

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประภาพร คนเชื้อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา
กันยายน 2552

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประภาพร คนชื้อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

กันยายน 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2

บทคัดย่อ
ของ
ประภาพร คนชื่อ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา
กันยายน 2552

ประภาพร คนชื่อ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.สุพร เข้มเฮง , อาจารย์ ดร.ละเอียด รัชเฝ้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และศึกษาคำนำหนักความสำคัญของปัจจัยด้านลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวนทั้งสิ้น 217 คน ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีค่าความเชื่อมั่นแต่ละฉบับเท่ากับ .844 .870 .810 .899 และ .888 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (Multivariate Multiple Regression Analysis : MMR)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีค่าวิลด์แลมดา (Λ) เท่ากับ .414 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตามแต่ละตัวมีค่า .596 และ .705 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และมีความแปรผันร่วมกัน 35.6% และ 49.8%

2. คำนำหนักความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังนี้

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ($\beta = .234$) อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ($\beta = .229$) และความเชื่อมั่นในตนเอง ($\beta = .197$) ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ($\beta = .421$) และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ($\beta = .368$) ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเชื่อมั่นในตนเอง ($\beta = .159$) ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME FACTORS WITH
SELF-CONTROL OF MATTHAYOMSUKSA III STUDENTS IN LOPBURI
EDUCATIONAL SERVICE AREA II

AN ABSTRACT
BY
PRAPAPORN KHONSUE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Research and Statistics
at Srinakharinwirot University
September 2009

Prapaporn Khonsue. (2009). *A study of the relationship between some factors with self-control of Matthayomsuksa III students in Lopburi Educational Service Area II*. Master thesis , M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Suwaporn Semheng , Dr. La - iad Ruckpau.

The purposes of this research were to investigate the relationship and beta weight of future orientation, self - confidence, relationship among students and friends and influence of the symbolic model factors affecting self-control in emotion and in behavior . The samples groups were 217 Matthayomsuksa III students in Lopburi Educational Service Area II , in the first semester of 2008 academic year. The samples were selected by Two - stage random sampling method. Tools used in the research were questionnaires on performance based on self-control in emotion and in behavior, future orientation, self - confidence, relationship among students and friends and influence of the symbolic model. Their reliabilities were .844 .870 .810 .899 and .888 respectively. The data were analyzed by using Multivariate Multiple Regression Analysis (MMR).

The result were:

1. The Wilk's Lambda values (Λ) of regression coefficient between the factors with self-control was .414. The Multiple correlations coefficient between the factors and each dependent variable were .596 and .705 , with statistical significance at the level of .01 for all. The mutual variations were 35.6% and 49.8%

2. The beta weight of some factors contributed to performance based on self-control were as follows :

2.1 Interpersonal relationship, relationship among students and friends ($\beta = .234$) , influence of the symbolic model ($\beta = .229$) and self – confidence ($\beta = .197$) positively contributed performance based on self-control in emotion with statistically significance at the level of .01

2.2 Interpersonal relationship, future orientation ($\beta = .421$) and influence of the symbolic model ($\beta = .368$) positively contributed performance based on self-control in behavior with statistically significance at the level of .01 and self – confidence ($\beta = .159$) positively contributed performance based on self-control in behavior with statistically significance at the level of .05

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2

ของ
ประภาพร คนชื้อ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่..... เดือน พ.ศ.2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.สุพร เข้มเฮง)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุม)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ละเอียต รัชส์เฝ้า)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุพร เข้มเฮง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ละเอียต รัชส์เฝ้า)

.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.สุวพร เข้มเฮง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ละเอียต รัชต์เผ่า กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษาแนะนำชี้แนะแนวทางในการทำวิจัยให้ความรู้ตลอดจนแนวทางแก้ไขและปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งถึงความกรุณาดังกล่าวและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุม และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิน ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้คำแนะนำที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ที่สำคัญยิ่งผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณครูอาจารย์ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษาทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนให้วิชาความรู้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส อาจารย์ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง และอาจารย์บุญยานุช เฉวียงหงส์ ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้และเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือและช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากผู้บริหารและคณะครู – อาจารย์ โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและโรงเรียนที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งนักเรียนทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญให้การวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ตลอดระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณา ความช่วยเหลือตลอดจนกำลังใจจากเพื่อนนิสิตสาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดสุนทรเทพคีรีที่ทำให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจในการทำวิจัยและสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆจนประสบความสำเร็จในการศึกษา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแก่บุพการีของผู้วิจัย และบูรพาจารย์ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังในการวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	8
ความหมายของความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	8
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	10
ความสำคัญของการควบคุมตนเอง.....	16
กระบวนการควบคุมตนเอง.....	18
ขั้นตอนการฝึกการควบคุมตนเอง.....	18
ข้อดีในการควบคุมตนเอง.....	20
ลักษณะมุ่งอนาคต.....	21
ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต.....	21
ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ.....	22
แนวทางเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคต.....	22
การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต.....	23
ลักษณะมุ่งอนาคตกับความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	23
ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	23
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	23
ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริคสัน.....	24
ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	27
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน.....	28
ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	28
ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน.....	28
แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	30
ปัจจัยที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	32
หลักการสร้างสัมพันธภาพ.....	34
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนกับความสามารถในการควบคุมตนเอง...	35
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์.....	36
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา.....	36
อิทธิพลของตัวแบบ.....	37
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
งานวิจัยต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	44
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	45
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สังเขป วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	73
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	77
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก.....	86
ภาคผนวก ข.....	97
ภาคผนวก ค.....	112
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	114

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในอำเภอต่างๆ ของเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2.....	42
2	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย.....	43
3	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม.....	65
4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม.....	67
5	ค่า Tolerance และ VIF เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัย.....	68
6	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม.....	69
7	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์	70
8	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม.....	71
9	สรุปค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	72
10	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง...	87
11	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต.....	88
12	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง.....	89
13	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน.....	90
14	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์.....	91
15	ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง.....	92
16	ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต.....	93
17	ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง.....	94

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
18 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน.....	95
19 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์.....	96

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการคั่นแก้ว.....	7
2 ลำดับขั้นการสร้างแบบสอบถาม.....	45

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ประเทศไทยนับว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านของเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรม ผลของการพัฒนาดังกล่าวก่อให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความเจริญทางวัตถุกับทางด้านจิตใจของประชากร ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2531: 48) ได้กล่าวถึงความทันสมัยแต่ไม่พัฒนาของสังคมไทยว่า ส่งผลให้เกิดความสับสนวุ่นวาย และปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งในด้านการปรับตัว สุขภาพจิต ความเบี่ยงเบนของพฤติกรรม รวมถึงปัญหาทางสังคมในรูปแบบต่างๆ ที่มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นจนเป็นที่วิตกของคนทั่วไป เช่น ปัญหาการประพฤตินิสัยเสื่อมและกฎหมาย การกระทำผิดและความประพฤติที่ไม่สมควรแก่วัยของเยาวชน ปัญหายาเสพติด ความเสื่อมถอยของจริยธรรมและค่านิยมอันดีของคนไทย โดยเฉพาะบุคคลที่ประพฤติตนไม่เหมาะสม ซึ่งมีสาเหตุมาจากคนในสังคมขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมิเชล (Mischal. 1974: 250) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสังคมว่าถ้าพิจารณาถึงสาเหตุปัญหาของสังคม จะเห็นได้ว่าเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ ประการแรก คือ สาเหตุภายนอก ได้แก่ ความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ แหล่งอบายมุข สถานเริงรมย์ ในรูปแบบต่างๆ เป็นต้น ประการที่สอง คือ สาเหตุภายใน ได้แก่ บุคคลในสังคมมีพฤติกรรมต่อตนเองที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ขาดการควบคุมตนเอง ปลดปล่อยตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งชั่วร้ายเป็นทาสของอารมณ์ ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการกระทำของตนเอง และไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจในการประพฤติปฏิบัติ

การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงต้องแก้ไขปรับปรุงทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมและตัวบุคคล ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัวบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากบุคคลได้เรียนรู้ที่จะคิดไตร่ตรองพิจารณาการกระทำด้วยเหตุผลและตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริง จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคล ควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองนั้นเป็นลักษณะของบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีงาม และบรรลุตามที่ตนมุ่งหวังไว้ดังที่ ออซุเบล (Ausubel. 1968: 78) กล่าวว่า การปลูกฝังให้เด็กรู้จักการควบคุมตนเอง จะทำให้เด็กเรียนรู้มาตรฐานการกระทำหรือความประพฤติที่สังคมยอมรับ มีวุฒิทางด้านต่างๆ เพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และอดทนต่อความคับข้องใจได้

การพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นเรื่องที่เน้นในด้านจิตใจหรือนามธรรมของบุคคลมากกว่ารูปธรรม จัดเป็นกระบวนการที่ต้องมีการวางทิศทาง เพื่อการพัฒนาและอบรมปลูกฝังกันอย่างถูกต้อง โดยจะต้องมีการเตรียมการเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการควบคุมตนเองให้อยู่กับบุคคลอย่างมั่นคง และในกระบวนการพัฒนาที่สำคัญนี้ คือ ตัวบุคคลที่เป็นต้นแบบ ซึ่งได้แก่ บุคคล

ในสังคมและสื่อทั้งที่ใกล้ชิดและไกลตัวเด็ก (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมลสุดประเสริฐ. 2533: 14)

สำหรับลักษณะมุ่งอนาคตนั้นเป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน และสามารถดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต การดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลานานหรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้งซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างจนกระทั่งได้ผลตามต้องการ (Mischel. 1974: 287)

สัมพันธภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ เพราะเนื่องจากบุคคลส่วนมากเชื่อว่า ผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จ ทั้งทางด้านการเรียน และทางด้านการงาน จะต้องมีความเฉลียวฉลาด มีความสามารถทางสมองดี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนเหล่านั้นจะประสบความสำเร็จในอาชีพเสมอไป บางคนล้มเหลวในการทำงาน เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านมนุษยสัมพันธ์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 31) การสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น

นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นการพัฒนาให้มีความสามารถในการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ซึ่งเป็นแนวทางหลักที่สำคัญในการสร้างเสริมพัฒนาจิตใจ และคุณภาพของเยาวชนเพื่อให้เป็นคนที่มีความคิด มีสติปัญญา มีความขยัน และรู้จักเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในสังคมและจิตใจ (อุณา นพคุณ. 2528: 87)

จากที่กล่าวไว้ข้างต้น ความสามารถในการควบคุมตนเองนั้นมีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาตนเอง เพราะหากบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ ก็จะเป็นคนที่มีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง มีสติขยัน รู้จักกำหนดเป้าหมายและการวางแผนดำเนินงาน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว เพื่อที่จะได้ทราบขนาดของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองแก่นักเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อหาค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยบางประการ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาครั้งนี้จะทำให้ทราบว่าปัจจัยบางประการด้านใดบ้างที่มีความสัมพันธ์ และส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง นำผลที่ได้ไปใช้ในการหาแนวทางพัฒนาให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำแก่นักเรียน เพื่อให้เป็นผู้มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวน 12 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2,029 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวน 4 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 217 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two – stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. กลุ่มตัวแปรปัจจัย อันได้แก่
 - 1.1 ลักษณะมุ่งอนาคต
 - 1.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน
 - 1.4 อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์
2. กลุ่มตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์
 - 2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะละเว้น การกระทำบางชนิดเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น หรือกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความ อดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ จำแนกออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคล มีการควบคุมตนเองในด้านอารมณ์ มีสมาธิและสติเมื่ออยู่ในสภาวะที่ต้องเผชิญปัญหา หรือเกิด ความขัดแย้งในจิตใจ รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา ยอมรับความคิดเห็น และความสามารถ ของผู้อื่น มีการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามใจตนเอง

1.2 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม หมายถึง การที่ บุคคลมีการควบคุมตนเองในด้านการแสดงออกทางพฤติกรรม หรือความประพฤติที่ไม่ขัดกับ กฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม และโรงเรียน ได้แก่ การเข้าเรียนตรงต่อเวลา การไม่ทุจริตสอบ การแต่งกายตามระเบียบ การไม่ทะเลาะวิวาท การไม่เล่นการพนัน การไม่เสพยา บุหรี่ หรือสาร เสพติด การปฏิบัติตามกฎจราจร การทิ้งขยะให้ถูกที่

2. ปัจจัยบางประการ หมายถึง ลักษณะที่นำมาศึกษา เพื่อหาความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งปัจจัยบางประการประกอบด้วย ลักษณะมุ่งอนาคต ความ เชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

2.1 ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุม พฤติกรรมของตนเอง ให้แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความสามารถในการ คาดการณ์ไกล การเลือกที่จะไม่รับผลประโยชน์เพียงเล็กน้อยในทันที แต่อดทนรอรับ ผลประโยชน์ที่มีมากกว่าหรือสำคัญกว่าในอนาคต มีความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่ เป้าหมายในอนาคตที่ได้ตั้งไว้

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่มีความมั่นใจ ในการกระทำการใดๆ ให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่างๆ โดย ไม่ท้อถอย และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมซึ่งบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะต้องเป็น คนที่มีจิตใจมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจกระทำการสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ยอมรับในความสามารถของตนเองตลอดจนมีความรู้สึก นึกคิดที่ดีต่อตนเอง

2.3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียน และเพื่อนปฏิบัติต่อกัน ได้แก่ ความช่วยเหลือพึ่งพาส่งกันและกันทั้งด้านการเรียน และเรื่อง ส่วนตัว การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ความห่วงใยใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งกันและกัน การทำ กิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในกลุ่มเพื่อน

2.4 อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ หมายถึง อิทธิพลของตัวแบบที่แสดงผ่านสื่อภาพยนตร์ โทรทัศน์ วีดีโอ วิทยุ หนังสือ คอมพิวเตอร์ และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และส่งผลให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบนั้น

3. น้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรปัจจัย ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีความสัมพันธ์กันกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม
2. ตัวแปรปัจจัย ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อย่างน้อย 1 ปัจจัย ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และหาค่าน้ำหนักความสำคัญระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกตัวแปรปัจจัยด้วยวิธีการ ดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคต ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกตัวแปรมาจากทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม ของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 35) สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมของการอดใจรอได้ การหักห้ามใจตนเองในสถานการณ์ต่างๆ หรืองดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตน เพราะเล็งเห็นผลร้ายที่เกิดตามมา หรือความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกมาจากทฤษฎีพัฒนาการแห่งบุคลิกภาพตามช่วงวัยของอีริกสัน (Erikson) สรุปได้ว่า ความพอดีระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความไม่มั่นใจในตัวเองและความละเอียด ทำให้บุคคลพัฒนามีสัญญะการควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความมั่นใจในการกระทำกิจกรรมต่างๆ รู้จักตัดสินใจด้วยตนเองว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว อะไรเหมาะสมอะไรควร เหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาในโครงสร้างบุคลิกภาพอันมั่นคง (สุปราณี สนิธิรัตน์; และ คณะ. 2537: 45 - 47)

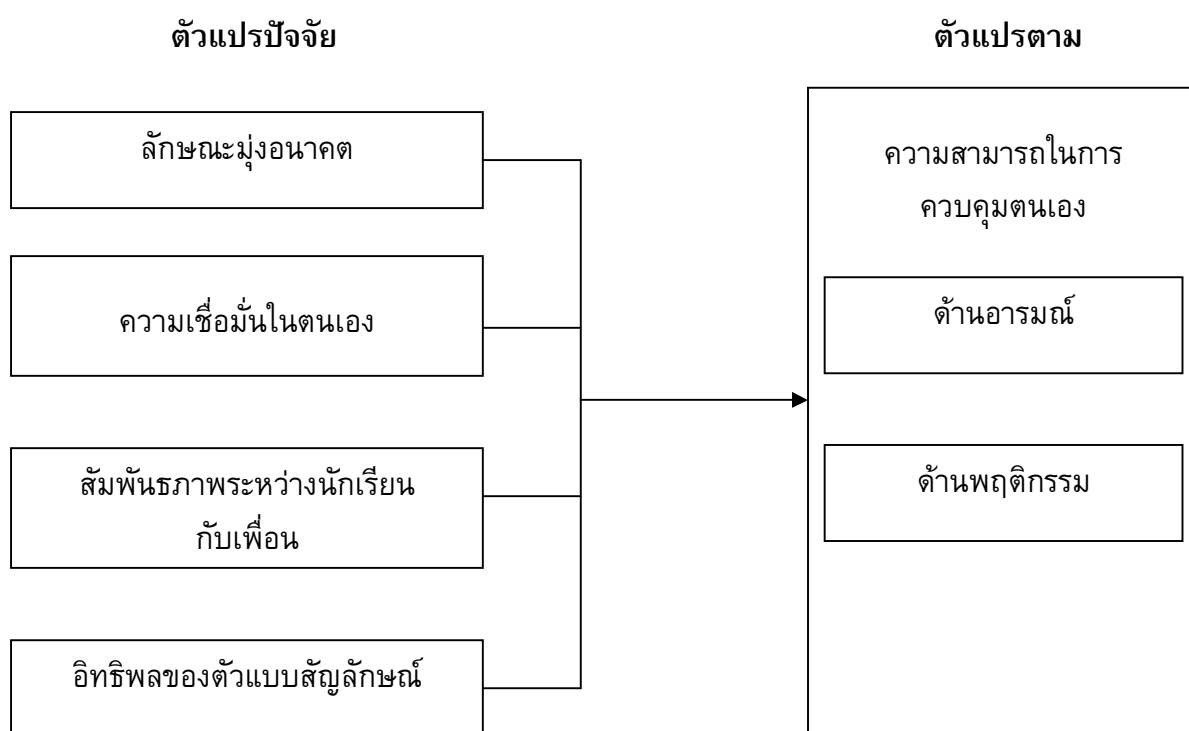
3. สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก มาจากทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซัลลิแวน (Sullivan) สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคมจะ

เป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นถ้าระหว่างบุคคลไม่มีสัมพันธภาพที่ดี จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีเกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่นักเรียนและเพื่อนปฏิบัติต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทางการเรียน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความจริงใจต่อกัน จะเป็นรากฐานที่สำคัญอันจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อนและเกิดพฤติกรรมที่ดี หากพฤติกรรมกลุ่มเพื่อนไม่ดีก็จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียนให้ไม่ดีตามไปด้วย (มณี ดีประสิทธิ์. 2541: 28; อ้างอิงจาก Friberg. 1983)

4. อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกตัวแปรมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura. 1986: 49 - 51) สรุปได้ว่า การกระทำของตัวแบบถือได้ว่าเป็นเครื่องชี้แนะพฤติกรรม ที่บุคคลได้เรียนรู้มาแล้วแต่ไม่แสดงออกมา เพราะขาดตัวจูงใจให้กระทำ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการช่วยเหลือ การอาสาสมัคร ความคิดสร้างสรรค์ การแสดงความรู้สึทางอารมณ์หรือแม้แต่การเลือกอาหารและเครื่องแต่งกาย ด้วยเหตุนี้ตัวแบบจึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลกระทำตามโดยการชี้แนวทาง และสนับสนุนให้แสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งตัวแบบสามารถกระตุ้นให้บุคคลทำตามตัวแบบได้และบุคคลก็จะแสดงออกตามตัวแบบทั้งด้านอารมณ์และการกระทำ

5. การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกมาจากทฤษฎีการควบคุมตนเองของ วอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless) สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ เป็นการควบคุมจากภายในจิตใจของแต่ละคนจะมีมากน้อยต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเอง สามารถต่อสู้กับอารมณ์ตนเองได้ มีเหตุผลและอดกลั้นต่อความคับข้องใจ ส่วนการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม เป็นการการควบคุมตนเองจากภายนอกทำให้การแสดงออกมีขอบเขต เพราะบุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่และปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับในสังคม (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุดประเสริฐ. 2533: 16; อ้างอิงจาก Reckless. 1943)

เมื่อทำการพิจารณาจากลักษณะต่างๆ ของตัวแปรแล้ว จึงกำหนดเป็นชุดตัวแปรปัจจัยเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 1.3 ความสำคัญของการควบคุมตนเอง
 - 1.4 กระบวนการควบคุมตนเอง
 - 1.5 ขั้นตอนการฝึกการควบคุมตนเอง
 - 1.6 ข้อดีในการควบคุมตนเอง
2. ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 2.1 ลักษณะมุ่งอนาคต
 - 2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 2.3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน
 - 2.4 อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 3.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความสามารถในการควบคุมตนเอง

1.1 ความหมายของความสามารถในการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ โดยเริ่มจากบุคคลก่อน เพราะถ้าบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้บุคคลสามารถที่จะประสบผลสำเร็จไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน ครอบครัว หรือแม้แต่การศึกษา และก่อนที่จะกล่าวถึงแนวทางในการควบคุมตนเองนั้น ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายการควบคุมตนเอง ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สกินเนอร์ (Skinner. 1953: 230) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองหมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อทำพฤติกรรมแล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน กล่าวคือพฤติกรรมนั้นกระทำแล้วนำไปสู่ทั้งผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบ นั่นก็หมายความว่าบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันที แต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมาก

ไทร์ (Wright. 1975: 92) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะบังคับนิสัยหรือพฤติกรรมของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งยั่วยุและสถานการณ์กดดัน โดยปราศจากรางวัลหรือการสนับสนุนจากภายนอกและเน้นด้วยว่า การควบคุมตนเองเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมและจริยธรรม

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier; & Cormier. 1979: 477) ได้ให้แนวคิดว่าการควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับผลกระทบตามที่ตนต้องการ นอกจากนี้การควบคุมตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980: 109-121) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยอาศัยแนวความคิดพื้นฐานมาจากหลักการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control)ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างแบบวัดการควบคุมตนเอง และได้สรุปความหมายการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผล และความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี ที่อาจเกิดขึ้นตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในจิตใจ ความสามารถดังกล่าวประกอบด้วย

1. การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ
2. การประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา
3. ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจ
4. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง (Self Efficacy) เช่น สามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติ และความสามารถของตนในการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมผลการกระทำด้วยตน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2539: 111) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่า เป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วรู้จักควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของเขา และเมื่อผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พฤติกรรมของเขา

ได้รับการปรับแล้วนั้นสามารถรู้จักการควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่จะต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไป อีกนั้นก็ยุติลง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำที่ไม่ดี หรือความสามารถที่จะกระทำเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการด้วยเหตุผลและความอดทน หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น และสามารถยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะความขัดแย้งในจิตใจ รวมทั้งรู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อเป้าหมายในอนาคต

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง

1.2.1 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ซึ่ง ฟรอยด์ (Freud, 1937) เป็นผู้สร้างขึ้นนี้มีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของบุคคลก็คือ ฟรอยด์ อธิบายว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงกระตุ้น หรือแรงขับตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถทำลายบุคคลและสังคมได้ หากไม่มีการควบคุมที่ดี ซึ่งก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกกรอบปทัสสถานของสังคม ฟรอยด์ ได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ จิตไร้สำนึก (Id หรือ Libido) ตัวเราที่อยู่ในจิตสำนึก (Ego) หรือ Self และมโนธรรม (Superego)

ในส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก ฟรอยด์อธิบายว่า คนเราเกิดมาพร้อมกับจิตไร้สำนึกที่เต็มไปด้วยกิเลสหรือความปรารถนา ซึ่งจัดว่าเป็นแรงผลักดันภายในตัวสำคัญ ที่ซึ่งนำให้บุคคลกระทำการที่ตนปรารถนาซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคมได้ ถ้าสิ่งที่ปรารถนานั้นไม่ได้อยู่ในทำนองคลองธรรมสำหรับส่วนที่เป็นตัวเราที่ได้รับการขัดเกลาให้พ้นจากสภาพที่อยู่ในจิตไร้สำนึกนั้น จัดเป็นส่วนที่ได้ผ่านการอบรมขัดเกลาให้เรียนรู้ที่จะคิดและประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบปทัสสถานทางสังคม ตัวเราที่อยู่ในจิตสำนึกจะต้องผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาเพื่อให้เป็นเหมือนคนอื่น ๆ แม้ว่าบุคคลผู้ถูกขัดเกลาอาจต้องฝืนใจประพฤติก่ออยู่ในกรอบของบุคคลนั้นไปได้ ส่วนที่เป็นมโนธรรมนั้นถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งคือเป็นตัวแทนของกฎข้อบังคับต่างๆ ทางศีลธรรมทั้งหมด การสร้างให้เกิดมโนธรรมในจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกอบรม เพราะทำให้เกิดความสำนึกในภาวะความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์คือเรียนรู้ศีลธรรม ค่านิยม ตลอดจนเรียนรู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ผู้ที่ได้รับการอบรมขัดเกลามาอย่างดีจนเข้าใจเป้าหมายของปทัสสถานทางสังคมย่อมจะไม่กระทำความผิดหรือออกนอกกรอบนอกทาง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุดประเสริฐ. 2533 : 15; อ้างอิงจาก Freud. 1937)

1.2.2 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ วอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์ (Walter C.

Reckless)

เร็คเลสซ์ (Reckless. 1943) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่างๆ จากภายนอก เช่น ความยากจน หรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง การเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพของชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน จากจิตใจภายใน เช่น แรงขับ แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิหว้าง ความรู้สึกทำลาย ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมด้อย เป็นต้น

เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกันบางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี จุดนี้เองที่ทำให้เร็คเลสซ์ตั้งเป็นสมมติฐาน แล้วทำการวิจัยเด็กนักเรียนที่ครูแยกประเภทไว้ระหว่างกลุ่ม “เด็กดี” และ “เด็กเกเร” เร็คเลสซ์ ได้ทำการวิจัยในถิ่นที่มีปัญหาเด็กวัยรุ่มมากที่สุดในเมืองโคลัมบัส มลรัฐโอไฮโอในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการวิจัยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 4 ปี ผลปรากฏว่าเด็กดีกระทำผิดเพียงร้อยละ 4 ในกลุ่มของตน แต่กลุ่มเด็กเกเรทำผิดถึงร้อยละ 39 เร็คเลสซ์ จึงเชื่อว่าเด็กมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองสูง เช่น ความเคารพตนเอง ความสำนึกในความรับผิดชอบของตน แต่เด็กเกเรส่วนมากจะมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองต่ำ เช่น ไม่มีความเคารพตนเองหรือมีน้อย และมีความรับผิดชอบในตนเองน้อย

สภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ได้แก่ การแนะนำสั่งสอนจากพ่อแม่ การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ และมีเพื่อนฝูงที่ดี เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้เด็กเป็นคนดีไม่กระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนซึ่งตรงข้ามกับเด็กเกเร มักจะขาดสภาพแวดล้อมที่ดีดังกล่าว

ดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลสซ์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายใน เป็นพลังในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่

1. ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมได้
2. ความสำนึกที่ดีงาม
3. ความเคารพตนเอง
4. มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี
5. ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ
6. ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ
7. ความสำนึกรับผิดชอบสูง
8. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
9. การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย
- 10.การให้เหตุผลในการถ่วงโยงความเครียด

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบัน และตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุตประเสริฐ. 2533: 16; อ้างอิงจาก Reckless. 1943)

1.2.3 การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ เอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye)

ในการควบคุมตนเองของบุคคล ไนย์ (Nye. 1958) เห็นว่าสังคมเป็นองค์การสำคัญในการควบคุมและสร้างความสำนึกความผูกพันให้เกิดแก่สมาชิกของสังคม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 อย่าง คือ

1. การควบคุมภายในสังคมโดยผ่านสถาบันต่างๆ ได้อบรมบ่มนิสัยสมาชิกของสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว พ่อแม่อบรมบ่มนิสัยลูกให้เกิดความสำนึกยึดมั่นในค่านิยมและปทัสถานของสังคม จนทำให้ค่านิยมและปทัสถานของสังคมฝังลึกเข้าไปอยู่ในจิตสำนึกของลูก และจิตสำนึกนี้เอง ที่เป็นพลังภายในที่ควบคุมบุคคลไม่ให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

2. การควบคุมโดยตรง พ่อแม่เป็นตัวแทนสถาบันครอบครัว ตำรวจเป็นตัวแทนสถาบันปกครอง เพื่อนเป็นตัวแทนกลุ่มปฐุมภูมิเป็นผู้ห้ามปราม ไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกกรอบ ถือว่าเป็นการควบคุมโดยตรงจากบุคคลภายนอก

3. การควบคุมโดยทางอ้อม การที่คนเราอยู่ในสถาบันครอบครัวมานาน ทำให้เกิดความผูกพันความรักตอบสนองพ่อแม่ซึ่งเป็นตัวแทนสถาบัน ช่วยให้บุคคลไม่ทำอะไรนอกกลุ่มนอกทางด้วยกลัวพ่อแม่จะเสียใจ นอกจากนั้นก็ยังมีความรักความผูกพันต่อบุคคลภายนอกเป็นพลังยับยั้งพฤติกรรมนอกกรอบแบบของคนเราได้อีกด้วย

4. ความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจที่ชอบธรรมในสังคม คนเราต้องการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรมเพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ความรัก ความยอมรับนับถือ และความมั่นคงในชีวิต ความต้องการดังกล่าวจะเป็นพลังควบคุมป้องกันไม่ให้คนเรามีพฤติกรรมเบี่ยงเบน (จรรยา สุวรรณทัต ; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุตประเสริฐ. 2533: 18; อ้างอิงจาก Nye. 1958)

1.2.4 หลักการและแนวความคิดการควบคุมตนเองตามหลักพุทธศาสนา

สมเด็จพระมหาสมณเจ้าพระวชิรญาณวโรรส (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ ; และ กมล สุตประเสริฐ. 2533: 20 - 22; อ้างอิงจาก สมเด็จพระมหาสมณเจ้าพระวชิรญาณวโรรส. 2520) ได้กล่าวว่า ธรรมสำคัญที่ควบคุมและคุ้มครองชาวโลกมีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. หิริ คือ ความละอายต่อการกระทำผิดที่เกิดขึ้นภายในใจของตน เมื่อคนเราได้รับการอบรมบ่มนิสัยให้เข้าใจและรู้ถึงสิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ สิ่งใดที่ทางศาสนาถือว่าเป็น บาป อุกุศล หรือนอกกรอบปทัสถานของสังคม เช่น การด่าว่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นหรือฆ่าผู้อื่น หากจะเกิดความรู้สึกหรือ

อยากจะทำในสิ่งดังกล่าว คนเราก็จะเกิดความรู้สึกกละอายแก่ใจที่จะกระทำ ถึงจะไม่มีคนรู้เห็นก็ควบคุมตนเองและไม่ทำในสิ่งที่ เป็นบาปอกุศล หรือล่วงละเมิดปทัสถานของสังคม

คนที่ขาดหิรินี้สามารถจะกระทำความผิด ความชั่วที่ร้ายแรงได้ทุกอย่าง หิริจึงเป็นความรู้สึกที่ แยกแยะความเหมาะสมออกจากความไม่เหมาะสม ความชั่วออกจากความดี และความถูกต้องตาม ระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมจากความผิด (ละเมิดระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม) ดังนั้นในการฝึกฝนจิตใจ ให้ใฝ่คุณธรรม คนเราจะต้องสร้างพลังหิริให้เกิดให้มีขึ้นภายในจิตใจอย่างมาก มิฉะนั้นจะไม่สามารถ ต้านทานอารมณ์ฝ่ายต่ำที่ชักนำให้คนเรากระทำความบาปและความผิดได้ ปกติจิตใจของมนุษย์มักจะถูกแรง กระตุ้นจากสิ่งไม่ดีไม่งามคอยจูงจูงให้กระทำในสิ่งผิดเสมอ การดำรงชีวิตของคนเราก็เปรียบเสมือนพาย เรือทวนกระแสน้ำ ถ้าเราไม่ออกแรงพายคือการสร้างพลังให้เกิดหิริภายในจิตใจแล้ว เราก็ไม่มีอะไรที่ ควบคุมตนเองได้

ดังนั้นหิริไม่เพียงแต่เป็นพลังที่สามารถควบคุมยับยั้ง ไม่ให้คนเรากระทำการละเมิดศีลธรรม เท่านั้น แต่หิริยังสามารถจำแนกแยกแยะจำแนกประเภทของพฤติกรรมออกจากกันว่าอะไรเป็นสิ่งที่ ดีหรือไม่ดีด้วย

2. โอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลแห่งการกระทำผิดชั่วร้าย ต่อการรู้เห็นของคนอื่น ซึ่งเป็นปัจจัยผลักดันจากภายนอก เป็นการควบคุมตนเองที่มีลักษณะเป็นความสะดุ้งกลัวต่อสิ่งที่ตนเองจะ กระทำลงไป เมื่อได้ใคร่ครวญถึงผลแห่งการกระทำที่จะตามมาหรือเกรงคนอื่นจะเห็นว่าตนเป็นคนบาป หรือตัวมารร้ายของสังคม

หิริและโอตตปปะมักจะถูกนำไปกล่าวควบคู่กัน คือหิริเป็นภาวะการควบคุมตนเองจากความ สำนึกจากส่วนลึกของจิตใจ ส่วนโอตตปปะเป็นการควบคุมตนเองในช่วงต่อไป ถ้าคนเราขาดหิริแต่ไม่ ขาดโอตตปปะก็ยังสามารถยับยั้งการกระทำของตนเองได้ ถึงแม้จะได้พยายามกระทำไปบางส่วนแล้ว ทั้งในแง่ของความคิดวางแผนและการลงมือกระทำ แต่ถ้าคนที่มีหิริที่มั่นคงแล้วการกระทำความผิด ละเมิดปทัสถานของสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าหลักการควบคุมพฤติกรรมของพระสงฆ์ในทางพุทธศาสนานั้น ได้มีการ ปลุกฝังพระภิกษุให้มีหิริโอตตปปะ ที่จะเป็นตัวควบคุมโดยมีสติ ที่เปรียบเสมือนยามประจำตัวคอย ตักเตือนจิตใจให้ระวังสังวรในจริยวัตรของพระภิกษุและสามเณรอยู่เสมอ

จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุมตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ขณะเดียวกันที่การควบคุมตนเองเริ่ม จากการควบคุมภายนอก บุคคลก็ยังจำเป็นต้องสร้างพลังจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อต่อต้านแรงกระตุ้นจาก สิ่งไม่ดีไม่งามที่คอยจูงจูงให้กระทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกไม่ควร การควบคุมตนเองจึงเป็นลักษณะพื้นฐาน ที่สำคัญยิ่งในการเลือกและตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล ทั้งที่เป็นพฤติกรรมต่อตนเองและ พฤติกรรมทางสังคม

1.2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura)

นักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมที่สำคัญ คือ แบนดูรา (Bandura. 1977: 16 – 22) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ ดังนี้

1. พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ (รวมทั้งพฤติกรรมต่อตนเอง) ที่นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อน (Elementary reflexes) ล้วนเป็นผลจากการเรียนรู้

2. สิ่งที่มนุษย์เรียนรู้คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ โดยเรียนรู้จากผลที่เกิดตามมา (Response Consequence) คือ เรียนรู้ว่าการกระทำหนึ่งเกิดขึ้นเหตุการณ์ใดจะเกิดตามมาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้วผลกรรมที่จะตามมาเป็นเช่นไรเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรมความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์

3. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง (Direct Experience) และเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เช่น การประสบเหตุการณ์ต่างๆด้วยตนเอง การได้รับผลที่เกิดจากการกระทำด้วยตนเอง แต่เนื่องจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงมีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะสิ่งที่เรียนรู้มีมากเกินไปกว่าที่เวลาและโอกาสของผู้เรียนจะอำนวย นอกจากนี้ผลการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายถ้าจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. การเรียนรู้ทางสังคมที่แบนดูราเน้นคือ การเรียนรู้จากแบบอย่าง (Learning Through Modeling) โดยเฉพาะตัวแบบใกล้ชิด ได้แก่ พ่อแม่ และพฤติกรรมของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และการเรียนรู้โดยกระบวนการสังเกต (Process of Observational Learning) ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมและผลรวมที่ตามมาจากการกระทำของผู้อื่น การได้ยินได้ฟัง คำบอกเล่า การได้อ่านข่าวสาร บันทึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางอ้อม และจะเป็นข้อมูลที่บุคคลนำมาพิจารณา สำหรับการกระทำพฤติกรรมในอนาคตต่อไป

5. ความเชื่อ ผลของการเรียนรู้ของมนุษย์จะพัฒนาเป็นความเชื่อ ความเชื่อของมนุษย์มีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรมและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อ

6. การควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ได้แก่ การคิดในเชิงประเมิน โดยตั้งบนสมมติฐานความเชื่อที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้นำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมหนึ่งพฤติกรรมใด และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

7. ภายหลังการเรียนรู้ มนุษย์จะเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่เขาเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ หรือมิได้รับรางวัล การเห็นผลกรรมที่ได้รับย่อมมีผลจูงใจให้มนุษย์กระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม และเกิดความคาดหวังต่อแรงเสริมที่จะได้รับ (Anticipation of Reinforcement) ความคาดหวังนี้เองทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรม เพื่อให้เกิดผลตามที่ตนปรารถนา นั่นคือมนุษย์จะต้องมีการควบคุมตนเองและประเมินตนเอง นั่นเอง

โดยสรุปตามความเชื่อของแบนดูรา พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจ (Cognition) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) โดยมีใช้เกิดขึ้นจากองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว องค์ประกอบทั้ง 3 จะมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และสามารถอธิบายได้ถึงเหตุและผล พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ภายหลังที่ได้ประเมินถึงผลกระทบที่ได้รับจากการตอบสนองนั้น

1.2.6 การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

การควบคุมตนเองในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแบบแบนดูรา พัฒนามาจากการเรียนรู้กฎเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรม โดยที่มนุษย์มีความนึกคิดและสามารถใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ ดังนั้นมนุษย์จึงสามารถที่จะนำสัญลักษณ์ต่างๆ เหล่านี้มาคิดไตร่ตรองทำให้สามารถมองเห็นการที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่างๆ ที่ตนปรารถนา และมองเห็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เลวร้ายต่างๆ มนุษย์สามารถคิดในเชิงประเมินว่าพฤติกรรมหนึ่งๆ จะทำให้เกิดผลกระทบอะไรบ้าง และผลกระทบต่างๆ มีความปรารถนามากน้อยเพียงใด การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้นำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตั้งใจไว้

การพิจารณารายละเอียดของการพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเอง กล่าวคือ การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งในใจ (Bandura, 1986: 335) ได้แก่ ความสามารถในการเลือกกระทำการควบคุมอารมณ์ การควบคุมความคิด การยับยั้งในสิ่งชั่วร้าย เป็นต้น การควบคุมตนเองนี้เกิดเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ ของมนุษย์ คือ เป็นผลทั้งจากประสบการณ์ตรง และการเรียนรู้จากการสังเกต มนุษย์จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น และมีผลกระทบที่ได้จากการกระทำเป็นที่พึงพอใจแก่ตนเอง

ในการควบคุมตนเองบุคคลจำเป็นต้องมีการตั้งมาตรฐานที่ตั้งไว้และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามผลของการประเมิน ซึ่งมาตรฐานพฤติกรรมที่บุคคลตั้งไว้นี้เองจะเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจและชี้แนะแนวทางในการกระทำของบุคคล เช่น การกำหนดปริมาณของงานที่ตนควรทำได้ก่อนลงมือหรือการกำหนดคุณภาพของผลงานที่ควรทำไว้ล่วงหน้า (Bandura, 1986: 336)

จากที่ได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเองซึ่งได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless) ทฤษฎีของเอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ เนื่องจากเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเองจากภายในซึ่งแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ ความสำนึกที่ตึงต้าม ความเคารพตนเอง มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี ความอดกลั้น ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ใฝ่ต่ำ ความสำนึก

รับผิดชอบสูง ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย เป็นต้น และการควบคุมตนเองภายนอก ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสฐานของสถาบันและตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ การควบคุมตนเองจึงแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ เป็นการควบคุมจากภายในจิตใจของแต่ละคนจะมีมากน้อยต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเอง สามารถต่อสู้กับอารมณ์ตนเองได้ มีเหตุผลและอดกลั้นต่อความคับข้องใจ (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุตประเสริฐ. 2533: 16; อ้างอิงจาก Reckless. 1943)

2. การควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม เป็นการควบคุมตนเองจากภายนอกทำให้การแสดงออกมีขอบเขต เพราะบุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่และปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับในสังคม (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุตประเสริฐ. 2533: 16; อ้างอิงจาก Reckless. 1943)

1.3 ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526: 145) กล่าวว่า การควบคุมตนเองถือได้ว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะว่ามีปัญหาเกิดขึ้นมากมายอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่มีบุคคลอื่นมาควบคุมพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่บุคคลอื่นนั้น ไม่สามารถที่จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรม หรือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้ตลอดเวลา การที่พฤติกรรมของคนเรานั้นถูกควบคุมโดยผู้อื่นย่อมจะต้องมีปัญหาอยู่บ้าง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนี้สามารถจำแนกออกได้ ดังต่อไปนี้

1. นักปรับพฤติกรรม อาจจะไม่เห็นพฤติกรรมบางอย่าง ของบุคคลที่ตนเองต้องการจะปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินการปรับพฤติกรรมบุคคลเป็นกลุ่มใหญ่ จึงเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถที่จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษได้ทันทั่วถึง ซึ่งอาจเป็นผลทำให้การปรับพฤติกรรมนั้น ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

2. ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทั่วไป นักปรับพฤติกรรมจะเปลี่ยนคุณลักษณะของตนเองไปเป็นสิ่งที่เร้าที่แยกแยะได้ (Discriminative Stimulus) ต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการที่นักปรับพฤติกรรมกับการเสริมแรง หรือการลงโทษ เมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง นักปรับพฤติกรรมกับการเสริมแรง และการลงโทษ ก็จะทำให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้น จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นในสถานการณ์เดิมนั้นเลย อย่างเช่น การที่ครูสมชายเสริมสร้างพฤติกรรมการยกมือถาม – ตอบ ของนักเรียนชั้น ม. 4 ก. ครูสมชายอาจจะพบว่าพฤติกรรมการยกมือถาม – ตอบ ของนักเรียนชั้น ม. 4 ก. นั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะในชั่วโมงที่ครูสมชายสอนเท่านั้น แต่ไม่เกิดขึ้นในชั่วโมงที่ครูอื่นสอนเลย

3. เมื่อผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดที่ตนแสดงออกจะได้รับการเสริมแรง ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมจะเลือกแสดงเฉพาะพฤติกรรมนั้นเท่านั้น และจะไม่พยายามที่จะแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอื่นๆ ที่ไม่มีโอกาสจะได้รับการเสริมแรงเลย อย่างเช่น การที่ครูตั้งเป้าหมายที่จะพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของเด็กชายรักดี เด็กชายรักดีจะเลือกแสดงพฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่คาดคิดว่าครูจะให้การเสริมแรงเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น และจะไม่แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอื่นๆ อีกเลย เนื่องจากพบว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเหล่านั้นแล้วจะไม่ได้รับการเสริมแรงใดๆ

4. การที่ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และวางแผนในการพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองนั้น จะทำให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมพัฒนาพฤติกรรมนั้นได้ นอกจากนี้แล้วนักปรับพฤติกรรม อาจจะต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมายอีกด้วย เพราะว่าพฤติกรรมเป้าหมายบางพฤติกรรมนั้นไม่สามารถที่จะสังเกตได้ หรือทำการสังเกตเห็นได้โดยบุคคลภายนอก นอกจากตัวผู้แสดงพฤติกรรมนั่นเอง พฤติกรรมเช่นนี้ อาจได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารมากกว่าปกติ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้อาจไม่สังเกตเห็นได้ หรือไม่เกิดขึ้นในขณะที่นักปรับพฤติกรรมยังอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น นอกจากพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ยังมีพฤติกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่าพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งอาจได้แก่ ความคิด จินตนาการ ความฝัน หรือการเห็นภาพหลอนต่างๆ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวนี้ นักปรับพฤติกรรมไม่มีโอกาสที่จะรู้ว่ามันเกิดขึ้นเลย ซึ่งผู้ที่รู้ดีที่สุดนั้นเห็นจะได้แก่ผู้แสดงพฤติกรรมนั่นเอง

ในการกำหนดตัวเสริมแรงที่จะนำมาใช้เสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมาย ของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั้น ผู้ที่จะกำหนดตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพในการเสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมายได้ดีที่สุดคือ ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั่นเอง ดังนั้นจึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า วิธีการควบคุมตนเองนั้นเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ตามทฤษฎีของนักการศึกษา การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา ดังที่ ดิวอี้ (Dewey. 1933: 17) ได้กล่าวว่า “การคิดเป็นกระบวนการทางการศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยมนุษย์เห็นการณ์ไกล และสามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้มนุษย์มีสติไม่เผอเรอรู้อยู่ทุกขณะว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การคิดอย่างไตร่ตรองจึงเป็นการช่วยเปลี่ยนการกระทำของมนุษย์ที่มีแต่ความอยาก งามาย และหุนหัน ให้กลายเป็นการกระทำที่เฉลียวฉลาด บุคคลจึงควรคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง” ลักษณะการคิดของดิวอี้มีลักษณะใกล้เคียงความหมายของควมมีสติ และการใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีตามแนวพุทธศาสนาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แนวคิดดังกล่าวปัจจุบันนักการศึกษาไทย ได้นำมาใช้เป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งได้แก่ การพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น

การคิดเป็น หมายถึง การรู้จักใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สังคม และวิชาการ มาวิเคราะห์ อย่างมีระเบียบวิธีการ ไตร่ตรองวางแผน หรือคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา รวมถึงการวางแผนเป้าหมายในชีวิต

การทำเป็น หมายถึง การประยุกต์วิธีการ และประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ในการตัดสินใจ เลือกกระทำ การดำเนินงานตามเป้าหมาย และรู้จักปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิต

การแก้ปัญหาเป็น หมายถึง การรู้จักแก้ปัญหามีหลักการและเหตุผล รู้จักประยุกต์นำวิธีการในการแก้ปัญหาไปใช้กับชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคม ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต เพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้แย่งชิง มีความขัดแย้งซับซ้อนในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่าย ต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียน ฯลฯ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด รู้จักกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการควบคุมตนเอง

1.4 กระบวนการควบคุมตนเอง

ธอเรนเซน และมาโฮนี (Thoresen; & Mahoney. 1974: 16 -22) กล่าวว่ากระบวนการที่สำคัญ ในการควบคุมตนเองมี 2 ประการ

1. บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยอาศัยหลักการเมื่อบุคคลเชื่อมโยงสิ่งเร้ากับพฤติกรรมได้แล้ว สิ่งเร้าจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ถ้าไม่มีการเสนอสิ่งเร้าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นจะไม่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับสภาพสิ่งเร้าที่จัดสภาพขึ้นใหม่สิ่งเร้านั้น ก็จะเร้าให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย หลักการดังกล่าวจึงสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลได้ โดยลดความถี่ของสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2. การควบคุมผลกรรม หมายถึงการให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งอาจเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองก็ได้ แต่การลงโทษตัวเองนั้นมีลักษณะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเองได้ (Comier; & Comier. 1979: 50) และบางครั้งก็เพียงแต่ช่วยระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาทางลบต่ออารมณ์ ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่า (Watson; & Tharp. 1972: 136)

1.5 ขั้นตอนการฝึกการควบคุมตนเอง

ธอเรนเซน และมาโฮนี (Thoresen; & Mahoney. 1974: 45) กำหนดขั้นตอนในการควบคุมตนเอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (Goal - Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่าง

เด่นชัด และยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจนสามารถให้คนอื่นช่วยได้ จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามการตั้งพฤติกรรมเป้าหมายนั้นควรตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้ดีก็จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การเตือนตัวเอง (Self - Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต หรือ จำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง ว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยังประกอบด้วย การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนในการเตือนตัวเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่าพฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพ หรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อจะได้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อ การเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self - Evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ทำให้สามารถพิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self - Reinforcement) หมายถึง การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยบุคคลเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย (Wilson; & O'Leary. 1980: 224)

สำหรับกระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน (ภาณี อินทรศร. 2526: 33)

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนด (Self Target Behavior)

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง (Self Contingency of Reinforcement)

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self - Observation and Self - Recording)

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self - Evaluation)

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนเสริมแรงด้วยตนเอง (Self - Administration of Reinforcement)

สามารถสรุปขั้นตอนในการควบคุมตนเองได้ดังนี้ ขั้นกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นกำหนดเงื่อนไข การเสริมแรง ขั้นสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ขั้นประเมินพฤติกรรม และขั้นรับการเสริมแรง

1.6 ข้อดีในการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536: 351-352) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกรรม ต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ตลอดเวลา
2. การควบคุมตนเองทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)
3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งรบกวนมากมาย และยังมีให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้น ถ้ามีวิธีการใช้การควบคุมตนเองควบคู่กันไปกับการดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. การใช้การควบคุมตนเองบางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรม ที่ได้รับผลกรรมอ่อน ผลกรรมอ่อน หมายถึง ผลกรรมที่มีปริมาณน้อยมากเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น ซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน
5. บุคคลสามารถทำได้ถ้าผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำดังนั้น การควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น
7. การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้
8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

2. ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง

2.1 ลักษณะมุ่งอนาคต

2.1.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

ไรท์ (Wright. 1975: 298) กล่าวถึง ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่า ผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะเป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย ซึ่งจะเห็นว่าผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วย

มิสเชล (Mischel. 1974: 287) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่ได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติต่อจากนั้นควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลากว่าจะบรรลุผล หรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้งซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผลตามที่ต้องการ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520: 35) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดใจรอได้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตแทนการรับรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับในทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบัน เพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคตนี้ตรงข้ามกับลักษณะมุ่งปัจจุบัน และอาจถือว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลได้

จรรจา สุวรรณทัต (2531: 48) กล่าวถึง ลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า เป็นลักษณะของการมองสู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมมนุษยชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

นาคยา ปิณฑานนท์ (2526: 21-23) กล่าวถึงความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตโดยสรุปว่า เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกโดยมีการคำนึงผลของการกระทำนั้นๆ ว่าจะส่งผลร้ายหรือผลดีแก่ตนเองและสังคมอย่างไร ควรประพฤติหรือปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้ไม่เกิดผลร้ายทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการคาดการณ์ไกลเล็งเห็นความสำคัญของผลดีหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดีหรือป้องกันผลเสีย ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง

2.1.2 ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 91-92) สามารถควบคุมตนเองอย่างเต็มที่ ถ้าเยาวชนได้รับการปลูกฝังความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยผู้ใหญ่เปิดโอกาสให้เด็กคิดและตัดสินใจกระทำด้วยตนเองในบางครั้งและบ่อยขึ้นตามอายุที่มากขึ้น และผู้ใหญ่ทำตนเป็นคู่คิดคู่ปรึกษาของเด็กมากกว่าจะเรียกร้องให้เด็กเชื่อฟังตนแต่ฝ่ายเดียวมาในช่วงวัยรุ่นนี้จะต้องมีการผ่อนการควบคุมเยาวชนลงอีก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการควบคุมตนเองได้อย่างเต็มที่ เพราะในช่วงอายุต่อจากนี้ไปเยาวชนเหล่านี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอิสระในตนเองอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ถูกควบคุมน้อยลงในวัยรุ่นจึงจะมีโอกาสพัฒนาความสามารถควบคุมตนเองมากขึ้น เพื่อเป็นใหญ่จะกลายเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพสูงไม่ต้องไปพึ่งตำรวจมาควบคุมอย่างเคร่งครัดแทนพ่อแม่และครู

ความสามารถควบคุมตนเองนี้ ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ คือ การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบัน การเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดใจรอได้ เพราะเชื่อว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีตามที่ตนต้องการได้ และนอกจากนั้นความสามารถควบคุมตนเองยังเกี่ยวกับการไม่หวังผลจากภายนอก แต่บุคคลสามารถให้รางวัลตนเอง และลงโทษตัวเองได้โดยรางวัลที่ให้แก่ตนเองอยู่ในรูปของความพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตน ส่วนการลงโทษตนเองก็คือการเกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ

2.1.3 แนวทางเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคตเกิดจากการสั่งสมการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะที่มั่นคงทางสภาพแวดล้อม หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี อยู่ในสังคมที่เจริญ สามารถทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ดี ส่วนในสังคมที่แร้นแค้นบุคคลมักมุ่งอยู่ที่ปัจจุบัน มากกว่าอนาคต ซึ่งสามารถสรุปแนวทางในการสร้างเสริมคุณลักษณะมุ่งอนาคต ดังนี้

1. รู้จักความหมายของการมุ่งอนาคต โดยชวนให้นึกถึงสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคตอันใกล้อย่างมีเหตุผล โดยยกตัวอย่างของการคิดดังกล่าวในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
2. เห็นความสำคัญของการมุ่งอนาคต โดยให้เห็นประโยชน์ของการมุ่งอนาคตและโทษของการไม่มุ่งอนาคต และวิเคราะห์ประโยชน์และโทษที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลและสังคมในแง่มุมมองต่างๆ จากกรณีตัวอย่างที่หลากหลาย
3. คาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต คือการวางแผนและขั้นตอนดำเนินการ หรือเข้าใจถึงผลการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ หรือคาดหมายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นข้างหน้าและมองความเป็นไปได้ในอนาคตจากการมองสถานการณ์ปัจจุบันอย่างพินิจพิจารณา การรู้จักคาดการณ์ ในอนาคตทำให้บุคคลรู้จักวางแผนการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การสร้างเสริมลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าว น่าจะบังเกิดผลดีในตนเองเพราะทำให้มีเหตุผลในการบังคับควบคุมตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีงามอันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (บุญรับ ศักดิ์มณี. 2532: 15 - 16)

2.1.4 การพัฒนาทักษะมุ่งอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2530: 107 - 108) ได้เสนอแนะวิธีการกระตุ้นลักษณะมุ่งอนาคต ของบุคคลไว้ ดังนี้

1. ให้เขียนเรื่องราวของตนที่เกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต โดยอาจกำหนดให้เขียนถึงสภาพชีวิตและการวางแผนการใช้ชีวิตในบั้นปลายด้วย
2. ให้ฝึกเขียนนวนิยายชีวิต ซึ่งอาจจะกำหนดช่วงเวลาไว้ เช่น ตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ หรือจากปู่ไปเป็นหลาน
3. ฝึกวางแผนงานระยะยาวของหน่วยงาน โดยจะเป็นแผน 5 ปี 7 ปี หรือ 20 ปี ก็ได้ หรือการฝึกวางแผนส่วนบุคคล เพื่อเตรียมการที่จะใช้เขาในงานใหญ่ที่จะมีมาในอนาคต เป็นต้น
4. ฝึกเล่นหมากรุกเพื่อที่จะเอาชนะชนะ
5. ให้แบบอย่างของการวางแผนระยะยาว หรือการวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าประสงค์บางประการในอนาคต

2.1.5 ลักษณะมุ่งอนาคตกับความสามารถในการควบคุมตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529: 100) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มุ่งอนาคตและสามารถควบคุมตนเองไว้ ดังต่อไปนี้

1. สามารถคาดการณ์ไกล เล็งเห็นความสำคัญของอนาคตและตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม
2. หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต
3. รู้จักการปฏิบัติให้สอดคล้องได้อย่างเหมาะสม
4. สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

แบลร์ (Blair. 1968: 138) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความมั่นใจ มีความเพียรพยายาม และกล้าหาญในการที่จะกระทำการใดให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรค กล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ด้วยความไม่กลัว

สมิท (Smith. 1961: 185) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง บุคคลใดมีความเชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามเป็นจริง (Real Self) กับตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมาก จะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่พึงพอใจ ซึ่งหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สมทฺท ศิริโช (2522: 296 - 297) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่แผนการดำเนินงานสร้างชีวิต บุคคลใดที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน ย่อมชักจูงให้บุคคลอื่นมีความเชื่อมั่นตามได้ และความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นพลังงานในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ

กรมวิชาการ (2537: 1) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะ ที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ประสบความสำเร็จ ช่วยให้คนเราเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจและภาคภูมิใจ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกมั่นคง อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในการดำรงชีวิต

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยไม่ย่อท้อ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และจะต้องเป็นบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจกระทำการต่างๆ ด้วยตนเองยอมรับในความสามารถของตนเอง

2.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน

อีริก เอช อีริกสัน (Erik H. Erikson. 1959) ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง โดยอีริกสัน มีความเห็นว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากการที่คนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคม และแต่ละขั้นจะมีช่วงวิกฤตสำหรับสำหรับพัฒนาการเรื่องนั้นๆ โดยเฉพาะในชีวิต ถ้าช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปด้วยดีมีลักษณะทางบวกมากกว่าทางลบ พัฒนาการทางบุคลิกภาพก็จะเป็นไปในทางที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปในทางลบมากกว่าทางบวก ผู้นั้นจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัว และอีริกสันชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลที่แต่ละขั้นมีต่อกัน โดยที่พัฒนาการในขั้นหลังจะได้รับอิทธิพลจากขั้นก่อนนั้น และพัฒนาการของบุคคลมี 8 ขั้น ดังนี้ (สุปราณี สนธิรัตน์ และ คณะ. 2537: 45 - 47)

พัฒนาการทางบุคลิกภาพ 8 ขั้นตอน

1. ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust) อายุ 0 – 1 ขวบ เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในวัยทารก เด็กทารกจะสามารถพัฒนาความไว้วางใจจากการได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและจิต เช่น ได้รับการสัมผัส อุ้มชู มีผู้พูดให้ฟัง มีผู้อยู่ใกล้ๆ กล่อมให้นอนเมื่อง่วง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กได้รับความสุขสบายและสุขใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด สิ่งแวดล้อม การยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ และการมองโลกในแง่ดี แต่ถ้าได้รับการ

ตอบสนองความต้องการทางกายทางอารมณ์จนรู้สึกสุขสบายตลอดเวลาและล้นเหลือนั้น จะกลายเป็นคน “เชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป” ส่วนทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายจนเข้าขั้น “ขาดแคลน” นั้นก็มักจะเป็นคนระแวงง่าย

อีริคสันเชื่อว่า พัฒนาการที่ควรเป็น ได้แก่ ความสมดุล ระหว่างความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ

2. ความเป็นตัวของตัวเอง – ความไม่มั่นใจในตัวเองและความละอาย (Autonomy VS. Doubt and Shame) อายุ 2 – 3 ขวบ เป็นพัฒนาการในวัยเด็กที่เพิ่งจะเริ่มเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเด็กจะคิดว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ และสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ขณะเดียวกัน ผู้เลี้ยงดูเด็กก็มักควบคุมกิจกรรมของเด็กด้วยเกรงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก ถ้าผู้เลี้ยงดูปล่อยให้เขาได้ทำอะไรตั้งใจปรารถนา โดยไม่เกินไปเลยเกินไปจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าเด็กถูกควบคุมมากเกินไปก็จะเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองและเกิดความละอาย ซึ่งถ้ามีมากจะทำให้เด็กผู้นั้นมีบุคลิกภาพ ที่ชอบทำอะไรแอบๆ ซ่อนๆ ปิดบังจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่เปิดเผย ชอบพูดปิด แต่ถ้าเด็กมีความเป็นตัวของตัวเองมากเกินไปก็อาจเกิดนิสัยเป็นคนเข้ากับคนยาก ไม่ยอมเคารพกฎระเบียบของสังคม ชอบทำอะไรแผลงๆ ต่อต้านสังคม

ความพอดีระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความไม่มั่นใจในตัวเองและความละอาย ทำให้เขาพัฒนานิสัยรู้จักควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความมั่นใจในการกระทำกิจกรรมต่างๆ รู้จักตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะอะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว อะไรเหมาะสมอะไรควร เหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาในโครงสร้างบุคลิกภาพอันมั่นคง

3. ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Initiative VS. Guilt) อายุ 4 – 5 ขวบ ในวัยนี้ถ้าเด็กได้รับอิสระในการที่จะคิดทำกิจกรรมต่างๆ และถ้าพ่อแม่มีเวลาให้กับเด็กในการตอบคำถาม ไม่เอ็ดหรือตบตีเพราะความรำคาญ ก็ย่อมจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มที่จะศึกษาค้นคว้าศึกษาสำรวจ แต่ถ้าเด็กรู้สึกว่ามีผู้ใหญ่เข้มงวดกับการกระทำ ไม่เปิดโอกาสให้ได้ซักถามสิ่งที่สนใจอยากรู้ ซ้ำรู้สึกว่าการกระทำของเด็กเป็นสิ่งที่ก่อความรำคาญใจ พูดเรื่องไร้สาระ เด็กจะรู้สึกผิดในกรณีที่คิดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

ความพอดีระหว่างความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด จะทำให้เด็กพัฒนาคุณสมบัติเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่างๆ ที่ต้องกระทำและเป็นคน ที่กล้าเผชิญความเป็นจริงของตนเองและของชีวิต

4. ความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) อายุ 6 – 11 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มเข้าเรียน มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยการพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆ ซึ่งจะไปช่วยพัฒนาความขยันขันแข็ง อันตรายสำหรับการพัฒนาของเด็กในขั้นนี้คือ ความรู้สึกต่ำต้อย ช่วยตัวเองไม่ได้ ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้ทำสิ่งต่างๆ ให้กำลังใจในการทำงานจนสำเร็จ และให้คำชมเชยในความพยายามของเด็กจะเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กเกิดความมานะพยายาม แต่ถ้าเด็กทำสิ่งใดขึ้นมาแล้วประสบความล้มเหลวหรือผู้ใหญ่ไม่ให้ความสนใจเห็นว่าน่าเบื่อ เด็กจะมีความรู้สึกต่ำต้อย

ความพอดีระหว่างความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อยจะพัฒนาไปสู่ความมีสมรรถภาพที่แท้จริง (คือ ไม่มีความรู้สึกยกตนเอง เก่งจนหลงตัวเอง หรือมีความรู้สึกว่าตนต่ำต้อยด้อยค่า จนกลายเป็นคนหยิ่งโหยง)

5. ความเป็นเอกลักษณ์ ความสับสนในบทบาท (Identity VS. Role confusion) อายุ 12 – 18 ปี เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เด็กควรจะหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเองได้ ถ้าวัยนี้เด็กยังหาเอกลักษณ์ของตนไม่ได้ จะเกิดความสับสนในบทบาทของตน

การพัฒนาตนที่สมบูรณ์ของเด็กวัยรุ่นเมื่อสิ้นสุดวัย ได้แก่ การเห็นโครงสร้างหรือตนของเขาเองตามความเป็นจริง เช่น เข้าใจจุดด้อย จุดเด่น ของตน ปรัชญาชีวิตของตน ความต้องการในชีวิตของตน ฯลฯ และสามารถทำใจยอมรับตนอย่างที่มีที่เป็นจริง ๆ

6. ความผูกพัน – การแยกตัว (Intimacy VS. Isolation : Young Adult) หลังจากเด็กผ่านชั้นที่ 5 มาแล้ว เด็กจะเกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่จะสามารถรับรู้รับฟังสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมีอยู่ ต้องการที่จะแบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองมี อันตรายของวัยนี้คือ การที่เด็กไม่สามารถสร้างความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ แต่กลับมีความรู้สึกแข่งขันชิงดีชิงเด่น ชอบมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับคนซึ่งจะไปสู่การต้องแยกตัวอยู่ตามลำพัง

ความพอดีระหว่างความผูกพันกับการแยกตัว จะพัฒนาคุณสมบัติ สร้างมิตรและมีความรักกับบุคคลอื่นได้ ซึ่งเป็นมิตรจิตและความรักแบบผู้ใหญ่ มีลักษณะเยื่อใยมิตรและมีความอาทรต่อกัน และกันผู้ใดที่ไม่สามารถพัฒนาความรักแบบผู้ใหญ่ไม่ได้ จะเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง ซึ่งเรียกว่า Narcissism ซึ่งเป็นบุคลิกภาพไม่พึงประสงค์

7. การทำประโยชน์ให้สังคม – การคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS. Absorption : Middle Age) วัยกลางคนเป็นวัยที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคม เมื่อมาถึงชั้นที่ 7 ก็พร้อมที่จะทำประโยชน์ต่าง ๆ ให้กับสังคมรู้จักที่จะอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีต่อไป แต่ถ้าบุคคลใดไม่พัฒนามาถึงขั้นนี้ จะเกิดความรู้สึกท้อถอย เหนื่อยหน่ายในชีวิต คิดถึงแต่ตนเองไม่สร้างประโยชน์ให้สังคม

ความพอดีระหว่างการทำประโยชน์ให้สังคมกับการคิดถึงแต่ตนเอง จะทำให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ เป็นมนุษย์ที่มีค่า และความสามารถที่จะอนุเคราะห์บุคคลอื่น ๆ ได้ เป็นคนวัยกลางคนที่มีความสุข

8. มีความสมบูรณ์ในชีวิต – ความสิ้นหวัง (Integrity VS. Despair : Old age) วัยชราซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตนั้น ถ้าบุคคลผ่านขั้นตอนของพัฒนาการมาด้วยดีจะบังเกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนรู้จักหาความสุข ความสงบ พึงพอใจกับการมีชีวิตอยู่ของตน แต่ถ้าขั้นพัฒนาตอนต้นไม่เหมาะสม เมื่อมาถึงขั้นนี้ความรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกว่าเวลาเหลือน้อยเหลือเกิน สิ้นเกินไปกว่าที่จะแสวงหาวิธีต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ชีวิตมีความสุข จะรู้สึกเสียดายเวลาที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตนหาความสุขความสงบให้กับตนเองไม่ได้ ความพอดีระหว่างความสมบูรณ์ในชีวิตกับความสิ้นหวัง ทำให้บุคคลเกิดความเฉลียวฉลาดรู้เท่าทันโลก และชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา

2.2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีหลายลักษณะ ผู้วิจัยได้รวบรวมลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองตามที่มีผู้ศึกษาไว้ ดังนี้

ไซมอนส์ (ชมพูท สิริพรหมภัทร. 2539: 12; อ้างอิงจาก Symonds. 1964. Teaching Yourself Personality Efficiency. pp. 85 - 86) มีความเห็นว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงทีเดียว และมีความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. ทราบในสิ่งที่ต้องการ
2. คิดในสิ่งที่เห็นว่าจะประสบความสำเร็จ
3. สามารถตัดสินใจได้
4. ลงมือกระทำกับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

ทองคูณ หงษ์พันธุ์ (2535: 49) ได้สรุปพฤติกรรมเด่น ที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การมั่นใจในการกระทำของตน และมั่นใจว่าจะพบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำลงไป ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ และกล้าเผชิญความจริง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ง่าย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักมีลักษณะต่างๆ เช่น กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าต่อสู้กับอุปสรรค สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ลังเล ไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น มีความพอใจในความสามารถของตน มีความสามารถในการชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตามได้ สามารถคิดและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ

2.2.4 ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสามารถในการควบคุมตนเอง

อารีย์ เศรษฐชัย (2520: 47 - 48) และอารยา สุวะมาตย์ (2540: 26) ได้ทำการสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองเอาไว้ ดังนี้

1. ทำให้มองโลกในแง่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์
2. สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้
3. กล้าคิดและกล้าแสดงออก ไม่เฉยเมยต่อสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม
4. สามารถเข้ากับสังคม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีความสามารถในการควบคุมตนเอง
6. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

จะเห็นได้ว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

2.3.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ซิคเกอร์ริง (Chickering. 1969: 94) ได้ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจกัน การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ

ฟิลิปปี และคณะ (ฟิลิธี ปทุมบาล. 2532: 16; อ้างอิงจาก Philip; & The Merrian. 1966: 125) ได้ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคลทั้งความสัมพันธ์ทางสังคมอันจะนำมาซึ่งการพัฒนารูปแบบของการมีส่วนร่วมต่อความคาดหวัง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม

ชัยพร วิชชาวุธ (2530: 69) ได้ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคล มนุษย์อยู่เป็นสังคม การกระทำของมนุษย์แต่ละคนจึงสัมพันธ์กับการกระทำของคนอื่นๆ ในสังคมเกิดขึ้นทันทีเมื่อการกระทำของคนหนึ่งมีผลกระทบต่อผลกรรมที่อีกคนหนึ่งจะได้รับ

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์หรือการเกี่ยวข้องกันของบุคคล เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางที่ดี มีความรักใคร่ ความสนิทสนม ให้ความช่วยเหลือ ความรู้สึกที่ดีและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2.3.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของฮัลลิแวน

ฮอลล์ และลินเชย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2539: 55 – 57; อ้างอิงจาก Hall; & Lindzey. 1963) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยมีความเห็นว่า พฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ เป็นผลมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลไม่สามารถแยกความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เลยนับตั้งแต่เกิด มนุษย์นั้นเป็นผลผลิตของการมีความสัมพันธ์กันทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเป็นเครื่องบ่งชี้ความต้องการของบุคคลและบอกทิศทางของการเจริญเติบโต

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความเชื่อว่ามนุษย์ มีความต้องการพื้นฐาน 2 ประการ คือ (ทัศนาศ บุญทอง. 2528: 20 - 31)

1.1 ความต้องการความพึงพอใจ (Satisfaction) เป็นความต้องการทางสรีระวิทยา เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ

1.2 ความต้องการความมั่นคง (Security) เป็นความต้องการด้านจิตสังคมรวมถึงความสุขสบายใจ การมีความคิดและค่านิยมที่อยู่ในกรอบกับการยอมรับของสังคม สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลจะได้รับความอบอุ่นใจเพราะมีเพื่อน ซึ่ง

เพื่อนในที่นี้ หมายถึง ผู้หนึ่งผู้ใดที่บุคคลนั้นสนิทสนมพอที่จะยอมรับทุกข์ร้อนได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยเดียวกันหรือไม่ก็ตาม บุคคลที่มีเพื่อนแม้หนึ่งคนย่อมไม่เป็นโรคจิตประสาท

2. โครงสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งชัลลิแวนได้อธิบายว่า โครงสร้างของบุคลิกภาพมีหลากหลายเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสามารถแบ่งได้อย่างหยาบๆ 3 ประการ คือ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2539: 66)

2.1 กระบวนการปรับเปลี่ยนพลังงาน (Dynamism) คือ พฤติกรรมที่เป็นความเคยชินในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ชอบรับใช้ช่วยเหลือบุคคล ชอบเอาเปรียบ ชอบปันเพื่อให้ใครๆ เห็นอกเห็นใจ ฯลฯ ศูนย์กลางของกระบวนการปรับเปลี่ยนพลังงาน คือ ระบบตัวตน (Self System) เป็นกระบวนการที่พัฒนามาจากวิธีการป้องกันตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดำเนินไปอย่างราบรื่น

2.2 กระบวนการสร้างภาพบุคคล (Personification) คือ มโนภาพที่บุคคลวาดเป็นภาพตัวเอง เป็นภาพคนอื่นที่มีสัมพันธ์ภาพกับตน โดยจะมีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับความรู้สึก เจตคติ และความคิดที่บุคคลมีขึ้นเนื่องจากได้รับประสบการณ์ทางด้านความพึงพอใจและความวิตกกังวล และจะมีความเกี่ยวข้องับประสบการณ์ของบุคคลที่เคยได้รับจากบุคคลอ้างอิง และสร้างภาพบุคคลตามประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะทำให้บุคคลมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น นั่นก็คือบุคคลสามารถที่จะประเมินตนได้ ดังนั้นภาพก็จะเกิดขึ้น

2.3 กระบวนการคิด (Cognitive Process) ชัลลิแวนเชื่อว่า กระบวนการคิดเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งมี 3 ลักษณะใหญ่ๆ

2.3.1 ประสบการณ์โปรโตแทกซิก (Prototaxic) เป็นประสบการณ์ที่ยังมิได้พัฒนาปรับปรุง เป็นความคิดระดับทารกเกี่ยวกับการรับรู้ด้านประสาทสัมผัส ความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยปราศจากการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและในที่สุดบุคคลไม่สามารถรำลึกได้อีก

2.3.2 ประสบการณ์พาราแทกซิก (Parataxic) เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากประสบการณ์โปรโตแทกซิก บุคคลเริ่มเชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์เป็นประสบการณ์ได้แยกได้ว่าสิ่งใดคือตนเอง สิ่งใดไม่ใช่ตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเข้าใจสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งต่างๆ

2.3.3 ประสบการณ์ซินแทกซิก (Syntactic) เป็นประสบการณ์ขั้นสูงสุดบุคคลเริ่มเรียนรู้ติดต่อโดยใช้ภาษา คำพูด สัญลักษณ์ มีผลให้บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมั่นคง

สรุปได้ว่า ชัลลิแวน (Sullivan) เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในสังคม เพราะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้น เน้นความมั่นคงและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดี เพื่อสภาพจิตสังคมสมบูรณ์ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ดีจะก่อให้เกิดปัญหามากมาย อันเป็นผลมาจากขาดความพึงพอใจ (มณี ดีประสิทธิ์. 2541: 28; อ้างอิงจาก Friberg. 1983)

2.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความสามารถที่จะช่วยให้ผู้อื่นยอมรับเป็นเพื่อนนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งโคลแมนและแฮมเมน (ชมหนูช บุญสิทธิ์. 2541: 15 – 17; อ้างอิงจาก Coleman; & Hammen. 1974. Contemporary Psychology Effective Behavior.n.d.) ได้กล่าวถึงหลักฐานในการสร้างสัมพันธภาพซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืน ก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสัมพันธภาพนี้อาจคงอยู่ได้ ดังนั้น การมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกันจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล

สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้างลงได้ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิ และไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันอาจเลิกคบกันได้การปฏิบัติต่อกันแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของกันและกันจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดหรือความเชื่อของเขา

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไปมักมีโครงสร้าง และลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน บิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้อื่นที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้นๆ เป็นรายๆ ไป เป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้นอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความพอใจทั้งสองฝ่ายที่ได้รับ

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร

องค์ประกอบในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น ผู้มีระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจเดียวกันมักมีภาษาที่สื่อสารความหมายระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ความมั่นใจ ความกลัวหรือความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดความรู้และการตีความหมายที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในข้อความต่างๆ มีความหมายที่สำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่อาจทำให้รับรู้ตีความหมายพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมระหว่าง

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริงยอมนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธ์ภาพจะยืดยาวได้ถ้าสนองความต้องการและก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้น จึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิการของผู้อื่น

อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใยหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณงามความดีที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชมในความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็นการเสริมแรงคุณลักษณะเช่นนั้น และช่วยเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

การเป็นตัวของตัวเองจะซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อมั่นของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้งและควรมีความเชื่อมั่น ด้วยว่าผู้อื่นก็ย่อมจะกล้าเผชิญความขัดแย้งและควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่น ก็ย่อมกล้าเผชิญความจริงและหาทางแก้ไขปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามความเป็นจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความห่วงใยเป็นมิตรอย่างจริงใจด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวลไม่ก้าวร้าว ถ้าเพื่อนถามว่าชอบทรงผมแบบใหม่ของเขาไหม ถ้าเราไม่ชอบเห็นว่ามีสวาทตอบว่าไม่คุ้นหน้า ทรงเก๋ถ้าจะรับหน้ามากกว่า คงจะสร้างสรรค์กว่าการตอบว่า ดูไม่ได้เลยหรือน่าเกลียด เป็นต้น

วิจิตร อวาทกุล (2526: 148-152) กล่าวว่า วิธีปฏิบัติต่อเพื่อน เพื่อให้เพื่อน ๆ มีความรู้สึกรักใคร่เห็นอกเห็นใจและเชื่อถือศรัทธา ควรปฏิบัติดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อกันก่อน เป็นการเริ่มสร้างความเป็นมิตรและความผูกพันเป็นการให้ความสำคัญแก่เพื่อนก่อน ทำให้คนอื่นได้เห็นว่าตนมีความสำคัญ

2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ทุกคนชอบความจริงใจต่อกัน ความสุจริตใจต่อบุคคล ทำให้เป็นที่รักใคร่นับถือ ถ้าไม่จริงใจต่อกัน การคบหาสมาคมจะเป็นไปได้ยากและมีอุปสรรค

3. ควรหลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน เพราะจะทำให้สูญเสียความเป็นเพื่อนไป เสื่อมความนิยมเลื่อมใสมีแต่ความหวาดระแวง เป็นการกระทำที่สังคนรังเกียจจึงควรที่จะหลีกเลี่ยง

4. อย่าขัดทอดความผิดให้เพื่อน ในการทำงานร่วมกันความบกพร่องผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากหลายอย่าง อาจมาจากเพื่อน ตัวเรา เหตุการณ์ จึงควรแสดงความมีน้ำใจต่อกัน มิตรภาพความสัมพันธ์อันดีจึงเกิดขึ้นและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่สมควรเมื่อเพื่อนทำดี ให้กำลังใจ และสนับสนุน ด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง

6. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีตามหลักสังคัตถุ คือ “อิตถจริยา” ทำตนให้เป็นประโยชน์ในการทำงานต่างๆ แม้จะได้แบ่งภาระหน้าที่ความรับผิดชอบกันไปแล้วก็ตาม ถ้าเราได้ช่วยเหลืองานของเพื่อนที่ทำซ้ำทำไม่ในบางเรื่อง บางสถานการณ์ บางเวลา ก็จะเป็นการเกื้อกูลสร้างความร่วมมือต่อกัน

7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยปรารถนาดี เป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่และอนาคตของเพื่อน

8. ฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ บ้าง ให้เกียรติกันโดยฟังเพื่อนแสดงความคิดเห็น แม้จะขัดกันหรือจะความคิดไม่ตรงกัน การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นกัน ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่มีความหมายต่อเพื่อนต่อกลุ่ม ไม่ได้รับการยกย่องเป็นการทำลายมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้นำหรือเพื่อนที่ชอบใช้อำนาจ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ชอบให้ใครออกความคิดเห็น ชอบพูดให้คนอื่นฟังแต่ไม่ชอบฟังคนอื่นพูด จะทำให้ไม่กลมเกลียวในหมู่เพื่อน

9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน แม้จะมีความเหนือกว่าอยู่แล้วก็ตาม การคุยโวโอ้อวดทำให้ไม่มีใครอยากคบด้วย เข้ากับใครไม่ได้ ควรยึดคตินอบน้อมถ่อมตนเอาไว้ เพื่อที่จะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ยั่งยืน

10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย การประพடுத்தกันฉันท์มิตร ที่เคยปฏิบัติกันมาแม้จะมีฐานะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม แต่ความเป็นเพื่อน ความเป็นกันเองก็ไม่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน จึงจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกันไว้ได้ การให้ปันสิ่งของแก่เพื่อน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบ ไม่คอยจะเอาของผู้อื่นมาแต่ฝ่ายเดียว

12. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามสมควร เป็นการรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน มิตรภาพที่ขาดการติดต่อกัน ความห่างเหิน ทำให้ความไม่เข้าใจกันและกันเกิดขึ้นได้ จึงควรพบปะมิตรสหายบ้างตามความเหมาะสม

13. ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ร้อนเท่าที่ทำได้ รู้จักเพื่อน เข้าใจเพื่อน เห็นใจเพื่อน ย่อมจะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ หรือแสดงความเห็นใจในยามทุกข์ร้อน

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่าการปฏิบัติต่อเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ควรเห็นอกเห็นใจกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนและเป็นปัจจัยที่จะช่วยสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองแก่นักเรียน จึงเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังหรือสร้างนิสัยที่ดีให้กับนักเรียนด้วย

2.3.4 ปัจจัยที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 12) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ ดังนี้ คือ

1. ความพอใจร่วมมือ (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายพอใจคบหาสมาคม ถ้าต่างฝ่ายไม่พอใจที่จะคบหาสมาคมต่อกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ไม่น่าจะยืนยาวต่อไป อาจเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้ว ก็ต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม หาโอกาสสนทนากันแล้ววิเคราะห์ดูว่า บุคคลนั้นๆ มีทัศนคติหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะทำให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ สนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นได้แก่ ปทัสถานส่วนบุคคลที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออกอันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกิริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดี ก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชมของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้าง สัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึง ความสำเร็จ ความร่ำรวยและความสุขใจ ส่วนขาดทุนหมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ ดังนั้น การที่บุคคลจะคบใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ในใจและยอมลงทุนโดยเสียบางส่วนเพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

ดังนั้นบุคคลจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ของความไว้วางใจเกิดขึ้นก่อน ความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอนไม่ใช่ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับการยอมรับ มีการเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันจะทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น (อรุณีประภา หอมเศรษฐี. 2529 : 53 – 54) นอกจากนี้สัมพันธภาพที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเองจะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้น การไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับคนอื่นและการติดต่ออย่างเปิดเผย มีการช่วยเหลือกันเท่าที่จะทำได้ หากบุคคลมีการเปิดเผยตนเอง แต่ไม่รู้สึกยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่เกิดการเปิดเผยตนเองอีกต่อไป (Johnson. 1986: 43 - 46)

จากปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองเกี่ยวกับสัมพันธภาพ ซึ่งบุคคลจะต้องเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่นด้วย เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความไว้วางใจกันเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2.3.5 หลักการสร้างสัมพันธภาพ

อภิญญา สวารช (2530: 6 – 9) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคล เพื่อให้เกิดความสำเร็จด้วยดี ดังนี้

1. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นการแสดงท่าทาง ทำให้รู้สึกเป็นคนที่มีความมั่นใจ ใครเห็นอยากทักทาย อยากคบหาสมาคมด้วย ทั้งการแต่งกาย และการพูดจาที่ไพเราะ
2. การมีท่าทางที่ดี (Handsome) มีกิริยามารยาทที่เรียบร้อย พูดคุยสนุกสนาน มีอารมณ์ขัน ผู้คบหาสมาคมด้วยก็จะสบายใจ ไม่ใช่หน้าบึ้งตึงพูดจาขัดคอตลอดเวลา ทำให้ไม่มีใครอยากจะทำอะไร
3. ความเป็นเพื่อน (Friendliness) ควรทำตัวให้สนิทสนมกลมเกลียวเป็นเพื่อนได้ง่าย และรู้สึกเป็นกันเอง ไม่ถือตัวหรือหยิ่งจองหอง จนไม่มีใครกล้าเข้าหาสมาคมด้วย
4. มีความอ่อนน้อม (Modesty) รวมทั้งกิริยามารยาทสุภาพ พูดจาอ่อนน้อมถ่อมตน
5. มีน้ำใจช่วยเหลือ (Helpful) เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยด้วยกำลังกาย กำลังความคิด กำลังเงินในลักษณะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใครได้รับความเดือดร้อนก็แสดงออกด้วยน้ำใจช่วยเหลือ
6. ให้ความร่วมมือดี (Cooperation) การให้ความร่วมมือในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นตัวอย่างที่ดีกับผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรือการปฏิบัติหน้าที่ตามสมควร ให้ความร่วมมือไม่เกี่ยงเขาเกี่ยงเรา
7. มีความกรุณา (Kindness) เอื้อเฟื้อมีน้ำใจโอบอ้อมอารีแก่ผู้ได้รับความทุกข์
8. ให้ความช่วยเหลือกิจการโดยมิหวังผลตอบแทน (Contribution)
9. มีการสร้างสรรค์ (Constructive) มีความคิดและการกระทำที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่ความคิดที่ทำลาย หรือกลั่นแกล้ง หนองเหนียวความก้าวหน้าของผู้อื่น
10. มีอารมณ์ดี (Good Emotion) สามารถควบคุมและใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
11. มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm) ความมีชีวิตจิตใจ ไม่เชื่องซึม เบิกบาน แจ่มใส ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความกระตือรือร้นว่องไว
12. มีความรับผิดชอบ (Responsibility) มีความรับผิดชอบต่อการทำงาน รักษาเวลา คำพูดข้อสัญญาสุจริต เมื่อได้รับมอบหมายงานทำจนเต็มความสามารถ
13. มีความอดทน (Patience) อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยต่อการกระทำที่ไม่ชอบอารมณ์ ความอดทนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญ รู้จักอดกลั้นต่อการกระทำของผู้อื่นได้
14. มีความขยันขันแข็ง (Diligence) ขยันต่อการทำงานตามภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ
15. มีความพยายาม (Attempt) มีความพยายามพากเพียรที่จะฝึกฝน ฝึกหัดตนให้มีคุณสมบัติทางมนุษยสัมพันธ์อย่างไม่ทอดทิ้ง และปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ
16. มีปฏิภาณ (Intelligence) ฝึกปฏิภาณไหวพริบในการสร้างบรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนการพูดคุย และการแสดงความคิดเห็น

จรรยา ทองถาวร (2533: 104 – 105) กล่าวว่า ในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น ควรได้ทดลองปฏิบัติจริง ๆ เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ควรยึดหลักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ดังนี้

1. รู้จักตัวเอง ปรับปรุงตนเองให้เป็นคนดี และศึกษาคนอื่นให้เข้าใจ
2. ยอมรับในธรรมชาติของบุคคลว่า บุคคลมีความแตกต่างกัน เราจึงควรยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถให้อภัยกัน และพยายามเข้าใจกันให้ได้
3. ยึดถือปทัสถานทางสังคม อันประกอบด้วยวิถีประชา วินัยแห่งจรรยา หรือธรรมเนียม ประเพณี ตลอดจนระเบียบและคำสั่งทั้งปวง
4. ยอมรับในศักดิ์ศรีและให้เกียรติแก่บุคคล เพื่อให้บุคคลที่เราเกี่ยวข้องรู้สึกอบอุ่นใจ
5. พยายามใช้วิธีชนะใจคน เข้าใจบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เขาพอใจ
6. มีความจริงใจต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ความจริงใจก่อให้เกิดมิตรภาพและความมั่นใจในการคบหาสมาคม

7. มีบุคลิกภาพและการแสดงออกที่ดี อันแสดงถึงความเป็นมิตรกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
8. รู้จักกาลเทศะ ทำอะไรให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคล
9. เมื่อสนทนากับบุคคลอื่น ควรรู้จักถามเพื่อให้เกิดความร่วมมือ เช่น ถามความคิดเห็นของเขา รับฟังความคิดเห็นของเขา กระตุ้นให้คิดและพูด
10. พูดแต่น้อย ฟังให้มาก พยายามรู้จักเพื่อนด้วยการฟังเพื่อนพูดเป็นการให้ความสำคัญต่อเพื่อน
11. ทำทางในการพูดและฟัง มองหน้าคู่สนทนาด้วยความสนใจ
12. ยิ้มเข้าไว้ คิดว่าทุกคนเป็นเพื่อนของเรา เพื่อเป็นการแสดงอัธยาศัยไมตรีอันดีต่อทุกคน

จากหลักการสร้างสัมพันธภาพดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้น ควรยึดหลักการรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ความช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือ มีความรับผิดชอบ และมีการแสดงออกที่ดีต่อกัน

2.3.6 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนกับความสามารถในการควบคุมตนเอง

กันยา สุวรรณแสง (2533: 61 – 65) เสนอแนะวิธีการที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ควรปฏิบัติดังนี้

1. แสดงความสนใจกับบุคคลอื่น เช่น การทักทาย การไต่ถามทุกข์สุข
2. ตั้งใจฟังบุคคลอื่นพูด หากท่านกำลังทำงาน เมื่อมีบุคคลอื่นมาสนทนาด้วยก็ควรจะเก็บงานที่ทำเอาไว้ชั่วคราวก่อน อย่าทำงานไปด้วยสนทนาไปด้วย เพราะเป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสม อันแสดงถึงการไม่ให้ความสนใจบุคคลนั้น

3. แสดงกิริยารับฟังข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะของบุคคลอื่น
 4. ทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี อย่าจ้องจับผิดบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน หากบุคคลอื่นทำอะไรก็ให้มองในแง่ดีไว้ก่อน อย่าคอยจ้องแต่จะนินทา
 5. แสดงความเกรงใจต่อบุคคลอื่น เนื่องจากความสนิทสนมเกินไป อาจทำให้เกิดความเกรงใจกัน
 6. รู้จักระบอบอารมณ์ ในการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นๆ นั้นอาจมีสิ่งทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นได้ ดังนั้นหากเราเกิดอารมณ์ก็ควรระบอบอารมณ์เอาไว้บ้าง เพราะการเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่ได้ก่อให้เกิดอะไรดีขึ้น นอกจากจะทำลายความสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อน
 7. วางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสม ไม่แสดงกิริยาอาการโอ้อวด ยกตนข่มท่านไม่ว่าบุคคลใดก็ตามไม่มีใครชื่นชมคนที่ข่มให้เขาต่ำลง
 8. รู้จักปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของผู้อื่น ด้วยการแสดงใบหน้าปกติ น้ำเสียงเรียบ ดั้งชัดเจน มองสบสายตาเพื่อน เพื่อแสดงให้เห็นความจริงใจที่ต้องการให้เพื่อนทราบความรู้สึกที่แท้จริง
 9. จดจำข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนไว้ แสดงความเอาใจใส่ ความสนใจเพื่อน
- จากที่กล่าวมา การปฏิบัติตนกับเพื่อนนับได้ว่ามีความสำคัญอย่างมาก เพราะการมีความมั่นคงทางอารมณ์หรือการแสดงพฤติกรรมกับเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดมีสัมพันธภาพที่ดี ดังนั้นแนวทางที่ควรประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมกับเพื่อนคือ มีกิริยาขี้ม้ายิ้มแจ่มใส มองโลกในแง่ดี รู้จักระบอบอารมณ์ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

2.4 อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

2.4.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของแบนดูรา

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura. 1986) กล่าวว่าพฤติกรรมแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในบุคคลซึ่งไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นมาก่อนเลย บางครั้งไม่สามารถอธิบายได้โดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้ แต่สามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าว เป็นกระบวนการเรียนรู้เกิดจากการได้เห็นแบบอย่างและอิทธิพลของรางวัลที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

การมีตัวแบบ (Modeling) หมายถึง กระบวนการทำให้เหมือนทางจิต คือได้รวมเอากระบวนการทางจิตวิทยาในการรับข่าวสาร เก็บจำข่าวสาร กระทำและการจูงใจเข้าไว้ ซึ่งอิทธิพลของการมีตัวแบบมีผลกระทบทางจิตกว้างขวางกว่าการเลียนแบบ ส่วนการเลียนแบบ (Imitation) หมายความว่า การทำพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Bandura. 1986: 48 - 49)

การมีตัวแบบสามารถผ่านสื่อได้ 4 ประเภท ได้แก่ (Bandura. 1986: 70 - 72)

1. การมีตัวแบบทางพฤติกรรม (Behavioral modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้บุคคลเห็น เช่น พ่อสูบบุหรี่ให้ลูกเห็น ครูทิ้งขยะลงถังขยะให้นักเรียนเห็น เป็นต้น

แบนดูราเห็นว่าการมีตัวแบบทางพฤติกรรมมีความสำคัญต่อการสอนพฤติกรรมใหม่มาก ส่วนมากจะเกิดขึ้นโดยตัวแบบไม่ได้ตั้งใจจะแสดงให้เห็นเป็นแบบอย่างแก่ผู้สังเกตโดยตรง

2. การมีตัวแบบทางวาจา (Verbal modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่พูดบอก หรือ เขียนบอกว่าจะทำอะไรได้อย่างไร มนุษย์สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากมายจากการฟัง การพูดบอกผู้อื่น หรือจากการอ่านสิ่งที่ผู้อื่นเขียนขึ้น เช่น การประกอบอุปกรณ์ต่างๆ เข้าด้วยกัน การศึกษาวิชาต่างๆ จากหนังสือ การมีตัวแบบทางวาจานี้อาจใช้ประกอบกับการมีตัวแบบทางพฤติกรรม หรือตัวแบบ สัญลักษณ์หรือตัวแบบสัมผัสร่วมด้วยได้

3. การมีตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) หมายถึง การมีตัวแบบภาพผ่านสื่อต่างๆ คือ วิทยู โทรทัศน์ วีดิทัศน์ (Videotape) จานภาพ (Video disk) ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์และหนังสือ นั้นนับวันจะมีอิทธิพลต่อมนุษย์มากขึ้น มนุษย์ทุกวัยเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรมผ่านสื่อเหล่านี้ สิ่งที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ทรงผมหรือกิริยาอาการที่แปลกใหม่และที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมต่างๆ

4. การมีตัวแบบสัมผัส (Kinesthetic modeling) ใช้ประโยชน์ได้มากกับการสอนให้คนหูหนวกและตาบอดฝึกพูด ผู้เรียนจะพยายามเลียนแบบเสียงครูโดยการสัมผัสริมฝีปากและคอของครูซึ่งเป็นตัวแบบให้กับนักเรียน ส่วนคนตาบอดหรือตาพิการแต่ฟังเสียงได้ยินก็สามารถเรียนการพูดได้จากการสัมผัสประกอบคำอธิบายด้วยวาจาจากครู

2.4.2 อิทธิพลของตัวแบบ

แบนดูรา กล่าวถึงอิทธิพลของตัวแบบส่งผลกระทบในด้านต่างๆ ดังนี้ (Bandura. 1986: 49 - 51)

1. ผลในการเรียนรู้โดยการสังเกต สังเกตได้รับความสามารถทางปัญญาและรูปแบบพฤติกรรมใหม่ๆ จากการสังเกตผู้อื่น และการเรียนรู้ทำให้เกิดรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ มาตรฐานการตัดสินใจ ความสามารถทางปัญญาและกฎทั่วไป ที่ใช้สร้างพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการสังเกตจะเห็นได้ชัดเจนที่สุดเมื่อตัวแบบได้แสดงการคิดหรือพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ๆ ที่ผู้สังเกตไม่เคยมีมาก่อน แต่หลังจากการสังเกตก็แสดงพฤติกรรมคล้ายกับตัวแบบได้ อิทธิพลของตัวแบบสอนให้นำความสามารถย่อยๆ มาจัดเป็นกฎต่างๆ ในการสร้างพฤติกรรมใหม่

2. ผลในการยับยั้งและไม่ยับยั้งในการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลของตัวแบบมีผลในการเพิ่มหรือลดการยับยั้งพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้มาก่อน ผลของตัวแบบในการยับยั้งพฤติกรรมขึ้นกับข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำและผลกรรมจากการกระทำนั้น ผลกระทบต่อบุคคลในการยับยั้งพฤติกรรมขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ คือ

2.1 การตัดสินใจของผู้สังเกตในความสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ

2.2 การรับรู้ถึงผลกระทบของพฤติกรรมตามตัวแบบว่ามีผลทางบวกหรือทางลบ

2.3 การลงความเห็นว่ายี่ห้อแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบแล้ว จะได้รับผลที่คล้ายหรือต่างจากผลกรรมที่ตัวแบบได้รับ

ผลของการยับยั้งพฤติกรรมนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้สังเกตลดการกระทำตามตัวแบบหรือยับยั้งพฤติกรรมนั้น เป็นผลมาจากการเห็นตัวแบบได้รับผลกระทบทางลบ ส่วนการไม่ยับยั้งพฤติกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อผู้สังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง แต่ไม่ได้รับผลกระทบทางลบ ผู้สังเกตก็จะแสดงพฤติกรรมที่เคยถูกยับยั้งนั้นมากขึ้น

3. ผลในการส่งเสริมการกระทำ การกระทำของตัวแบบถือได้ว่าเป็นเครื่องชี้แนะพฤติกรรมที่บุคคลได้เรียนรู้มาแล้วแต่ไม่แสดงออกมา เพราะขาดตัวจูงใจให้กระทำ ตัวอย่าง เช่น พฤติกรรมการช่วยเหลือ การอาสาสมัคร ความคิดสร้างสรรค์ การแสดงความรู้สึกทางอารมณ์หรือแม้แต่การเลือกอาหารและเครื่องแต่งกาย ด้วยเหตุนี้ตัวแบบจึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลกระทำตามโดยการชี้แนวทาง และสนับสนุนให้แสดงพฤติกรรมนั้น

4. ผลในการกระตุ้นอารมณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ตามปกติจะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ การเพิ่มตัวแบบแสดงอารมณ์มีแนวโน้มการกระตุ้นอารมณ์ของผู้สังเกตด้วย การกระตุ้นอารมณ์อย่างสูงขึ้นอยู่กับมารยาทอย่างไร สามารถเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงเป็นพฤติกรรมได้หรือไม่ เมื่ออารมณ์เป็นตัวเชื่อมกับสถานที่ บุคคลหรือสิ่งของ ผู้สังเกตจะพัฒนาปฏิกิริยาทางอารมณ์ให้สัมพันธ์กับเหตุการณ์นั้นๆ อาจกล่าวได้ว่าอิทธิพลของตัวแบบนี้มีหน้าที่เป็นผู้แนะนำผู้ยับยั้งและไม่ยับยั้งพฤติกรรมผู้ส่งเสริมสิ่งเร้า และผู้กระตุ้นอารมณ์ ถึงแม้ว่าจะทำหน้าที่แตกต่างกัน แต่โดยปกติแล้วตัวแบบจะทำหน้าที่เหล่านี้ไปพร้อมๆ กัน ตัวอย่าง เช่น เมื่อตัวแบบแสดงความก้าวร้าวแบบใหม่ตัวแบบจะเป็นทั้งผู้สอนและผู้ยับยั้งพฤติกรรมก้าวร้าว คือ เมื่อผู้สังเกตเห็นตัวแบบถูกลงโทษตัวแบบก็จะทำให้ผู้สังเกตยับยั้งพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

2.4.3 อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง

กอบกุล ถาวรานนท์ (2543: 44 - 45) อิทธิพลของตัวแบบ โดยเฉพาะวิทยุและโทรทัศน์ เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมากที่สุด พอสรุปได้ดังนี้

1. อาจเพิ่มความตึงเครียดของเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กติดความตึงเครียดและไม่ชอบดูรายการที่ไม่ตึงเครียด
2. สร้างนิสัยรุนแรงและความก้าวร้าวให้แก่เด็กได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความก้าวร้าวถูกกระตุ้นในเวลาต่อมา
3. ทำให้เด็กรู้สึกลำบากในการที่จะอดใจรอสิ่งที่ปรารถนา
4. เปิดโอกาสมากเกินไปที่จะทำให้เด็กหลีกเลี่ยงจากความกดดันทางสังคม ทำให้เด็กไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม
5. ทำให้เด็กเพิ่มแนวโน้มของการพอใจในอำนาจ ตามแบบบุคคลผู้มีอำนาจที่ได้ดูจากรายการโทรทัศน์

6. อาจแทรกแซงการปฏิบัติตนในชีวิตจริงของเด็ก ซึ่งการดูทีวีเกิดผลเสียต่อการอ่านหนังสือ การเล่น การพูดคุย การช่วยทำงานบ้าน การซ่อมดนตรี และกิจกรรมอื่นๆ ของเด็ก เพราะเด็กใช้เวลาดูทีวีมากเกินไป จนไปเบียดบังเวลาในการทำอย่างอื่นในชีวิตประจำวัน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

บราวน์ (Brown. 1975: 319 - 330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึกฝน 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คนไข้ที่ได้รับการฝึกฝนกระบวนการควบคุมตนเองมีความวิตกกังวลลดน้อยลงและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความมั่นใจและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

เคนดอลล์ และวิลคอกซ์ (Kendall; & Wilcox. 1979: 120 - 129) ได้พัฒนาแบบประเมินค่าการควบคุมตนเอง The Self – Control Rating Scale (SCRS) โดยให้ครูและบิดามารดาเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมเด็ก ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรม 33 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าของ ลีเคิร์ท 7 สเกล โดยอาศัยแนวคิดว่าการควบคุมตนเองมีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ องค์ประกอบด้านความคิด และด้านพฤติกรรม ผลปรากฏว่า เด็กที่มีการควบคุมตนเองเป็นเด็กที่มีความสุขุม รอบคอบ สามารถแก้ปัญหา และสามารถวางแผนการกระทำด้วยความสุขุม นอกจากนี้เด็กที่มีการควบคุมตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมที่เลือกสรรแล้ว หรือสามารถยับยั้งพฤติกรรมที่ขัดต่อการกระทำที่ขัดต่อกฎหมาย

สไตน์ และ ไบรอัน (Stein; & Bryant. 1972: 268 - 278) ได้ศึกษาอิทธิพลของความสอดคล้องของคำพูดและการกระทำของตัวแบบต่อการทำตามกฎในเด็ก ผลปรากฏว่าถ้าตัวแบบรักษากฎตามที่ตนเองกล่าวสนับสนุนไว้เด็กจะเลียนแบบและทำตามกฎมากที่สุด แต่ถ้าตัวแบบพูดและกระทำขัดแย้งกันแล้วเด็กจะทำตามกฎน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

งานวิจัยในประเทศ

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532: 152) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ” โดยมุ่งเสริมสร้างจิตลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง ด้วยการฝึกกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการบรรจุใหม่สังกัดกระทรวงต่างๆ และทำงานไม่เกิน 1 ปี จำนวน 120 คน เป็นชาย 51 คน หญิง 69 คน ที่เข้ารับการอบรมหลักสูตรการปฏิบัติราชการที่สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ก่อนดำเนินการฝึก ผู้วิจัยได้ทำการวัดจิตลักษณะเดิมของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมี 5 ประการ คือ ความเชื่อ อำนาจตน ทศนคติต่อการทำงานราชการ สุขภาพจิต เหตุผลเชิงจริยธรรม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต่อจากนั้นจึงแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม คือกลุ่มที่หนึ่งได้รับการฝึกมุ่งอนาคตกับการควบคุมตนเอง กลุ่มที่สองได้รับการฝึกมุ่งอนาคตอย่างเดียว กลุ่มที่สามได้รับการฝึกการควบคุมตนเองอย่างเดียว และกลุ่มที่สี่เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึก แต่ได้ทำกิจกรรมอื่นแทน ผลของการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่

ได้รับการฝึกมุงอนาคต และมีการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก (กลุ่มควบคุม) อย่างเด่นชัด นอกจากนี้การฝึกมุงอนาคตยังให้ผลต่อทัศนคติต่อการมุงทำงานราชการเพื่ออนาคต ผลการวิจัยครั้งนี้พอสรุปได้ว่า จิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่พึงปรารถนาในการทำงานของข้าราชการกลุ่มที่ศึกษา คือ ลักษณะมุงอนาคต การควบคุมตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่อในอำนาจตน ซึ่งจัดเป็นจิตลักษณะสำคัญที่สมควรยิ่งต่อการพัฒนาเพื่อยังให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานอย่างจริงจังมากขึ้น

สุพจน์ จักซ์ทิพย์ (2521: 23) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการประพฤติตนไม่สมควรแก่สภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลจากการคบเพื่อน การยอมรับเพื่อนในทางเสื่อมเสียเป็นสิ่งที่ผลักดันกันให้ประพฤติดนไม่เหมาะสมแก่สภาพความเป็นนักเรียนและใช้เวลาว่างในทางที่ไม่เหมาะสม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อีกทั้งขาดความรู้ความเข้าใจกฎหมายที่ใช้ควบคุมความประพฤติ

สุรีย์ประภา ตรัยเวช (2523: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนชายและหญิงระดับมัธยมศึกษาเกี่ยวกับภาษาที่ใช้ในการโฆษณาและเหตุผลของการเลือกภาษาโฆษณาพบว่า รายการโฆษณามีอิทธิพลต่อนักเรียนในด้านทำให้เกิดการเลียนแบบการใช้ภาษาโฆษณา

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองน่าจะเกี่ยวข้องกับ ลักษณะมุงอนาคต อิทธิพลตัวแบบสัญลักษณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งตัวแปรดังกล่าวก็ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าปัจจัยบางประการ อันได้แก่ ลักษณะมุงอนาคต อิทธิพลตัวแบบสัญลักษณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ซึ่งเป็นตัวแปรปัจจัยที่มีผู้ทำการศึกษาไว้น้อยหรือยังไม่มีผู้ทำการศึกษาไว้เลยมาทำการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อใช้ผลดังกล่าวไปพัฒนาให้นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเองในด้านต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวน 12 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2,029 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวน 4 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 217 คน ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two – stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. สืบหาแหล่งข้อมูลหน่วยสมาชิกของประชากรจากแหล่งทุติยภูมิ คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 แล้วจัดทำกรอบของการสุ่ม (Sampling Frame) จำแนกโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในอำเภอต่างๆ ของเขตพื้นที่การศึกษาพบุรี เขต 2

อำเภอ	จำนวนโรงเรียน	จำนวนนักเรียน
อำเภอชัยบาดาล	3	732
อำเภอพัฒนานิคม	3	467
อำเภอท่าหลวง	1	186
อำเภอสระโบสถ์	1	132
อำเภอโคกเจริญ	2	185
อำเภอลำสนธิ	1	95
อำเภอหนองม่วง	1	232
รวม	12	2,029

2. สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยใช้อำเภอเป็นหน่วยการสุ่ม ซึ่งเขตพื้นที่การศึกษาพบุรี เขต 2 มีจำนวนอำเภอทั้งสิ้น 7 อำเภอ ผู้วิจัยสุ่มมา 1 ใน 3 ด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 อำเภอ คือ อำเภอชัยบาดาล และอำเภอสระโบสถ์ มีโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 4 โรงเรียน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งสิ้น 864 คน

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มจากโรงเรียนทั้งหมดอย่างเป็นสัดส่วน และมีจำนวนนักเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling unit) ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยใช้นักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่มแล้วดำเนินการสุ่ม โดยใช้หลักของการสุ่มที่อาศัยการกำหนดขนาดของความคลาดเคลื่อน (limit of error) และระดับความเชื่อมั่น (level of confidence : $1 - \alpha$) ที่ .95 ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร โดยอาศัยการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1.1 ขนาดของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า ($e = z_{\alpha/2} S_{\bar{x}}$) เท่ากับ 1 คะแนน จากคะแนนเต็มของแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ซึ่งคาดว่าจะจะเป็นด้านที่มีความแปรปรวนของกลุ่มประชากรสูงสุด และขนาดของความคลาดเคลื่อนที่กำหนดนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นขนาดที่เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการตัดสินใจในกรณีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้

3.1.2 ค่าประมาณความแปรปรวนของกลุ่มประชากร ได้จากการนำแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนานิคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 100 คน พบว่า มีค่าความแปรปรวนเท่ากับ 72.25 โดยผู้วิจัยได้นำค่าความแปรปรวนนี้ไปประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3.2 คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในระดับความเชื่อมั่นที่ .95 (มยุรี ศรีชัย. 2538: 50)

$$n = \frac{N\sigma^2}{\frac{Ne^2}{(Z_{\alpha/2})^2} + \sigma^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด
 σ^2 แทน ค่าความแปรปรวนของความสามารถในการควบคุมตนเอง
 e แทน ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณ

ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย

อำเภอ	โรงเรียน	จำนวนนักเรียนประชากร	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
ชัยบาดาล	ชัยบาดาลวิทยา	494	124
	เฉลิมพระเกียรติฯ	171	17
	ชัยบาดาลพิทยาคม	67	43
สระโบสถ์	สระโบสถ์วิทยาคาร	132	33
รวม	4	864	217

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ ที่มีคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 จำนวน 5 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ด้านละ 15 ข้อ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบสอบถามของจักรกฤษ เลื่อนนที (2549) จำนวน 18 ข้อ

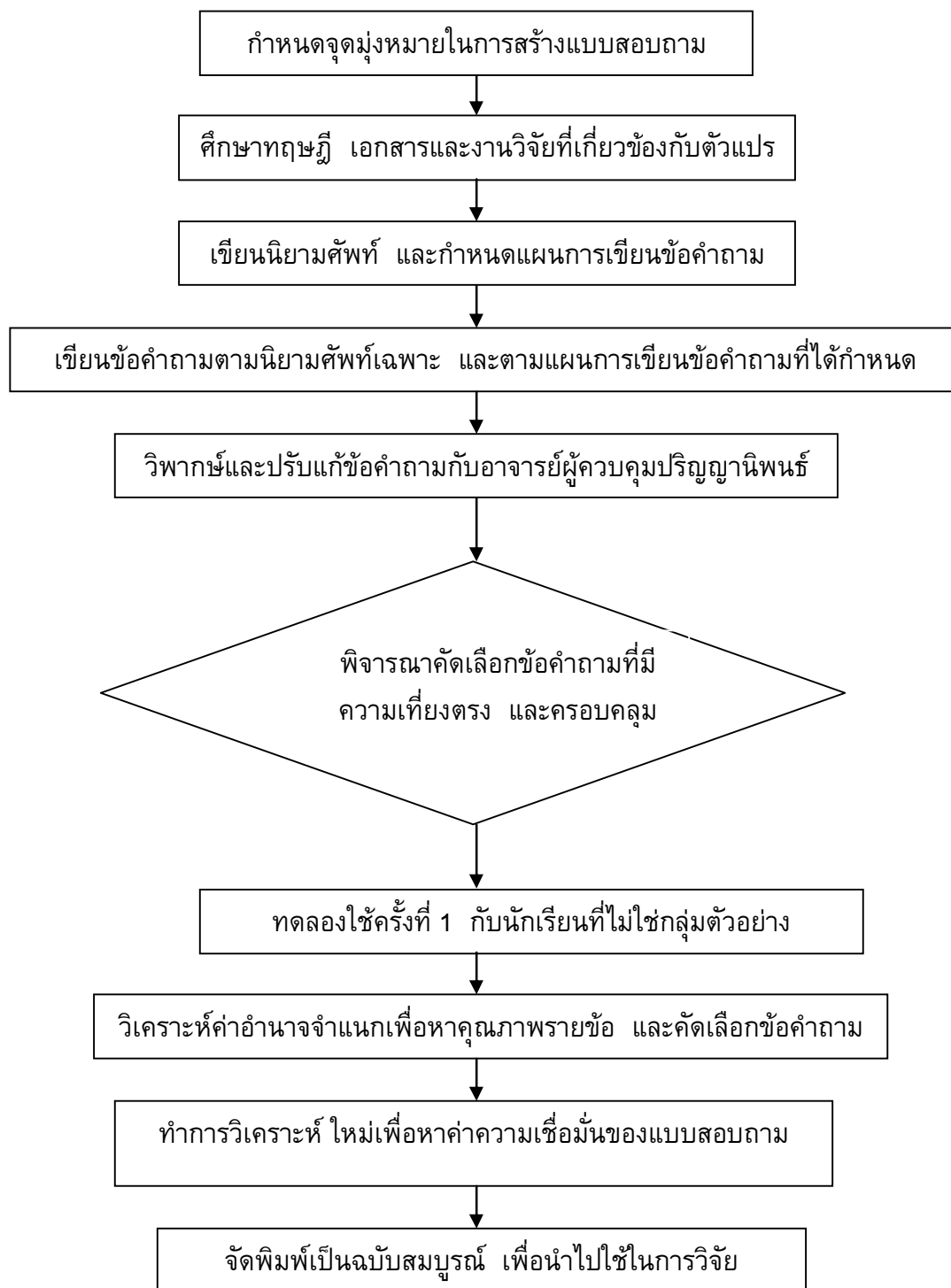
ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบสอบถามของธนัญญา คนอยู่ (2547) จำนวน 21 ข้อ

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบสอบถามของธนัญญา คนอยู่ (2547) จำนวน 22 ข้อ

ฉบับที่ 5 แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบสอบถามของสมพิศ แซ่เฮง (2546) จำนวน 15 ข้อ

3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยได้วางแผนและดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังแผนภาพประกอบ ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

จากภาพประกอบ 2 เป็นการแสดงลำดับขั้นการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายการสร้างแบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม โดยมีมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ บทความทางวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยต่างๆ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3. เขียนนิยามศัพท์ และกำหนดแผนการเขียนข้อคำถามของความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม

4. สร้างแบบสอบถามโดยเขียนข้อความตามนิยาม ที่ได้กำหนดไว้ดังนี้

4.1 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ จำนวน 19 ข้อ

4.2 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม จำนวน 17 ข้อ

5. นำแบบสอบถามที่สร้างมาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว (Face Validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามกับนิยามศัพท์เฉพาะที่ต้องการวัด พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of consistency) อยู่ระหว่าง .33 - 1.00 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .67 ขึ้นไป ได้แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ จำนวน 19 ข้อ และความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม จำนวน 17 ข้อ

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 5. ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนานิคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 100 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาค่าอำนาจจำแนก โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Item – total Correlation) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ ผลปรากฏได้จำนวนแบบสอบถามดังนี้

6.1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .203 - .506

6.2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .252 - .593

7. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 6. ไปดำเนินการวิเคราะห์ใหม่ เฉพาะแบบสอบถามที่มีการตัดข้อคำถาม เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ผล ดังนี้

7.1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .731

7.2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .841

7.3 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .844

8. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ 7. มาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือ การกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0 ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองได้เวลาโกรธ					
00 ถ้าต้องรอคิวนานๆ ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 - 5.00	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านอารมณ์อยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 - 4.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือ
การกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0 ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนได้โดยไม่รู้สึกรำคาญกั					
00 ข้าพเจ้าเคยดื่มสุราตามคำชักชวนของเพื่อน					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 - 5.00	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.51 - 4.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ

เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีจำนวน 4 ฉบับ ได้แก่

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

โดยมีวิธีการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของจักรกฤษ เลื่อนกจฺจัน (2549) ซึ่งใช้กับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 5 ระดับ คือ จริงมาก
จริงค่อนข้างมาก ปานกลาง จริงค่อนข้างน้อย จริงน้อย จำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r)
อยู่ระหว่าง .295 ถึง .736 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ .864 โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายในการใช้แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต พร้อมทั้งศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถาม

2. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ จากแนวทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเขียนตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด จากนั้นปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ปรับสเกลของแบบสอบถาม เป็น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดและปรับภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำคำถามไปพิจารณา วิพากษ์ และปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ควบคุมปริญาญานิพนธ์ และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนพัฒนานิคม จำนวน 100 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งพบว่า แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .262 ถึง .717 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .870 ซึ่งผู้วิจัยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญาญานิพนธ์แล้วมีความเห็นหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณสมบัติเพียงพอที่สามารถใช้ในการวิจัยได้

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0 ข้าพเจ้าจะทำอะไรก็ตามที่จำเป็นถึงผลดีและผลเสียเสมอ					
00 ข้าพเจ้าไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า เพราะเสียเวลา					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 - 5.00	หมายถึง	มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.51 - 4.50	หมายถึง	มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.51 - 3.50	หมายถึง	มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.51 - 2.50	หมายถึง	มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับ ค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 - 1.50	หมายถึง	มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับต่ำ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของธนัญญา คนอยู่ (2547) ตามทฤษฎีบุคลิกภาพของอีริคสัน ซึ่งใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด ค่อนข้างจริง กลางๆ ไม่ค่อยจริง ไม่จริง จำนวน 26 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .27 - .57 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ .850 โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายในการใช้แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถาม

2. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ จากแนวทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเขียนตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด จากนั้นปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ปรับสเกลของแบบสอบถาม เป็น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดและปรับภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำคำถามไปพิจารณา วิพากษ์ และปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ควบคุมปริญญาโท และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนพัฒนานิคม จำนวน 100 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งพบว่า แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 21 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .230 ถึง .573 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .810 ซึ่งผู้วิจัยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทแล้วมีความเห็นว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณสมบัติเพียงพอที่สามารถใช้ในการวิจัยได้

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0 ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าได้เป็นหัวหน้าชั้น ข้าพเจ้าจะทำหน้าที่ได้ดี					
00 เวลาออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกตื่นเต้น มือสั่น ขาสั่น คอแห้ง ฯลฯ					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 - 5.00	หมายถึง	มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.51 - 4.50	หมายถึง	มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับ ค่อนข้างต่ำ
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของธนัญญา คนอยู่ (2547) ซึ่งใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด ค่อนข้างจริง กลางๆ ไม่ค่อยจริง ไม่จริง จำนวน 22 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .28 - .67 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ .889 โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายในการใช้แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน พร้อมทั้งศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถาม

2. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ จากแนวทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเขียนตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด จากนั้นปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ปรับสเกลของแบบสอบถาม เป็น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดและปรับภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำคำถามไปพิจารณา วิพากษ์ และปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ควบคุมปริญญาโท และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนพัฒนานิคม จำนวน 100 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งพบว่า แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน จำนวน 22 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .210 ถึง .673 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .899 ซึ่งผู้วิจัยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทแล้ว มีความเห็นว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณสมบัติเพียงพอที่สามารถใช้ในการวิจัยได้

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0 การคบเพื่อนทำให้ข้าพเจ้ามีความคิดกว้างขวางยิ่งขึ้น					
00 ข้าพเจ้ากับเพื่อนมักมีความคิดเห็นต่างกัน					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 - 5.00	หมายถึง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.51 - 4.50	หมายถึง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.51 - 3.50	หมายถึง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.51 - 2.50	หมายถึง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 - 1.50	หมายถึง	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับไม่ดี

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของสมพิศ แซ่เฮง (2546) ซึ่งใช้กับนักเรียนช่วง
อุตสาหกรรม โรงเรียนอาชีวศึกษา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 4 ระดับ คือ
ทำเป็นประจำ ทำเป็นส่วนใหญ่ ทำเป็นบางครั้ง ไม่เคยทำ จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก
(t) อยู่ระหว่าง 4.950 – 12.424 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้

สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ 0.877 โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายในการใช้แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ พร้อมทั้งศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถาม

2. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ จากแนวทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเขียนตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด จากนั้นปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ ปรับมาตราวัดของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำเป็นส่วนใหญ่ ทำเป็นบางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยทำ และปรับภาษา ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำคำถามไปพิจารณา วิพากษ์ และปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ควบคุมปริญาานิพนธ์ และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำ

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนพัฒนานิคม จำนวน 100 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งพบว่า แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .232 ถึง .752 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .888 ซึ่งผู้วิจัยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญาานิพนธ์แล้วมีความเห็นหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณสมบัติเพียงพอที่สามารถใช้ในการวิจัยได้

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำปานกลาง	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
0 เมื่ออ่านข่าวเกี่ยวกับดาราวงคนที่ประพาศติตัวดีหรือเรียนดีทำให้ข้าพเจ้าอยากประพาศติตัวดีตามอย่างดาราวงคนเหล่านั้น					
00 ข้าพเจ้าเคยเลียนแบบการแต่งกายของดาราวงที่ได้เห็นในรายการต่างๆ ทางโทรทัศน์					

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่มีความหมายทางบวก มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า ทำเป็นประจำ	ให้คะแนน	5 คะแนน
ทำเป็นส่วนใหญ่	ให้คะแนน	4 คะแนน
ทำเป็นบางครั้ง	ให้คะแนน	3 คะแนน
นานๆ ครั้ง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยทำ	ให้คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีการให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า ทำเป็นประจำ	ให้คะแนน	1 คะแนน
ทำเป็นส่วนใหญ่	ให้คะแนน	2 คะแนน
ทำเป็นบางครั้ง	ให้คะแนน	3 คะแนน
นานๆ ครั้ง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่เคยทำ	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสอบถาม

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 - 5.00	หมายถึง	ได้รับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 - 4.50	หมายถึง	ได้รับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50	หมายถึง	ได้รับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50	หมายถึง	ได้รับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50	หมายถึง	ได้รับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับน้อย

4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยมีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจากโรงเรียนในสังกัดที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4.2 นำสำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลติดต่อกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง พร้อมนัดหมายวัน เวลา ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.3 จัดเตรียมแบบสอบถามให้มีจำนวนมากกว่าจำนวนของกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 20 เพื่อใช้ในการคัดเลือกแบบสอบถามที่นักเรียนตอบไม่สมบูรณ์ หรือไม่มีความตั้งใจในการตอบ

4.4 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ.2551 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงเพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการตอบ และให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมากที่สุด ในกรณีที่สถานศึกษาไม่อนุญาตให้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองได้ ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้สอนของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้กรุณาแจ้งให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการตอบแบบสอบถาม เพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมากที่สุด

4.5 กำหนดเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยพิจารณาเวลาจากที่ใช้ในการตอบเครื่องมือแต่ละฉบับจากการทดลองใช้ และควบคุมเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยเก็บข้อมูลในช่วงเช้าและเก็บข้อมูลเพียงวันละ 1 โรงเรียน

4.6 หลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืน ได้ตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่มีการตอบไม่สมบูรณ์ หรือมีร่องรอยระบุถึงการไม่ตั้งใจทำแบบสอบถามออก และคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ได้ 217 ฉบับ แล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

4.7 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานและรายงานผลการวิจัยต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 ตรวจให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้

5.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

5.3 วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและประมาณค่าสถิติ

5.4 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเอง และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบเอฟ (F-test) วิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญของความสามารถในการควบคุมตนเองแต่ละด้าน โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 หาความเที่ยงตรงเชิงพื้นิจ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยการพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (ปราณี ทองคำ. 2539: 232)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1
 $\frac{\sum R}{N}$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

6.1.2 วิเคราะห์ข้อคำถามเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Index) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (ปราณี ทองคำ. 2539: 247)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
 N แทน จำนวนข้อของเครื่องมือ
 X แทน คะแนนของข้อคำถาม
 Y แทน คะแนนผลรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทุกข้อ

6.1.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ที่เป็นมาตราส่วนประเมินค่า โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Conbach) (อังคณา สายยศ. 2523: 162 - 163)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

6.1.4 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (Standard Error of Measurement) (วิรัช วรรณรัตน์. 2532: 94)

$$SE_M = S_X \sqrt{1 - r_{tt}}$$

เมื่อ SE_M	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
S_X	แทน	คะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถาม
r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

6.1.5 สัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variation) (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2546: 130)

$$C.V. = \frac{S.D.}{\bar{X}}$$

เมื่อ C.V.	แทน	สัมประสิทธิ์การกระจาย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูล

6.2 สถิติใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE_M)

6.2.2 การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว : MMR
ในการวิเคราะห์ข้อมูล (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 23 – 25)

$$\Lambda = \frac{|\hat{\Sigma}|}{|\hat{\Sigma}_0|}$$

เมื่อ	Λ	แทน	เกณฑ์อัตราส่วนไคลชีดูต (Wilks's Lambda)
	$\hat{\Sigma}_0$	แทน	ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ (H_0)
	$\hat{\Sigma}$	แทน	ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานแย้ง (H_1)

6.2.3 สถิติเอฟของราอ์ (Rao's F statistics) (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 24)

$$F = \frac{1 - \Lambda^{1/s}}{\Lambda^{1/s}} \cdot \frac{ms + 1 - qp / 2}{qp}$$

เมื่อ	s	แทน	$\sqrt{(p^2 q^2 - 4) / (p^2 + q^2 - 5)}$
	m	แทน	$ ne - (p + 1 - q) / 2 $
	p	แทน	จำนวนตัวแปรตาม
	q	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ
	ne	แทน	องศาความเป็นอิสระของค่าผิดพลาด

6.2.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{XY}) โดยใช้สูตรเดียวกันกับข้อ 6.1.2

6.2.5 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร
t – test (Pedhazur. 1997: 55)

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าจากการแจกแจงแบบที
	r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

6.2.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตาม โดยใช้
สูตร (Pedhazur. 1997: 104)

$$R_{Y.12\dots k} = \sqrt{\beta_1 r_{y1} + \beta_2 r_{y2} + \dots + \beta_k r_{yk}}$$

เมื่อ	$R_{Y.12\dots k}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k กับตัวแปรตาม y
	$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k
	$r_{y1}, r_{y2}, \dots, r_{yk}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

6.2.7 ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สูตรการแจกแจงแบบเอฟ (F – Distribution) (Pedhazur. 1997: 105)

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (N - k - 1)}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F – Distribution)
	R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

N	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

6.2.8 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระ โดยใช้สูตร

1) หาค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบ (Score Weight ; b) โดยใช้สูตร (Pedhazur. 1997: 103)

$$b_j = \beta_j \frac{S_y}{S_j}$$

เมื่อ	b_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปของคะแนนดิบ
	β_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปของคะแนนมาตรฐาน
	S_y	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรตาม y
	S_j	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรอิสระตัวที่ j

2) ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าน้ำหนักของความสำคัญ โดยใช้ t – test (Pedhazur. 1997: 29)

$$t_j = \frac{b_j}{SE_{b_j}}, \quad df = N - k - 1$$

เมื่อ	t_j	แทน	การแจกแจงแบบทีของค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวที่ j
	b_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปของคะแนนดิบ
	SE_{b_j}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j
	N	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

Y_1	แทน	ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์
Y_2	แทน	ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม
X_1	แทน	ลักษณะมุ่งอนาคต
X_2	แทน	ความเชื่อมั่นในตนเอง
X_3	แทน	สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน
X_4	แทน	อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามต่อฉบับ
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SE_M	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด
C.V.	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
t	แทน	ค่าสถิติแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
β	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนดิบ
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R_{adj}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปรับแก้
R^2_{adj}	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบปรับแก้
R^2	แทน	กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
Λ	แทน	ค่าวิลค์แลมดา (Wilk's Lambda)
P	แทน	ความน่าจะเป็น

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

3. ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ (Y_1) ด้านพฤติกรรม (Y_2) ลักษณะมุ่งอนาคต (X_1) ความเชื่อมั่นในตนเอง (X_2) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน (X_3) และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ (X_4) มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ค่าความเชื่อมั่น (r_{tt}) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการวัด (SE_M) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	r_{tt}	SE_M	แปลความหมาย
ลักษณะมุ่งอนาคต	4.22	.53	.12	.870	.19	ค่อนข้างสูง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	2.98	.42	.14	.810	.18	ปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	3.94	.42	.10	.899	.13	ค่อนข้างดี
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์	3.89	.54	.13	.888	.18	ค่อนข้างมาก
ความสามารถในการควบคุมตนเอง						
- ด้านอารมณ์	3.38	.42	.12	.731	.22	ปานกลาง
- ด้านพฤติกรรม	3.53	.51	.14	.841	.20	ค่อนข้างสูง

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต อยู่ในระดับค่อนข้างสูง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับค่อนข้างดี และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก มีค่าอยู่ระหว่าง 3.89 ถึง 4.22 ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 2.98 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตมีค่าสูงที่สุด รองลงมาคืออิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 3.38 และความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ 3.53

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีค่าอยู่ระหว่าง .42 ถึง .54 โดยอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด รองลงมาคือ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ตามลำดับ ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ .42 และ .51 ซึ่งแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายอยู่ระหว่าง .10 ถึง .14 โดยความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด ส่วนสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายน้อยที่สุด

นอกจากนั้น ยังพบว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .731 ถึง .899 แสดงว่าข้อมูลที่ได้จากการสำรวจทุกฉบับมีความเชื่อถือได้ค่อนข้างสูง โดยสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นมากที่สุด รองลงมาคือ อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ส่วนความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์มีค่าความเชื่อมั่นน้อยที่สุด

และเมื่อพิจารณาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดของแบบสอบถาม พบว่า มีค่าระหว่าง .13 ถึง .22 โดยความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดมากที่สุด รองลงมาคือ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ส่วนสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดน้อยที่สุด

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต (X_1) ความเชื่อมั่นในตนเอง (X_2) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน (X_3) และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ (X_4) กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ (Y_1) และด้านพฤติกรรม (Y_2) มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (r) โดยใช้สูตรของเพียร์สัน ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเอง
ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	Y ₁	Y ₂
X ₁	1.000	.287**	.552**	.380**	.432**	.603**
X ₂		1.000	.134*	.264**	.339**	.348**
X ₃			1.000	.199**	.439**	.318**
X ₄				1.000	.418**	.549**
Y ₁					1.000	.525**
Y ₂						1.000

P* ≤ .05 , P** ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 พบว่า กลุ่มของตัวแปรมีความสัมพันธ์กันดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่าง ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง .199 ถึง .552 คู่ที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ลักษณะมุ่งอนาคตกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ($r_{x_1,x_3} = .552$) คู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำที่สุดคือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนกับอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ($r_{x_3,x_4} = .199$) ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือความเชื่อมั่นในตนเองกับ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ($r_{x_2,x_3} = .134$)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่าง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าเท่ากับ .525

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มของตัวแปรปัจจัย ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่มีค่าอยู่ระหว่าง .318 ถึง .603

เนื่องจากตัวแปรปัจจัยสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรปัจจัยมาทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความเป็นพหุสัมพันธ์ร่วม (Multicollinearity) โดยการทดสอบจากค่า Tolerance ซึ่งถ้าพบว่าค่า Tolerance ของตัวแปรปัจจัยตัวใด มีค่าน้อยจนเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าตัวแปรปัจจัยตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรปัจจัยตัวอื่นมาก (กลายาวนัยปัญหา. 2546: 370) และทดสอบค่า VIF (Variance Inflation Factor) ซึ่งหากพบว่าค่า VIF มีค่า

เกิน 10 ถือว่าตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กัน หรือเกิดปัญหาความเป็น พหุสัมพันธ์ร่วม (Neter; Wasserman; & Kutner. 1990: 409) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่า Tolerance และ VIF เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัย

ตัวแปร	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
ลักษณะมุ่งอนาคต	.59	1.67
ความเชื่อมั่นในตนเอง	.88	1.12
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	.69	1.44
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์	.82	1.20

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า ค่า Tolerance ของตัวแปรปัจจัยมีค่าตั้งแต่ .59 ถึง .88 ซึ่งมีค่าสูง แสดงว่าตัวแปรปัจจัยแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันน้อย และเมื่อพิจารณาค่า VIF มีค่าตั้งแต่ 1.12 ถึง 1.67 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 10 แสดงว่าตัวแปรปัจจัยแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันน้อย ผลที่ได้จาก Tolerance และค่า VIF ให้ผลสอดคล้องกัน จึงสรุปได้ว่าตัวแปรที่ศึกษาไม่เกิดปัญหาความเป็นพหุสัมพันธ์ร่วม ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

2.2 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (MMR) ระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามทั้งสองในตาราง 4 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในกลุ่มตัวแปรตามได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีความแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าตัวแปรตามทั้งสองมีความสัมพันธ์กัน จึงเลือกวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรหลายตัว

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ Wilk's Lambda (Λ) เพื่อหาว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยสถิติเอฟ (F - test) เมื่อพบความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว จึงทำการวิเคราะห์ต่อเนื่องด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยแยกวิเคราะห์ทีละตัวแปรตามปรากฏผลดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

การทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรตามหลายตัว						
Multivariate test of Significant (S = 4 , M = ½ , N = 104½)						
ตัวสถิติ	ค่า	Approx. F	df _{hy}	df _{err}	p	
Pillais	.635	24.698**	8	424	.000	
Hotellings	1.287	33.808**	8	420	.000	
Wilk's Lambda (Λ)	.414	29.141**	8	422	.000	
การทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรตามตัวเดียว						
ตัวแปรตาม	R	R ²	R ² _{adj}	MS	Error MS	F
ด้านอารมณ์ (Y ₁)	.596	.356	.344	3.493	.119	29.329**
ด้านพฤติกรรม (Y ₂)	.705	.498	.488	7.204	.136	52.645**

P** ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 เป็นดังนี้

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบตัวแปรตามหลายตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรตามสองตัว (Wilk's Lambda , Λ) เท่ากับ .414 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (F = 29.14 , P < .01) แสดงว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวแปรตาม

เนื่องจาก พบว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัยกับกลุ่มตัวแปรตามสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงต้องทำการวิเคราะห์ต่อว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามในแต่ละชั้นอย่างไร โดยทำการทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรตามตัวเดียว

พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างกลุ่มตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัวแปร กับความสามารถในการควบคุมตนเองในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีค่า .596 และ .705 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัวแปร รวมกันอธิบายตัวแปรตามได้ร้อยละ 34.40 และ 48.80 ตามลำดับ

3. ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้าน กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ต่อจากตาราง 6 โดยทำการวิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านทั้งค่า b , β และ SE_b ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า t – test ดังตาราง 7 และ 8 ตามลำดับ

ตาราง 7 คำนำนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้าน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์

ตัวแปร	β	B	SE _b	t
ลักษณะมุ่งอนาคต	.086	.109	.057	1.537
ความเชื่อมั่นในตนเอง	.197	.197	.058	3.383**
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	.234	.299	.052	4.524**
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์	.229	.264	.053	4.372**
R= .596	R ² = .356	R ² _{adj} = .344	F= 29.329**	

P** ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ มีค่า .596 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (F =29.329 , P < .01) มีความแปรผันร่วมกัน 35.6 % แสดงว่าตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเอง ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และตัวแปรอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ส่งผลร่วมกันต่อตัวแปรตามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ 35.6 %

คำนำนักความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวแปรตามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์มากที่สุดคือ ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ($\beta = .234$) รองลงมาตามลำดับคือ ตัวแปรอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ($\beta = .229$) ตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเอง ($\beta = .197$) โดยส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์

ตาราง 8 คำนำน้หนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้าน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง
ด้านพฤติกรรม

ตัวแปร	β	B	SE _b	t
ลักษณะมุ่งอนาคต	.421	.438	.061	6.954**
ความเชื่อมั่นในตนเอง	.159	.131	.063	2.546*
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	-.010	-.010	.055	-.188
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์	.368	.349	.056	6.547**
R= .705	R ² = .498	R ² _{adj} = .488	F= 52.645**	

$$P^* \leq .05, P^{**} \leq .01$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 8 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม มีค่า .705 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 52.645, P < .01$) มีความแปรผันร่วมกัน 49.8 % แสดงว่าตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเอง ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และตัวแปรอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ส่งผลร่วมกันต่อตัวแปรตามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม 49.8 %

ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวแปรตามความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรมมากที่สุดคือ ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ($\beta = .421$) รองลงมาคือ ตัวแปรอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ($\beta = .368$) โดยส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรความเชื่อมั่นในตนเอง ($\beta = .159$) ส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ไม่ส่งผลต่อความสามารถควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม

ตาราง 9 สรุปค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้าน ที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง

ตัวแปร	อารมณ์		พฤติกรรม	
	β	t	β	t
ลักษณะมุ่งอนาคต	.086	1.537	.421	6.954**
ความเชื่อมั่นในตนเอง	.197	3.383**	.159	2.546*
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	.234	4.524**	-.010	-.188
อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์	.229	4.372**	.368	6.547**

$P^* \leq .05$, $P^{**} \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 9 พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์

ความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองในด้านพฤติกรรม

อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้ง 2 ด้าน คือด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม พร้อมทั้งศึกษาคำแนะนำนักจิตวิทยาของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองในแต่ละด้าน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2 จำนวน 217 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two – stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 5 ฉบับ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง มี 2 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ด้านละ 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .731 และ .841 ตามลำดับและมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .844 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .870 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 21 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .810 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน จำนวน 22 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .899 และแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .888

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน หลังจากทำการคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จึงนำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้ง 2 ด้าน และวิเคราะห์คำแนะนำนักจิตวิทยาของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลได้ ดังนี้

1.การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (Multivariate Multiple Regression: MMR) ประกอบด้วยกลุ่มตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีค่าวิลค์แลมดา (Λ) เท่ากับ .414 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

เมื่อพบว่ากลุ่มตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามตัวเดียว (Univariate Multiple Regression) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีค่า .596 และ .705 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าความแปรผันร่วมกันในการอธิบายความสามารถในการควบคุมตนเองในแต่ละด้านเท่ากับ 35.6% และ 49.8% ตามลำดับ

2. คำนำนัยสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์

3. คำนำนัยสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. คำนำนัยสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม

5. คำนำนัยสำคัญของอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว พบว่า กลุ่มของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต ความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ กับความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้แก่ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งนี้เพราะผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสามารถควบคุมตนเองในการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเองเพราะนึกถึงผลที่จะตามมาในภายหลัง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 35) ได้สรุปไว้ว่าลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดใจรอได้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น รอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัล

เล็กน้อยซึ่งได้รับทันที หรือดบับัดความต้องการในปัจจุบันของตนเพราะเล็งเห็นผลร้ายที่เกิดตามมา หรือความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเองเนื่องจากถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมให้สามารถพัฒนาความคิด เรื่องการนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองและเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย (กรองแก้ว ฉายสภาวะธรรม. 2541: 92-93; อ้างอิงจาก Breckenridge. 1966: 80)

ในด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งนี้เพราะสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นได้นั้นถ้าบุคคลมีความเป็นกันเอง รู้จักเอื้อเฟื้อมีน้ำใจ แก่ผู้อื่น สามารถอดทนต่อความยากลำบาก และมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นจะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้จักควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม (วิจิตร อาวะกุล. 2537: 76-78)

อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งนี้เพราะบุคคลจะเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่เห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ หรือมิได้รับรางวัล และเกิดความคาดหวังต่อสิ่งที่ได้รับ ความคาดหวังนี้ทำให้บุคคลมีการควบคุมตนเองในการตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรม เพื่อให้เกิดผลตามที่ตนปรารถนา (Bandura. 1977: 16-22)

2. จากผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ อภิปรายได้ดังนี้

2.1 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ พบว่าปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความพอใจในความสามารถของตน มีความสามารถในการชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตามได้และจะรู้สึกว่าจะไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น ทำให้ความยุ่งยากใจต่างๆ ลดลงหรือหมดไปทำให้สามารถสามารถรับฟังความคิดเห็น หรือคำนิยมของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง (Child Study Association of America. 1952: 185 - 186)

ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ทั้งนี้เนื่องจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะยาวนานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้บุคคลควรรู้จักระงับอารมณ์เพราะในการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นๆ นั้นอาจมีสิ่งทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นได้ เพราะหากบุคคลเกิดอารมณ์ก็จะสามารถระงับอารมณ์เอาไว้ได้ (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2527: อ้างอิงจาก Coleman and Hammen. 1974)

ปัจจัยด้านอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ แบบดورا (Bandura. 1977: 41-55) ที่กล่าวว่าอิทธิพลของตัวแบบนอกจากจะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามตัวแบบแล้ว การเห็นตัวแบบแสดงออกทางอารมณ์

ก็มีผลกระตุ้นให้บุคคลเกิดอารมณ์ตามตัวแบบได้ แต่ถ้าตัวแบบแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงไม่มีการยับยั้งซึ่งใจทำให้เกิดผลทางลบ ก็ไม่อาจทำให้บุคคลแสดงออกทางอารมณ์ตามตัวแบบได้

นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะไม่รับผลประโยชน์เพียงเล็กน้อยในทันที แต่จะอดทนรอรับผลประโยชน์ที่มีมากกว่าหรือสำคัญกว่าในอนาคต จึงทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้อยู่ในสภาพปกติได้เพื่ออดทนรอรับผลประโยชน์ แต่เมื่อผลประโยชน์ที่ได้รับนั้นไม่เป็นไปตามที่ต้องการอาจทำให้ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการที่นักเรียนจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีจึงไม่พบว่าขึ้นอยู่กับลักษณะมุ่งอนาคต

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม พบว่าปัจจัยด้านลักษณะมุ่งอนาคตส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532: 16) พบว่าการคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต คือการวางแผนและขั้นตอนดำเนินการ หรือเข้าใจถึงผลการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ หรือคาดการณ์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นข้างหน้า และมองความเป็นไปได้ในอนาคตจากการมองสถานการณ์ปัจจุบันอย่างพินิจพิเคราะห์ การรู้จักคาดการณ์ ในอนาคตทำให้บุคคลรู้จักวางแผนการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การสร้างเสริมลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าวจะบังเกิดผลดี เพราะทำให้มีเหตุผลในการบังคับควบคุมตนเองซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีงามอันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นจากภายในตนเองสูงจะมีความสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ กล่าวพูด กล่าวแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร กล่าวต่อสู้กับอุปสรรค มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนและประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเผชิญอย่างมีกำลังใจที่เข้มแข็ง (สุชา จันทรเฒ. 2510: 147)

ปัจจัยด้านอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ส่งผลทางบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แบนดูรา (Bandura. 1977: 41-55) ที่กล่าวว่า การมีตัวแบบช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้โดยบุคคลสังเกตการควบคุมตนเองจากการเห็นตัวแบบ เมื่อเห็นตัวแบบถูกลงโทษก็จะมีแนวโน้มให้ไม่กระทำพฤติกรรมที่คล้ายคลึงตัวแบบ ในทางตรงกันข้ามการเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมที่ถูกต้อ ก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบ

นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนไม่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ทั้งนี้อาจเพราะว่าผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่สามารถประพฤติปฏิบัติตนไม่ขัดกับระเบียบวินัยของสังคมหรือโรงเรียน การที่บุคคลจะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้นจะต้องได้รับการส่งเสริมในเรื่องของระเบียบวินัยจากบุคคลที่เป็นต้นแบบ เช่น จากครู ผู้ปกครอง เป็นต้น หรือถ้าเด็กรู้จักวางแผนอนาคตที่ดีให้กับตนเอง และมีความมั่นใจในสิ่งที่กระทำก็จะทำให้สามารถประพฤติตนให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม โรงเรียน เพื่อชีวิตที่ดีในภายหน้า ดังนั้นการที่นักเรียนจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองในการแสดงออกของพฤติกรรมได้ดีจึงไม่พบว่าขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลจากการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองและอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ครบทั้งสองด้าน คือ ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ ควรปลูกฝังและส่งเสริมให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองเพราะจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญอันจะส่งผลให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมตนเองได้ แม้ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งรบกวนความสงบสุข นอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ควรทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนควรได้รับการพัฒนา และมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูจะเป็นทั้งผู้สอนและผู้ยับยั้งพฤติกรรม กล่าวคือ ถ้าตัวแบบคือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่ดีทำให้ถูกลงโทษ ก็จะทำให้เด็กยับยั้งการทำตามตัวแบบ ดังนั้นถ้าต้องการให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ก็ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กได้เรียนรู้ต่อไป

1.2 จากผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้าน จะพบว่า ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และปัจจัยด้านอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ดังนั้น ผู้ปกครอง และครู จึงควรส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้วยการเสริมสร้างให้เป็นผู้มี ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและการรู้จักปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดี อันจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 จากผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้าน จะพบว่า ปัจจัยด้านลักษณะมุ่งอนาคต ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และปัจจัยด้านอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม ดังนั้น ผู้ปกครอง และครู จึงควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักวางแผนอนาคต มีความกล้าในการคิดและการกระทำ และรู้จักเลือกปฏิบัติตนตามต้นแบบที่ดี อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม และถูกต้องตามกาลเทศะ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 และ 2 เพื่อศึกษาว่าความสามารถในการควบคุมตนเองของแต่ละช่วงชั้นมีพัฒนาการมากขึ้นเพียงใด ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการปลูกฝังความสามารถในการควบคุมตนเองได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก

2.2 ควรศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรมกับตัวแปรปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกอื่นๆ เช่น ความคาดหวังจากผู้ปกครองหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางบ้านหรือที่อยู่อาศัย ที่อาจมีผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียน

2.3 ควรศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลองและมีการออกแบบการวิจัยที่รัดกุมโดยมีการสอบถามสัมภาษณ์นักเรียน และมีการจัดกระทำทดลองในรูปแบบที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2537). *คู่มือและสื่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรองแก้ว ฉายสภาวะธรรม. (2541). *สารานุกรมพฤติกรรมเด็ก*. กรุงเทพฯ: ต้นธรรม.
- กอบกุล ถาวรานนท์. (2543). *เอกสารคำสอนรายวิชาสื่อมวลชนกับสังคม*. โปรแกรมวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏพระนคร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: บำรุงสาสน์.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2546). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติยวดี บุญซื่อ. (2525). *กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บุรพาติลป์การพิมพ์.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2531). *ประมวลบทความวิชาการระหว่างปีพุทธศักราช 2526 – 2531 ฉบับอภิพนันทนาการครบรอบ 33 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: เยาวชนไทยกับการมุ่งอนาคต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และ กมล สุดประเสริฐ. (2533). *รายงานการวิจัยฉบับที่ 44 เรื่องความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จักรกฤษ เลื่อนกจฺจ. (2549). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา ทองถาวร. (2533). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์.
- ชมภูช บุญสิทธิ์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัยราชวินิต กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมพูนุท สิริพรหมภัทร. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และความวิตกกังวลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประภาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (หลักสูตรและการเรียนการสอน) ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- ชัยพร วิชาวุธ. (2530). เอกสารการสอนชุดมนุษยศาสตร์กับสังคม. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล*. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และ เพ็ญแข ประจณปัจฉินัก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และ คณะ. (2530). *ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; อรพินท์ ชูชม; และ สุภาพร ลอยด์. (2529). *รายงานการควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทองคูณ หงษ์พันธุ์. (2535). *วิถีทางแห่งบัณฑิต : การครองตน ครองคน และครองงาน*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ทัศนาศา บุญทอง. (2528). *กรณีเลือกสรรการพยาบาลมาตาและการพยาบาลจิตเวช เอกสารจัดประกอบการสอนวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช*. กรุงเทพฯ: นำถึงการพิมพ์.
- ธัญญา คนอยู่. (2547). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา ปิลันธนาพันธ์. (2526). *อนาคตศาสตร์*. กรุงเทพฯ: พีระพรีนา.
- บุญรับ ศักดิ์มณี. (2532). *การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางการทำงานราชการ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2545). *รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่อง การวัดประเมินการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. (2535). *การวิเคราะห์ข้อมูลระดับมัลติแวลูเอทในทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ.
- ปราณี ทองคำ. (2539). *เครื่องมือวัดผลทางการศึกษา*. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2539). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบทวนมหาวิทยาลัย.

- พิสิทธิ์ ปทุมบาล. (2532). ผลของการเข้ากลุ่มแบบ *sensitivity training* ต่อการพัฒนา
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พุทธทาสภิกขุ. (2531). การศึกษาคืออะไร. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.
- ภาณี อินทรศร. (2526). ผลการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- มณี ดีประสิทธิ์. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์สัมพันธภาพเชิง
ช่วยเหลือของพยาบาลประจำการกับความสามารถในการตัดสินใจทางการพยาบาล
ฉุกเฉินของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). เทคนิคการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง. กรุงเทพฯ: วี.เจ.พรินติ้ง.
- วันวิสา พงษ์ผล. (2546). การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่และการควบคุมตนเองที่มีต่อ
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบ้านตำหรุ (วิงประชาสงเคราะห์) อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.
ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร อาวะกุล. (2526). เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- _____. (2537). เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิรัช วรรณรัตน์. (2532). การตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวัดผลและการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนัก
ทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). “เขาวนอารมณ์ได้ชีวิตความสำเร็จในชีวิต,” วารสารแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). “ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เขา รู้เรา,” หมอชาวบ้าน. พิมพ์ครั้งที่
4. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สมพิศ แซ่เฮง. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความมีวินัยในตนเอง
ของนักเรียนสาขาช่างอุตสาหกรรม โรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. (การวิจัยและสถิติ
ทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร.
- สมุท ศิริโช. (2522). วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มวรสาส์น.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: พีระพัธนา.

- _____. (2536). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันท์เอม. (2510). *จิตวิทยาเพื่อความสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี สนธิรัตน์; และคณะ. (2537). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ภาควิชา จิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพจน์ จักขุทิพย์. (2521). *ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการประเมินตนเองไม่สมควร แก่สภาพของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒน สังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2527). *สุขภาพจิตในการดำรงชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์ประภา ตรีเวช. (2523). *ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับภาษาที่ใช้ในการโฆษณา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (มัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อภิญา สวารชร. (2530). *การปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อรุณีประภา หอมเศรษฐี. (2529). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง.
- อังคณา สายยศ. (2523). *วิธีการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและ จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารยา สุวะมาตย์. (2540). *การวิเคราะห์องค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่าย เอกสาร.
- อารีย์ เศรษฐชัย. (2520). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึกกับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สภาวิชาชีพไทย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุณา นพคุณ. (2528). *แนวคิดทางการศึกษานอกโรงเรียนและการพัฒนาชุมชนเรื่องคิดเป็น*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- Ausubel, David P. (1968). *Educational psychology : a cognitive view*. New York: Holt , Rinehart. Cataloging Source: SWU.
- Bandura. A. (1977). *Self – Efficacy the Exercise of Control*. New York: R R Donelley & Sos Company. P 20.
- _____. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A social cognitive theory*. Englewood Cliff , N.J. : Prentice – Hall. Inc.

- Blair , Glenn Myers. (1968). *Educational Psychology*. New York: Macmillan Company.
- Brown , Steven D. (1975). "Self – Control Skills Training," *Professional Psychology*. 319 – 330.
- Chickerring, S.W. (1969). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey – Bass.
- Child Study Association of America. (1952). *Our Children Today*. New York: The Viking Press, 132 -135 p.
- Comier, William H. & Comier , Sherilyn L. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers : A Guide for Assessment , Treatment and Evaluation*. California: Brooks/Cole.
- Dewey, John. (1933). *How we think*. Massachusetta: D.C. Heath.
- Johnson, David W. (1986). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization*. 3rd ed. New York: Prentice – Hall.
- Kandall, Philip C. ; & Lance E. Wilcox. (1979 , December). *Self control in children : Development of a rating of consulting and clinical psychology*. 47. 1020 – 1029.
- Mischel W. (1974). *Processes in the delay of gratification*. In L. Berkowitz (ed.) *Advances in experimental social psychology*. Vol. 7. 249 – 293. New York: Academic Press.
- Pedhazur, Elazar J. (1997). *Multiple Regression in Behavioral Research: Explanation and Prediction*. 3rd ed. Orlando: Harcourt Brace College Publishers.
- Rosenbaum, Michael. (1980 , January). "A Schedual for Assessing Self – Control Behaviors , Preliminary Finding," *Behavior Therapy*. 11 : 109 – 121.
- Skinner , B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Smith, Henry C. (1961). *Personality Adjustment*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Stein, G.M. J.H. Bryant. (1972). "The Effects of a Televised Model Upon Rule Adoption Behavior of Children." *Child Development*. 43 : 268 – 278.
- Thoresen, Carl E. And Michael J. (1974). *Behavior Self – Control*. New York: Holt, Rinchart and Winston Inc.
- Watson, David L.; & Roland G Tharp. (1972). *Self – Directed Behavior Modification for Personal Adjustment*. California: Brooks / Cole Publishing.
- Wilson, Terence G.; & Daniel K.O' Leary. (1980). *Principles of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
- Wright, D. (1975). *The Psychology of Moral Behavior*. Middle , England: Penguin Book.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง

ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์			ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม		
ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	คัดเลือกไว้	20	1.00	คัดเลือกไว้
2	1.00	คัดเลือกไว้	21	0.67	คัดเลือกไว้
3	1.00	คัดเลือกไว้	22	0.67	คัดเลือกไว้
4	1.00	คัดเลือกไว้	36	0.67	คัดเลือกไว้
5	1.00	คัดเลือกไว้	24	0.67	คัดเลือกไว้
6	1.00	คัดเลือกไว้	25	0.67	คัดเลือกไว้
7	0.67	คัดเลือกไว้	26	1.00	คัดเลือกไว้
8	1.00	คัดเลือกไว้	27	1.00	คัดเลือกไว้
9	1.00	คัดเลือกไว้	28	1.00	คัดเลือกไว้
10	1.00	คัดเลือกไว้	29	1.00	คัดเลือกไว้
11	1.00	คัดเลือกไว้	30	0.67	คัดเลือกไว้
12	1.00	คัดเลือกไว้	31	1.00	คัดเลือกไว้
13	1.00	คัดเลือกไว้	32	1.00	คัดเลือกไว้
14	1.00	คัดเลือกไว้	33	1.00	คัดเลือกไว้
15	1.00	คัดเลือกไว้	34	0.67	คัดเลือกไว้
16	1.00	คัดเลือกไว้	35	0.67	คัดเลือกไว้
17	1.00	คัดเลือกไว้	36	1.00	คัดเลือกไว้
18	1.00	คัดเลือกไว้			
19	0.67	คัดเลือกไว้			

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคต		
ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1.00	คัดเลือกไว้
3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1.00	คัดเลือกไว้
5	1.00	คัดเลือกไว้
6	1.00	คัดเลือกไว้
7	1.00	คัดเลือกไว้
8	1.00	คัดเลือกไว้
9	1.00	คัดเลือกไว้
10	1.00	คัดเลือกไว้
11	1.00	คัดเลือกไว้
12	1.00	คัดเลือกไว้
13	1.00	คัดเลือกไว้
14	1.00	คัดเลือกไว้
15	1.00	คัดเลือกไว้
16	1.00	คัดเลือกไว้
17	1.00	คัดเลือกไว้
18	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง		
ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	0.67	คัดเลือกไว้
2	0.67	คัดเลือกไว้
3	0.67	คัดเลือกไว้
4	0.67	คัดเลือกไว้
5	0.67	คัดเลือกไว้
6	1.00	คัดเลือกไว้
7	1.00	คัดเลือกไว้
8	1.00	คัดเลือกไว้
9	1.00	คัดเลือกไว้
10	0.67	คัดเลือกไว้
11	1.00	คัดเลือกไว้
12	1.00	คัดเลือกไว้
13	1.00	คัดเลือกไว้
14	0.67	คัดเลือกไว้
15	1.00	คัดเลือกไว้
16	1.00	คัดเลือกไว้
17	1.00	คัดเลือกไว้
18	1.00	คัดเลือกไว้
19	1.00	คัดเลือกไว้
20	1.00	คัดเลือกไว้
21	1.00	คัดเลือกไว้
24	1.00	คัดเลือกไว้
25	1.00	คัดเลือกไว้
26	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน		
ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1.00	คัดเลือกไว้
3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1.00	คัดเลือกไว้
5	1.00	คัดเลือกไว้
6	1.00	คัดเลือกไว้
7	1.00	คัดเลือกไว้
8	1.00	คัดเลือกไว้
9	1.00	คัดเลือกไว้
10	1.00	คัดเลือกไว้
11	1.00	คัดเลือกไว้
12	1.00	คัดเลือกไว้
13	1.00	คัดเลือกไว้
14	1.00	คัดเลือกไว้
15	1.00	คัดเลือกไว้
16	1.00	คัดเลือกไว้
17	1.00	คัดเลือกไว้
18	1.00	คัดเลือกไว้
19	1.00	คัดเลือกไว้
20	1.00	คัดเลือกไว้
21	1.00	คัดเลือกไว้
22	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์		
ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1.00	คัดเลือกไว้
3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1.00	คัดเลือกไว้
5	1.00	คัดเลือกไว้
6	1.00	คัดเลือกไว้
7	1.00	คัดเลือกไว้
8	1.00	คัดเลือกไว้
9	1.00	คัดเลือกไว้
10	1.00	คัดเลือกไว้
11	0.67	คัดเลือกไว้
12	1.00	คัดเลือกไว้
13	1.00	คัดเลือกไว้
14	1.00	คัดเลือกไว้
15	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความสามารถในการควบคุมตนเอง

ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์			ความสามารถในการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม		
ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.375	คัดเลือกไว้	20	.545	คัดเลือกไว้
2	.263	คัดเลือกไว้	21	.504	คัดเลือกไว้
3	.334	คัดเลือกไว้	22	.351	คัดเลือกไว้
4	.203	คัดเลือกไว้	23	.586	คัดเลือกไว้
5	.423	คัดเลือกไว้	24	.534	คัดเลือกไว้
6	.044	คัดออก	25	.508	คัดเลือกไว้
7	.210	คัดเลือกไว้	26	.045	คัดออก
8	-.342	คัดออก	27	.091	คัดออก
9	.346	คัดเลือกไว้	28	.360	คัดเลือกไว้
10	.137	คัดออก	29	.252	คัดเลือกไว้
11	.326	คัดเลือกไว้	30	.513	คัดเลือกไว้
12	.253	คัดเลือกไว้	31	.576	คัดเลือกไว้
13	.242	คัดเลือกไว้	32	.440	คัดเลือกไว้
14	.340	คัดเลือกไว้	33	.401	คัดเลือกไว้
15	.505	คัดเลือกไว้	34	.577	คัดเลือกไว้
16	.506	คัดเลือกไว้	35	.593	คัดเลือกไว้
17	.090	คัดออก	36	.381	คัดเลือกไว้
18	.250	คัดเลือกไว้			
19	.357	คัดเลือกไว้			

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคต		
ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.262	คัดเลือกไว้
2	.423	คัดเลือกไว้
3	.604	คัดเลือกไว้
4	.310	คัดเลือกไว้
5	.602	คัดเลือกไว้
6	.381	คัดเลือกไว้
7	.565	คัดเลือกไว้
8	.534	คัดเลือกไว้
9	.537	คัดเลือกไว้
10	.467	คัดเลือกไว้
11	.577	คัดเลือกไว้
12	.717	คัดเลือกไว้
13	.538	คัดเลือกไว้
14	.349	คัดเลือกไว้
15	.399	คัดเลือกไว้
16	.280	คัดเลือกไว้
17	.661	คัดเลือกไว้
18	.648	คัดเลือกไว้

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง		
ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.230	คัดเลือกไว้
2	-.081	คัดออก
3	.367	คัดเลือกไว้
4	.326	คัดเลือกไว้
5	-.299	คัดออก
6	.299	คัดเลือกไว้
7	.237	คัดเลือกไว้
8	.247	คัดเลือกไว้
9	.316	คัดเลือกไว้
10	.330	คัดเลือกไว้
11	.357	คัดเลือกไว้
12	-.061	คัดออก
13	.573	คัดเลือกไว้
14	.505	คัดเลือกไว้
15	.422	คัดเลือกไว้
16	.144	คัดออก
17	.414	คัดเลือกไว้
18	.333	คัดเลือกไว้
19	.048	คัดออก
20	.307	คัดเลือกไว้
21	.374	คัดเลือกไว้
22	.463	คัดเลือกไว้
23	.345	คัดเลือกไว้
24	.490	คัดเลือกไว้
25	.449	คัดเลือกไว้
26	.465	คัดเลือกไว้

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน		
ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.418	คัดเลือกไว้
2	.595	คัดเลือกไว้
3	.594	คัดเลือกไว้
4	.520	คัดเลือกไว้
5	.434	คัดเลือกไว้
6	.451	คัดเลือกไว้
7	.602	คัดเลือกไว้
8	.618	คัดเลือกไว้
9	.617	คัดเลือกไว้
10	.621	คัดเลือกไว้
11	.536	คัดเลือกไว้
12	.423	คัดเลือกไว้
13	.210	คัดเลือกไว้
14	.556	คัดเลือกไว้
15	.673	คัดเลือกไว้
16	.311	คัดเลือกไว้
17	.636	คัดเลือกไว้
18	.669	คัดเลือกไว้
19	.329	คัดเลือกไว้
20	.388	คัดเลือกไว้
21	.569	คัดเลือกไว้
22	.600	คัดเลือกไว้

ตาราง 19 ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์		
ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.608	คัดเลือกไว้
2	.531	คัดเลือกไว้
3	.650	คัดเลือกไว้
4	.313	คัดเลือกไว้
5	.232	คัดเลือกไว้
6	.611	คัดเลือกไว้
7	.679	คัดเลือกไว้
8	.618	คัดเลือกไว้
9	.698	คัดเลือกไว้
10	.752	คัดเลือกไว้
11	.531	คัดเลือกไว้
12	.504	คัดเลือกไว้
13	.578	คัดเลือกไว้
14	.632	คัดเลือกไว้
15	.347	คัดเลือกไว้

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 30 ข้อ ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนบางครั้ง
น้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนเลย

2. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. ขอให้นักเรียนทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดความสามารถในการควบคุมตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านอารมณ์ เมื่อข้าพเจ้าถูกขัดใจ มักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้					
2	ก่อนที่จะข้าพเจ้าจะทำอะไร ข้าพเจ้าจะไตร่ตรองเสียก่อน					
3	ถ้าต้องรอคิวนานๆ ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด					
4	เวลาที่กำลังทำงานถ้ามีคนมาขัดจังหวะ ข้าพเจ้าจะไม่โห					
5	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองได้เวลาโกรธ					
6	เวลาข้าพเจ้าทะเลาะกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะพยายามข่มใจไม่ให้โกรธ แม้เพื่อนจะเป็นฝ่ายผิด					
	ถ้ามีใครมาตักเตือนในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ ข้าพเจ้าจะทนไม่ได้					
8	เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
9	เวลาโกรธข้าพเจ้าพยายามควบคุมสติให้ได้ ถ้าไม่ได้ผลก็หลีกเลี่ยง					
10	ข้าพเจ้าแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยเหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์					
11	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับ					
12	ถ้าเห็นเพื่อนมีความสามารถมากกว่า ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจ					
13	ข้าพเจ้ายอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นคิดต่างจากข้าพเจ้า แม้ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่พอใจ					
14	ข้าพเจ้ามักจะทำตามใจตนเอง แม้สิ่งนั้นไม่ดีหรือไม่ถูกต้องก็ตาม					
15	แม้ข้าพเจ้าไม่ชอบใคร ข้าพเจ้าจะหักห้ามใจไม่ให้คิดร้ายต่อเขา					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16	ด้านพฤติกรรม ข้าพเจ้านอนอยู่ในกรอบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ไม่ได้					
17	ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญบังคับ					
18	เมื่อถูกบังคับให้อยู่หนึ่งข้าพเจ้าไม่สามารถอยู่หนึ่งๆ ได้นาน					
19	ข้าพเจ้าตรงต่อเวลาไม่เคยเข้าเรียนหรือมาโรงเรียนสายเพราะถ้ามาสายจะถูกลงโทษ					
20	ข้าพเจ้าแอบดูคำตอบของเพื่อนเพราะทำข้อสอบไม่ได้					
21	ข้าพเจ้าแต่งกายผิดระเบียบเพราะเพื่อนก็แต่งตัวผิดระเบียบ					
22	ถ้าเพื่อนถูกรังแกข้าพเจ้าจะไปช่วยเพื่อนทันทีโดยไม่สนใจว่าใครถูกหรือผิด					
23	ถ้ามีใครมาต่อว่าหรือทำกริยาที่ไม่ดีข้าพเจ้าจะตอบโต้ทันที					
24	ข้าพเจ้าเคยแอบเล่นการพนันตามคำชักชวนของเพื่อน					
25	ข้าพเจ้าเคยดื่มสุราตามคำชักชวนของเพื่อน					
26	ข้าพเจ้าเคยสูบบุหรี่ตามคำชักชวนของเพื่อน					
27	ข้าพเจ้าเคยเสพยาเสพติดตามคำชักชวนของเพื่อน					
28	ข้าพเจ้าข้ามถนนโดยสะพานลอยทุกครั้งแม้ถนนจะว่าง					
29	ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้รถ แม้เพื่อนจะบอกว่าไม่จำเป็น					
30	ข้าพเจ้าทิ้งขยะลงถังทุกครั้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น					

แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 18 ข้อ ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนบางครั้ง
น้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนเลย

2. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. ขอให้นักเรียนทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าจะทำอะไรก็ตามที่จำเป็นถึงผลดีและผลเสียเสมอ					
2	ข้าพเจ้าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่ออนาคตจะได้ดี					
3	การที่ข้าพเจ้าขยันเรียน เพราะข้าพเจ้าคิดถึงการเรียนต่อในอนาคต					
4	ข้าพเจ้าไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า เพราะเสียเวลา					
5	การเรียนไม่สามารถทำให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในอนาคตได้					
6	ข้าพเจ้าคิดจะเรียนเพียงเพื่อไม่ขัดคำขอร้องของครอบครัว					
7	ข้าพเจ้าคิดว่า ไม่จำเป็นต้องตั้งใจเรียน เพราะสิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนไม่ได้เอาไปใช้					
8	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียน เพื่อจะประสบความสำเร็จในการเรียน					
9	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการเรียนอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้ทำงานที่ดี					
10	หากข้าพเจ้าไม่เก่งวิชาใด ข้าพเจ้าจะหาความรู้เพิ่มเติมในวิชานั้นให้มากที่สุด					
11	ข้าพเจ้าจะอดทนต่อการเรียนไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด เพื่อความสำเร็จในอนาคต					
12	ข้าพเจ้าจะขยันศึกษาเล่าเรียน แม้ว่าผลการเรียนในปัจจุบันยังไม่ดีพอ					
13	แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ชอบวิชาใดก็ตาม ข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจเรียนเพื่อให้สอบได้คะแนนดี					
14	ข้าพเจ้าตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในหลายๆ ด้าน					
15	ข้าพเจ้าอยากจะทำออกจากโรงเรียน เพราะเบื่อการเรียน					
16	ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือเพียงเพื่อให้สอบผ่านเท่านั้น					
17	ข้าพเจ้าตั้งใจจะเรียนต่อให้สูงที่สุด เท่าที่จะทำได้					
18	ข้าพเจ้าคิดว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญต่ออนาคต					

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 21 ข้อ ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนบางครั้ง
น้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนเลย

2. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. ขอให้นักเรียนทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตาคุณครูขณะคุยกับคุณครู					
2	เมื่อไปในสถานที่ที่ไม่มีคนรู้จัก ข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวล					
3	ข้าพเจ้าชอบทำงานกลุ่มมากกว่างานเดี่ยว					
4	เรื่องใดที่ข้าพเจ้าคิดว่าถูกแล้ว ข้าพเจ้าจะไม่เปลี่ยนความคิดเดิมแม้จะมีผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดนั้น					
5	ข้าพเจ้าให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อ					
6	ในการทำงานกลุ่มข้าพเจ้ามักคิดว่าตัวเองไม่ค่อยมีส่วนร่วมในการทำงานเท่าที่ควร					
7	ข้าพเจ้าจะรีบเดินไม่กล้ามองหน้าใคร เมื่อเดินผ่านผู้คนหลายๆ คน					
8	ถ้ามีคนมาทักว่าเสื้อไม่สวย ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนใส่เสื้อตัวใหม่ทันที					
9	ข้าพเจ้าคิดว่าชีวิตของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับพรหมลิขิต					
10	ถ้ามีหมอดูมาทักว่า ข้าพเจ้าจะประสบเคราะห์กรรม ข้าพเจ้าจะรู้สึกวิตกกังวล					
11	ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าได้เป็นหัวหน้าชั้นข้าพเจ้าจะทำหน้าที่ได้ดี					
12	ข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลถ้ามีใครมาบอกว่าของที่ซื้อไม่ดี					
13	ข้าพเจ้าไม่ชอบตอบคำถามในชั้นเรียนเพราะกลัวจะตอบผิด					
14	ถ้าทำผิดพลาด ข้าพเจ้ามักหาเหตุผลมาอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลเสมอ					
15	ข้าพเจ้ามักวางตัวไม่ค่อยถูก ถ้าพูดคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย					
16	ถ้าการบ้านของข้าพเจ้าที่ทำมาไม่ตรงกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะแก้ไขให้ตรงกับของเพื่อน					
17	เวลาออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกตื่นเต้น มือสั่น ขาสั่น คอแห้ง ฯลฯ					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18	ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจถ้าแต่งกายแตกต่างจากเพื่อนๆ					
19	ถ้ามีคนมายืนดูอยู่ใกล้ๆ ข้าพเจ้าไม่ค่อยกล้าทำอะไร					
20	ถ้ามีปัญหาใดๆ ข้าพเจ้ามักปรึกษาเพื่อนให้ช่วยตัดสินใจหรือให้ร่วมตัดสินใจ					
21	งานของข้าพเจ้าที่คิดว่าทำถูกแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกกลัวว่าจะผิด					

แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 22 ข้อ ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนบางครั้ง
น้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนเลย

2. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. ขอให้นักเรียนทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ากับเพื่อนมักมีความคิดเห็นต่างกัน					
2	การคบเพื่อนทำให้ข้าพเจ้ามีความคิดกว้างขวางยิ่งขึ้น					
3	ข้าพเจ้าพอใจกับมิตรภาพของเพื่อนๆ					
4	เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ชอบที่จะทำงานกับข้าพเจ้า					
5	เพื่อนในห้องและข้าพเจ้ามีความสนิทสนมกันดี					
6	ข้าพเจ้ามีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อน					
7	ข้าพเจ้าชมเชยเพื่อนด้วยความจริงใจ เมื่อเพื่อนกระทำความดี					
8	ข้าพเจ้าจะพูดปลอบเพื่อน เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ					
9	ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องการเรียนกับเพื่อนๆ ได้					
10	ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนๆ ได้					
11	ข้าพเจ้ายอมรับเพื่อนตามสภาพที่เขาเป็นได้					
12	ถ้าเพื่อนสนิททำในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าก็จะคบกับเขาเหมือนเดิม					
13	ข้าพเจ้าไม่นำเรื่องส่วนตัวของเพื่อนมาพูดคุย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง					
14	ข้าพเจ้าและเพื่อนมักแบ่งปันขนมกัน					
15	ถ้าเพื่อนมีปัญหา ข้าพเจ้าจะเต็มใจให้ความช่วยเหลือ					
16	ข้าพเจ้าและเพื่อนจะช่วยกันทบทวนเนื้อหาที่เรียนเพื่อเตรียมตัวก่อนสอบ					
17	ข้าพเจ้าและเพื่อนมักหากิจกรรมมาทำร่วมกันเสมอ					
18	ข้าพเจ้าจะทำตัวตามสบายและรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับเพื่อน					
19	เวลาทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าและเพื่อนในกลุ่มมักไม่มีปัญหาหรือทะเลาะกัน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20	ถ้าข้าพเจ้าไม่สบายก็จะมีเพื่อนหายให้ทานและถามถึงอาการป่วย					
21	ข้าพเจ้าชอบทำให้คนรอบๆ ข้างสบายใจ					
22	ข้าพเจ้ามีความปรารถนาให้เพื่อนได้รับความสำเร็จในการเรียนอย่างจริงจัง					

แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจำนวน 15 ข้อ ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมาย ดังนี้

ทำเป็นประจำ	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
ทำเป็นส่วนใหญ่	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับการกระทำของนักเรียนมาก
ทำเป็นบางครั้ง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับการกระทำของนักเรียนบางครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงหรือสอดคล้องกับการกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด
ไม่เคยทำ	หมายความว่า	ข้อความนั้นไม่ตรงหรือสอดคล้องกับการกระทำของนักเรียนเลย

2. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. ขอให้นักเรียนทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดอิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นบางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ
1	ข้าพเจ้าเคยเลียนแบบการแต่งกายของดาราที่ได้เห็นในรายการต่างๆ ทางโทรทัศน์					
2	เมื่ออ่านข่าวเกี่ยวกับดาราบางคนที่มีประพจน์ดีหรือเรียนดีทำให้ข้าพเจ้าอยากประพจน์ดีหรือเรียนดีตามอย่างดาราเหล่านั้น					
3	ข้าพเจ้าใช้ยาเสพติดตามอย่างดาราบางคนที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์					
4	เมื่อข้าพเจ้าได้รับรู้จากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์, วิทยุ, หนังสือพิมพ์เกี่ยวกับเทคนิคการเรียนให้ได้คะแนนดี ข้าพเจ้าจะนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้คะแนนดี					
5	เมื่อข้าพเจ้าอ่านข้อความเกี่ยวกับการรณรงค์ในโครงการ “แยกขวดแก้วทุกใบ ประหยัดพลังงานไทย” ตามนิตยสาร หนังสือพิมพ์ต่างๆ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตาม					
6	ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงทรงผมตามแบบดาราที่ชอบ					
7	ข้าพเจ้าเลียนแบบกิริยาท่าทางของนักร้องบางคนจากโทรทัศน์					
8	ข้าพเจ้าพูดจาและแสดงท่าทางก้าวร้าวเลียนแบบการแสดงของดาราในบทละคร					
9	ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามตามแบบในภาพยนตร์					
10	ข้าพเจ้าแต่งกายตามนายแบบ นางแบบ จากนิตยสาร					
11	เมื่อได้ดูเกมตอบปัญหาทางโทรทัศน์ทำให้ข้าพเจ้าสนใจที่จะเข้าร่วมเล่นเกมนั้นบ้าง					
12	ข้าพเจ้าแสดงท่าเต้นเหมือนนักร้องที่แสดงบนเวทีคอนเสิร์ต					
13	ข้าพเจ้าลองเครื่องสำอางที่มีแอลกอฮอล์เลียนแบบโฆษณาทางโทรทัศน์					

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นบางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ
14	ข้าพเจ้าแสดงท่าทางเลียนแบบดาราเพื่อให้เป็นที่สนใจของคนรอบข้าง					
15	การแสดงของนักแสดงบางคนทำให้ข้าพเจ้าเกิดความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น					

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรสุดา เพชรใส | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี |
| 2. อาจารย์ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี |
| 3. อาจารย์บุญยานุช เฉวียงหงษ์ | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวประภาพร คนชื่อ
วันเดือนปีเกิด	15 กันยายน 2520
สถานที่เกิด	ลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	40 – 41 หมู่ 1 ตำบลมหาโพธิ อำเภอสระโบสถ์ จังหวัดลพบุรี 15240
ตำแหน่งการงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านมหาโพธิ จังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสระโบสถ์วิทยาการ จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนโคกสำโรงวิทยา จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2542	ค.บ. (ภาษาอังกฤษ) จากสถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี
พ.ศ. 2552	กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร