		

\* $p < .05$

จากตารางพบว่าคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ในการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ผู้วิจัยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติวัดค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) ได้ผลตามตารางที่ 4.4 ดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 4.4** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่ม ระยะ	ทดลอง (N = 22)		ควบคุม (N = 23)		ค่าที	P
	M	SD	M	SD		
ระยะหลังการทดลอง	100.82	10.72	90.48	11.41	3.13	.00*
ระยะติดตามผล	97.77	12.46	87.87	11.97	3.27	.00*

\* $p < .05$

ผลจากตารางที่ 4.4 คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 และข้อที่ 3

### ตอนที่ 3 ผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองจากผู้วิจัย ครูประจำชั้น และนักเรียน

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยมีประเด็นในการสังเกต คือ การฝึกกระบวนการกำกับตนเอง และการแสดงออกถึงพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พิจารณาจากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองโดยผู้วิจัย และผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครูประจำชั้นและโดยวิธีเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัตตี้ มีรายละเอียดตามตารางที่ 4.5 และ 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	ขั้นตอนการฝึก กระบวนการกำกับ ตนเอง	ผลการสังเกตการฝึกกระบวนการ กำกับตนเอง
3	ตัวอย่าง พฤติกรรมบ่งชี้ (พฤติกรรมบ่งชี้ 3 การปฏิบัติตนและตัดสินใจ ด้วยความรอบคอบมีเหตุผล)	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจใบงานที่ 2 “การกำกับตนเองคือ อะไร?” พบว่านักเรียนทุกคนสามารถทำตาม กระบวนการกำกับตนเองตามสถานการณ์ที่กำหนด ได้
4-5	พฤติกรรมบ่งชี้ 1 การใช้ทรัพย์สินของตนเอง อย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บ รักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้ เวลาอย่างเหมาะสม	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่าการ ฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการ นักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายที่น่าสนใจ เหมาะสมกับตนเอง และวางแผนในการปฏิบัติได้ดี รวมถึงสอดคล้องกับหัวข้อพฤติกรรมที่กำหนด แต่ ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการตั้งเป้าหมายไม่สัมพันธ์ กับการวางแผนซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการ นำไปปฏิบัติในขั้นต่อไป ในขั้นดำเนินการพบว่า นักเรียนมีการจดบันทึกลงในบันทึกรายรับรายจ่าย ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีการสังเกต ควบคุม และเตือน ตนเอง และในขั้นการประเมินพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ สามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ แต่มี นักเรียนบางคนไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตน ตั้งไว้ จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเอง ข้างต้นผู้วิจัยแก้ไขปัญหาโดยการเขียนแนะนำการ วางแผนและเขียนให้กำลังใจลงในบันทึกการกำกับ ตนเองของนักเรียน



ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	ขั้นตอนการฝึก กระบวนการกำกับ ตนเอง	ผลการสังเกตการฝึกกระบวนการ กำกับตนเอง
6-7	พฤติกรรมบ่งชี้ 2 การใช้ทรัพยากรของส่วนรวม อย่างประหยัด คุ่มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่าการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการนักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับหัวข้อสถานการณ์ และมีการวางแผนในการปฏิบัติชัดเจนขึ้น แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการวางแผนไม่สัมพันธ์กับหัวข้อสถานการณ์ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการนำไปปฏิบัติในขั้นต่อไปได้ ในขั้นดำเนินการพบว่านักเรียนมีการจดบันทึกลงในบันทึกความดี ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีการสังเกต และควบคุมตนเอง และในขั้นการประเมินพบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ แต่มีนักเรียนบางคนไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ผู้วิจัยแก้ไขปัญหาโดยการเขียนแนะนำการวางแผนและเขียนให้กำลังใจลงในบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน
8-9	พฤติกรรมบ่งชี้ 3 การปฏิบัติตนและตัดสินใจ ด้วยความรอบคอบมีเหตุผล	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่าการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการนักเรียนมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับหัวข้อสถานการณ์ และมีการวางแผนในการปฏิบัติชัดเจนขึ้น แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการวางแผนไม่สัมพันธ์กับเป้าหมาย ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการนำไปปฏิบัติ ในขั้นดำเนินการพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการจดบันทึกลงในบันทึก To do list ซึ่งแสดงว่านักเรียนไม่มีการสังเกต ควบคุมตนเอง และในขั้นการประเมินพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ เนื่องจากวิชาที่นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนไว้ไม่มีการบ้าน ผู้วิจัยแก้ไขปัญหาโดยการเขียนแนะนำการวางแผนเขียนให้กำลังใจ และเขียนเตือนให้นักเรียนเขียนบันทึก To do list ลงในบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน

ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	ขั้นตอนการฝึก กระบวนการกำกับ ตนเอง	ผลการสังเกตการฝึกกระบวนการ กำกับตนเอง
10-11	พฤติกรรมบ่งชี้ 4 การไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัย เมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	<p>จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่า การฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการ นักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายที่ดี เหมาะสมกับตนเอง และวางแผนในการปฏิบัติได้ดีขั้น รวมถึงสอดคล้องกับหัวข้อพฤติกรรมที่กำหนด</p> <p>แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการตั้งเป้าหมายไม่สัมพันธ์กับการวางแผน ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการนำไปปฏิบัติในขั้นต่อไป</p> <p>ในขั้นดำเนินการ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการจดบันทึกลงในบันทึกของฉันทันที ซึ่งไม่ได้แสดงว่านักเรียนมีการสังเกต ควบคุม และเตือนตนเอง และในขั้นการประเมินพบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ แต่มีนักเรียนบางคนไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองข้างต้นผู้วิจัยแก้ไขปัญหาโดยการเขียนแนะนำการวางแผนและเขียนให้กำลังใจลงในบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน</p>

ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	ขั้นตอนการฝึก กระบวนการกำกับ ตนเอง	ผลการสังเกตการฝึกกระบวนการ กำกับตนเอง
12-13	พฤติกรรมบ่งชี้ 5 การวางแผนการเรียนรู้ การทำงานและการใช้ ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของ ข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่า การฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการ นักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับหัวข้อ สถานการณ์ และมีกรวางแผนในการปฏิบัติชัดเจน ขึ้น แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการวางแผนไม่ สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้ง ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรค ต่อการนำไปปฏิบัติในขั้นต่อไปได้ ในขั้นดำเนินการ พบว่านักเรียนมีการจดบันทึกลงในบันทึก To do list ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีการสังเกต ควบคุม และ เตือนตนเอง และในขั้นการประเมินพบว่านักเรียน ส่วนใหญ่สามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ แต่มี นักเรียนบางคนไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตน ตั้งไว้ จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเอง ข้างต้นผู้วิจัยแก้ไขปัญหาโดยการเขียนแนะนำการ ตั้งเป้าหมาย การวางแผนและเขียนให้กำลังใจลงใน บันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน

ตารางที่ 4.5 การฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	พฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียง	ขั้นตอนการฝึก กระบวนการกำกับ ตนเอง	ผลการสังเกตการฝึกกระบวนการ กำกับตนเอง
14-15	พฤติกรรมบ่งชี้ 6 การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมิน	จากการตรวจเล่มบันทึกการกำกับตนเองพบว่าการ ฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นการเตรียมการ นักเรียนส่วนใหญ่มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับหัวข้อ สถานการณ์ และมีกรวางแผนในการปฏิบัติชัดเจน ขึ้น แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีการวางแผนไม่ สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้ง ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรค ต่อการนำไปปฏิบัติในขั้นต่อไปได้ ในขั้นดำเนินการ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการจดบันทึกลงใน บันทึกของตน ซึ่งแสดงว่านักเรียนไม่มีการสังเกต ควบคุม และเตือนตนเอง และในขั้นการประเมิน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำตามเป้าหมายได้ สำเร็จ แต่มีนักเรียนบางคนไม่สามารถทำได้ตาม เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ จากการตรวจเล่มบันทึกการ กำกับตนเองข้างต้นผู้วิจัยแก้ไข้ปัญหาโดยการเขียน แนะนำการตั้งเป้าหมาย การวางแผนและเขียนให้ กำลังใจลงในบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน

จากตารางที่ 4.5 สรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการร่วมกิจกรรมทั้งหมด 16 ครั้ง เริ่มมีการ  
ฝึกกระบวนการกำกับตนเองตั้งแต่ครั้งที่ 3-15 นักเรียนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกระบวนการ  
กำกับตนเองได้อย่างครบถ้วน คือ ดำเนินการตั้งแต่ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นประเมิน  
ตนเอง แต่ผู้วิจัยพบปัญหาในขั้นเตรียมการ คือ นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่ไม่สัมพันธ์กัน  
หรือไม่สัมพันธ์กับหัวข้อสถานการณ์ และปัญหาในขั้นดำเนินการ พบว่านักเรียนไม่ได้จดบันทึก ซึ่ง  
หมายถึงนักเรียนไม่แสดงถึงการสังเกตตนเอง ควบคุมตนเอง และเตือนตนเอง จากปัญหาดังกล่าว  
ผู้วิจัยแก้ไข้ปัญหาโดยการเขียนแนะนำแนวทางการตั้งเป้าหมาย การวางแผน และเขียนเตือนความจำในการ  
จดบันทึกในขั้นดำเนินการ ลงในบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียน

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองตามพฤติกรรมบ่งชี้คุณลักษณะอยู่  
อย่างพอเพียง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ การสังเกตจากครูประจำชั้น โดยการสุ่ม  
เลือกสังเกตนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และส่วนที่ 2 คือ การสังเกตจากเพื่อน ด้วยวิธีเพื่อน  
สังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัตตี้จำนวน 22 คน เกณฑ์การให้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรม คือ ถ้ามี

การปฏิบัติพฤติกรรมให้ 1 คะแนน ถ้าไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมให้ 0 คะแนน ในแต่ละพฤติกรรมบ่งชี้ มีคะแนนรวมเต็ม 5 คะแนน และมีช่วงระดับคะแนนเป็น 3 ช่วง คือ คะแนน 0-1 ควรปรับปรุง (ไม่แสดงพฤติกรรมบ่งชี้) คะแนน 2-3 ปานกลาง (แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ปานกลาง) คะแนน 4-5 ดีมาก (แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ครบถ้วน) โดยนำเสนอข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นคำร้อยละ ดังตารางที่ 4.6

**ตารางที่ 4.6** คำร้อยละของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นและเพื่อน

ครั้งที่	การแสดงพฤติกรรมบ่งชี้	ผู้สังเกต	คำร้อยละของนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมตามระดับคะแนน			
			0-1 (ควรปรับปรุง)	2-3 (ปานกลาง)	4-5 (ดีมาก)	รวม
4-5	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 การใช้ทรัพย์สินของตนเอง อย่างประหยัด คุ่มค่าและ เก็บรักษาดูแลอย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่าง เหมาะสม	ครูประจำชั้น	10	30	60	100
		เพื่อน	18	23	59	100
6-7	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 การใช้ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแล อย่างดี	ครูประจำชั้น	0	10	90	100
		เพื่อน	9	23	68	100
8-9	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 การปฏิบัติตนและตัดสินใจ ด้วยความรอบคอบมี เหตุผล	ครูประจำชั้น	0	80	20	100
		เพื่อน	9	36	55	100
10-11	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 การไม่เอาเปรียบผู้อื่นและ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่น กระทำผิดพลาด	ครูประจำชั้น	0	20	80	100
		เพื่อน	27	27	46	100

ตารางที่ 4.6 ผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองจากครูประจำชั้น และเพื่อน (ต่อ)

ครั้งที่	การแสดงพฤติกรรมบ่งชี้	ผู้สังเกต	ค่าร้อยละของนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมตามระดับคะแนน			
			0-1 (ควรปรับปรุง)	2-3 (ปานกลาง)	4-5 (ดีมาก)	รวม
12-13	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 การวางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ ชีวิตประจำวันบนพื้นฐาน ของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	ครูประจำชั้น	0	30	70	100
		เพื่อน	5	41	54	100
14-15	พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 การรู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงของสังคมและ สภาพแวดล้อม ยอมรับ และปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	ครูประจำชั้น	10	10	80	100
		เพื่อน	18	32	50	100

จากตารางที่ 4.6 จากผลการสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครูประจำชั้น และจากนักเรียน พบว่านักเรียนร้อยละ 50-90 มีการแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1, 2, 4, 5, และ 6 ได้ในระดับดีมาก นักเรียนร้อยละ 80 มีการแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ได้ในระดับปานกลาง และนักเรียนร้อยละ 5-30 มีการแสดงพฤติกรรมทั้ง 6 พฤติกรรมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

จากผลการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้วิจัย และจากผลการสังเกตพฤติกรรมโดยการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นและเพื่อน สรุปได้ว่าผลการสังเกตการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองจากผู้วิจัย มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองจากครูประจำชั้น และเพื่อน คือ นักเรียนส่วนใหญ่ที่ฝึกกระบวนการกำกับตนเองอย่างครบถ้วน สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ จะสามารถแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้ครบถ้วนเช่นกัน

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1
2. ระยะเวลาหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเป็นลักษณะการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental designs) มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิสุทธิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 23 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง จำนวน 30 ข้อ ใช้วัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง 2) โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 16 กิจกรรม ใช้กับเฉพาะกลุ่มทดลอง ดำเนินกิจกรรม 4 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ และ 3) แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบ่งออกเป็นสำหรับครู และสำหรับนักเรียน ใช้สังเกตเฉพาะกลุ่มทดลองในระยะทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง งานวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ One-way ANOVA repeated measure และ ทดสอบค่าที่ t-test ร่วมกับการสังเกตจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการสังเกตจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองในหัวข้อ การฝึกกระบวนการกำกับตนเอง และการแสดงออกถึงพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

#### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ผลการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1
2. หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2
3. ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3



## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ 2 ประเด็น ดังนี้ ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และรูปแบบของโปรแกรมการกำกับตนเอง

### 1. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากผลการศึกษาพบว่าคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ที่ว่าการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลมีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการเรียนรู้ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม การกำกับตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งในการเรียนรู้ปัญญาสังคม เป็นกระบวนการการกำกับหรือสร้างความคิดความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และแสดงผลที่ได้จากการเรียนรู้ได้ทางความคิดและพฤติกรรมจนหล่อหลอมเป็นคุณลักษณะ (Bandura, 1986; Zimmerman, 2000; Pintrich, 2000)

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกระบวนการกำกับตนเองจึงน่าจะมีการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง ทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นตอนประเมินตนเอง ในขั้นเตรียมการนักเรียนต้องฝึกกระบวนการคิด การวิเคราะห์ และการประเมินตนเองตามหัวข้อกิจกรรมที่ต้องทำ เพื่อตั้งเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ หลังจากนั้นในขั้นดำเนินการ นักเรียนกำกับตนเองจากภายในพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือคุณลักษณะ ด้วยการกำกับตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ โดยต้องมีการควบคุมตนเอง และการสังเกตพฤติกรรมตนเอง และในขั้นประเมิน นักเรียนประเมินตนเองหลังจากการกำกับการปฏิบัติของตน ซึ่งทำให้ได้รับรู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ เพราะเหตุใด และเพื่อนำผลจากการประเมินนี้ไปพัฒนาตนเองต่อไป

สอดคล้องกับผลการสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นและโดยนักเรียน พบว่านักเรียนร้อยละ 50-90 มีระดับการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระดับดีมาก คือสามารถแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ได้อย่างครบถ้วน และจากการพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงทั้ง 3 ระยะเวลา พบว่าระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 97.27 คะแนน ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 100.82 คะแนน และระยะติดตามผลการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 99.77 คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังจากการฝึกการกำกับตนเอง นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของ

คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แต่ยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่าคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้เวลาในการฝึกเพื่อพัฒนาตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงตามตัวชี้วัด เพื่อให้เกิดพฤติกรรมบ่งชี้ทั้งสิ้น 6 พฤติกรรมน้อยเกินไปจึงอาจทำให้ผลของการฝึกทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกัน ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาการฝึกการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมบ่งชี้ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยใช้กิจกรรม 2 ครั้ง เพื่อพัฒนา 1 พฤติกรรมบ่งชี้ ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาคุณลักษณะใดลักษณะหนึ่งของบุคคลจากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางความคิด หล่อหลอมเป็นพฤติกรรมนั้นอาจต้องใช้เวลามากกว่านี้ และจากผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองจากครูประจำชั้นและจากนักเรียน เช่น นักเรียนร้อยละ 80 มีการแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ด้านการปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผลในระดับปานกลาง และนักเรียนร้อยละ 5 - 30 มีการแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 6 พฤติกรรมในระดับควรปรับปรุง หากนักเรียนใช้เวลาในการฝึกกระบวนการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงนานขึ้น อาจส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (ยรรยงค์ ณ บางช้าง, 2551; วิณา วงศ์ศรีเผือก, 2553) ที่ใช้กระบวนการกับพฤติกรรมเพียง 1 พฤติกรรม กล่าวคือ ยรรยงค์ ณ บางช้าง (2551) ใช้กระบวนการ MT (MT Method) ในการฝึกให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความประหยัด โดยใช้เวลาฝึก 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และวิณา วงศ์ศรีเผือก (2553) ที่ใช้กิจกรรมโครงการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้านความประหยัด โดยใช้เวลาพัฒนาคุณลักษณะดีด้านความประหยัดอย่างเดียว 6 ครั้ง ฝึกครั้งละ 1 ชั่วโมงเช่นกัน ผลงานวิจัยของทั้งสองงานนี้พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมด้านความประหยัดสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก

นอกจากนี้ระยะเวลาในการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในงานวิจัยครั้งนี้อาจน้อยเกินไปสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พบว่าคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของนักเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษาผลการกำกับตนเองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542; ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552; ชนิดดา พรหมมี, 2550; กรรัช มากเจริญ, 2554; Sanz de Acedo และคณะ. (2003) โดยพบว่าใช้เวลาการฝึกการกำกับตนเอง 12-30 ครั้ง

ฝึกครั้งละ 20-60 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง โดยใช้เวลาทั้งหมดตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีการพัฒนาคุณลักษณะสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นการฝึกการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อาจต้องเพิ่มระยะเวลาการฝึกต่อครั้งให้นานขึ้น หรือเพิ่มจำนวนครั้งในการฝึกมากขึ้น จึงน่าจะส่งผลให้นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้ชัดเจนและเสถียรมากขึ้น

## 2. รูปแบบของโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

จากการศึกษาการใช้กระบวนการกำกับตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ พบปัญหาในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ ซึ่งอาจส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในขั้นเตรียมการ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการวางแผนการกำกับตนเองไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และไม่สอดคล้องกับหัวข้อสถานการณ์ ซึ่งอาจส่งผลต่อการกำกับตนเองตามเป้าหมายและแผนที่วางไว้ และในขั้นดำเนินการ ยังพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองลืมนบันทึกพฤติกรรมของตนเอง แสดงให้เห็นว่านักเรียนอาจไม่ได้มีการควบคุม และการสังเกตการปฏิบัติของตนเอง จากปัญหาดังกล่าวอาจเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

กล่าวคือในด้านการตั้งเป้าหมายและการวางแผน เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในกระบวนการกำกับตนเอง ที่ส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณลักษณะ ดังนั้นการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่ดี และการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกมากขึ้นย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้การกำกับตนเองและการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eilam และ Aharon (2003) ที่ศึกษาการวางแผนของนักเรียนในกระบวนการการกำกับตนเอง โดยมีต้องวางแผนให้ดีกว่าก่อนทุกครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีการวางแผนให้ดีล่วงหน้ามีผลการเรียนที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ทำการวางแผน และงานวิจัยของขวัญใจ ฤทธิคำพร (2554) ที่ฝึกการตั้งเป้าหมายที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกการตั้งเป้าหมายนาน 4 สัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที ผลที่ได้พบว่าในระยะติดตามผลการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนอัตมโนทัศน์ทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์สูงขึ้นกว่าระยะทดลอง งานวิจัยดังกล่าวอาจเป็นแนวทางในการปรับปรุงเวลาที่ใช้ในการฝึกการกำกับตนเอง ที่ควรให้ระยะเวลาในการฝึกกระบวนการการตั้งเป้าหมายและการวางแผนในนานกว่าเดิมจึงจะได้ผลที่คงทน ดังนั้นในขั้นการเตรียมการนี้ อาจต้องให้เวลานักเรียนในการตั้งเป้าหมายและวางแผนให้นานขึ้น ไม่เร่งรีบ เพื่อให้ได้เป้าหมายชัดเจนและการวางแผนที่ดี และสามารถพัฒนาการมีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ดีมากขึ้นอีกด้วย

ในด้านการควบคุมและการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เป็นส่วนหนึ่งสำคัญของกระบวนการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการกำกับตนเองจากภายในสู่การแสดงออกพฤติกรรม

ของนักเรียน ดังนั้นหากนักเรียนให้ความสำคัญกับการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ย่อมส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่มากขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับ งานวิจัยของปภาวดี แจ้งศิริ (2527) ที่พบว่า การควบคุมตนเองส่งผลทำให้นักเรียนมีการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกที่ดีขึ้น

ดังนั้นรูปแบบโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงน่าจะเน้น การฝึกในขั้นเตรียมการโดยฝึกการตั้งเป้าหมายและการวางแผนให้นานขึ้น และให้ความสำคัญกับขั้น ดำเนินการ โดยเพิ่มการเตือนเพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการควบคุม กำกับ ตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง และมีการติดตามผลเป็น ระยะเวลา อาจทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้มาก ขึ้นและมีความคงทนขึ้นอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ทั้ง 3 ระยะเวลา คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการ ทดลอง แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการ ทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นโปรแกรมการกำกับตนเองครั้งนี้อาจจะช่วยเสริมสร้าง คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้แต่อาจต้องมีการปรับปรุงให้มีการฝึกนานขึ้น และสามารถนำ โปรแกรมนี้ไปประกอบกับกิจกรรมอื่นหรือประกอบกับการใช้กระบวนการอื่นเพื่อช่วยเสริมสร้าง คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เช่น กิจกรรมกลุ่ม (จิรศักดิ์ สุรงค์พิภพวรรณ ,2554) การทำโครงการ (วิณา วงศ์ศรีเผือก ,2553) การใช้วิธีระดมพลังอย่างสร้างสรรค์ AIC (สุพล แก้วหนองแสง ,2554) และ กระบวนการ MT (ยรรยงค์ ณ บางช้าง ,2551) เป็นต้น

2. งานวิจัยนี้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่าง พอเพียง โดยประกอบด้วย 6 พฤติกรรมบ่งชี้ จากผลการสังเกตพฤติกรรมจากครูประจำชั้นและจาก นักเรียน พบว่านักเรียนร้อยละ 80 แสดงพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ได้เพียงระดับปานกลาง และนักเรียน ร้อยละ 5-30 มีการแสดงพฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 6 พฤติกรรมในระดับควรปรับปรุง ดังนั้นอาจจะต้องเลือก พัฒนาพฤติกรรมบ่งชี้ทีละตัว หรือเพิ่มเวลาในการฝึกกระบวนการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงนานขึ้น อาจส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. สำหรับครูที่สอนชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือผู้ที่สนใจศึกษาการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ควรมีการศึกษาบริบทของนักเรียนเพื่อปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยให้สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด และควรมีการให้ความสำคัญกับขั้นการเตรียมการ คือ การตั้งเป้าหมายและการวางแผน รวมถึงขั้นการดำเนินการ คือ การเตือนตนเอง การควบคุมตนเอง และการสังเกตการปฏิบัติของตนเองให้มากขึ้น และควรมีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนควบคู่ไปด้วย อาจใช้วิธีการสังเกตโดยครูหรือโดยเพื่อน เพื่อให้ได้ผลข้อมูลที่สอดคล้องกัน และช่วยในการพัฒนานักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป

2. งานวิจัยครั้งนี้พบปัญหาในกระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนมีการวางแผนไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และล้มบันทึกการปฏิบัติซึ่งแสดงถึงการขาดการควบคุมตนเองของนักเรียน ซึ่งการตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการควบคุมตนเองเป็นส่วนสำคัญต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปควรเน้นฝึกขั้นเตรียมการ เช่น การฝึกการตั้งเป้าหมายและการวางแผนให้มากขึ้น และให้ความสำคัญกับขั้นดำเนินการ เช่น การฝึกควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตนเองโดยเพิ่มการเตือนเพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงกำกับการปฏิบัติของตนเอง

3. ในการวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสามารถวัดได้หลายรูปแบบ เช่น แบบสังเกต (Observation) แบบสัมภาษณ์ (Interview) แบบตรวจสอบรายการ (Check list) แบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) แบบวัดสถานการณ์ (Situation) แบบบันทึกพฤติกรรม (Anecdotal records) และแบบรายงานพฤติกรรมตนเอง (Self-report) ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดเชิงสถานการณ์ 4 ตัวเลือก ซึ่งนักเรียนอาจต้องใช้เวลาในการอ่านมาก และใช้เวลาในการตัดสินใจตอบนาน ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปอาจสร้างแบบวัดในประเภทอื่น เช่น การวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) เพื่อให้ผู้ตอบใช้เวลาตอบน้อยลง และได้พฤติกรรมที่เป็นดัชนีภายในอีกด้วย

4. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มที่มีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงอยู่แล้ว ซึ่งอาจทำให้ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนตั้งต้นตั้งแต่ก่อนการทดลองสูงอยู่แล้ว ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองกับกลุ่มที่มีคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงต่ำหรือที่มีคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงต่ำกว่า 50 คะแนน และควรปรับบริบทเนื้อหาโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ น่าจะทำให้เห็นผลการพัฒนาคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้ชัดเจนขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรรช มากเจริญ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). แนวทางการดำเนินงานรับนักเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา บุญเรือง. (2542). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมโน้ตค้นด้านเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวัญใจ ฤทธิ์คำพร. (2554). ผลของโปรแกรมฝึกการตั้งเป้าหมายที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2547). เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร? กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- จิรศักดิ์ สุรังคพิพรรธน์. (2554). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: ทริปปี้ล เอ็ดดูเคชั่น.
- ณัฐพร สายโกสุม. (2556). ค่าใช้จ่ายในการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยของนักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาเศรษฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เทพวณีย์ วินิจกำธร. (2548). การปลูกฝังค่านิยมตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดของบลูมและแรทล์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภสินธุ์ เสือดี. (2551). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณสำหรับนักเรียนปฐมวัย กรณีศึกษา: โรงเรียนบ้านหนองขาม อำเภอสวนผึ้ง

- จังหวัดราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศรา ยืนยง. (2551). การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสระแก้ว เขต 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนัช อ่อนพวน. (2553). การพัฒนาการสร้างรูบริคเพื่อให้คะแนนสำหรับการประเมินการปฏิบัติงานของผู้เรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวัดและประเมินผล การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย:คุณสมบัติการวัดเชิง จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปภาวดี แจ้งศิริ. (2527). ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนวันชั้นเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี เข็มวงษ์. (2552). การสร้างแบบวัดคุณลักษณะความพอเพียงตามปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครสวรรค์. (วิทยานิพนธ์ปริญญา โทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครสวรรค์.
- ปิ่นมณี ศรีนวล. (2552). การศึกษาและการสร้างโปรแกรมพัฒนาการปฏิบัติตนตามแนวทางความ เป็นอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญา โทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พลรพี ทูมมาพันธ์. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของ ครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กว่าความสามารถที่แท้จริง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรม ศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2553). หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: เข้าส์ ออฟ เคอร์รี่ส์.

- ภคณัฐ สมพงษ์ธรรม. (2551). การเปรียบเทียบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นตัวอุปสรรคตามทฤษฎีของสโตลซ์ระหว่างมาตรฐานค่ากับแบบวัดชนิดสถานการณ์: การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบแบบพหุวิภาค. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ยรรยงค์ ณ บางช้าง. (2551). ผลการใช้วิธีการเอ็มทีในการเสริมสร้างพฤติกรรมการประหยัดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ละออง สุตหนองบัว. (2555). การสร้างแบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการอยู่อย่างพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27 จังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสารคาม.
- วีณา วงศ์ศรีเฟือก. (2553). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบโครงงานที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะ ความเป็นพลเมืองดีด้านการประหยัดของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการ เรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัด ขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สัททยา พลปลัดพี. (2548). การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต), สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร. (2557). จำนวนนักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. แหล่งที่มา: <http://www.bangkokeducation.in.th/stat.php?year=2557> (เข้าถึงเมื่อ วันที่ 29 มิถุนายน 2558)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติในฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.



- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในฉบับที่สิบ (พ.ศ.2550-2554)* กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.เจ.พรินต์ติ้ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*. กรุงเทพฯ: เดอะบุ๊กส์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *Road Map จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเพื่อการขับเคลื่อนหลักสูตรการจัดการเรียนรู้การวัดและประเมินผล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *แนวทางการพัฒนา การวัดและการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนในช่วง 6 เดือนแรก ของปี 2554*. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา.
- สุนทร พรหมดี. (2553). *การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านการประหยัด โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านโคกงาม อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต), สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สุพล แก้วหนองแสง. (2554). *การพัฒนาให้นักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่อย่างพอเพียง โรงเรียนบ้านโนนพุทรา อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต), สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

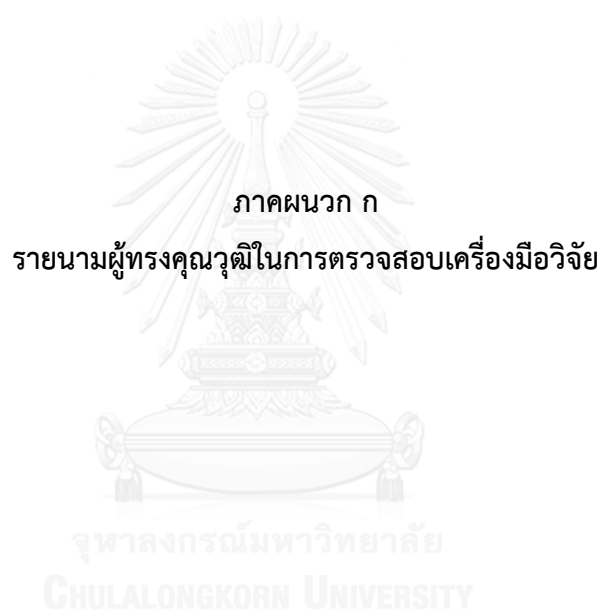
- Anastasi, A. (1976). *Psychological testing* (4<sup>th</sup> ed). NY: The macmillan company.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall.
- Boekaerts, M. (1997). *Self-regulated learning : A new concept embraced by researchers, policy makers, educator, teacher and student*. *Learning and Instruction*, 7(2), 161-186.

- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.) (2000). *Handbook of self-regulation*. CA: Academic.
- Bryant, P. (2009). Self-regulation and moral awareness among entrepreneurs. *Business Venturing, 24*(5), 505–518.
- Carol, K. S., & Elizabeth, A. R. (2009). *Life-span human development*. CA: Michele sordi.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2011). *Handbook of self-regulation*. NY: The Guilford Press.
- Diane, E. (2009). *Human development*. (11<sup>th</sup> ed.). NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Eilam, B., & Aharon, I. (2003). Students' planning in the process of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology, 28*(3), 304-334.
- Fosco, G. M., Frank, J. L., Stormshak, E. A., & Dishion, T. J. (2012). Opening the “Black Box”: Family Check-Up intervention effects on self-regulation that prevents growth in problem behavior and substance use. *Journal of School Psychology, 51*(4), 455-468.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and self-regulation*. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Journal of Psychological Bulletin, 44*(1), 69-93.
- Perels, F., Gurtler, T., & Schmitz, B. (2005). Training of self-regulatory and problem-solving competence. *Learning and Instruction, 15*(2), 123-139.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (451-502). CA: Academic.
- Sanz de Acedo, L. M. L., Ugarte, M. D., Cardelle-Elawar, M., Iriarte, M. D., & Sanz de Acedo, B. M. T. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction, 13*(4), 423–439.
- Schunk, D. H. (1991). *Learning theories an educational perspective*. NY: Merrill.
- Silanoj, L. (2012). The Development of Teaching Pattern for Promoting the Building up of Character Education Based on Sufficiency Economy Philosophy in Thailand. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences, 69*, 1812 – 1816.

- Tastuya, M. (1994). A Case of study student who lost his motivation to study but escaped in music circle activity. *The student Counseling Journal*, 15(4), 41-49.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (13-39). CA: Academic Press.







### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1 เป็นผู้สอนระดับอุดมศึกษาในสาขาจิตวิทยาการศึกษา และเป็นอาจารย์นิเทศก์นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ได้แก่ อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ (อาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 เป็นอาจารย์แนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเป็นอาจารย์นิเทศก์นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ได้แก่ อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์ (อาจารย์โรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3 เป็นครูผู้สอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่ นายธรากร ปาละนันท์ (ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิสุทธิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร)

### รายชื่อโรงเรียนที่ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลการวิจัย

1. โรงเรียนวิสุทธิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. โรงเรียนกิงเพชร
3. โรงเรียนสามเสนนอก (ประชาราษฎร์อนุกุล)
4. โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ตัวอย่างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
2. ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
  - 2.1 ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมโดยนักเรียนด้วยวิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อน  
ผ่านการเล่นเกมบัตตี้มหาวิทยาลัย
  - 2.2 ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครู

### 1.ตัวอย่างแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**คำชี้แจง** จงกากบาท X ตัวเลือกที่นักเรียนคิดว่าตรงกับนักเรียนที่สุดเพียงหนึ่งข้อ ลงใน  
กระดาษคำตอบ

**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1** ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี  
รวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม

ข้อ X. จากข้อ 12-13 เรียงความหัวข้อ “ความพอเพียงของฉัน” ที่หนูดีส่งประกวดได้รับ  
รางวัลชนะเลิศ ได้รางวัลเป็นใบประกาศเกียรติคุณและเงินทุนการศึกษาจำนวน 1,000 บาท  
ถ้านักเรียนเป็นหนูดีจะนำเงินรางวัลที่ได้ไปใช้อย่างไร

- ก. นักเรียนรู้ว่าควรใช้เงินรางวัลที่ได้จากการประกวดอย่างประหยัด แต่อยากได้หนังสือการ์ตูนเล่มใหม่ จึงนำเงินที่ได้ไปซื้อเป็นรางวัลให้ตัวเอง
- ข. นักเรียนรู้ว่าควรใช้เงินรางวัลที่ได้จากการประกวดอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์ จึงนำเงินไว้เป็นค่าขนม คำนวณแล้วใช้ได้เป็นเวลา 1 เดือน จะได้ช่วยแม่ประหยัดเงินด้วย
- ค. นักเรียนรู้ว่าควรใช้เงินรางวัลที่ได้จากการประกวดอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์ จึงจัดสรรเงินไว้สองส่วน ส่วนแรกเป็นค่าขนม เพื่อช่วยแม่ประหยัด และอีกส่วนนำไปฝากธนาคารออมสิน
- ง. นักเรียนคิดว่าจะวางแผนจะนำเงินรางวัลจากการประกวดที่ได้ทั้งหมด ไปซื้อของรางวัลให้ตัวเอง แต่ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะซื้อหนังสือการ์ตูนหรือขนมที่อยากได้

**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2** ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี

ข้อ X. ถ้านักเรียนพบเห็นไฟห้องน้ำส่วนรวมของโรงเรียน เปิดทิ้งไว้ ก๊อกน้ำปิดไม่สนิทมี  
น้ำหยดเป็นระยะ พัดลมเปิดไว้โดยไม่มีคนอยู่ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นักเรียนคิดว่าเอาไว้ก่อนแล้วกัน เพราะนักเรียนต้องรีบไปเรียนวิชาต่อไป ใช้ไฟไปนิดเดียวโรงเรียนคงไม่เปลืองเงินหรอก
- ข. นักเรียนรู้ว่า ควรช่วยปิดไฟห้องน้ำ ปิดก๊อกน้ำและปิดพัดลมให้เรียบร้อย นักเรียนเห็นดังนั้นจึงเข้าไปปิด
- ค. นักเรียนรู้ว่า ควรช่วยปิดไฟห้องน้ำ ปิดก๊อกน้ำและปิดพัดลมให้เรียบร้อย แต่เดี๋ยวคงมีคนมาปิดเอง โรงเรียนคงไม่เปลืองเงินหรอก
- ง. นักเรียนรู้ว่า ควรช่วยปิดไฟห้องน้ำ ปิดก๊อกน้ำและปิดพัดลมให้เรียบร้อย นักเรียนเห็นดังนั้นจึงเข้าไปปิด และทุกครั้งที่ใช้ น้ำและไฟฟ้า จะเตือนตัวเองให้ประหยัด เปิดเมื่อต้องการใช้และปิดทุกครั้งเมื่อใช้เสร็จ



**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3** ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล

ข้อ X. ในการสอบทุกวิชา ทุกครั้งก่อนทำข้อสอบ ระหว่างทำข้อสอบและส่งข้อสอบ นักเรียนปฏิบัติตนเหมือนผู้ใด

- ก. มินนี่ รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้ว คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบและมินนี่ก็ปฏิบัติตามแบบนี้ทุกครั้งที่สอบ แต่มินนี่ชอบลืมตรวจทานข้อสอบก่อนส่ง จึงตอบผิดไปบ้างบางข้อ
- ข. โบเตย ได้ข้อสอบแล้วโบเตยจะรีบทำให้เร็วที่สุดและส่งครูโดยไม่ต้องตรวจทาน จะได้ส่งข้อสอบเป็นคนแรกของห้อง
- ค. แจน รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้วควรตรวจทานข้อสอบและทำข้อสอบอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบ แต่แจนก็มักลืมและรีบทำข้อสอบเพื่อจะได้ออกจากห้องสอบเร็วๆ
- ง. โจโจ้ รู้ว่าเมื่อได้ข้อสอบมาแล้วควรตรวจทานข้อสอบและทำข้อสอบอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจตอบ โจโจ้ปฏิบัติตามนี้ทุกครั้งที่ทำข้อสอบ และตรวจทานคำตอบทุกข้อจนมั่นใจ จึงส่งข้อสอบ

**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4** ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนพร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด

ข้อ X. ช่วงพักกลางวันในโรงเรียนแห่งหนึ่ง นักเรียนจะเป็นผู้ตักข้าวและกับข้าวเองโดยใช้จานของโรงเรียน ส่วนช้อนและส้อมต้องนำมาเอง เต้และตั้มเพิ่งเลิกเรียนจึงลงมาโรงอาหารช้ากว่าคนอื่น พอถึงโรงอาหารปรากฏว่าแถวที่รอตักอาหารยาวมาก บังเอิญเต้เห็นเต้ากำลังเข้าแถวใกล้คิวที่จะตักอาหาร นักเรียนคิดว่าเต้ควรทำอย่างไร

- ก. เต้รู้ว่าถ้าขอเต้าแทรกแถวด้วยจะเป็นการเอาเปรียบผู้อื่นที่ต่อแถวมาก่อน จึงชวนตั้มไปต่อท้ายแถวแทน
- ข. เต้รู้ว่าถ้าขอเต้าแทรกแถวด้วยจะเป็นการเอาเปรียบผู้อื่นที่ต่อแถวมาก่อนจึงไม่ทำ แต่ตั้มไม่สนใจอะไรทั้งนั้นและรีบวิ่งไปแทรกแถวกับเต้า ตั้มโดนเพื่อนคนอื่นที่มาก่อนต่อว่า เต้เห็นเช่นนั้น จึงพาตั้มออกมาและอธิบายให้ฟังว่าที่ตั้มทำการเอาเปรียบผู้อื่นอยู่ และพาไปต่อท้ายแถวใหม่
- ค. เต้รู้ว่าถ้าขอเต้าแทรกแถวด้วยจะเป็นการเอาเปรียบผู้อื่นที่ต่อแถวมาก่อน แต่เต้หัวมาก จึงไม่สนใจและขอเต้าแทรกแถวด้วย
- ง. เต้รีบวิ่งไปหาเต้าและขอแทรกแถวด้วยทันที เพราะเป็นเพื่อนสนิทกันทำแบบนี้ไม่ผิด

**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5** วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร

**ข้อ X.** ในการเตรียมตัวไปโรงเรียนทุกวันของนักเรียน นักเรียนปฏิบัติตามข้อใด

- ก. กลางคืน – นักเรียนรู้ว่าควรรีบเข้านอนและจัดตารางสอนทุกครั้ง แต่นักเรียนอยากดูโทรทัศน์และเล่นเกม มากกว่าแล้วค่อยเข้านอนตอน ตี 1  
ตอนเช้า - นักเรียนรู้ว่าต้องตื่นเช้าและเตรียมตัวไปโรงเรียน แต่เมื่อคืนนอนดึกจึงนอนตอนต่อเลยไปโรงเรียนสาย
- ข. กลางคืน – นักเรียนจะดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกม คุยโทรศัพท์กับเพื่อนแล้วค่อยเข้านอนตอน ตี 1  
ตอนเช้า – นักเรียนจะขอตื่นสายเพราะนอนดึก จึงไปโรงเรียนไม่ทันทุกวัน
- ค. กลางคืน – นักเรียนรู้ว่าควรรีบเข้านอนและจัดตารางสอนทุกครั้ง นักเรียนจึงจัดตารางสอนและดูบันทึกของแต่ละวิชาว่ามีสิ่งใดต้องเตรียมก่อนไปเรียน เตรียมจนเสร็จแล้วค่อยดูโทรทัศน์ แล้วรีบเข้านอน  
ตอนเช้า - นักเรียนรู้ว่าควรตื่นแต่เช้า เพราะเมื่อคืนดูข่าวจากโทรทัศน์ก่อนนอนว่าตอนเช้ารถจะติดมาก นักเรียนจึงรีบลุกทันทีเมื่อนาฬิกาปลุก จึงไปโรงเรียนไม่สาย
- ง. กลางคืน – นักเรียนรู้ว่าควรรีบเข้านอนและจัดตารางสอนทุกครั้ง นักเรียนจึงรีบจัดตารางสอนแล้วค่อยดูโทรทัศน์ แล้วจึงเข้านอนก่อนสี่ทุ่ม  
ตอนเช้า - นักเรียนรู้ว่าควรตื่นแต่เช้าและเตรียมตัวไปโรงเรียน เมื่อนาฬิกาปลุกนักเรียนจึงรีบลุกไปอาบน้ำทันที จึงไปโรงเรียนไม่สาย

**พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6** รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**ข้อ x.** ผู้ใดต่อไปนี้ที่นักเรียนคิดว่าเป็นผู้ที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

- ก. เอ ได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ เอจึงเล่นตลอดเวลาทั้ง เฟสบุ๊ก เล่นเกม คุยติดต่อกับเพื่อนในสังคมออนไลน์
- ข. บี ได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ ถึงแม้บีจะรู้ว่าควรใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น ติดตามข่าวสารประจำวัน หากคำศัพท์ภาษาอังกฤษ เล่นเกมยามว่าง แต่บีอยากเล่นเฟสบุ๊กอย่างเดียวมากกว่า บีจึงไม่สนใจเรื่องอื่นเลย
- ค. ซี ได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ ซีรู้ว่าควรใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ นอกจากซีจะเล่นเกมยามว่างแล้ว ซีจะไม่ลืมใช้เวลาประจำวันอ่านและหาข้อมูลทำรายงานส่งครูด้วย
- ง. ดี ได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ ดีรู้ว่าควรใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ ดีมักจะใช้เฉพาะยามจำเป็นไม่หมกมุ่นเกินไปจะได้มีเวลารวบน้ำเล่นกับเพื่อน และไม่ลืมที่จะใช้เวลาข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับการเรียนด้วย

## 2. ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรม

### 2.1 ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมโดยนักเรียนด้วยวิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัตตี้

สังเกตดูสิ .... บัตตี้ของฉัน ทำอะไร ?



พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัตตี้ของฉัน...ดูแลหนังสือเรียน สมุดเรียนหรือเครื่องเขียนอย่างดี		
2. บัตตี้ของฉัน...มักทำเครื่องเขียนหายเป็นประจำ		

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัตตี้ของฉัน...ช่วยปิดพัดลม ปิดไฟ ของห้องเรียนเมื่อไม่ใช้		
2. บัตตี้ของฉัน...มักปิดก๊อกน้ำไม่สนิท		

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัตตี้ของฉัน...ตรวจทานการบ้านหรือรายงานก่อนส่ง		
2. บัตตี้ของฉัน...ไม่เคยตรวจทานการบ้านหรือรายงานก่อนส่ง		

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัณฑิตของฉัน...แข่งแถว ไม่รอต่อกิวซื้อของ		
2. บัณฑิตของฉัน...ต่อแถวเพื่อรอซื้อของเสมอ		

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้  
ข่าวสาร

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัณฑิตของฉัน...ส่งการบ้านตรงเวลาทุกครั้ง		
2. บัณฑิตของฉัน...ส่งการบ้านไม่ทันเวลาทุกครั้ง		

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัว  
เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. บัณฑิตของฉัน...ใช้มือถือในเรื่องที่มีประโยชน์ เช่น หาข้อมูลทำ รายงาน หาคำศัพท์		
2. บัณฑิตของฉัน...เล่นเกมในมือถือตลอดช่วงพักกลางวัน		

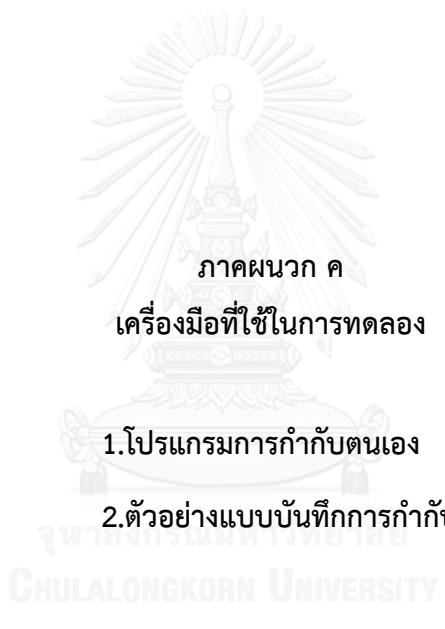
## 2.2 ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครู

<b>แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง (สำหรับครู)</b>	
ชื่อนักเรียน .....	เลขที่ .....

คำชี้แจง ให้ท่านสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ตามลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓  
 ในช่อง  ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

### 1. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติตามพฤติกรรมดังต่อไปนี้

ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้	สถานการณ์	พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
ดำเนินชีวิต อย่าง พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1. ใช้ทรัพย์สินของตนเอง อย่างประหยัดคุ้มค่าและ เก็บรักษาดูแลอย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่าง เหมาะสม	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	1. นักเรียนใช้ค่าขนมพุ่มเพียง เช่น ใช้เล่นเกม หรือสิ่งของที่ไม่จำเป็น			
		การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนดูแลชุดนักเรียน รองเท้า หรือถุงเท้าให้ดูสะอาดอยู่เสมอ			
	2. ใช้ทรัพยากรของ ส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแล อย่างดี	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	1. นักเรียนทิ้งขยะลงบนพื้น			
		การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนช่วยปิดพัดลม ปิดไฟ ของ ห้องเรียนเมื่อไม่ใช้			
3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจ ด้วยความรอบคอบมี เหตุผล	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	1. นักเรียนคิดก่อนซื้อของ เพื่อจะได้ ไม่ใช้เงินพุ่มเพียง			
		การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนตรวจทานการบ้านหรือ รายงานก่อนส่ง			
4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่น กระทำผิดพลาด	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	1. นักเรียนแข่งแกลว ไม่รื้อต่อคิวซื้อของ			
		การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนช่วยเหลืองานกลุ่มหรือกิจกรรม ของห้องเรียนอย่างดี			
มีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี และสามารถ ปรับตัว เพื่ออยู่ใน สังคม ได้อย่างมี ความสุข	5. วางแผนการเรียน การ ทำงานและการใช้ ชีวิตประจำวันบนพื้นฐาน ของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	1. นักเรียนมาโรงเรียนก่อนเข้าแถว เคารพธงชาติเสมอ			
		การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนส่งการบ้านตรงเวลาทุก ครั้ง			
	6. รู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงของสังคมและ สภาพแวดล้อม ยอมรับ และปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	การดำเนินชีวิตหรือ กิจกรรมประจำวัน	การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	1. นักเรียนใช้มือถือในเรื่องที่มี ประโยชน์ เช่น หาข้อมูลทำ รายงาน หาคำศัพท์		
			การเรียนหรือกิจกรรมใน โรงเรียน	2. นักเรียนตั้งใจเรียน ตั้งใจฟังที่ครู สอนเสมอ		



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.โปรแกรมการกำกับตนเอง

2.ตัวอย่างแบบบันทึกการกำกับตนเอง

## 1.โปรแกรมการกำกับตนเอง

### แผนการจัดกิจกรรม ที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

#### สาระการเรียนรู้

คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง เป็นหนึ่งในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่นักเรียนควรปฏิบัติ โดยมีแนวทางการปฏิบัติตน ได้แก่ การชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีความรอบคอบและมีคุณธรรม รวมถึงการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี สามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรม
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนสามารถอธิบายวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรมได้
3. นักเรียนสามารถทำใบงานเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ได้อย่างถูกต้อง

#### เครื่องมือที่ใช้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง”
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง”

#### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

นักเรียนเริ่มต้นเรียนรู้ผ่านโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยมี 3 ขั้นตอน ได้แก่

##### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยและนักเรียนแนะนำตัว ทำความรู้จัก เพื่อสร้างความคุ้นเคยกัน
- ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม การปฏิบัติตัวของนักเรียนและประโยชน์ที่จะได้รับจาก

กิจกรรม

## 2. ขั้นตอนกิจกรรม

- ผู้วิจัยถามคำถามนำว่า “ถ้านึกถึงคำว่า พอเพียง นักเรียนนึกถึงอะไรหรือพฤติกรรมแบบใดเป็นอย่างแรก”
- ผู้วิจัยยกตัวอย่างคำที่แสดงถึง คำว่า “พอเพียง” และอธิบายความหมายของคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
- ผู้วิจัยแจกบันทึกการกำกับตนเอง และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง”
- ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจในเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

## 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวสรุปความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียนในกิจกรรมที่ 1
2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายการวิจัยจากการถามตอบ
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจากการตอบคำถามในใบงานที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง” พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## ใบความรู้ที่ 1 คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน และแต่ละด้านมีลักษณะพฤติกรรม ดังตารางดังนี้

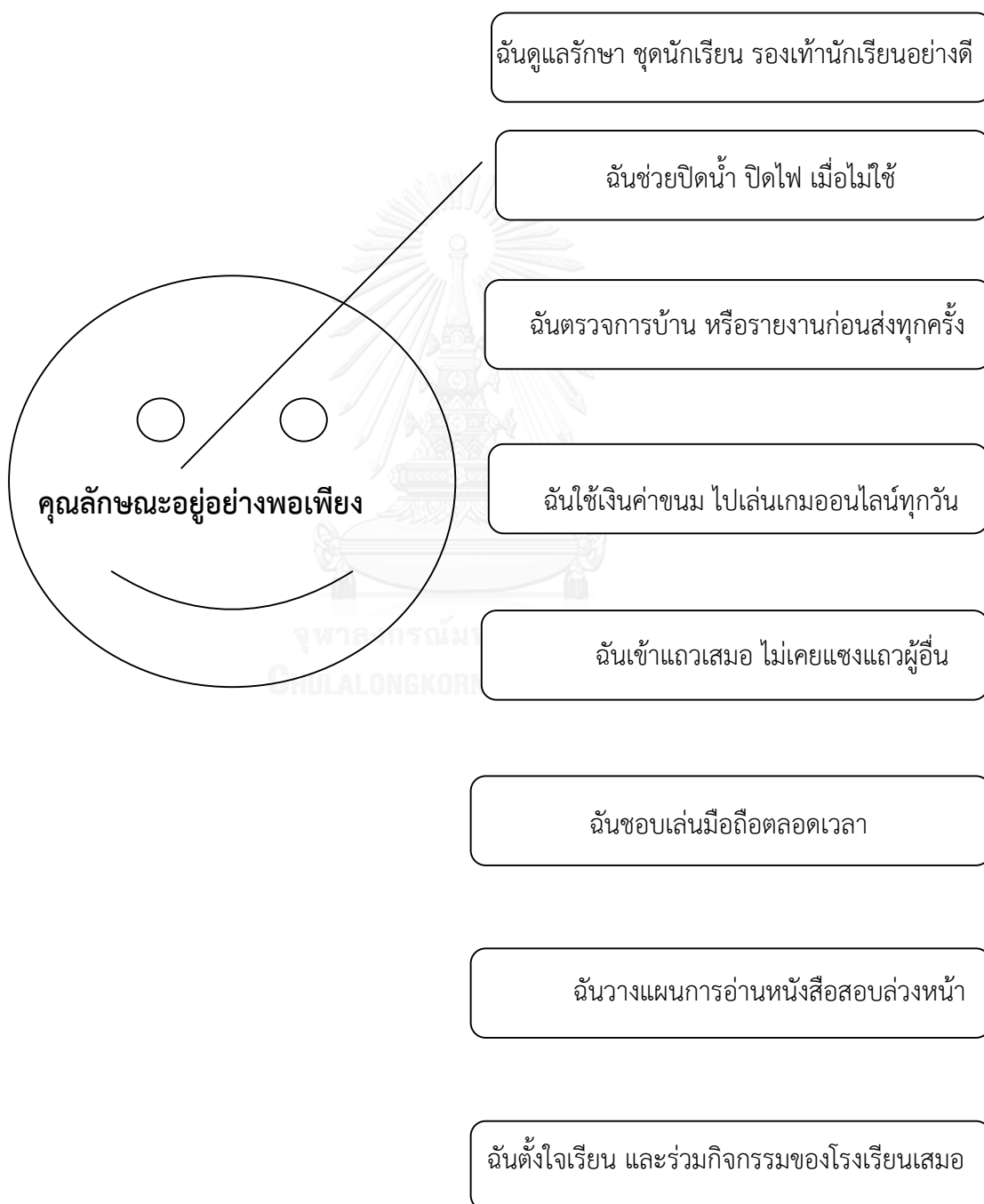
ด้าน	ลักษณะพฤติกรรม
1. ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1. ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่นเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ อย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม
	2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี
	3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล
	4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำความผิดพลาด
2. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	1. วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร
	2. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ใครทำได้ เยี่ยมไปเลย

ใบงานที่ 1  
คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

จงเลือกและลากเส้นตัวเลือกต่อไปนี้ ที่มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง



คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

- ฉันดูแลรักษา ชุดนักเรียน รองเท้านักเรียนอย่างดี
- ฉันช่วยปิดน้ำ ปิดไฟ เมื่อไม่ใช่
- ฉันตรวจการบ้าน หรือรายงานก่อนส่งทุกครั้ง
- ฉันใช้เงินค่าขนม ไปเล่นเกมออนไลน์ทุกวัน
- ฉันเข้าแถวเสมอ ไม่เคยแซงแถวผู้อื่น
- ฉันชอบเล่นมือถือตลอดเวลา
- ฉันวางแผนการอ่านหนังสือสอปล่วงหน้า
- ฉันตั้งใจเรียน และร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเสมอ

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม มาเล่นเกมบัดดี้กันเถอะ

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

เกมบัดดี้ คือ เกมจับสลากสุ่มจับชื่อหรือเลขที่ของเพื่อนในห้องมา 1 คน เพื่อสังเกตพฤติกรรม โดยไม่ให้เพื่อนคนนั้นรู้ตัว

การสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนผ่านการเล่นเกมบัดดี้ เป็นการให้นักเรียนตรวจสอบพฤติกรรมของเพื่อนว่ามีพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงหรือไม่ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งมีทั้งหมด 6 พฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ 1) ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม 2) ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี 3) ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล 4) ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด 5) วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร และ 6) รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ผ่านการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนได้การใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการสังเกตเพื่อนในเกมบัดดี้ได้
2. นักเรียนสามารถใช้แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

### เครื่องมือที่ใช้

ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ
  - ผู้วิจัยอธิบายกติกาของเกมบัดดี้ และการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน

- ผู้วิจัยให้นักเรียนนักเรียนจับสลากเพื่อให้ได้เพื่อนที่ตนต้องทำการสังเกตพฤติกรรมตลอดการดำเนินกิจกรรม

## 2. ขั้นตอนกิจกรรม

- ผู้วิจัยแจกตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
- ผู้วิจัยอธิบายหลักเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม และยกตัวอย่างพฤติกรรมในการสังเกตให้นักเรียนฝึกใช้ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

## 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปหลักเกณฑ์และทวนความเข้าใจให้กับนักเรียนในการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

## การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 2 ประเมินโดยผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนผ่านการเล่นเกมส์บัตตี้จากการถามตอบ
3. ผู้วิจัยตรวจสอบการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงจากตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้นักเรียน

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม มาตรฐานการกำกับการกำกับตนเองกันเถอะ

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

#### สาระการเรียนรู้

กระบวนการกำกับตนเอง เป็นกระบวนการหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมี การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติ มีการเตือนหรือการควบคุมตนเองอย่างเป็นระบบเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระบวนการกำกับตนเองแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการเตรียมการ คือ การคิดวิเคราะห์ ประเมินลักษณะของตนเอง ลักษณะของงานหรือ หัวข้อกิจกรรม เพื่อกำหนดเป้าหมายและวางแผนการดำเนินการในการบรรลุเป้าหมายอย่างเป็น ขั้นตอน ขั้นเตรียมการมีขั้นตอนย่อยทั้งหมด 5 ขั้น ดังนี้

1.1 การประเมินตนเอง คือ การรับรู้และประเมินตนเองด้านลักษณะพฤติกรรม ความถนัด ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมหรืองานต่างๆ และลักษณะพฤติกรรมที่ควรพัฒนา

1.2 การประเมินงาน คือ การรับรู้ว่าลักษณะของสิ่งที่ปฏิบัติหรือกิจกรรม ด้านความ ยากหรือความง่าย และประเมินความเหมาะสมระหว่างลักษณะนั้นกับตนเอง

1.3 การวิเคราะห์งาน คือ การวิเคราะห์ลักษณะของงานหรือกิจกรรม ด้านจุดประสงค์ของงานหรือกิจกรรม ด้านลักษณะกระบวนการของงานหรือกิจกรรมนั้น

1.4 การตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดสิ่งที่ต้องการจากงานหรือกิจกรรมนั้น โดยพิจารณาเป้าหมายให้เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถและความถนัดของตนเอง

1.5 การวางแผน คือ การวางลำดับขั้นตอนการปฏิบัติของตนเอง เพื่อให้สอดคล้อง กับเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

2. ขั้นการดำเนินการ คือ การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้ตนเองปฏิบัติตามเป้าหมายได้ สำเร็จ โดยมีการควบคุมตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของตนเองระหว่างที่ปฏิบัติ ขั้นดำเนินการมี ขั้นตอนย่อยทั้งหมด 2 ขั้น ดังนี้

2.1 การควบคุมตนเอง คือ การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ หรือการ ปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

2.2 การสังเกตพฤติกรรมตนเองในสิ่งที่กระทำ คือ การรับรู้พฤติกรรมของตนเอง ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมหรือดำเนินการตามแผนที่วางไว้เพื่อเป้าหมายของตน ในการสังเกตพฤติกรรมตนเอง เป็นการเตรียมเพื่อการประเมินตนเองต่อไป

3. ขั้นการประเมินตนเอง คือ การประเมินพฤติกรรมตนเองหลังจากการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ว่าสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ และนำผลการประเมินที่ได้ไปปรับปรุงการตั้งเป้าหมายครั้งต่อไป

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการใช้แบบบันทึกการกำกับตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้งานแบบบันทึกการกำกับตนเองได้จริง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการกำกับตนเองได้
2. นักเรียนสามารถใช้แบบบันทึกการกำกับตนเองตามสถานการณ์ที่กำหนดได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. ใบความรู้ที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?”
3. ใบงานที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?”

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?” เพื่อให้นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับการกระบวนการกำกับตนเอง

#### 2. ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการการกำกับตนเองให้กับนักเรียน  
- ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?” ให้นักเรียนทำ โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเองทีละช่องตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อประเมินตนเองตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด คือ หัวข้อ “อ่านทบทวนสิ่งที่เรียนในวันนี้ของวิชา.....” โดยให้นักเรียนเลือกทบทวนสิ่งที่เรียนในวิชาใดก็ได้ภายในวันที่ดำเนินกิจกรรมที่ 3

ขั้นที่ 2 หลังการประเมินตนเองในขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการปฏิบัติในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนที่ตนวางไว้ตลอด 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 3 โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนต้องควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผน และสังเกตสิ่งที่ตนปฏิบัติ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการประเมินตนเองในวันถัดไป

ขั้นที่ 4 ในวันที่ทำกิจกรรมที่ 4 หลังจากขั้นดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือพูดถึงการตั้งเป้าหมายและการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนประเมินว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้หรือไม่

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองโดยสังเขป
- ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการใช้แบบบันทึกการกำกับตนเอง

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 3 ประเมินโดยผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยประเมินความรู้ความเข้าใจเรื่องกระบวนการกำกับตนเอง จากใบงานที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?” และประเมินจากการถามตอบ
3. ผู้วิจัยตรวจสอบการใช้แบบบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

## ใบความรู้ที่ 2

### “การกำกับตนเอง คืออะไร?”

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการหนึ่งที่ตัวบุคคลเป็นคนควบคุมการดำเนินการจัดการกับตนเองอย่างเป็นระบบ โดยมีการตั้งเป้าหมายและค้นหาวิถีในการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ของตนโดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังตารางต่อไปนี้

ขั้นตอนหลัก	ขั้นตอนย่อย	ลักษณะการปฏิบัติ
1. <b>ขั้นเตรียมการ</b>	การประเมินตนเอง	การรับรู้และประเมินว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไร มีความถนัดในด้านใด มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมหรืองานต่างๆหรือไม่ และพฤติกรรมใดควรปรับปรุงพัฒนา เป็นต้น
	การประเมินงาน	การรับรู้ว่าสิ่งที่กำลังกระทำหรือกิจกรรมที่จะปฏิบัติมีลักษณะอย่างไร มีความยากหรือง่าย และมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่
	การวิเคราะห์งาน	งานมีลักษณะแบบใด มีความยากง่ายอย่างไร ตนมีความต้องการอะไรหรือมีจุดมุ่งหมายอะไรในการทำงาน เป็นต้น
	การตั้งเป้าหมาย	เมื่อวิเคราะห์งานแล้วรู้ว่าตนต้องทำอะไรจึงตั้งเป้าหมายเพื่อสิ่งนั้น
	การวางแผน	การจัดการหรือวางระบบ แผนการดำเนินที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น
2. <b>ขั้นดำเนินการ</b>	การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้	ควบคุมตนเองและมีการสังเกตพฤติกรรมตนเองในสิ่งที่กระทำ
3. <b>ขั้นการประเมิน</b>	การประเมินตนเอง	หลังจากที่ลงปฏิบัติในขั้นดำเนินการแล้ว ขั้นการประเมินเป็นขั้นเพื่อให้บุคคลรับรู้ถึงผลจากการกระทำของตนเองและสามารถนำไปสู่การพัฒนาการตั้งเป้าหมาย การวางแผนที่ดีขึ้นในครั้งต่อไป



ใบงานที่ 2  
“การกำกับตนเอง คืออะไร?”

การกำกับตนเอง คือ \_\_\_\_\_

ตัวอย่าง แบบบันทึกการกำกับตัวเอง หัวข้อ “อ่านบททวนสิ่งที่เรียนในวันนี้ ของวิชา .....”

**1. ขั้นเตรียมการ**

วิชา ..... เรื่อง .....

เรื่องที่เรียนวันนี้  ยากสำหรับฉัน  
 ไม่ยากสำหรับฉัน

ฉันเรียนรู้เรื่องหรือไม่  ฉันเรียนรู้เรื่อง  
 ฉันเรียนไม่รู้เรื่อง

ฉันจะอย่างไรเพื่อให้เรียนดีขึ้น???

**เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้**  
สำหรับการเรียนเรื่องนี้ คือ...

.....

.....

.....

.....

**2. ขั้นดำเนินการ**

ลงมือทำเลย !!

“อย่าลืมเตือนตัวเอง  
ให้ทำตามแผนที่วางไว้ล่ะ”

**เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้**  
ฉันต้องวางแผน ดังนี้

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

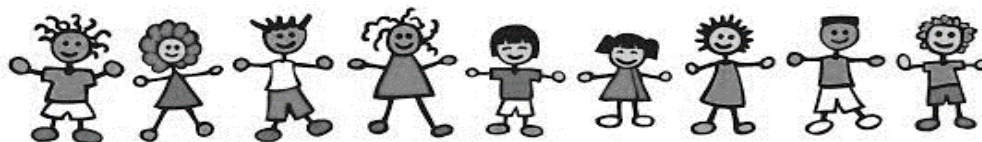
**3. ขั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง

ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? .....

“ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ”



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม ดูแลฉันทน่อย 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

---

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการเพื่อสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 คือ การใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม โดยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องการวางแผนจัดการค่าขนมของตนใน 1 วัน

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการวางแผนจัดการ

ค่าขนมของตนใน 1 วัน

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถทำกระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการไปใช้ในการจัดการวางแผนการใช้เงินค่าขนมของตนเองใน 1 วันได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรายรับรายจ่าย

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ช้่นนำ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี รวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม

#### 2. ช้่นดำเนินการกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการการกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง “ค่าขนมของฉันใน 1 วัน”

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเอง

ขั้นที่ 2 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 4 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนต้องบันทึกรายรับรายจ่ายเพื่อเป็นการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมการใช้ค่าขนมของตนเอง

### 3. ชั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมส์เพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 ของเพื่อนบดดีเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 4 เช่นกันเริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 4
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**แบบบันทึกการกำกับตัวเอง**  
หัวข้อวันนี้ ค่าชมของฉันใน 1 วัน

**1. ขั้นเตรียมการ**  
ฉันได้ค่าชม ..... บาท

ฉันเคยวางแผนหรือจัดการการใช้ค่าชมหรือไม่  
 เคยและไม่ยาก     ไม่เคยและคิดว่ายาก

ฉันคิดว่ากรวางแผนหรือจัดการการใช้ค่าชมจะ  
 ช่วยให้ฉันใช้เงินไม่ฟุ่มเฟือยและมีเงินออมหรือไม่  
 ช่วยได้     ช่วยไม่ได้

**3. ขั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง

ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? .....

“ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ”

เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้  
สำหรับค่าชมของฉันใน 1 วัน คือ

.....

.....

.....

**2. ขั้นดำเนินการ**  
ลงมือทำเลย !!

“อย่าลืมเตือนตัวเอง  
ให้ทำตามแผนที่วางไว้นะ”


เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้

ฉันต้องวางแผน ดังนี้

1.....

2.....

3.....



## บันทึกรายรับรายจ่าย

บันทึกวันที่ ..... เดือน ..... ปี .....	บันทึกรายรับรายจ่ายนี้เป็นของ
ได้ค่าชมวันนี้ ..... บาท	ค.ญ./ค.ช.....

รายการ	รายรับ	รายจ่าย	เงินคงเหลือ
1. ได้เงินค่าชม			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ได้ค่าชมวันนี้ ..... บาท ได้ใช้ค่าชมไปทั้งหมด ..... บาท	➔	วันนี้มีเงินเหลือ ..... บาท
--	---	-----------------------------

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม ดูแลฉันน้อย 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการ โดยนักเรียนทำการประเมินตนเองในหัวข้อการวางแผนการใช้เงินค่าขนมใน 1 วัน ว่าตนสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง หลังจากการจัดการวางแผนการใช้เงินค่าขนมของตนเองใน 1 วันได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรายรับรายจ่าย

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง

#### 3. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ชั้นการเตรียมการชั้นการดำเนินการ และชั้นการประเมินตนเอง

- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 4 และกิจกรรมครั้งที่ 5
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 5
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม รักษาฉันด้วย 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

ในแผนกิจกรรมนี้ นักเรียนจะฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ เพื่อสร้าง พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 คือ การใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่า และเก็บรักษา ดูแลอย่างดี โดยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษาของใช้ส่วนรวมหรือของใช้สาธารณะในบริเวณ โรงเรียนภายใน 1 วัน

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการดูแลรักษาของใช้ส่วนรวมหรือของใช้สาธารณะในบริเวณโรงเรียนภายใน 1 วัน

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ มาใช้ในการดูแลรักษาของใช้ส่วนรวมหรือของใช้สาธารณะในบริเวณโรงเรียนภายใน 1 วันได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรักความดี

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่าและเก็บรักษา ดูแลอย่างดี

#### 2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง “โรงเรียนของเรา” ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเองในเรื่อง “โรงเรียนของเรา”



ขั้นที่ 2 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 6 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนต้องบันทึกลงในบันทึกความดีเพื่อเป็นการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตน

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและชั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมบดดีเพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 ของเพื่อนบดดีเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 6 เช่นกันเริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 6
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**แบบบันทึกการกำกับตัวเอง**  
**หัวข้อวันนี้ โรงเรียนของเรา**

**1. ชั้นเตรียมการ**

ฉันรักโรงเรียน ฉันกับฉันควรช่วยดูแล  
รักษาของใช้ส่วนรวมให้ดี

ใช่  ไม่ใช่

การดูแล รักษาของใช้ส่วนรวมเป็นสิ่ง  
ที่  ยากสำหรับฉัน  
 ไม่ยากสำหรับฉัน

**3. ชั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง

ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? .....

"ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ"

เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้  
สำหรับการดูแล รักษาของใช้ส่วนรวม  
ของโรงเรียน คือ

.....

**2. ชั้นดำเนินการ**

ลงมือทำเลย !!

"อย่าลืมเตือนตัวเอง  
ให้ทำตามแผนที่วางไว้ล่ะ"


เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้

ฉันต้องวางแผน ดังนี้

1. ....

2. ....

3. ....





บันทึกความดีของ .....  
เด็กดี ประจำโรงเรียน .....

รายการความดี	วันลงมือปฏิบัติ	สายชั้นเพื่อน
1. ดับปิดน้ำ ปิดไฟ ในห้องเรียนเมื่อไม่ใช้		
2. ดับทำความสะอาดห้องเรียน		
3. ดับไม่ทิ้งขยะลงบนพื้น		
4. ดับดูแลของใช้ส่วนรวมของโรงเรียน เช่น ช้อนส้อม หนังสือในห้องสมุด เครื่องเล่นในสนาม โต๊ะ เก้าอี้ หรือของใช้ในห้องเรียน		
5. ดับ...		
6. ดับ...		
7. ดับ...		
8. ดับ...		
9. ดับ...		
10. ดับ...		



ลงชื่อคนเก่ง .....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม รักษาฉันด้วย 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการ โดยนักเรียนประเมินตนเองในเรื่องการดูแลรักษาของใช้ส่วนรวมหรือของใช้สาธารณะในบริเวณโรงเรียนภายใน 1 วันว่านักเรียนสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง เรื่องการดูแลรักษาของใช้ส่วนรวมหรือของใช้สาธารณะในบริเวณโรงเรียนภายใน 1 วันได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกความดี

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเอง

ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการเตรียมการ  
ขั้นการดำเนินการ และขั้นการประเมินตนเอง
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 6 และกิจกรรมครั้งที่ 7
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงใน  
แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 7
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการ  
ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม รอบคอบสักนิด 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการเพื่อสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 คือ การปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล โดยดำเนินกิจกรรมในชื่อ “รอบคอบสักนิด 1” มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรอบคอบในการทำงานส่งครูหรือทำการบ้านภายใน 1 วัน

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการทำงานส่งครูหรือทำการบ้าน

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการกับการทำงานส่งครูหรือทำการบ้าน ภายใน 1 วันได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรักความดี

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล

#### 2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ในหัวข้อ “รอบคอบสักนิด”

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเองในหัวข้อ “รอบคอบสักนิด”

ขั้นที่ 2 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 8 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนต้องบันทึกลงใน To do list เพื่อเป็นการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตน

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมนัดดีเพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ของเพื่อนนัดดีเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 8 เช่นกัน เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 8
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**แบบบันทึกการกำกับตัวเอง**  
หัวข้อวันนี้ รอบคอบลักมิต

**1. ขั้นเตรียมการ**

วันนี้ฉันมีการบ้านที่วิชา.....รายงานก็.เรื่อง .....

ฉันคิดว่าถ้าการบ้านหรือรายงานของฉัน ทำด้วยความตั้งใจและรอบคอบ จะทำให้ได้คะแนนที่ดี

ใช่  ไม่ใช่

ฉันคิดว่าผลการตรวจทานการบ้านหรือรายงานเป็นสิ่งจำเป็นและไม่ยากสำหรับฉัน

จำเป็นและไม่ยาก  
 ไม่จำเป็นและยาก

**3. ขั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง

ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? .....

"ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ"

**เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้**

สำหรับการทำการบ้านหรือรายงานวันนี้

.....

.....

.....

**2. ขั้นดำเนินการ**

ลงมือทำเลย !!

"อย่าลืมเตือนตัวเองให้ทำตามแผนที่วางไว้"


**เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้**

ฉันต้องวางแผน ดังนี้


1. ....

2. ....

3. ....







TO DO LIST

บันทึก To do list นี้เป็นของ .....

บันทึก วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ.....

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

บันทึกของวิชา .....



รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ทำการบ้าน	
ทำรายงาน	
ตรวจทานการบ้าน	
ตรวจทานรายงาน	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม รอบคอบสักนิด 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการ โดยนักเรียนประเมินตนเองในหัวข้อการส่งงานหรือส่งการบ้านภายใน 1 วันว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง หลังจากการทำงานส่งครูหรือการทำการบ้านภายใน 1 วันได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรายการ To do list

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเอง

ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง

#### 3. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ชั้นการเตรียมการ

ชั้นการดำเนินการ และชั้นการประเมินตนเอง

- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 8 และกิจกรรมครั้งที่ 9
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 9
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ทายสิ ฉันทำอะไร? 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

ในแผนกิจกรรมนี้ นักเรียนจะฝึกกระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นการดำเนินการ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 คือ การไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด ทั้งในด้านการใช้ชีวิตประจำวันและด้านการเรียนหรือกิจกรรมในโรงเรียน กิจกรรม “ทายสิ ฉันทำอะไร?” จะมีการดำเนินกิจกรรมโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแข่งขัน การทุจริตในการสอบ และการลอกการบ้านเพื่อน

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนพร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาดในเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการแข่งขัน การทุจริตในการสอบ และการลอกการบ้านเพื่อน

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการที่เกี่ยวกับการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมการแข่งขัน การทุจริตในการสอบ และการลอกการบ้านเพื่อนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรายชื่อ

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด

#### 2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมด้วยการเล่นเกมทายพฤติกรรม หรือท่าทางของเพื่อน โดยเลือกอาสาสมัครจากนักเรียนห้องมาเป็นผู้ทำท่าทางให้เพื่อนทาย ผู้วิจัยกำหนดพฤติกรรมให้ คือ พฤติกรรม

การแข่งขัน การแข่งแฉก พฤติกรรมการทุจริตในการสอบ และพฤติกรรมการลอกการบ้านเพื่อน จากนั้นผู้วิจัยนำพฤติกรรมที่มาจากเกมเป็นตัวอย่างในการอธิบายเกี่ยวกับการไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเองในหัวข้อ “ทายสิ ฉันทำอะไร”

ขั้นที่ 3 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของที่ทำกิจกรรมที่ 10 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนสามารถบันทึกลงใน บันทึกของฉัน เพื่อเป็นการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตนเองได้

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมบดดีเพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 ของเพื่อนบดดีเป็นเวลา 1 วันของที่ทำกิจกรรมที่ 10 เช่นกัน เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 10
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

**แบบบันทึกการกำกับตัวเอง**  
**หัวข้อวันนี้ ทายลิ ดันทำอะไร?**

**1. ชั้นเตรียมการ**

จากที่ฉันดูการแสดงท่าทางสมมติของเพื่อน  
ฉันคิดว่าการลอกการบ้านหรือลอกข้อสอบ

เป็นการเอาเปรียบผู้อื่น  
 ไม่เป็นการเอาเปรียบผู้อื่น

ฉันคิดว่าถ้าตั้งใจเรียน เตรียมตัวอ่านหนังสือ  
ล่วงหน้า ฉันจะทำการบ้านทำข้อสอบเองได้

**3. ชั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง  
 ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? .....

"ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ"

เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้  
สำหรับการทำการบ้าน  
และการทำข้อสอบ

.....

.....

.....

**2. ชั้นดำเนินการ**

ลงมือทำเลย !!


"อย่าลืมเตือนตัวเอง  
ให้ทำตามแผนที่วางไว้นะ"

เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้  
ฉันต้องวางแผน ดังนี้

1. ....

2. ....

3. ....



บันทึกของฉัน

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม ทายสิ ฉันทำอะไร? 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการสำหรับหัวข้อพฤติกรรมการแสวงหา การทุจริตในการสอบ และการลอกการบ้านเพื่อน โดยนักเรียนทำการประเมินตนเองว่าตนสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง หลังจากการทำกิจกรรม “ทายสิ ฉันทำอะไร? 1”
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึกรายชื่อ

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเอง

ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง



### 3. ชั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นตอนประเมินตนเอง
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 10 และกิจกรรมครั้งที่ 11
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 4

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 11
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการขั้นดำเนินการและขั้นตอนประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม My plan 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการเพื่อสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 คือ การวางแผนการเรียนรู้ การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้และข่าวสาร โดยดำเนินกิจกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมวางแผนและการเตรียมตัวสอบล่วงหน้า

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการวางแผนและการเตรียมตัวสอบล่วงหน้า

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในการวางแผนเตรียมตัวการสอบล่วงหน้าได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึก To do list

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการวางแผนการเรียนรู้ การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ และข่าวสาร

#### 2. ขั้นดำเนินการกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง “เตรียมตัวสอบไม่ยากอย่างที่คิด”

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเองในหัวข้อเรื่อง “เตรียมตัวสอบไม่ยากอย่างที่คิด”

ขั้นที่ 2 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของที่ทำกิจกรรมที่ 12 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป โดยตลอดการปฏิบัตินักเรียนต้องบันทึกบันทึก To do list เพื่อเป็นการควบคุมและสังเกตพฤติกรรมของตนเอง

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมส์ที่ดีเพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 ของเพื่อนที่ดีเป็นเวลา 1 วันของที่ทำกิจกรรมที่ 12 เช่นกัน เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 12
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แบบบันทึกการกำกับตัวเอง  
หัวข้อวันนี้ My plan เตรียมตัวสอบกันเถอะ

**1. ชั้นเตรียมการ**  
 ฉันเตรียมตัวก่อนสอบ  
 ทุกครั้ง  ไม่ทุกครั้ง  
 การเตรียมตัวก่อนสอบ  
 ยากสำหรับฉัน  ไม่ยากสำหรับฉัน  
 ดังนั้น ฉันควรทำอะไรให้ฉันมั่นใจ  
 ในการสอบมากขึ้น??


**2. ชั้นดำเนินการ**  
 ลงมือทำเลย !!  
 "อย่าลืมเตือนตัวเอง  
 ให้ทำตามแผนที่วางไว้นะ"

**3. ชั้นประเมินตนเอง**  
 ฉันทำได้ตามเป้าหมาย ดีใจจัง  
 ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย  
 เพราะอะไรนะ? .....  
 "ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
 ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ"

เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้  
 สำหรับการเตรียมตัวก่อนการสอบ

เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้  
 ฉันต้องวางแผน ดังนี้  
 1. ....  
 2. ....  
 3. ....






**TO DO LIST**

บันทึก To do list นี้เป็นของ .....

บันทึก วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ.....



**Very Good**

พยายามได้ดีมากจ้า  
พยายามต่อไปนะ

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

บันทึกของวิชา .....

รายการที่ต้องทำ	ทำแล้ว
ตั้งใจเรียนทุกครั้ง	
เตรียมหนังสือให้พร้อม	
อ่านบททวนบ่อยๆ	
อย่าลืมทำแบบฝึกหัด	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม My plan 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการ สำหรับหัวข้อการวางแผนและการเตรียมตัวสอบล่วงหน้า โดยนักเรียนประเมินตนเองในหัวข้อการวางแผนและการเตรียมตัวสอบล่วงหน้าว่าตนสามารถปฏิบัติตามได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง หลังจากการวางแผนและการเตรียมตัวสอบล่วงหน้าได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันทึก To do list

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชำนาญ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชำนาญกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการเตรียมการ  
ขั้นการดำเนินการ และขั้นการประเมินตนเอง
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 12 และกิจกรรมครั้งที่ 13
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงใน  
แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 5

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 13
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการ  
ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 14

ชื่อกิจกรรม วัคซีนความสุข 1

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการเพื่อสร้างพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 คือ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยดำเนินกิจกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของ Social network ผ่านการเล่นเกมบันไดงู

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ได้จริงในเรื่องการใช้ Social network อย่างถูกทาง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

นักเรียนสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในการใช้ Social network อย่างถูกทางได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันไดงู
3. บันทึกรองฉันทัน

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- ผู้วิจัยอธิบายและยกตัวอย่างพฤติกรรมของการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

- ผู้วิจัยเริ่มเล่นเกมบันไดงู โดยเริ่มให้นักเรียนศึกษาข้อความแต่ละช่องของเกมก่อน เพื่อให้รู้ข้อดีและข้อเสียของการใช้ Social network



- ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมนันโด ดังนี้ เริ่มจากผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนจับสลากเลข 1-5 เพื่อใช้เป็นจำนวนการเดินในตารางนันโดในแต่ละครั้ง จากนั้นตัวแทนนักเรียนจะจับสลากไปเรื่อยๆจนกว่าจะเดินในตารางนันโดจนถึงเส้นชัย

- เกมนันโดสามารถเล่นพร้อมกันทั้งห้อง หรือเล่นแบบแบ่งกลุ่มได้

## 2. ขั้นตอนกิจกรรม

- หลังจากการเล่นเกมนันโด ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการการกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง “วัดชื่นความสุข”

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกรอกข้อมูลในช่องขั้นเตรียมการ เพื่อฝึกการประเมินตนเองในหัวข้อเรื่อง “วัดชื่นความสุข”

ขั้นที่ 2 หลังจากการประเมินตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตั้งเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการกำกับตนเองในขั้นดำเนินการ คือ นักเรียนต้องปฏิบัติตามแผนของตนเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 14 เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

## 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการกำกับตนเองในขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ และให้นักเรียนตรวจทานการกรอกข้อมูลของตน

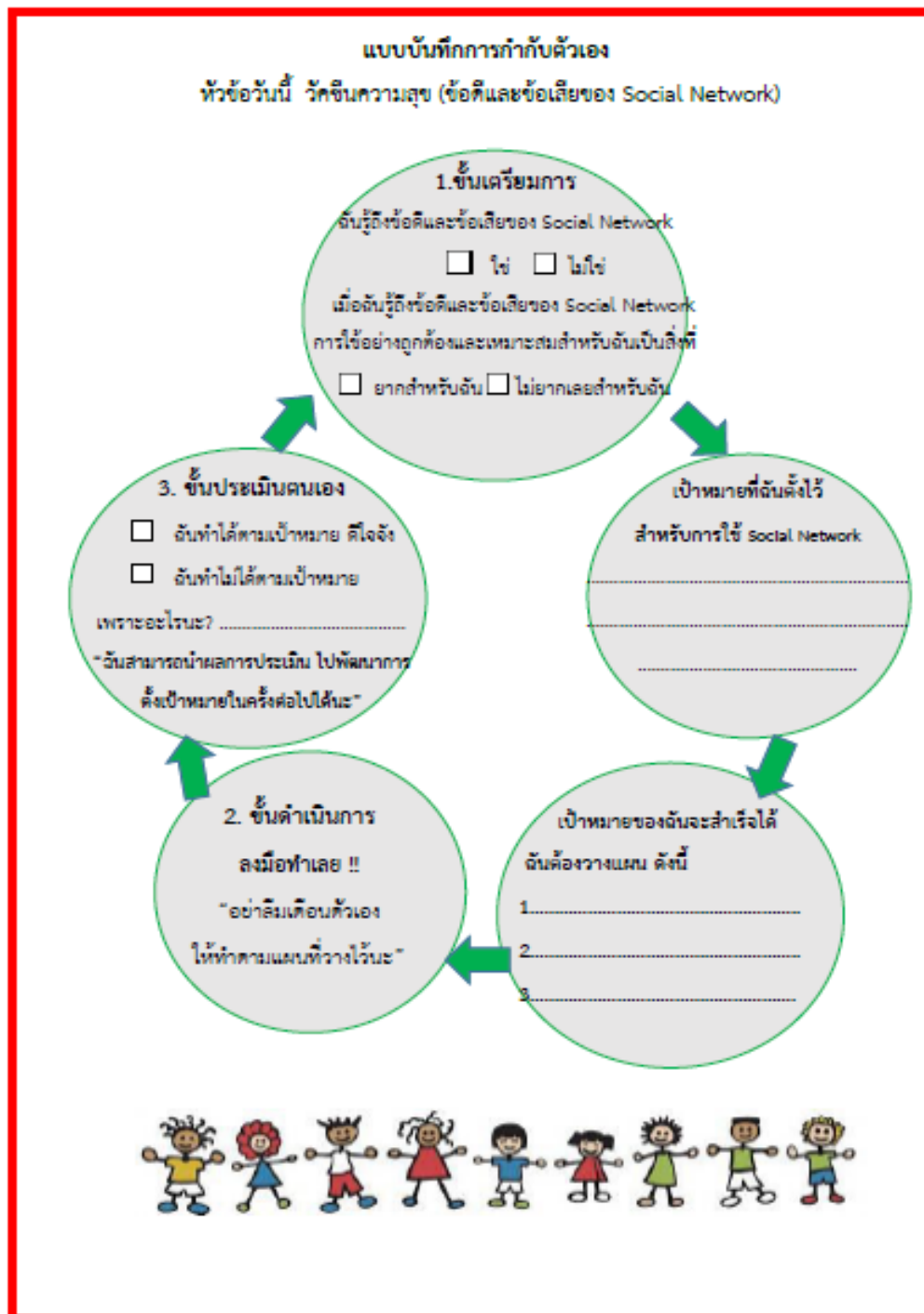
- ผู้วิจัยย้ำเตือนเรื่องการเล่นเกมนันโดเพื่อสังเกตเพื่อน และบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมตามคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 ของเพื่อนบดดีเป็นเวลา 1 วันของวันที่ทำกิจกรรมที่ 14 เช่นกัน เริ่มตั้งแต่หลังชั่วโมงโฮมรูมเป็นต้นไป

## การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 14
2. ผู้วิจัยตรวจสอบการฝึกกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียนจากการกรอกแบบบันทึกกำกับตนเองในขั้นเตรียมการ พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน

**หมายเหตุ\*** ครูประจำชั้นประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง





## แผนการจัดกิจกรรมที่ 15

ชื่อกิจกรรม วัคซีนความสุข 2

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการใช้กระบวนการกำกับตนเองในชั้นการประเมิน หลังจากการฝึกกระบวนการกำกับตนเองในชั้นดำเนินการสำหรับหัวข้อวัคซีนความสุข โดยนักเรียนทำการประเมินตนเองว่าตนสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองได้ว่าตนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถประเมินตนเองในการใช้กระบวนการกำกับตนเอง หลังจากการทำกิจกรรมวัคซีนความสุข 1
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
3. นักเรียนได้เรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. บันไดงู
3. บันทึกลงใจ

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

#### 1. ชี้นำ

- ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติตามแผนของนักเรียนหรือให้นักเรียนเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

#### 2. ชี้นำดำเนินกิจกรรม

- ผู้วิจัยเริ่มฝึกกระบวนการกำกับตนเองชั้นการประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนประเมินตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง

### 3. ขั้นสรุปกิจกรรม

- ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการเตรียมการ  
ขั้นการดำเนินการ และขั้นการประเมินตนเอง
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 14 และ กิจกรรมครั้งที่ 15
- ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินเพื่อนที่นักเรียนสังเกตตามความเป็นจริง โดยประเมินลงใน  
แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ในตารางของพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 6

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนกลุ่มทดลองในกิจกรรมที่ 15
2. ผู้วิจัยตรวจสอบจากแบบบันทึกกำกับตนเองที่นักเรียนฝึกดำเนินการในขั้นเตรียมการ  
ขั้นดำเนินการและขั้นการประเมิน พร้อมทั้งเขียนชื่นชมหรือข้อเสนอแนะให้กับนักเรียน



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 16

ชื่อกิจกรรม ปัจฉินิเทศ

ระยะเวลา 30 นาที

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสำหรับการทบทวนและสรุปขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเอง และแนะแนวการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในชีวิตประจำวันได้

### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อทบทวนและสรุปกระบวนการการกำกับตนเอง
2. เพื่อแนะแนวการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อแนะแนวการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการกำกับตนเองได้
2. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างแนวทางการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตหรือการเรียนรู้ได้
3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างแนวทางการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้

### เครื่องมือที่ใช้

1. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### กระบวนการดำเนินกิจกรรม

1. **ขั้นนำ**
  - ผู้วิจัยสรุปการดำเนินทุกกิจกรรม และสรุปคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงทุกพฤติกรรม
2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม**
  - ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนที่มาจากการสุ่มเลือกจากนักเรียนทั้งหมด มาเป็นผู้สรุปทบทวน

- ผู้วิจัยย้ำเตือนให้นักเรียนตรวจสอบการทำแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงที่ผ่านมาทั้งหมด

- ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่จับสลากได้ต่ออีก 2 สัปดาห์ และบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

### 3. ชั้นสรุปกิจกรรม

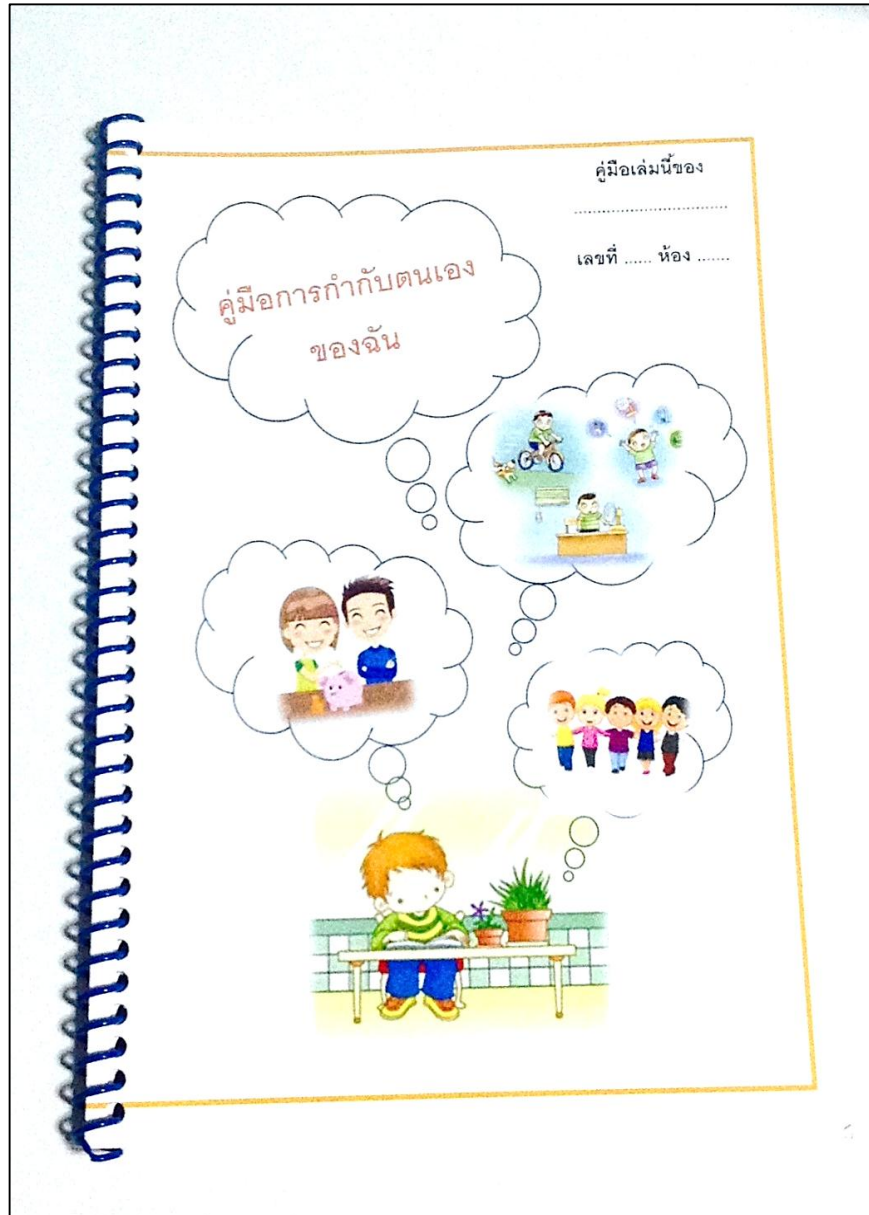
- ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลากับนักเรียน เพื่อทำแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงหลังการทดลอง

#### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจในขั้นตอนกระบวนการการกำกับตนเอง จากแบบบันทึกกำกับตนเองของนักเรียน
2. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจจากการถามตอบ เรื่องแนวทางการนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้
3. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่ 16

**หมายเหตุ\*** หลังจากนักเรียนฝึกครบทุกกิจกรรม ครูประจำชั้นทำการประเมินนักเรียนตามพฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1-6 ในแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงต่อเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากการดำเนินโปรแกรมการกำกับตนเอง

2. ตัวอย่างแบบบันทึกการกำกับตนเอง





ใบความรู้ที่ 1  
คุณลักษณะอย่างพอเพียง

คุณลักษณะอย่างพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสวงหาการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและสามารถปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน และแต่ละด้านมีลักษณะพฤติกรรม ดังตารางดังนี้

ด้าน	ลักษณะพฤติกรรม
1. ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1. ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่น เงิน สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ อย่างประหยัด คู้ค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างพิถีพิถันหรือการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม
	2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คู้ค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดี
	3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล
	4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด
2. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	1. วางแผนการเรียนรู้ การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน บนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร
	2. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่อดำรงกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ใครทำได้ เยี่ยมไปเลย

แบบบันทึกการทำกับตัวเอง  
หัวข้อวันนี้ คำชมของฉันใน 1 วัน

**1. ชั้นเตรียมการ**  
ฉันได้คำชม ..... บาท

ฉันควรวางแผนหรือจัดการการใช้คำชมหรือไม่  
 เคยและไม่ออก  ไม่เคยและคิดว่ายาก

ฉันคิดว่าวางแผนหรือจัดการใช้คำชมจะ  
 ช่วยให้อิฉันใช้ชีวิตไม่ยุ่งเหยิงและมีเงินเหลือหรือไม่  
 ช่วยได้  ช่วยไม่ได้

เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้  
สำหรับคำชมของฉันใน 1 วัน คือ

---



---

**3. ชั้นประเมินตนเอง**

ฉันทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจ  
 ฉันทำไม่ได้ตามเป้าหมาย

เพราะอะไรนะ? \_\_\_\_\_

"ฉันสามารถนำผลการประเมิน ไปพัฒนาการ  
ตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปได้นะ"

**2. ชั้นดำเนินการ**  
ลงมือทำเลย !!


"อย่าลืมเตือนตัวเอง  
ให้ทำตามแผนที่วางไว้นะ"

เป้าหมายของฉันจะสำเร็จได้  
ฉันต้องวางแผน ดังนี้

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





## ภาคผนวก ง

### ค่าดัชนีความสอดคล้อง

1.ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.ค่าดัชนีความสอดคล้องโปรแกรมการกำกับตนเอง

2.1 ความสอดคล้องส่วนประกอบของแผนกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเอง  
โปรแกรมการกำกับตนเอง

2.2 ความสอดคล้องของแผนกิจกรรมกับกรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการ  
กำกับตนเอง

3.ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะ  
อยู่อย่างพอเพียง

3.1 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน  
(วิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อน)

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง โดยครู

**1. ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 1</b>						
ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลา อย่างเหมาะสม						
1.	<b>ข้อคำถาม 1.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
5.	<b>ข้อคำถาม 5.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 2</b>						
ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี						
1.	<b>ข้อคำถาม 1.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	0	+1	+1	0.67	ปรับข้อคำถาม การใช้คำให้ กระชับและไม่ซับซ้อน
	ตัวเลือก 1	0	+1	+1	0.67	ปรับการ ใช้คำ
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับการ ใช้คำ
	ตัวเลือก 3	0	+1	+1	0.67	ปรับการ ใช้คำ
	ตัวเลือก 4	0	+1	+1	0.67	ปรับการ ใช้คำ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 2</b>						
ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ่มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี						
5.	ข้อคำถาม 5.	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับประโยคให้กระชับ หรือปรับเนื้อหาให้ สอดคล้องกัน
	ตัวเลือก 3	0	+1	+1	0.67	ปรับประโยคให้กระชับ ปรับหรือปรับเนื้อหาให้ สอดคล้องกัน
	ตัวเลือก 4	0	+1	+1	0.67	ปรับประโยคให้กระชับ หรือปรับเนื้อหาให้ สอดคล้องกัน
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 3</b>						
ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล						
1.	ข้อคำถาม 1.	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 3</b> ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล						
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	0	+1	+1	0.67	ปรับค่าให้ครอบคลุมบริบท
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	0	+1	+1	0.67	ปรับการใช้คำ
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	0	+1	+1	0.67	ปรับภาษาให้กระชับ
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	0	+1	+1	0.67	ปรับคำผิด
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
5.	<b>ข้อคำถาม 5.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับคำผิด
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 4</b>						
ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด						
1.	<b>ข้อคำถาม 1.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	0	+1	+1	0.67	ปรับประโยค
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	0	+1	+1	0.67	ปรับการใช้คำ
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับการใช้คำ
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับการใช้คำ
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
5.	<b>ข้อคำถาม 5.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	



ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 5</b>						
วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร						
1.	<b>ข้อคำถาม 1.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
5.	<b>ข้อคำถาม 5.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>พฤติกรรมบ่งชี้ 6</b>						
รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข						
1.	<b>ข้อคำถาม 1.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	0	+1	+1	0.67	ปรับประโยค
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
2.	<b>ข้อคำถาม 2.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
3.	<b>ข้อคำถาม 3.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
4.	<b>ข้อคำถาม 4.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	
5.	<b>ข้อคำถาม 5.</b>	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 1	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 2	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 3	+1	+1	+1	1	
	ตัวเลือก 4	+1	+1	+1	1	

## 2. ค่าดัชนีความสอดคล้องโปรแกรมการกำกับตนเอง

### 2.1 ความสอดคล้องส่วนประกอบของแผนกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองโปรแกรม

#### การกำกับตนเอง

ชื่อกิจกรรม	ส่วนประกอบ ของแผนกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอ แนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับ กระบวนการ ในขั้นนำและ ขั้นดำเนิน กิจกรรม
	6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง”	+1	+1	+1	1	
	7. ใบงานที่ 1 เรื่อง “คุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง”	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 2 มาเล่นเกมบัดดี้กัน เถอะ	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับ กระบวนการ ในขั้นนำและ ขั้นดำเนิน กิจกรรม
	6. แบบสังเกตพฤติกรรม ทั้ง 3 แบบ	+1	+1	+1	1	

ชื่อกิจกรรม	ส่วนประกอบ ของแผนกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
กิจกรรมที่ 3 มารู้จักกระบวนการ กำกับตนเองกันเถอะ	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการ ในขั้นนำและขั้น ดำเนินกิจกรรม
	6. ใบความรู้ที่ 2 “การกำกับตนเอง คือ อะไร?”	+1	+1	0	0.67	ปรับรูปแบบการ อธิบายหรือ ยกตัวอย่างให้ เข้าใจง่ายขึ้น
	7. ใบงานที่ 2 “การกำกับตนเอง คืออะไร?”	+1	+1	+1	1	
	8. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 4 ดูแลชั้นหน่วย 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการ ในขั้นนำและขั้น ดำเนินกิจกรรม
	6. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7. บันทึกการรับรายจ่าย	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 5 ดูแลชั้นหน่วย 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการ ในขั้นนำและขั้น ดำเนินกิจกรรม
	6. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7. บันทึกการรับรายจ่าย	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 6 รักษาดินด้วย 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการใน ขั้นนำและขั้นดำเนิน กิจกรรม
	6. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7. บันทึกความดี	+1	+1	+1	1	

ชื่อกิจกรรม	ส่วนประกอบ ของแผนกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอ แนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
กิจกรรมที่ 7 รักษาดินด้วย 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.บันทึกความดี	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 8 รอบคอบสักนิด 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับ กระบวนการใน ชั้นนำและชั้น ดำเนินกิจกรรม
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.บันทึก To do list	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 9 รอบคอบสักนิด 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.บันทึก To do list	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 10 ทายสิ ฉันททำอะไร? 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	

ชื่อกิจกรรม	ส่วนประกอบ ของแผนกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
		คนที่	คนที่	คนที่		
กิจกรรมที่ 11 ทายลี ฉันททำอะไร? 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 12 My plan? 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการ ในขั้นนำและขั้น ดำเนินกิจกรรม
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.บันทึก To do list	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 13 My plan? 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.บันทึก To do list	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 14 วัดชื่นความสุข 1	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2.จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4.สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5.กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการ ในขั้นนำและขั้น ดำเนินกิจกรรม
	6.แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
	7.เกมบันไดงู	+1	+1	+1	1	

ชื่อกิจกรรม	ส่วนประกอบ ของแผนกิจกรรม	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
		คนที่	คนที่	คนที่		
กิจกรรมที่ 15 วัดชื่นความสุข 2	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	6. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1	
กิจกรรมที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ	7. เกมสับันไตงู	+1	+1	+1	1	
	1. สาระสำคัญของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	2. จุดประสงค์ของกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	+1	+1	+1	1	
	4. สาระการเรียนรู้ของแผนกิจกรรม	+1	+1	+1	1	
	5. กระบวนการจัดกิจกรรม	0	+1	+1	0.67	ปรับกระบวนการใน ชั้นนำและขั้นดำเนิน กิจกรรม
6. แบบบันทึกการกำกับตนเอง	+1	+1	+1	1		

## 2.2 ความสอดคล้องของแผนกิจกรรมกับกรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	พฤติกรรมเป้าหมาย	กระบวนการกำกับตนเอง	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
				คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และทำความเข้าใจเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง	1.นักเรียนกลุ่มทดลอง ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถอธิบายวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินการวิจัยได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถทำใบงานเรื่องคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง ได้อย่างถูกต้อง		+1	+1	+1	1	
2	สร้างความเข้าใจในการสังเกตพฤติกรรมและฝึกการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถอธิบายวิธีการสังเกตเพื่อนในเกมนัดดีได้ 2.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้แบบสังเกตพฤติกรรมได้ทั้ง 3 แบบ		0	+1	+1	0.67	ปรับคำอธิบายเรื่องการเล่นนัดดี
3	สร้างความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเอง ทุกขั้นตอนที่ใช้ในโปรแกรมการกำกับตนเองและฝึกการใช้แบบบันทึกการกำกับตนเอง	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถอธิบายกระบวนการกำกับตนเองเบื้องต้นได้ 2.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้แบบบันทึกการกำกับตนเองได้	A, B, C	+1	+1	+1	1	
4,5	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 1 พอประมาณ มีเหตุผลรอบคอบ มีคุณธรรม	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในการจัดการวางแผนการใช้เงินค่าขนมของตนเองใน 1 วันได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเองในการจัดการวางแผนการใช้เงินค่าขนมของตนเองใน 1 วันได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	
6,7	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 1 พอประมาณ มีเหตุผลรอบคอบ มีคุณธรรม	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในหัวข้อ “โรงเรียนของเรา” ได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเองจากกิจกรรมหัวข้อ “โรงเรียนของเรา” ได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	



ครั้งที่	วัตถุประสงค์	พฤติกรรมเป้าหมาย	กระบวนการ กำกับ ตนเอง	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
				คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
8,9	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 1 พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในกิจกรรมชื่อ รอบคอบสักนิด 1 ได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเอง จากกิจกรรมรอบคอบสักนิด 1 ได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	
10,1 1	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 1 พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในกิจกรรมชื่อ ทายสิ ฉันทำอะไร? 1 ได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเอง จากกิจกรรมทายสิ ฉันทำอะไร? 1 ได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	
12,1 3	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 2 มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในกิจกรรมชื่อ My plan 1 ได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเอง จากกิจกรรม My plan 1 ได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	
14,1 5	เพื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาตัวชี้วัดที่ 2 มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถใช้กระบวนการกำกับตนเองขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการในกิจกรรมชื่อ วัคซีนความสุข 1 ได้ 2.นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเองในขั้นสุดท้ายของการใช้กระบวนการกำกับตนเอง จากกิจกรรมวัคซีนความสุข 1 ได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง	A, B, C	+1	+1	+1	1	
16	ทบทวนการนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง	1.นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถอธิบายกระบวนการกำกับตนเองได้ 2.นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถยกตัวอย่างแนวทางการนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตหรือการเรียนได้ 3.นักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถยกตัวอย่างแนวทางการนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงได้	A, B, C	+1	+1	+1	1	

### 3. ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

#### 3.1 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน

(วิธีการเพื่อนสังเกตเพื่อน)

พฤติกรรมบ่งชี้	สถานการณ์	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
			คนที่	คนที่	คนที่		
1. ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 3	0	+1	+1	0.67	
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	0	0.67	ปรับให้เข้ากับสถานการณ์
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	0	0.67	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	

พฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)	สถานการณ์ (ต่อ)	พฤติกรรมที่สังเกต (ต่อ)	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอ แนะ
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
5. วางแผนการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันบน พื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียน	พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
6. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับ และปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	0	0.67	ปรับการใช้ ค่าให้เป็น กลาง ไม่นับ การเรียน
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	0	0.67	
	การเรียน	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	

### 3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอย่างพอเพียง โดยครู

พฤติกรรมบ่งชี้	สถานการณ์	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อเสนอแนะ
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. ใช้ทรัพย์สินของตนเองอย่างประหยัดคุ้มค่าและเก็บรักษาดูแลอย่างดีรวมทั้งการใช้เวลาอย่างเหมาะสม	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 3	0	+1	+1	0.67	
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
2. ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คุ้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	0	0.67	
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	0	0.67	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
3. ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
4. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	
5. วางแผนการเรียนรู้ การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	+1	+1	+1	1	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	

พฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)	สถานการณ์ (ต่อ)	พฤติกรรมที่สังเกต (ต่อ)	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC	ข้อ เสนอ แนะ
			คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
6. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ของสังคมและสภาพแวดล้อม ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	การดำเนินชีวิต	พฤติกรรมที่ 1	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 2	0	+1	0	0.33	ปรับตาม สถานการณ์
		พฤติกรรมที่ 3	+1	+1	0	0.67	
	การเรียนรู้	พฤติกรรมที่ 4	+1	+1	+1	1	
		พฤติกรรมที่ 5	+1	+1	+1	1	



ภาคผนวก จ  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล



ตารางวิเคราะห์รายคู่ตามวิธีของ Scheffé

**Multiple Comparisons**

Dependent Variable:GPA

	(I) room	(J) room	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Scheffé	1	2	.85083*	.18057	.000	.4003	1.3013
		3	.38507	.17574	.097	-.0534	.8235
	2	1	-.85083*	.18057	.000	-1.3013	-.4003
		3	-.46576*	.17749	.037	-.9086	-.0229
	3	1	-.38507	.17574	.097	-.8235	.0534
		2	.46576*	.17749	.037	.0229	.9086

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

การหาความเที่ยงของแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	109	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	109	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.860	.862	30

ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มทดลอง  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองด้วยการวิเคราะห์สถิติ  
ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way ANOVA repeated measure)

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
pre	97.27	11.913	22
post	100.82	10.729	22
follow	99.77	12.467	22

#### Mauchly's Test of Sphericity<sup>b</sup>

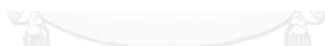
Measure: MEASURE\_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon <sup>a</sup>		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Time	.868	2.828	2	.243	.884	.959	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

b. Design: Intercept  
Within Subjects Design: Time



#### Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
time	Sphericity Assumed	146.030	2	73.015	1.344	.272
	Greenhouse-Geisser	146.030	1.767	82.642	1.344	.271
	Huynh-Feldt	146.030	1.917	76.167	1.344	.272
	Lower-bound	146.030	1.000	146.030	1.344	.259
Error(time)	Sphericity Assumed	2281.303	42	54.317		
	Greenhouse-Geisser	2281.303	37.107	61.478		
	Huynh-Feldt	2281.303	40.262	56.661		
	Lower-bound	2281.303	21.000	108.633		



ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุม

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PPRE3	90.61	6.250	23
PPOST3	90.48	11.413	23
DELAY3	87.87	11.975	23

#### Mauchly's Test of Sphericity<sup>b</sup>

Measure: MEASURE\_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon <sup>a</sup>		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
time	.995	.112	2	.946	.995	1.000	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

b. Design: Intercept  
Within Subjects Design: time

### Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
time	Sphericity Assumed	109.826	2	54.913	.862	.429
	Greenhouse-Geisser	109.826	1.989	55.205	.862	.429
	Huynh-Feldt	109.826	2.000	54.913	.862	.429
	Lower-bound	109.826	1.000	109.826	.862	.363
Error(time)	Sphericity Assumed	2804.174	44	63.731		
	Greenhouse-Geisser	2804.174	43.767	64.070		
	Huynh-Feldt	2804.174	44.000	63.731		
	Lower-bound	2804.174	22.000	127.462		

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pre - post	-3.545	8.667	1.848	-7.388	.297	-1.919	21	.069
Pair 2	pre - follow	-2.500	11.975	2.553	-7.809	2.809	-.979	21	.339

**Group Statistics**

	Room	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post	1	22	100.82	10.729	2.287
	3	23	90.48	11.413	2.380
Follow	1	22	99.77	12.467	2.658
	3	23	87.87	11.975	2.497

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Post	Equal variances assumed	.672	.417	3.128	43	.006	10.340	3.306	3.674	17.006
	Equal variances not assumed			3.132	42.989	.006	10.340	3.301	3.683	16.997
Follow	Equal variances assumed	.004	.949	3.267	43	.004	11.903	3.643	4.555	19.251
	Equal variances not assumed			3.264	42.686	.004	11.903	3.647	4.547	19.259

(One-tailed test มีค่า  $t=1.68$ ,  $df=43$ )

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวฉันทพร มหาติลภรณ์ เกิดเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2530 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) จาก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2553 และเข้าศึกษาต่อใน หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555

