

การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน
ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน

ปริญญานิพนธ์

ของ

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

เมษายน 2546

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และมีโนภาพแห่งตน
ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน

บทคัดย่อ

ของ

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
เมษายน 2546

๒ ๒๒๖๙๓๐

๒ / ส.ก. ๒๕๔๖

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา . (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และมโนภาพ*

แห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน .

ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ . คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต แก้วจิม ,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา .

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้านตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนระหว่าง นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน โดยจำแนกตาม เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในหอพัก 4) เพื่อ เปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ตามบ้าน 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการควบคุมตนเองกับมโนภาพแห่งตนทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และที่อยู่อาศัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมนฑล วิทยาเขตปทุมธานี ทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2545 ที่อาศัยอยู่ในหอพักต่าง ๆ และที่ อาศัยอยู่ตามบ้าน รวมทั้งสิ้น 401 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามลักษณะบุคคลทั่วไป แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน และแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t – test , F – test , วิธีการทดสอบพหุคูณ โดยวิธี เชฟเฟ่ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

การวิจัยครั้งนี้ได้ผลสรุปดังนี้

1. นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพ แห่งตน อยู่ในระดับสูง ยกเว้นในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ที่อาศัยอยู่หอพัก มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกัน

3. ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่หอพัก และในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า

3.1 นักศึกษาหญิง มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ไม่แตกต่างกับ นักศึกษาชาย

3.2 นักศึกษาที่มีอายุน้อย (17 – 21 ปี) มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่มีอายุมาก (มากกว่า 21 ปี)

3.3. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน สูงกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ภาพรวมของการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวม มโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66 และเมื่อแยก วิเคราะห์การควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.36 – 0.65

A COMPARATIVE STUDY OF SELF - CONTROL AND SELF - CONCEPT
BETWEEN ADOLESCENT STUDENTS LIVING IN DORMITORIES AND
THOSE LIVING IN THEIR OWN HOUSES

AN ABSTRACT

BY

ORNPLOY KASHEMSANTA NA AYUDHYA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

April 2003

Ornploy Kashemsanta na Ayudhya. (2003). *A Comparative Study of Self - Control and Self - Concept between Adolescent Students Living in Dormitories and Those Living in Their Own Houses*. Master Thesis , M.Ed. (Developmental Psychology)
Bangkok : Graduate School , Srinakharinwirot University. Advisor Committee :
Assist. Prof. Pranot Kaochim, Assist. Prof. Wattana Srisatvacha.

The descriptive research were five objectives as follow 1.) to study the level of self - control and self - concept between adolescent students living in dormitories and those living in their own houses according to sex, age, and achievement study , 2.) to compare self - control and self - concept between adolescent students living in dormitories and those living in their own houses according to sex, age, and achievement study, 3.) to compare self - control and self - concept between adolescent students according to different sex, age, and achievement study who lived in dormitories , 4.) to compare self - control and self - concept between adolescent students according to different sex, age, and achievement study who lived in their own houses and 5.) to study the relationship between self - control and self - concept in all group, and each group according to sex, age, achievement study, and their living place.

The sampling of this study was simple random sampling , 401 adolescent students in every year level who were studying at Raja Mangala Institute of Technology Patoomthanee Campus, and were living in the Dormitories or in their own houses. The instruments used for collecting data were a questionnaire on bio - data , self - control test, and self - concept test. The statistical methods employed for analysis data were t - test, F- test , Scheffe's Method , Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The results of research were

1. The adolescent students living in the dormitories and those living in their own houses showed high self - control and high self - concept except the adolescent students living in the dormitories who were low achievement study showed middle self - concept .
2. The adolescent students living in their own houses showed self - control lower than those living in the dormitories significantly at .01 level, but none different in self - concept.

3. The results that can be found in the group of adolescent students living in the dormitories and those living in their own houses are as these following :

3.1 Female students have self – control and self – concept none different with male students .

3.2 The youth students (age between 17 – 21 years old) have self – control and self – concept none different with older students (age upper 21 years old) .

3.3 The students with high achievement study have self – control and self – concept more than students who have low achievement study at 0.5 level by statistic .

4. The whole of self - control was significantly by correlated positively with self - concept ($r = 0.66$) at .001 level, and each aspect view of self - control was significantly correlated positively with each aspect view of self - concept at .001 level . The range of correlation between 0.36-0.65 .

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน
ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน

ของ

นางสาวอรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

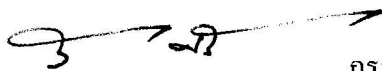
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ.2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิณ)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำนิม ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน ศาสตราภรณ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบ พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไขปริญญานิพนธ์ให้มีความชัดเจนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาคจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ คำแนะนำต่าง ๆ ด้วยความรักและเอาใจใส่ พร้อมทั้งให้กำลังใจต่อผู้วิจัยตลอดมา รวมถึงท่านที่เป็นเจ้าของวิชาความรู้ต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ศึกษาค้นคว้า และนำมาอ้างอิงในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ หม่อมหลวงแสงอรุณ เกษมสันต์ คุณฉวีวรรณ วุฒินาโณ และพี่ ๆ ทุกคน ที่ให้ ความรัก ความอบอุ่น เป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้คุณความดีทั้งหมดที่ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จะมีให้แก่สังคม ผู้วิจัยขอบอบแด่ พระคุณของบิดา – มารดา และบูรพาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่งของผู้วิจัย

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยู่ธยา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
นิยามปฏิบัติการ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารเกี่ยวกับหอพัก.....	9
เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	22
เพศกับการควบคุมตนเอง	23
อายุกับการควบคุมตนเอง	24
ผลสัมฤทธิ์กับการควบคุมตนเอง	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเอง	33
กรอบแนวคิดในการศึกษา	35
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	44

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ตอนที่ 1.....	45
ตอนที่ 2.....	49
ตอนที่ 3.....	57
ตอนที่ 4.....	69
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	81
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	81
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
อภิปรายผล.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	93
บรรณานุกรม.....	96
ภาคผนวก.....	103
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	114

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น จำแนกตามเพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะที่อยู่อาศัย.....	46
2	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน จำแนกตามเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	47
3	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาที่อยู่หอพัก และที่อยู่ตามบ้าน โดยรวม และจำแนกตามเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	48
4	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก.....	50
5	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่มเพศชาย.....	51
6	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่มเพศหญิง.....	52
7	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักเฉพาะกลุ่มอายุน้อย (17-21 ปี).....	53
8	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักเฉพาะกลุ่มอายุมาก (มากกว่า 21 ปี).....	54
9	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักเฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.....	55
10	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักเฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักเฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง..... 57
- 12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาเพศหญิง กับนักศึกษาเพศชาย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก..... 58
- 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาเพศหญิง กับนักศึกษาเพศชาย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน..... 59
- 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่มีอายุมาก กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก..... 60
- 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่มีอายุมาก กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน..... 61
- 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน..... 62
- 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนควบคุมตนเองภาพรวม ด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา และด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ ของนักศึกษาที่อยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน เป็นรายคู่..... 64
- 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน 66
- 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาที่อยู่ตามบ้านที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน 67

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

20	การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเอง ภาพรวม ด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา และด้านความสามารถยับยั้ง การกระทำของนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน...	69
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่นกลุ่มรวม.....	70
22	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มเพศชาย.....	71
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มเพศหญิง.....	72
24	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มอายุน้อย (17 – 21 ปี).....	73
25	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มอายุมาก (มากกว่า 21 ปี).....	74
26	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำ.....	75
27	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนปานกลาง.....	76
28	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูง.....	77
29	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น ที่อาศัยอยู่หอพัก.....	78

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตนภาพรวม
และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่
ตามบ้าน..... 79
- 31 ภาพรวมแสดงการเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษา
วัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน..... 80

บทที่ 1

บทนำ

✓ ภูมิหลัง

ประเทศไทยในปัจจุบัน ~~กำลังเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านของ~~
~~สภาพเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม~~ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรม ~~ผลของการ~~
~~พัฒนาดังกล่าว~~ ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความเจริญทางวัตถุกับสภาพวิถีการดำเนินชีวิต
ของประชากร อันส่งผลให้เกิดความสับสนวุ่นวายและปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งในด้านการปรับตัว
สุขภาพจิต ความเบี่ยงเบนของพฤติกรรม รวมถึงปัญหาทางสังคมในรูปแบบต่างๆ ที่มีแนวโน้มจะ
เพิ่มขึ้นจนเป็นที่วิตกกังวลของคนทั่วไป เช่น ปัญหาการประพาศศีลธรรมและกฎหมาย การกระทำ
ผิดและความประพฤติที่ไม่สมควรแก่วัยของเยาวชน ปัญหายาเสพติด ความเสื่อมถอยของจริยธรรม
และค่านิยมอันดีของคนไทย โดยเฉพาะบุคคลที่ประพฤติตนไม่เหมาะสมปล่อยให้ตนเองตกอยู่
ภายใต้อิทธิพลของสิ่งชั่วร้าย เป็นทาสของอารมณ์ ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการกระทำ
ของตนเองและไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจในการประพฤติปฏิบัติ ดังจะเห็นได้จากข่าวสารสื่อมวลชน ซึ่ง
ปัจจุบันรัฐบาลได้ให้ความสำคัญและมีนโยบายออกมาในหลายๆ ด้าน ที่เห็นได้ชัดเจนคือเรื่องการ
จัดระเบียบสังคม ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นแนวทางที่จะควบคุมและจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นไปในทิศทางที่
น่าจะก่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาดังกล่าวจะ
เห็นได้ว่าเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ ประการแรกคือ สาเหตุภายนอก ได้แก่ ความบีบคั้น
ทางเศรษฐกิจ แหล่งอบายมุข สถานเริงรมย์ในรูปแบบต่างๆ และความหลังไหลของวัฒนธรรม
ตะวันตก ฯลฯ ประการที่สองคือ สาเหตุภายใน ได้แก่ บุคคลในสังคมมีพฤติกรรมต่อตนเองที่ไม่
ถูกต้องเหมาะสม เช่น ขาดการควบคุมตนเอง ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งชั่วร้าย
เป็นทาสของอารมณ์ ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการกระทำของตนเอง และไม่รู้จักยับยั้ง
ชั่งใจในการประพฤติปฏิบัติ (Mischal. 1974 : 250 ; วรัญญา เวโรจน์ . 2525 : 1)

✓ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงต้องแก้ไขปรับปรุงทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมและตัวบุคคล ซึ่ง
มีสาเหตุมาจากตัวบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากบุคคลได้เรียนรู้ที่จะคิดไตร่ตรอง พิจารณาการ
กระทำด้วยเหตุผลและตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริง จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคล
ควบคุมความประพฤติของตนเองได้ (Dewey. 1933 : 17 ; Rosenbaum. 1980 : 109-121 ; นงนุช
โรจนเลิศ. 2522 : 2) และจะส่งผลให้บุคคลรู้จักเลือกตัดสินใจ รู้จักระงับยับยั้งใจ ขวนขวายหาวิธีการ
ในการขจัดปัญหาของตนเอง รู้จักอดทนเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากและปฏิบัติตนได้เหมาะสม
กับสถานการณ์ (Thore and Manoney. 1974 : 178 ; นงนุช โรจนเลิศ. 2533 : 2) ซึ่งลักษณะดังกล่าว
เป็นลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเอง

ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การควบคุมตนเองเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) สภาพแวดล้อมทางสังคมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการควบคุมตนเอง และผลจากการสะสมการเรียนรู้จากสังคม ทำให้บุคคลมีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน นอกจากนี้การควบคุมตนเอง ยังมีส่วนในการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ของบุคคล ในลักษณะที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (Kanfer and Phillip. 1970 : 416 ; citing Ferster n.d.) ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นลักษณะพื้นฐานในการเลือกและการตัดสินใจที่จะกระทำการกรรมของบุคคลทั้งที่เป็นพฤติกรรมต่อตนเองและพฤติกรรมต่อสังคม (Bandura . 1977) การพัฒนาให้เยาวชนของชาติมีความสามารถในการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น ซึ่งเป็นแนวทางหลักที่สำคัญในการสร้างเสริมพัฒนาจิตใจและคุณภาพของวัยรุ่น เพื่อให้เป็นคนที่มีเหตุผล มีความคิด มีสติปัญญา มีความซื่อสัตย์และรู้จักเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในสังคมและจิตใจ การควบคุมตนเองจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษา (Dewey. 1933 : 17 ; อุ้นดา นพคุณ. 2528 ; พุทธทาสภิกขุ. 2531)

* ทุกวันนี้แม้ว่าสังคมไทยจะพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการศึกษาจะเห็นว่าปัจจุบันประเทศไทยได้พัฒนาระบบการศึกษาให้กระจายไปยังทุกภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาทางไกลในรูปแบบต่าง ๆ หรือมีมหาวิทยาลัยเกิดขึ้นมากมาย มีทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐบาล และเอกชน แต่ค่านิยมของคนในสังคม ก็ยังมีความต้องการให้ลูกหลานของตนได้เรียนในสถานศึกษาที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม ดังจะเห็นได้จากการที่นักเรียนที่เรียนจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมมีความต้องการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องสอบคัดเลือกเพื่อให้ได้เรียนในสถานศึกษาที่ตนมุ่งหวัง มีนักเรียนจากต่างจังหวัดจำนวนมากที่ต้องการเข้ามาเรียนในเมืองหลวง หรือแม้แต่เด็กนักเรียนในเมืองหลวงจำนวนไม่น้อยที่สอบคัดเลือกได้เรียนในสถานศึกษาที่อยู่ห่างไกลจากบ้านของตน เพื่อให้ได้เรียนในคณะหรือสถานศึกษาที่ตนต้องการ ทำให้นักศึกษาเหล่านี้จำเป็นต้องจากบ้านและผู้ปกครองมาพักอาศัยอยู่ใกล้กับสถานศึกษาที่พักอาศัยที่เปิดให้เช่าอยู่อาศัย 'ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่ามีอยู่มากมายในรูปของธุรกิจหอพัก มีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้บริการ โดยเฉพาะในย่านที่มีหอพักจำนวนมากก็จะมีร้านค้า ร้านอาหารเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งสถานที่เหล่านี้ก็อาจเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นได้ เพราะนักศึกษาวัยรุ่นเหล่านี้จะต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองไม่คุ้นเคยมาก่อนไม่ว่าจะเป็นบุคคลรอบข้างหรือสภาพแวดล้อมก็แปลกใหม่ *

4 จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการควบคุมตนเองของนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักต่างๆ ว่ามีระดับการควบคุมตนเองได้มากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน เนื่องจากนักศึกษาเหล่านี้นับว่าเป็นวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาของความสับสน

ในค่านิยมต่างๆ บางครั้งต้องการความเป็นอิสระความเป็นตัวของตัวเอง แต่บางครั้งก็เกิดความไม่มั่นใจ เมื่อต้องแสดงบทบาทของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามหอพัก เนื่องจากต้องอยู่ห่างไกลจากผู้ปกครองเป็นระยะเวลานาน ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริม และพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา สามารถดำรงตนให้เป็นสมาชิกที่ดีในสังคม เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติในอนาคต //

✓ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาที่อาศัยในหอพัก กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน ตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน โดยจำแนกตาม เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพัก
4. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน อายุต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับมโนภาพแห่งตน ทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยแยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะที่อยู่อาศัย

✓ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้านการควบคุมตนเองได้ในระดับใด เป็นข้อมูลเสนอให้หลายฝ่ายได้ทราบ และใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม และพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติที่สอดคล้องกับนโยบายการจัดระเบียบสังคมและการจัดระเบียบหอพัก
2. ทำให้ทราบถึงการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่น ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อเพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม ปรับปรุง แก้ไข ให้นักศึกษาวัยรุ่นได้พัฒนาการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสมตามศักยภาพและความแตกต่างของแต่ละบุคคล สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

✓ ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

นักศึกษาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2545 ทุกชั้นปี

2. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2545 ที่อยู่หอพัก 201 คน และที่อยู่ตามบ้าน 200 คน รวมทั้งสิ้น 401 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ

- เพศ แบ่งเป็น

- (1) นักศึกษาชาย
- (2) นักศึกษาหญิง

- อายุ แบ่งเป็น

- (1) มาก
- (2) น้อย

- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น

- (1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- (2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง
- (3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

- ลักษณะที่อยู่อาศัย แบ่งเป็น

- (1) หอพัก
- (2) บ้าน

3.2 ตัวแปรตาม

1. การควบคุมตนเอง

2. มโนภาพแห่งตน

- มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล
- มโนภาพแห่งตนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- มโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์
- มโนภาพแห่งตนโดยรวม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง วัยรุ่นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต ปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2545 แบ่งเป็น นักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน
2. ลักษณะที่อยู่อาศัยของนักศึกษา
 - 2.1 อยู่หอพัก หมายถึง นักศึกษาที่ต้องเช่าห้องพักอยู่ตามหอพักต่าง ๆ อาจเช่าอยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมกับเพื่อน
 - 2.2 อาศัยตามบ้าน หมายถึง นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ หรือมีผู้ปกครองคอยดูแล
3. เพศ หมายถึง นักศึกษาชาย นักศึกษาหญิง ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้
4. อายุ หมายถึง อายุของนักศึกษาที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็น
 - 4.1 อายุมาก หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 21 ปี
 - 4.2อายุน้อย หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 17 – 21 ปี
5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมทุกวิชาของภาคเรียนที่ผ่านมา
 - 5.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.50
 - 5.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ระดับผลการเรียนตั้งแต่ 2.50-3.00
 - 5.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ระดับผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ขึ้นไป

นิยามปฏิบัติการ

1. การควบคุมตนเอง (Self - Control) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น หรือความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ ตลอดจนสามารถจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่มุ่งหวังไว้ แม้ต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ ความสามารถดังกล่าวประกอบด้วย
 - 1.1 การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทาง อารมณ์และการกระทำ
 - 1.2 การประยุกต์วิธีการใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา
 - 1.3 ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจตนเอง

1.4 การรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง (Self Efficacy) เช่น สามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติ และความสามารถของตนเองในการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมผลการกระทำด้วยตนเอง

บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง จึงเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนรับรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการควบคุมตัวเองต่ำ จะขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเหตุผล มักกระทำสิ่งต่างๆ ตามอำเภอใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลการกระทำนั้น ขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่รู้จักการวางแผนการดำเนินงานเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะต้องเผชิญปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจ

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาการควบคุมตนเองตามแนวการศึกษาของโรเซนบัม (Rosenbaum . 1980 : 109-121) ซึ่งมีแนวทางมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การควบคุมตนเองสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง (The Self - Control Schedule) ของโรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109-121) คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบการควบคุมตนเองแทนพฤติกรรมการควบคุมตนเองในสภาพแวดล้อมทั่วไปของวัยรุ่น สำหรับเกณฑ์การประเมินระดับของการควบคุมตนเอง ใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1.00 – 1.50 แสดงว่า มีระดับการควบคุมตนเองต่ำมาก
- 1.51 – 2.50 แสดงว่า มีระดับการควบคุมตนเองต่ำ
- 2.51 – 3.50 แสดงว่า มีระดับการควบคุมตนเองปานกลาง
- 3.51 – 4.50 แสดงว่า มีระดับการควบคุมตนเองสูง
- 4.51 – 5.00 แสดงว่า มีระดับการควบคุมตนเองสูงมาก

2. มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และค่านิยมที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่างๆ อันเกิดจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม และสิ่งแวดล้อม มโนภาพแห่งตนในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้านตามแนวความคิดของโรเจอร์ส (นรินทร์ แจ่มจำรัส. 2527 : 8) ดังนี้

2.1 มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล (Academic Value) ก็คือ ความรู้สึก ต่อตนเองในด้านสติปัญญา นิสัยการเรียน แรงงูใจ ทักษะในการเรียน แรงกดดันจากทางบ้าน การแข่งขันเกี่ยวกับความสามารถและการเลือกอาชีพ

2.2 มโนภาพแห่งตนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความสามารถในการคบเพื่อน การทำงานร่วมกับ คนอื่น และการเข้าสังคม

2.3 มโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือความรู้สึกต่อ ตนเองทางด้านการกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเครียด ความเบื่อหน่าย ความขุ่นเคืองใจ

มโนภาพแห่งตนสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของ นรินทร์ แจ่มจำรัส (2527 : 135-142)คะแนนรวมมโนภาพแห่งตนในแต่ละองค์ประกอบ คือด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และคะแนนรวมของแบบทดสอบ แสดงถึงมโนภาพแห่งตนในแต่ละด้านและมโนภาพแห่งตนรวมของวัยรุ่น สำหรับเกณฑ์การประเมินระดับของมโนภาพแห่งตนรวมและแต่ละด้าน ใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1.00 – 1.50 แสดงว่า มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับต่ำมาก
- 1.51 – 2.50 แสดงว่า มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับต่ำ
- 2.51 – 3.50 แสดงว่า มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง
- 3.51 – 4.50 แสดงว่า มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับสูง
- 4.51 – 5.00 แสดงว่า มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับสูงมาก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยในหอพักครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการศึกษาเรียงลำดับในการเสนอดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับหอพัก
2. เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 3.1 เพศกับการควบคุมตนเอง
 - 3.2 อายุกับการควบคุมตนเอง
 - 3.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการควบคุมตนเอง
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเอง

ความสำคัญและปัญหาของหอพักนักศึกษา

หอพักนักศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญทั้งต่อนักศึกษาและสถาบัน กล่าวคือ เป็นที่พักอาศัยที่สะดวกสบาย ปลอดภัย ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ช่วยด้านการศึกษานักศึกษาและส่งเสริมการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านความประพฤติ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ทักษะสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อสถาบัน ที่ช่วยให้การเรียนการสอนของสถาบันมีประสิทธิภาพ อันเนื่องมาจากความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและจิตใจของนักศึกษา (สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2537 : 167-168) ทั้งนี้เพราะหอพักเป็นที่ที่สามารถจัดสภาพแวดล้อมในหอพักให้เอื้อต่อการเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน รวมถึงการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และความเจริญงอกงามแก่ตนเองให้พร้อมจะเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติอีกด้วย (จิตรรัตน์ บุญนุช. 2542 : 1) สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งได้จัดสภาพแวดล้อมของหอพักนักศึกษาเพื่อส่งเสริมการศึกษาดังกล่าว หากแต่สภาพของหอพักนักศึกษานักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยในปัจจุบันต้องพัฒนาอีกมาก การดำเนินงานหอพักมีปัญหาหลายประการ อาทิ การบรรจุนักศึกษาให้อยู่กันอย่างแออัด หอพักบางแห่งเป็นแหล่งมั่วสุมการพนัน ขาดบุคลากรที่มีความรู้มาจัดสภาพแวดล้อมของหอพักนักศึกษาสภาพของหอพักยังไม่สะอาดพอ (สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2538 : 103-104) นอกจากนี้ ชัยวัฒน์ บุญนาค (2542 : 1) ได้กล่าวถึงปัญหาของนักศึกษาหอพักที่ปรากฏ อาทิ ปัญหาการกดขี่และเกรงรุ่นน้องหรือชักจูงไปในทางที่ผิด การใช้ชีวิตอย่างอิสระโดยขาดการควบคุมตนเอง การใช้จ่ายเงิน

อย่างฟุ่มเฟือย ปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่หอพัก ประกอบด้วยบุคคลหลากหลาย หลาก มีฐานะความเป็นอยู่ภูมิฐานะ และทักษะทางสังคมที่แตกต่างกัน นักศึกษาจึงต้องเรียนรู้การปรับตัวและกฎเกณฑ์ทางสังคมที่เหมาะสม (พรชูลี อาชวอำรุง. 2525 : 251)

ประเภทของหอพักนักศึกษา

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 : 113 - 115) ได้แบ่งหอพักออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 2 ประเภท คือ หอพักที่มหาวิทยาลัยดำเนินการเอง และหอพักเอกชน ซึ่งหอพักที่มหาวิทยาลัยดำเนินการโดยสากลแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

1. ประเภทห้องพัก และอาหาร เป็นหอพักที่มีลักษณะการจัดแบ่งเป็นห้อง ๆ ให้แก่นิสิตนักศึกษา โดยจัดให้มีเครื่องเรือนที่จำเป็น เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เตียง ที่นอน ผ้าปูที่นอน หมอน และปลอกหมอน บริการทำความสะอาดและบริการอาหารให้ด้วย บางแห่งอาจไม่มีบริการอาหารหรือบริการทำความสะอาด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราค่าที่พักที่กำหนด

2. ประเภทห้องชุด หอพักประเภทนี้มักจะสร้างขึ้นเพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่มีครอบครัวให้สามารถนำครอบครัวมาอยู่ด้วยขณะศึกษา ซึ่งจำเป็นต้องมีห้องรับแขก ห้องครัว ห้องนอน ห้องน้ำและห้องอื่น ๆ ตามสมควร

3. ประเภทช่วยกันทำงาน บางมหาวิทยาลัยมีนโยบายให้นิสิตนักศึกษารับผิดชอบฝึกการเป็นพ่อบ้าน แม่บ้าน โดยให้นิสิตนักศึกษากลุ่มละประมาณ 10 คนอยู่ในหอพักเล็ก ๆ ซึ่งจัดเป็นบ้าน 1 หลัง มีครัว ห้องนอน ห้องน้ำ มีมิเตอร์ไฟและน้ำของแต่ละหลัง ซึ่งนักศึกษาก็พักอาศัยต้องช่วยกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายและความสะอาดของหอพัก

4. หอพักประเภทบ้านเคลื่อนที่ หอพักประเภทนี้เป็นที่นิยมในต่างประเทศโดยเฉพาะนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา เพราะมีความเป็นส่วนตัวและเป็นเอกเทศ

ส่วนหอพักเอกชน จัดดำเนินการคล้ายลักษณะหอพักของมหาวิทยาลัยโดยอาจจัดในลักษณะแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของสถานที่ โดยทั่วไปมีหลายรูปแบบอาทิ ห้องเช่า บ้านเช่า ห้องชุด เป็นต้น

สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2537 : 168-171) ได้รวบรวมประเภทของหอพักนักศึกษาไว้ 10 ประเภท คือ

1. Dormitory เป็นหอพักรุ่นแรกมีขนาดเล็กและสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัย บริการอาหาร และมีการอบรมระเบียบวินัยนักศึกษา

2. Residential Hall เป็นหอพักที่มีขนาดใหญ่ สามารถรับนักศึกษาเข้าพักอาศัยได้มากกว่า 1,000 คน มีบุคลากรรับผิดชอบ 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่พักและอาหาร กับฝ่ายที่ปรึกษาซึ่งคอยให้คำปรึกษาแนะนำและร่วมกิจกรรมกับนักศึกษา เพื่อพัฒนานักศึกษาทางด้านสังคมร่างกาย และจิตใจ

3. Fraternity เป็นหอพักนักศึกษาชาย ที่มีฐานะและตระกูลดี โดยจะปกครองกันเอง มีการอบรมมารยาทระเบียบวินัย มีธรรมเนียมประเพณีในหอพักกันเอง

4. Sorority เป็นหอพักนักศึกษาหญิง ซึ่งมีรูปแบบและแนวทางเดียวกับหอพักแบบ Fraternity

5. Cooperative House เป็นหอพักนักศึกษาทุกคน ทุกคนต้องร่วมกันรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ ในหอพัก ดูแลกันเองและมีระบบแบ่งงานกันทำ

6. Coeducational Housing เป็นหอพักที่มีทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายในหอพักเดียวกัน ใช้โรงอาหาร ห้องสมุดและบริเวณต่าง ๆ ด้วยกัน แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ (1) เป็นหอพักขนาดใหญ่มี 2 อาคาร แยกชาย-หญิง (2) เป็นหอพักอาคารเดียว จัดเข้าพักแยกคนละชั้น และ (3) เป็นหอพักอาคารเดียวจัดเข้าพักในชั้นเดียวกัน แยกห้องกัน

7. ศูนย์ศึกษาและพักอาศัย (Living and Learning Center) เป็นหอพักที่ส่งเสริมการศึกษา มีขนาดใหญ่แยกออกเป็นหอพักชายและหอพักหญิง โดยมีห้องอาหารอยู่ระหว่างกลาง มีการจัดห้องส่งเสริมการเรียนรู้ ห้องปฏิบัติการ และมีการจัดกิจกรรมโปรแกรมเพื่อพัฒนานักศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ

8. Residential College เป็นหอพักสำหรับผู้เรียนประจำ มีขนาดใหญ่ มีอาคารเป็นตึกติดต่อกัน 3 – 4 หลัง เป็นที่ตั้งของคณะวิชา ในตึกจะมีห้องเรียน ห้องสมุด ห้องทำงาน ห้องพักอาจารย์ ห้องพักนักศึกษาและที่รับประทานอาหารร่วมกัน

9. University Apartment ห้องเช่าในมหาวิทยาลัย เป็นอาคารห้องแถว 2 ชั้นสำหรับนักศึกษาที่มีครอบครัวแล้วเช่าอยู่อาศัยโดยเสียค่าเช่าในราคาถูกกว่าเอกชน

10. Off Campus Housing หอพักภายนอกมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นของเอกชน

การศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ตามหอพักในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มจากหอพักบริเวณด้านหน้าของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งเป็นหอพักที่เอกชนสร้างขึ้นในรูปแบบของธุรกิจหอพัก มีจำนวนอาคารต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก มีทั้งเปิดให้บริการในรูปแบบหอพักรวมชาย-หญิง หอพักหญิง ซึ่งอาคารส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยร้านอาหาร ร้านค้า ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านซัก-รีด ไว้ให้บริการโดยจะอยู่บริเวณชั้นล่างของอาคาร ลักษณะของห้องพักจะมีห้องน้ำ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไว้ให้บริการ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับอัตราค่าเช่าของแต่ละหอพักจะกำหนด นักศึกษามีโอกาสที่จะเลือกว่าตนเองพอใจที่จะเลือกอาศัยในหอพักใด

เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

ความหมายการควบคุมตนเอง

✓แบนดูรา (Bandura. 1977 : 140) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคล ด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ

ไรท์ (Wright. 1976 : 92) อธิบายการควบคุมตนเองว่าคือความสามารถของบุคคลที่บังคับนิสัยของตนเอง พฤติกรรมของตนเอง เมื่อเผชิญกับสิ่งชั่วร้ายและสถานการณ์กดดัน โดยปราศจากรางวัลหรือการสนับสนุนจากภายนอกและเน้นด้วยว่า การควบคุมตนเองเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมและจริยธรรม

มิสเชล และไมเคิล (Mischel and Michle. 1976 : 84) มีความเห็นว่าพฤติกรรมการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับกระบวนการและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการได้รับสิ่งที่ดีและหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี โดยอธิบายความหมายการควบคุมตนเองว่า เป็นความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือเป็นความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทน และความคิดตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง

✓โรเจอร์ส (Rogers. 1966 : 315) มีความเห็นว่าการควบคุมตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการเลือกตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจากพฤติกรรมสองพฤติกรรมที่ขัดแย้งกัน

✓คาร์ล โรเจอร์ส (Roger. 1966 : 116) ได้อธิบายการควบคุม (Control) ไว้ 3 ลักษณะคือ

1. การที่ บี. ตั้งเงื่อนไขให้ เอ. โดยที่ เอ. ไม่มีสิทธิ์ไม่มีเสียงที่จะทำอะไรได้ นั่นคือ เราจะสามารถทำนายพฤติกรรมของ เอ. บางอย่างได้ โรเจอร์ส เรียกความหมายนี้ว่า External - control หรือการควบคุมจากภายนอก

2. การที่ บี. ตั้งเงื่อนไขให้ เอ. และ เอ. ยินยอมที่จะกระทำตามเงื่อนไขเป็นบางข้อ ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมบางอย่างของเอ. ได้ โรเจอร์สเรียกความหมายนี้ว่า เป็นอิทธิพลของเอ. เหนือ บี.

3. การที่ เอ. ตั้งเงื่อนไขให้ตนเอง ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมบางอย่างของ เอ. ได้โรเจอร์สเรียกความหมายนี้ว่า Internal Control หรือ Self - Control นั่นเอง

อะเวอร์ลิลล์ (Averill. 1973 : 286) ได้วิเคราะห์ความหมายของคำว่า “ความสามารถของตนในการควบคุม” ว่ามีองค์ประกอบ 3 ด้านคือทางพฤติกรรม ทางด้านการรับรู้และทางด้านการตัดสินใจ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ความสามารถในการทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้น คนจะทำอะไรได้บ้างและทำอะไรไม่ได้ คนจะสามารถทำงานได้สำเร็จหรือไม่ จะมีใครมาขัดขวางบ้าง ตลอดจนความสามารถ

ในการที่จะกระทำให้เกิดผลตามที่ต้องการ ในเวลาและสถานที่ที่ตนต้องการ ความสามารถในการเลือกกระทำความผิดและการเลือกการกระทำ ตลอดจนความสามารถในการทำ และควบคุมผลการกระทำ ซึ่งความสามารถดังกล่าวถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการควบคุม และรับรู้ในการควบคุมโดยตนเองเป็นลักษณะที่สำคัญที่สุด การควบคุมตนเองจึงมีความเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล (Averill. 1973 : 286-303 ; Schmidt. 1983 : 221-239)

โซโลมอน และโอเบอร์แลนเดอร์ (Solomon and Oberlander. 1974 : 123) ได้ศึกษาวิจัยโดยมุ่งไปที่การควบคุมผลได้ คือการศึกษาเกี่ยวกับความคาดหวังของบุคคลว่า พฤติกรรมที่เขากระทำลงไป จะก่อให้เกิดผลตอบแทนที่ต้องการหรือไม่ รวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าหรือความสำคัญของผลตอบแทนที่มีต่อบุคคล พบว่า ถ้าบุคคลใดเห็นว่าผลตอบแทนที่ได้รับนั้นมีได้เกิดจากการกระทำของเขา หรือมองเห็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างผลตอบแทนกับความพยายามของตนแล้ว บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าการกระทำดังกล่าวเกิดจากอำนาจภายนอก และมีแนวโน้มว่า บุคคลจะลดประสิทธิภาพในการควบคุมตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดรับรู้ว่าการกระทำของเขาเป็นสิ่งที่ทำให้เขาได้รับหรือไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่ต้องการ บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าการกระทำดังกล่าวเกิดจากการกระทำของตนเอง และมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะมีการควบคุมตัวเองสูงขึ้น การควบคุมตนเองจึงประกอบด้วย การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมของบุคคล

ทอร์เซน และมานอนี (Thoresen and Manoney. 1974 : 178) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเอง ตามแนวกระบวนการเรียนรู้ของสังคม และได้อธิบายถึงการควบคุมตนเองว่า เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยมีกระบวนการภายในเป็นสื่อ ได้แก่ ความเชื่อในการควบคุมภายในและภายนอก โดยเฉพาะสื่อสำคัญ คือความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขาเป็นผลมาจากการกระทำ หรือความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ความคาดหวังและการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผลกรรม และการกระทำของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อม ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลเรียนรู้ และพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง และได้สรุปลักษณะของบุคคลที่ควบคุมตนเองได้ ต้องประกอบด้วย

1. มีความสามารถในการเลือกกระทำ หรือมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
2. รู้จักการหาแนวทางในการแก้ปัญหา และวางแผนการดำเนินงาน เพื่อเป้าหมาย ในอนาคต
3. รู้จักปฏิบัติตนในการยับยั้งชั่งใจ และอดทนเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก
4. สามารถรับรู้ถึงผลการกระทำของตน รู้จักให้รางวัล และลงโทษตนเองในผล การกระทำนั้น

✓ โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109-121) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเอง โดยอาศัยแนวความคิดพื้นฐานมาจากหลักการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตลอดจนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างแบบวัดการควบคุมตนเอง และได้สรุปความหมายการควบคุมตนเองว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำ พฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในจิตใจ ความสามารถดังกล่าวประกอบด้วย

1. การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ
2. การประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา
3. ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจ
4. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง (Self Efficacy) เช่น สามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติ และความสามารถของตนในการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมผลการกระทำด้วยตน

✓ การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปความหมายของการควบคุมตนเองตามนิยามของโรเซนบัม โดยหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำ ด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ บุคคลจะมีความสามารถใน 4 ประการตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้

✓ ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเกิดจากการสะสมผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตั้งแต่อดีตของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะความมั่นคงของสภาพสังคม การคาดหวังในการกระทำ ความพยายามกับผลกรรมที่ได้รับและผลจากการฝึกตั้งแต่วัยเด็ก โดยเริ่มจากการฝึกในเรื่องการจับถ้ำเป็นเวลาในที่ ๆ กำหนดและการฝึกระเบียบวินัย เมื่อเติบโตสังคมจะเรียกร้องให้บุคคลในสังคมควบคุมตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมประชาธิปไตย สังคมจะเรียกร้องให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากกว่าสังคมประเภทอื่น

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังอยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และวัฒนธรรม การพัฒนาดังกล่าวก่อให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความเจริญทางด้านวัตถุกับสภาพวิถีการดำเนินชีวิตของประชากร ดังที่ นอร์แมนและท่านพุทธทาสภิกขุ (นิยพรรณ วรรณศิริ. 2525 : 7-9 ; อ้างอิงจาก Norman. 1977;พุทธภิกขุ.2531) ได้กล่าวในเรื่องเดียวกันถึงความทันสมัยแต่ไม่พัฒนาของสังคมไทยว่าสังคมไทยมีการพัฒนาทางด้านวัตถุ ซึ่งดูเหมือนจะเป็นสังคมที่ศิวิไลซ์เหลือเกิน แต่คนในสังคมไทยยังมีสภาพทางด้านความรู้ จิตใจ และพฤติกรรมที่ไม่เข้ากับวัตถุที่พัฒนาเลย จึงทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย และเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งในด้านการปรับตัว สุขภาพจิต การเบี่ยงเบนของพฤติกรรม การประพฤติดิถีศีลธรรมและกฎหมาย ฯลฯ สาเหตุประการหนึ่งคือ คนในสังคมขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของมิสเชล (Mischel. 1974 : 250) ที่ว่าปัญหาต่าง ๆ ของสังคมในปัจจุบัน เช่น ความล้มเหลวในการทำงาน ปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ล้วนแต่เกิดเพราะบุคคลในสังคมไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การพัฒนาจิตใจและคุณภาพประชากรจึงเป็น เป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน

จากการประมวลความคิดเห็นและผลงานวิจัยต่าง ๆ ของนักจิตวิทยา พบว่าการควบคุมตนเองเป็นลักษณะที่แสดงถึงควมมีวุฒิภาวะ และคุณภาพของประชากรมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่พึงปรารถนาหลายประเภท เช่น พฤติกรรมรักษาสภาพอนามัย พฤติกรรมซื่อสัตย์ และพฤติกรรมการทำงานของข้าราชการ ฯลฯ จึงเป็นลักษณะสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2529) โดยเฉพาะในระยะที่ประเทศกำลังพัฒนาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ระเบียบ ประเพณี สังคมจึงมุ่งหวังให้ประชาชน รู้จักคิดและรับผิดชอบต่อความต้องการในสิ่งที่ถูกที่ควร ต้องการให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการวางแผน และการดำเนินงานตามแผนงาน เพื่อประโยชน์ที่ดีต่อตนเองและส่วนรวม (จินตนา บิลมาศ. 2529 : 24) การศึกษาจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้วางแผนทางในการพัฒนาการควบคุมตนเอง

ตามทฤษฎีของนักการศึกษา การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา ดังที่ ดิวอี้ (Dewey. 1933 : 17) ได้กล่าวไว้ว่า “การคิดเป็นกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยมนุษย์เห็นการณ์ไกล และสามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นเป็นการช่วยให้มนุษย์มีสติไม่พลอเรือ รู้อยู่ทุกขณะเวลาว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การคิดอย่างไตร่ตรองจึงเป็นการช่วยเปลี่ยนการกระทำของมนุษย์ที่มีแต่ความอยาก งามาย และหุนหัน ให้กลายเป็นการกระทำที่เฉลียวฉลาด บุคคลจึงควรคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง” ลักษณะการคิด

ของตัวก็มีลักษณะใกล้เคียง ความหมายของความคิด และการใช้วิธีคิดอย่างถูกวิธีตามแนวพุทธศาสนาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แนวคิดดังกล่าวปัจจุบันนักการศึกษาไทยได้นำมาใช้เป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งได้แก่ การพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น (อุ้นตา นพคุณ. 2528)

จากการศึกษาถึงคุณลักษณะของประชากรตามเป้าหมายการศึกษาในสภาพปัจจุบัน และแนวโน้มในอนาคตของ อุ้นตา นพคุณ และคนอื่น ๆ (2526) พบว่า การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคมในปัจจุบัน จำเป็นอย่างยิ่งที่การศึกษาจะต้องเน้นถึงการนำไปใช้และการปฏิบัติจริงในสังคม โดยการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีลักษณะของการคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น

การคิดเป็น หมายถึง การรู้จักใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ มาวิเคราะห์อย่างมีระเบียบวิธีการ ไตร่ตรอง วางแผน หรือคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา รวมถึงการวางแผนเป้าหมายในชีวิต

การทำเป็น หมายถึง การประยุกต์วิธีการ และประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ในการตัดสินใจ เลือกระทำ การดำเนินงานตามเป้าหมาย และรู้จักปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง

การแก้ปัญหาเป็น หมายถึง การรู้จักแก้ปัญหอย่างมีหลักการและเหตุผล รู้จักประยุกต์นำวิธีการในการแก้ปัญหาไปใช้กับชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคม ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต เพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้กันอย่าง มีความขัดแย้งสับสนวุ่นวายในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียน ฯลฯ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด รู้จักกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการควบคุมตนเอง ดังที่พุทธทาสภิกขุ (2531) ได้เขียนในหนังสือ “การศึกษาคืออะไร” ว่า การจัดการศึกษาที่ดี ย่อมพัฒนาคนในสังคมให้รู้จักควบคุมตนเองทั้งกาย วาจา ใจ มีสติยั้งคิด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาตนเองและสังคม ตลอดจนสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ตามแนวความคิดของนักการศึกษาไทยในปัจจุบัน การจัดการศึกษามีแนวโน้มที่จะเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจึงเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพของประชากร และเป็นเป้าหมายหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา

จากการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิดตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ได้มีผู้ประยุกต์นำหลักการไปใช้กำหนดขั้นตอนสำหรับฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อบำบัด และปรับพฤติกรรมของเด็ก (Mischel” 1974 : 241) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน (Kalish. 1981 :

258-305) โดยวิธีการควบคุมตนเองนั้น จะต้องจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรม ตัวพฤติกรรม และผลของพฤติกรรม ผลของการทดลองฝึกการควบคุมตนเอง พบว่า สามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Sturat. 1972 : 130 ; Citing Bandura and Walter n.d.) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง จะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่น ๆ ของบุคลิกภาพ สูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเบี่ยงเบน สติปัญญา และการรับรู้สภาวะทางสังคม (Mischel. 1974 : 253 ; Wall and Smith. 1970 : 118) การควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญกับบุคคลใน 2 ประการ คือ

1. ลดหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลง หรือหมดไป
2. สร้างพฤติกรรมหรือส่งเสริมจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ที่ยังขาดอยู่ให้มีมากขึ้น

สำหรับในทางพุทธศาสนาเองก็มีวิธีสอนการควบคุมตนเองให้แก่บุคคล เช่น การทำสมาธิ การฝึกหัดให้มีสติสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร อยู่ที่ไหน เพื่อให้เกิดความสุขสงบหรือสมาธิ และปัญญา เข้าใจสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่จะตามมา เมื่อบุคคลเกิดปัญหาความขัดแย้งทางจิตใจ ปัจจุบันได้มีผู้เสนอแนะให้นำเอาวิธีการทำสมาธิมาใช้ในการฝึกการควบคุมตนเองทางวิชาการ และนำเอาวิธีการควบคุมตนเองทางวิชาไปใช้ประกอบในการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดผลดียิ่งขึ้นในกิจกรรมแต่ละประเภท (จินตนา บิลมาศ. 2529 : 26 ; อ้างอิงจาก Shapiro and Zifferblatt. 1976) นอกจากนี้หลักธรรมทางศาสนาเกี่ยวกับการควบคุมตน ได้แก่ “ทมะ” คือการรู้จักข่มใจตนเอง ซึ่งเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในมาราวาสธรรม หรือธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป และเป็นหนึ่งของคุณธรรม 4 ประการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการปัจจุบัน ได้พระราชทานให้ประชาชนน้อมนำไปปฏิบัติเนื่องในโอกาสครบรอบ 200 ปี ของกรุงรัตนโกสินทร์ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญที่ให้บุคคลยึดถือปฏิบัติ รู้จักข่มใจตนเองอย่าผล่อและประมาท (พระราชันนทมนี. 2528 : 23)

การควบคุมตนเอง เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของมนุษย์ คือ เกิดจากการเรียนรู้ตามกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม เกิดจากการเรียนรู้เงื่อนไขต่าง ๆ ของสังคม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงานของตน เรียนจากตัวอย่างที่พบเห็น เรียนจากคำบอกเล่า และอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปตามความเชื่อของแต่ละทฤษฎี ในที่นี้เป็นการศึกษาการควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

✓ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

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

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

2. สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา (Response Consequence) คือ เรียนรู้ว่าเมื่อเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเหตุการณ์ใดจะเกิดตามมาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้วผลกรรมที่จะตามมาเป็นเช่นไรเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรมความรู้ที่มีมนุษย์เรียนรู้เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์

3. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง (Direct Experience) และเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เช่น การประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง การได้รับผลที่เกิดจากการกระทำต่าง ๆ ด้วยตนเอง แต่เนื่องจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงมีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะสิ่งที่เรียนรู้มีมากเกินไป เวลาและโอกาสของผู้เรียนจะอำนวย นอกจากนี้ผลการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายถ้าจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. การเรียนรู้ทางสังคมที่เบนคูราเน้นคือ การเรียนรู้จากแบบอย่าง (Learning Through Medeling) 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 โดยตั้งอยู่บนสมมติฐานความเชื่อที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้นำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมหนึ่งพฤติกรรมใด และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

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

โดยสรุปตามความเชื่อของเบนคูรา พฤติกรรมของบุคคลรวมทั้งพฤติกรรมต่อตนเอง เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจ (Cognition) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่ง

แวดล้อมภายนอก (External Environment) โดยมีใช้เกิดขึ้นจากองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว องค์ประกอบทั้ง 3 จะมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และสามารถอธิบายได้ถึงเหตุและผล พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ภายหลังที่ได้ประเมินถึงผลกระทบที่ได้รับจากการตอบสนองนั้น

✓ การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

การควบคุมตนเองในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแบนดูรา พัฒนามาจากการเรียนรู้กฎเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรม โดยที่มนุษย์มีความนึกคิดและสามารถใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งต่าง ๆ ที่เรียนรู้ ดังนั้นมนุษย์จึงสามารถที่จะนำสัญลักษณ์ต่าง ๆ เหล่านี้มาคิดไตร่ตรองทำให้สามารถมองเห็นการที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ที่ตนปรารถนา และมองเห็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เลวร้ายต่าง ๆ มนุษย์สามารถคิดในเชิงประเมินว่าพฤติกรรมหนึ่ง ๆ จะทำให้เกิดผลกระทบอะไรบ้าง และผลกระทบต่าง ๆ มีความปรารถนามากน้อยเพียงใด การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้นำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตั้งใจไว้

การพิจารณารายละเอียดของการพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเอง และการปฏิบัติต่อตนเองของบุคคล ในลักษณะของพฤติกรรมต่อตนเอง (Self Directed Behavior) 3 ประเภท ตามแนวการเรียนรู้ทางสังคมมีดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self Control)

เป็นความสามารถในการกำหนดตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคใด ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือความขัดแย้งในใจ (Bandura. 1986 : 335) ได้แก่ ความสามารถในการเลือกกระทำ การควบคุมอารมณ์ การควบคุมความคิด การยับยั้งใจในสิ่งชั่วร้าย เป็นต้น การควบคุมตนเองนี้เกิดเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของมนุษย์คือ เป็นผลทั้งจากประสบการณ์ตรง และการเรียนรู้จากการสังเกต มนุษย์จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น และมีผลกระทบที่ได้จากกระทำเป็นที่พึงพอใจแก่ตนเอง

ในการควบคุมตนเองนี้ บุคคลจำเป็นต้องมีการตั้งมาตรฐานพฤติกรรมสำหรับตนเองไว้ ประพฤติปฏิบัติ มีการประเมินการประพฤติปฏิบัติของตนตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาต่อตนเองตามผลของการประเมิน (Bandura. 1986 : 336) ซึ่งมาตรฐานพฤติกรรมที่บุคคลตั้งไว้เนืองจะเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจ และชี้แนะแนวทางในการกระทำของบุคคล เช่น การกำหนดปริมาณของงานที่ตนควรทำได้ก่อนลงมือ หรือการกำหนดคุณภาพของผลงานที่ควรทำได้ไว้ล่วงหน้า การตั้งมาตรฐานพฤติกรรมของบุคคลนั้นมีการพัฒนามาจากข้อมูลต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคม เช่น อาจจะได้จากการสั่งสอนโดยตรง ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่

จากปฏิกิริยาทางสังคมในการประเมินพฤติกรรมของคนในสังคม และจากการแสดงการประเมินมาตรฐานพฤติกรรมที่ได้ตั้งไว้ของตัวแบบต่าง ๆ (Bandura. 1986 : 340) การที่ผู้ใหญ่แสดงตัวอย่างในการตั้งมาตรฐานพฤติกรรมไว้สูงและแสดงความพึงพอใจตนเองต่อเมื่อเขาทำได้ดีเท่ากับหรือมากกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ ก็จะมีผลให้เด็กเห็นแบบอย่าง และถ้าผู้ใหญ่มีเงื่อนไขที่จะให้แรงเสริมแก่เด็ก ก็ต่อเมื่อเด็กตั้งมาตรฐานค่อนข้างสูง และพยายามกระทำตามมาตรฐานนั้น ตลอดจนมีเงื่อนไขที่จะไม่แสดงปฏิกิริยาต่อเด็กเมื่อเด็กตั้งมาตรฐานต่ำ หรือเมื่อเด็กขาดความพยายาม สิ่งเหล่านี้เองจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง ควบคุมตนเองด้วยการตั้งมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติที่ค่อนข้างสูงให้กับตนเอง ควบคุมตนเองด้วยการประเมินพฤติกรรมตนเอง และควบคุมตนเองด้วยการรู้สึกมีปฏิกิริยาต่อตนเอง

การวิจัยเกี่ยวกับตัวแบบที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเอง แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ตัวแบบที่ไม่ควบคุมตนเอง ไม่อาจสอนให้ผู้อื่นมีการควบคุมตนเอง ตัวแบบที่สอนผู้อื่นแต่ตนเองไม่ทำหรือทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับคำสอน ก็ไม่ทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามที่ตนสอน และตัวแบบที่มีความแตกต่างจากผู้เรียนถือว่าเป็นกรณีข้อยกเว้น ก็จะไม่มีผลต่อผู้เรียน (Bandura. 1977 : 134 -137)

2. การประเมินตนเอง (Self Evaluation)

เป็นการสำรวจ ทบทวน ตัดสินใจ และลงความเห็น ว่า พฤติกรรมของตนเองที่ได้กระทำลงไปนั้นมีความถูกต้องเหมาะสมเพียงใด การประเมินตนเองนี้เป็นผลจากการได้สังเกตตัวแบบประเมินพฤติกรรมของเขาสอง และเป็นผลจากการที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับปฏิกิริยาจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่จะมีการตั้งมาตรฐานพฤติกรรมว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดีหรืออะไรเป็นสิ่งที่เลว จะรู้สึกพอใจเมื่อเด็กทำได้ถึงมาตรฐาน และจะรู้สึกผิดหวังเมื่อเด็กทำไม่ได้ถึงมาตรฐาน ผลจากปฏิกิริยาของผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ นี้ ทำให้เด็กมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง โดยจะมีการประเมินตนเองออกมาในรูปการรู้สึกพึงพอใจในตนเองหรือการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ซึ่งจะมีมากขึ้นในการประเมินแค่ไหนนั้นขึ้นกับการนำมาตรฐานการประเมินตนเองไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่น (Bandura. 1986 : 340) ผลที่ตามมาคือ ปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - reaction) ซึ่งมีทั้งในด้านบวกและด้านลบปฏิกิริยาต่อตนเองด้านบวกเกิดขึ้นเมื่อสามารถบรรลุถึงมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ อาทิเช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจ ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น ส่วนปฏิกิริยาทางลบ เป็นผลจากการกระทำที่ล้มเหลว ไม่บรรลุตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ เช่น ความรู้สึกผิด ความเสียใจ และความละอายใจ เป็นต้น

การเกิดการเปลี่ยนแปลงของการประเมินตนเอง ก็เช่นเดียวกับการเกิดและการเปลี่ยนแปลงของการควบคุมตนเอง ดังกล่าวแล้วคือ เกิดจากการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้กฎเกณฑ์ในการประเมิน

ตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้ทั้งโดยทางตรงและการสังเกตจากตัวอย่างแล้วจึงมีปฏิกิริยาต่อตนเอง ดังนั้นการประเมินตนเองของแต่ละคนจึงแตกต่างกันไปตามเกณฑ์ที่เชื่อถือหรือความเชื่อ ตลอดจนประสบการณ์ของแต่ละคน อย่างไรก็ตามการประเมินตนเองก็ยังนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของการควบคุมตนเอง

หากพิจารณาการประเมินตนเองในแง่พฤติกรรมโนกรรม ก็จะพบว่า การประเมินตนเองนั้นเป็นอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง ก่อนหรือหลังกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง บางลักษณะมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานของสังคม และมักจะเกิดขึ้นเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกสมหวังและความรู้สึกผิดหวัง ความรู้สึกภาคภูมิใจและต่ำต้อย ความรู้สึกดีใจและเสียใจ เป็นต้น

ผลของการประเมินตนเอง โดยเฉพาะปฏิกิริยาในด้านบวที่เกิดขึ้น มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้มนุษย์มีกำลังใจ และมีความกระตือรือร้นในการทำงานต่าง ๆ เนื่องจากมีความรู้สึกภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง แต่ในขณะเดียวกันหากบุคคลใดได้รับเอามาตรฐานของการกระทำที่สูงเกินไปมาไว้เป็นของตน ก็จะมีผลในด้านลบเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกไม่พอใจในตนเองตลอดเวลา เนื่องจากไม่สามารถบรรลุถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้สูงเกินไปนั้นได้ และความไม่พอใจนี้จะนำไปสู่การลงโทษ หรือประณามตนเองเกินสมควร จะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนผิดปกติออกไปหรือมีความผิดปกติทางจิตใจ (Bandura. 1977 : 140 - 141)

ผลจากการประเมินตนเองนี้ถือว่ามีความสำคัญเด่นชัดในการจูงใจให้บุคคลทำพฤติกรรมที่ถูกต้อง พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเราจะถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเอง ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น ความพึงพอใจในตนเอง ความไม่พึงพอใจในตนเอง ทำให้บุคคลรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน การประเมินตนเองนี้จึงทำให้บุคคลสามารถที่จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ (Bandura. 1977 : 139)

3. การปฏิบัติต่อตนเอง (Self Treatment)

เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลกระทำต่อตนเอง อันเนื่องมาจากการประเมินตนเอง และจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางด้านบวกและลบ ได้แก่ การให้รางวัลตนเอง การตำหนิตนเอง และการปรับปรุงตนเอง เป็นต้น การกระทำดังกล่าวนี้เป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการมีแบบอย่าง

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 129) ได้ให้ความสำคัญของการกระทำต่อตนเองว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์จะอยู่ภายใต้การควบคุมตนเอง จากการให้แรงเสริมต่อตนเองในกระบวนการนี้ บุคคลจะมีการตั้งมาตรฐานในการกระทำของเขาและจะมีการตอบสนองการกระทำนั้น ในรูปแบบของการให้รางวัลแก่ตนเอง หรือการลงโทษตนเอง การให้รางวัลตนเองนี้เมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมาย จะมีผลให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถ

ปรับปรุงและคงพฤติกรรมนั้นไว้ต่อไป (Bandura. 1977 : 144) ในด้านการลงโทษตนเองนั้นทำให้บุคคลสามารถลดความทุกข์ใจจากการทำผิดของตน และช่วยบรรเทาการลงโทษจากภายนอกได้ตามแนวความคิดของแบนดูรา พฤติกรรมต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากบุคคลใดมีพฤติกรรมต่อตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ย่อมเป็นปัจจัยให้มีการปฏิบัติต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่ดีด้วย

✓ การฝึกฝน และแนวทางพัฒนาการควบคุมตนเอง

สำหรับในด้านการฝึกฝนตนเอง นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์ได้ศึกษากระบวนการและวิธีการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ทอร์เซน และมานอนี (Thoresen and Manony. 1974 : 16 - 22) ได้สรุปกระบวนการที่บุคคลสามารถใช้ในการควบคุมตนเองนั้น โดยทั่วไปแล้วมี 2 กระบวนการได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกระทบ (Self - Presented Consequence) (Thoresen and Manony. 1974 : 17 - 21)

การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) คือการที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย (Thoresen and Manoney. 1974 : 16) เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า

การควบคุมผลกระทบ (Self - Presented Consequence) คือการให้ผลกรรมตนเอง หลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ผลกรรมอันนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น โกรธ ไม่พอใจ หรือกลัว และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเบี่ยงเบนได้

เพอร์รี่ และริชาร์ด (Perri and Richard. 1977 : 177 - 183) ศึกษาการควบคุมตนเองของบุคคลในสภาพแวดล้อมทั่วไป พบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง จะมีวิธีการที่มีระบบในการควบคุมตนเองมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จต่ำในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้การใช้วิธีการในการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับสภาพการณ์และพฤติกรรมที่จะใช้อีกด้วยและได้เสนอวิธีการควบคุมตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือการกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น “ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้า ก่อนเข้านอน” หรือ “ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จในคืนนี้” เป็นต้น แต่เป้าหมายที่ตั้งนั้นต้องเป็น

เป้าหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำได้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

2. การสังเกตตนเอง (Self Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง เพราะถ้าบุคคลรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง จะเกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงหรือมีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมที่จะกระทำพฤติกรรม และเพื่อที่บุคคลจะได้ทราบว่าตนเองได้ทำตามความคาดหวังไว้แล้วหรือยัง ถ้ายังจะได้พยายามไปสู่เป้าหมายนั้น การสังเกตตนเองจึงเป็นสื่อกระตุ้นให้เกิดให้เกิดการประเมินตนเอง และมีการเสริมแรงตนเองตามมา (Wilson and O-Leary. 1980 : 226) ซึ่งการกระทำเช่นนี้เท่าที่บุคคลได้เกิดการควบคุมตนเองแล้ว

3. การประเมินตนเอง (Self Evaluation) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนโดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้รับจากการสังเกตตนเอง ซึ่งทำให้เขาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอย่างถี่ถ้วน (Wilson and O-Leary. 1980 : 224) การประเมินตนเองมีความสำคัญในกระบวนการควบคุมตนเอง เนื่องจากการประเมินตนเองอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาหลาย ๆ ครั้ง พบว่าการประเมินตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าการประเมินตนเองนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายในของผู้ประเมินเองหรือเกิดจากผู้อื่นให้คำชี้แนะ ถ้าเกิดจากแรงจูงใจของผู้ประเมินเองก็จะให้ผลที่ดีกว่าเกิดจากคำแนะนำของผู้อื่น

4. การเสริมแรงตนเอง (Self Reinforcement) คือการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น การเสริมแรงตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย คือมีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อนแล้วจึงมีการเสริมแรงตามมา

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาการควบคุมตนเอง เป็นผลจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก สำหรับวิธีการฝึกควบคุมตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพยายาม และใช้เวลา แต่เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ (Wilson and O-Leary. 1980 : 214)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ระยะแรกส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง โดยศึกษาพฤติกรรมการควบคุมตนเองในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการต้านทานสิ่งยั่วยวนการควบคุมอารมณ์ การควบคุมตนเองในการทำงาน การยับยั้งชั่งใจไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ ฯลฯ รวมถึงการฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์และปรับพฤติกรรมของบุคคล การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการควบคุมตนเองในสภาพแวดล้อมทั่วไป ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เพื่อศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตามสภาพแวดล้อมในสังคมไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีดังนี้

เพศกับการควบคุมตนเอง

เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น สภาพทางสรีระการถูกอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ การปฏิบัติที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง ทำให้ตัวแปรเพศมีอิทธิพลต่อลักษณะการแสดงออก สักยภาพและพฤติกรรมของบุคคล งานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศและการควบคุมตนเองมีดังนี้

แซนทรอค (Santrock. 1976 : 523 - 535) ได้ศึกษาถึงสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดการควบคุมตนเอง โดยทดลองกับนักเรียนเกรด 1 และ 2 จำนวน 108 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน ผลพบว่า สิ่งแวดล้อมภายในห้องและกระบวนการคิด จะช่วยเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง ซึ่งวัดโดยระยะเวลาที่เด็กใช้ความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างในค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

แคนเฟอร์ และซิก (Kenfer and Zick. 1974 : 108 : 115) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของเด็กโดยการทดลองกับเด็กอายุ 5 - 6 ปี จำนวน 84 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน วัดพฤติกรรมการควบคุมตนเองในลักษณะไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ โดยการสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองของเด็ก ในการไม่ละเมิดคำเตือนที่ไม่ให้กลับมาดูของเล่นและจับเวลาที่เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ ผลพบว่า เด็กชายมีการควบคุมตนเองน้อยกว่าเด็กหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109 - 121) ศึกษาการควบคุมตนเอง โดยใช้แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุตั้งแต่ 15 ถึง 62 ปี ทั้งที่เป็นนักเรียน นิสิต และบุคคลทั่วไป จำนวน 600 คน ผลพบว่า แนวโน้มโดยทั่วไปผู้หญิงได้คะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ชาย แต่เมื่อทดสอบค่าทีแล้ว ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ

ชาวโร (Chavaro. 1987 : 188) ได้ศึกษาวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และความหุนหันพลันแล่นในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง ผลพบว่า เด็กชายมีการควบคุมตนเองต่ำกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับงานวิจัยในประเทศ ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองโดยตรงมาก่อนแต่จากการศึกษาของ ทศนา ทองภักดี (2528 : 20) เกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในตนของนักเรียนวัยรุ่นไทย โดยใช้แบบทดสอบที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบทดสอบความเชื่ออำนาจภายในตนของ ลีเวนสัน และมิลเลอร์ ผลพบว่า วัยรุ่นหญิงมีความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่าวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จงจรัส แจ่มจันทร์ วีรวรรณ วิรัชกุล และนิทรา วรรณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นแบบเทคนิคการฉายออก (Projective Technique) สรรวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 ลักษณะ คือ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความอดุสาหะ และความยุติธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนนทบุรี ชลบุรี และกรุงเทพฯ ข้อคำถามบางส่วนเกี่ยวข้องกับลักษณะการควบคุมตนเอง ในด้านการมีความพยายามในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ความอดทนต่อการควบคุมอารมณ์ การไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรค ผลการวิจัยพบว่านักเรียนหญิงมีการแสดงออกถึงความไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคสูงกว่านักเรียนชาย (จงจรัส แจ่มจันทร์. 2524 : 90) นักเรียนหญิงมีการแสดงออกถึงความอดทนต่อการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนชาย (วีรวรรณ วิรัชกุล. 2524 : 98) นักเรียนหญิงแสดงออกถึงความพยายามในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จสูงกว่านักเรียนชาย (นิพรา วรรณะ. 2524 : 93)

หากงานวิจัยที่รวบรวมได้เกี่ยวกับเพศและการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มว่าเพศหญิงจะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าเพศชาย แต่ยังไม่สามารถสรุปได้แน่นอนชัดเจน ผู้วิจัยเชื่อว่าในสังคมไทยเพศเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงจะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าวัยรุ่นชาย

อายุกับการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นผลมาจากการสะสมการเรียนรู้ทางสังคมการเจริญเติบโตของเด็กทำให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น รู้จักขอบเขตของการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น มีเหตุผลและมีความสามารถในการเรียนรู้ได้มากขึ้น ทักษะการควบคุมตนเอง จึงเป็นลักษณะที่พัฒนาขึ้นตามระดับอายุ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

บอสส์ (Bosse. 1985 : 123) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเอง ชื่อ The Self Control Rating Scale (SCRS) ผลพบว่า อายุ ระดับสติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของเด็กก่อนวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอมรินด์ (Baumrind. 1975 : 271 - 274) ได้ศึกษาพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนจากการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของเด็กจำนวน 300 ครอบครัว โดยการศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 8 ปี การสังเกตเด็กแต่ละคนใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ประเมินความสามารถด้านต่าง ๆ ของเด็ก โดยใช้แบบประเมินลักษณะการกระทำรวม 72 ข้อความ ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองของเด็กจะพัฒนาขึ้นตามวัย

แกรนดอลล์ และคนอื่น ๆ (Crandall and Others. 1965 : 91 - 109) ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในการควบคุมกับสภาพการณ์ในการเรียน ของนักเรียนระดับชั้นตั้งแต่เกรด 3 - 12 จำนวน 923 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบ Intellectual Achievement Responsibility Scale (AIR) ผลพบว่าความเชื่อในเรื่องความสามารถในการควบคุม ซึ่งเป็นกระบวนการภายในที่มีขึ้นในผู้ที่มีการควบคุมตนเองนั้น เป็นลักษณะทั่วไปที่เริ่มมั่นคงในตัวบุคคลเมื่ออายุประมาณ 8 ถึง 9 ปี และเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ หรือประสบการณ์ในการเรียนรู้ทางสังคม

โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109-21) ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้แบบทดสอบการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง 7 กลุ่ม โดยแบ่งตามช่วงอายุ ทั้งที่เป็นนักเรียน นิสิต และบุคคลทั่วไป อายุตั้งแต่ 15 ถึง 62 ปี จำนวน 600 คน ผลพบว่า อายุเป็นตัวแปรที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น

อิงแลนด์อร์ (Englander. 1986 : 136) ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้แบบสอวัดการควบคุมตนเอง ชื่อ The Self - Control Rating Scale ของเคนเดล ซึ่งใช้กับเด็กอายุ 7-13 ปี ผลพบว่าเด็กที่มีอายุแตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้เด็กควบคุมตนเองได้มากขึ้น

จากผลงานวิจัยเกี่ยวกับอายุกับการควบคุมตนเองที่รวบรวมได้พบว่า แนวโน้มโดยทั่วไป บุคคลที่มีอายุมากขึ้น มีประสบการณ์สูงขึ้น จะมีการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ดังนั้นอายุเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่น และจากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นแนวโน้มของผลการวิจัยครั้งนี้ว่า วัยรุ่นที่มีอายุสูง จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการควบคุมตนเอง

ประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จและล้มเหลว เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังแรงจูงใจ และปฏิกิริยาทางจิต ทำให้บุคคลรับรู้ตนเองและประเมินค่าตนเองแตกต่างกัน ความสำเร็จจะส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามความล้มเหลวเป็นเครื่องบั่นทอนกำลังใจ ทำให้บุคคลท้อถอยและหมดแรงจูงใจที่จะต่อสู้ชีวิตผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสิ่งบ่งบอกความสำเร็จในการศึกษา จึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการพัฒนาความสามารถของบุคคล งานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการควบคุมตนเอง มีดังนี้

เมสเซอร์ (Masser. 1972 : 1456-1462) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงการควบคุมตนเองและคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กอายุ 9 ปี ซึ่งศึกษาในระดับ 4 จำนวน 98 คน ชายและหญิงจำนวนเท่ากัน มีระดับสติปัญญาและการรู้จักคิดไตร่ตรองเท่า ๆ กันเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สำคัญ คือ The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire (IAR) ผลการวิจัยพบว่าเด็กหญิงที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง ยอมรับว่าเขาเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความล้มเหลวในการศึกษา ส่วนเด็กชายที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงยอมรับว่า เขาเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษา เมสเซอร์อธิบายว่า การรับรู้ถึงการควบคุมตนเองในการศึกษาเล่าเรียนทำให้เด็กมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้น

ฟราย (Fry. 1977 : 519-520) ศึกษาถึงผลการประสกับความสำเร็จ ผู้ทำการทดลองจะกล่าวชมเชย ส่วนพวกที่ประสบความล้มเหลว ผู้ทดลองจะกล่าวถ้อยคำแสดงความผิดหวังต่อการกระทำของเขาและอีกพวกหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม จากนั้นจึงทดสอบการควบคุมตนเองคือ การยับยั้ง

ซึ่งใจไม่เข้าไปเล่นของเล่นโดยจับเวลา ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว และการคาดหวังในการควบคุมตนเองว่าจะสามารถควบคุมตนเองได้สูงหรือต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ทั้ง 3 ตัวแปร จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จจะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว เด็กที่คาดหวังว่าจะควบคุมตนเองได้สามารถทนต่อสิ่งยั่วยวนใจได้มากกว่าเด็กอื่น และเด็กที่มีความสามารถทางปัญญา จะมีความคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้สูงกว่าเด็กอื่น จึงแสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนหรือความสามารถทางปัญญา

เบรดเลย์ (Bradley. 1986 : 102) ศึกษาถึงผลของการให้การเสริมแรงต่อเนื่องในการเรียนรู้งานของเด็ก ซึ่งมีระดับการควบคุมตนเองต่างกัน โดยใช้แบบทดสอบการควบคุมตนเอง แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมตนเองสูง และกลุ่มควบคุมตนเองต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 50 คนและหญิง 25 คน อายุเฉลี่ย 10 ปี และให้เสริมแรงต่อเนื่อง 3 แบบ ผลการวิจัยพบว่า ระดับการควบคุมตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีอำนาจในการทำนายการตอบสนองต่อการทำผลงานที่ถูกต้อง และต่อสัมฤทธิ์ผลของงาน นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองต่ำ การให้การเสริมแรงต่อเนื่องมีผลทำให้เด็กเกิดความพยายามในการปรับปรุงตนเองด้านการเรียนรู้งาน และสัมฤทธิ์ผลของงานเพิ่มขึ้น

สำหรับงานวิจัยในประเทศ รุ่งนภา ทิณะ (2522 : 70) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับความเชื่ออำนาจภายในตนและภายนอกตน ในกลุ่มนักเรียนอายุระหว่าง 10 - 13 ปี ใช้แบบทดสอบความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนของสตรีกแลนค์ ผลพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

นงนุช วรรณนวะ (2514 : 73) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีแก้ปัญหา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งในลักษณะคำนึงถึงหลักการและไม่คำนึงถึงหลักการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลงานวิจัยที่รวบรวมได้ให้ผลสอดคล้องกันว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของวัยรุ่น โดยนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการศึกษามีแนวโน้มที่จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการศึกษาจะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า

1.101 (27-35)

X เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตน

ความหมายของมโนภาพแห่งตน (Self - Concept)

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนไว้มากมาย ที่สำคัญมีดังนี้

โรเจอร์ส (Lindzey and Hall. 1965 : 429 ; citing Rogers. n.d.) ได้อธิบายความหมายของมโนภาพแห่งตน สรุปโดยย่อได้ว่า เป็นการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องบุคลิกลักษณะ รูปร่าง ความสามารถ ความสัมพันธ์และสิ่งแวดล้อม

แมคเควิด และฮาวารี (Mcdavid and Havari. 1968 : 220-222) ได้อธิบายว่า มโนภาพแห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของ “ตน” (Self) มโนภาพแห่งตนจึงเป็นโครงสร้างของความรู้ ความเข้าใจที่จัดระเบียบแล้ว ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ของบุคคล และไม่จำเป็นต้องตรงกับสภาพของ “ตน” ตามความเป็นจริงเสมอไป

ไรมีย์ (Dinkmeyer. 1967 : 184 ; Citing Reimy n.d.) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนว่า เป็นการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ของบุคคล แล้วจัดเข้าเป็นระบบตามที่ตนได้สังเกตและรู้สึกทั้งในอดีตและปัจจุบัน แล้วก่อให้เกิดความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง มโนภาพแห่งตนจึงเป็นแบบแผนที่บุคคลใช้พิจารณาเพื่อความเข้าใจในตนเอง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือก หรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เหมาะสมกับตนเอง

ลาซารัส (Lazarus. 1963 : 61) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมไปตามที่คิดว่าตนเป็น

เฮิร์ลอค (Hurlock. 1978 : 525-526) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความเหมาะสมทางเพศ และด้านจิตใจ ได้แก่ ความสามารถ การมีคุณค่า ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และยังได้อธิบายถึงแบบแผนของบุคลิกภาพ (Personality Pattern) ว่าประกอบด้วยคุณลักษณะ (Traits) ต่าง ๆ และสิ่งที่ทำหน้าที่ประสานลักษณะเหล่านี้เข้าด้วยกันเป็นแบบแผนบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือมโนภาพแห่งตน ซึ่งเปรียบได้กับแกนกลางของชี้อ โดยมีคุณลักษณะต่าง ๆ เป็นชี้อ

กลุ่มเอคเลอร์ (Gale. 1969 : 28-29 ; Citing Adlerian. n.d.) กล่าวว่ามโนภาพแห่งตน คือวิถีชีวิต (Life Style) ของบุคคล เด็กเกิดมาต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ต้องเรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับมัน พฤติกรรมของเด็กเป็นผลจากกรกระทำและทัศนคติของเขาที่แสดงให้เห็นแบบฉบับของชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเมินค่าของตนเองและสังคม

เกล (Gale. 1969 : 31-32) ได้กล่าวถึงมโนภาพแห่งตน ในทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่ของกลุ่มอัตติภาวะนิยม (Existentialism) ซึ่งให้ความหมาย มโนภาพแห่งตนว่าเป็นโลกภายในของ

บุคคล เป็นผลรวมจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกลายมาเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลในสภาพที่เป็นผู้กระทำ และผู้ถูกกระทำ การรับรู้ของบุคคลจะสะท้อนทัศนคติและการตัดสินใจคุณค่าของโลกบุคคลนั้น มโนภาพแห่งตนเป็นการกระทำตามความเป็นจริงของบุคคลในการที่จะยอมรับ หรือปฏิเสธในสภาพการณ์ที่ตนได้รับ

โวล์แมน (Wolman. 1973 : 342) ได้ให้ความหมายมโนภาพแห่งตน สรุปได้ว่า หมายถึง การประเมินผลที่บุคคลมีต่อตนเอง

คอมส์ (Combs. 1977 : 162) ให้ความหมายว่า มโนภาพแห่งตนเป็นผลรวมของทัศนคติ ความนึกคิด ความรู้สึก และค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรม ความสามารถ และคุณลักษณะของตนเอง

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความคิด ความรู้สึก เจตคติ และค่านิยมที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ อันเกิดจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของมโนภาพแห่งตน

จากการประมวลผลการวิจัยของ บราวน์ (Hurlock. 1967 : 533 ; Citing Brown. 1954) ได้สรุปผลการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาหลายท่านด้วยกัน แสดงให้เห็นความสำคัญของมโนภาพแห่งตนในทางที่ดี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในทางบวกที่สังคมต้องการหลายประการเป็นต้นว่า การมีความรักและรู้จักรับผิดชอบเมื่ออยู่ในครอบครัว การมีความเป็นมิตรในหมู่เพื่อนการให้ความร่วมมือต่อชุมชน มีความอดทน อดกลั้น ใจกว้าง สนใจจะประคองรักษาคำ

ไวล์ (Wylie. 1961 : 118) ซึ่งสนใจในมโนภาพแห่งตนอีกผู้หนึ่ง ได้ประมวลผลงานวิจัยในช่วงปี ค.ศ. 1940-1950 สรุปผลไว้ว่า การมีมโนภาพแห่งตนสูงจะมีความสัมพันธ์และมีผลต่อการปรับตัว การยอมรับผู้อื่น การเรียนรู้และระดับความมุ่งมั่น นอกจากนี้ผลงานวิจัยอื่นยังพบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับลักษณะที่บ่งถึงคุณภาพของประชากรหลายประการ เป็นต้นว่า มีความสัมพันธ์กับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Henein. 1978 : 3471) มีความสัมพันธ์กับลักษณะการพึ่งตนเอง ความเป็นผู้นำ (Hoffman. 1978 : 827-832) สำหรับในด้านการทำงาน ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสูงจะประสบความสำเร็จในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนต่ำ (Ames. 1978 : 345-355)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยในประเทศ พบว่ามโนภาพแห่งตนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะต่าง ๆ มากมาย ดังที่ อำไพ ศิริพัฒน์ (2515 : 91) สรุปความสำคัญของมโนภาพแห่งตนไว้ว่า เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตลอดจนการปรับตัวของคน ช่วยให้เข้าใจในพฤติกรรม ทำนายพฤติกรรม คนที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนดี มักจะมีความนึกคิดที่ดีต่อผู้อื่น คนที่ยอมรับตนเองก็มักจะยอมรับคนอื่น ตรงกันข้ามคนที่มีความคิดที่ไม่ดีต่อผู้อื่นก็มักจะมีความนึกคิดเกี่ยวกับตน หรือเกี่ยวกับ

ความสามารถของตนไปในทางไม่ดี หากพิจารณาในด้านสุขภาพจิตของบุคคล จากการวิจัยที่ร่วมกันทำระหว่างสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ และกองอนามัยโรงเรียน เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพจิตในโรงเรียนอันจะนำไปสู่การวางแผนระยะยาวที่จะพัฒนาสุขภาพของนักเรียนนั้น ก็ได้เลือกเอามโนภาพแห่งตนเป็นดัชนีหนึ่งสำหรับวัดสุขภาพจิต (บุญพอ เพ็ญผล และคนอื่น ๆ. 2522 : 13) นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยที่ช่วยสนับสนุนความสำคัญของมโนภาพแห่งตนให้เด่นชัดยิ่งขึ้น ได้แก่ การพบว่ามโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (แสงเดือน บุญไทร. 2514) มีความสัมพันธ์กับความเชื่ออำนาจภายในตน (รุ่งนภา ทิฆะ. 2521) และการวิจัยเปรียบเทียบลักษณะความเป็นผู้นำและผู้ตาม ปรากฏว่าผู้นำจะมีมโนภาพแห่งตนสูงกว่าผู้ตาม (จุมพล พูลภัทรชีวิน. 2515) ทั้งนี้มโนภาพแห่งตนที่ดียิ่งปรากฏในนักเรียนวัยรุ่นผู้ประพฤติกด้อยตามสังคมมากกว่าผู้ที่ประพฤติกดต่อสังคม (จรัส บุญญานันต์. 2515) โดยที่ลักษณะของบุคคลทั้งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การพึ่งตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตน ความเป็นผู้นำ และการมีพฤติกรรมคล้อยตามสังคม ล้วนแล้วแต่เป็นลักษณะของบุคคลที่เหมาะสมกับความเป็นประชาธิปไตย เป็นลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และจรรยา สุวรรณทัต. 2522 : 205) มโนภาพแห่งตนจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงความมี คุณภาพของบุคคล

จากเอกสารและงานวิจัยที่รวบรวมได้ทั้งหมดเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตน ผู้วิจัยเชื่อว่ามโนภาพแห่งตนเป็นตัวแปรพื้นฐานที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของวัยรุ่น

จุดเริ่มต้นของมโนภาพแห่งตน

นักทฤษฎีที่สนใจศึกษาเรื่องนี้แต่เริ่มแรก ได้แก่ เจ มาร์ค บาลด์วิน และ วิลเลียม เจมส์ (J. Mark Baldwin and William James) ส่วนกลุ่มนักวิชาการที่ช่วยวางรากฐานในด้านจิตวิทยา ได้แก่ จอห์น ดิวอี้, จอห์น เอช. มิด และชาร์ลส เอช คูลีย์ (John Dewey, George H. Mead and Charles H. Cooley) นั่นคือ ได้มีการศึกษาในเรื่องจิตใจและตัวตนว่า มันเกิดมาจากการประสบการณ์ของมนุษย์และก่อร่างขึ้นมาจากกระบวนการทางสังคมที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กัน (นรินทร์ แจ่มจรัส. 2527 : 22-23) และจากแนวความคิดของ ซัลลิแวน (Sullivan) ที่กล่าวว่าความรู้สึกที่ว่าตนเองและผู้อื่นมีบุคลิกภาพอย่างไรนั้น ได้มาจากการสะท้อนกลับ และการมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมจากประสบการณ์ตรง และจากมโนภาพแห่งตนที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และความจำจากประสบการณ์เดิมที่เราเคยประสบมาที่ก่อให้เกิดเป็นระบบตัวตน (The Self System) คือภาพบุคคลที่มีต่อตนเอง ที่เกิดจากสังคมประกิต (Socialization) ได้แก่ การมีความสัมพันธ์จากการอบรมเลี้ยงดูในวัยทารก การได้รับการคาดหวัง และมีการปรุงแต่งบุคลิกภาพให้เป็นไปตามแนวความต้องการของสังคมนั้น ๆ (Hall and Lindzey. 1978 : 185) และจากความคิดของโคมส์ (Combs) และสไนก (Snygg) แล้วจุดสำคัญของทฤษฎีนี้อยู่ที่การรับรู้ (Perception)

การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร ซึ่งจะทำให้คนแต่ละคนแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่ตนคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไร และมองสิ่งแวดล้อมรอบตนเองว่าเป็นอย่างไร (พรรณี ชูชัย. 2522 : 256) ดังนั้นมโนภาพแห่งตนจึงเป็นตัวแปรพื้นฐานที่จะกระทบกระเทือนและควบคุมการรับรู้ตลอดจนพฤติกรรมของบุคคลในทางกลับกันพฤติกรรมและการรับรู้ก็กระทบกระเทือนมโนภาพแห่งตนเช่นกัน (กาญจน์ แก้วทอง. 2522 : 16-17)

องค์ประกอบมโนภาพแห่งตน

ระดับของมโนภาพแห่งตนของแต่ละบุคคลจะเป็นสิ่งที่บ่งถึงความเจริญทางวุฒิภาวะ ซึ่งจะมิมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเรียนรู้ พัฒนาการทางความคิด การกระทำของตนเองในการแก้ปัญหา การมีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวได้ และสามารถรักษาสมาคมของร่างกาย จิตใจไว้ได้ ซึ่งมโนภาพแห่งตนที่ดีนี้เป็นคุณลักษณะข้อหนึ่งของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

ไวลี (Wylie. 1963 : 741) ได้แบ่งมโนภาพแห่งตน ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ (Actual Self-Concept) หมายถึงทัศนคติและความรู้สึกที่ตนเองคือใคร เป็นคนอย่างไร เป็นภาพสะท้อนของตนเอง เช่น ตัวเองเป็นคนดี
2. มโนภาพแห่งตนตามปณิธาน (Ideal Self-Concept) หมายถึง ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง ว่าจะเป็นคนในอุดมคติอย่างไรหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง ว่าจะเป็นคนในอุดมคติอย่างไร เช่น ตนเองอยากเป็นคนสวยที่สุด อยากเรียนเก่ง

เบิร์น (Burns. 1979 : 148-149) ได้สรุปโครงสร้างของความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองไว้ดังนี้

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลเข้าใจ (The Cognized Self-Concept) หรือการรับรู้ของบุคคลในด้านความสามารถ สถานภาพและบทบาทของตน เป็นมโนทัศน์ของบุคคลนั้นตามที่เขาคิดว่าเขาเป็น
2. ตนตามคนอื่น หรือ ตนทางสังคม (The Other Self or Social Self) คือการที่บุคคลเชื่อว่า คนอื่นมองตัวเขา และประเมินตัวเขาอย่างไร
3. ตนในอุดมคติ (The Ideal Self) คือ ลักษณะของตนที่บุคคลหนึ่งหวังที่จะเป็นหรืออยากจะเป็น

โรเจอร์ส (Lindzey and Hall. 1965 : 429 ; Citing Rogers. n.d.) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนในวัยรุ่นและแบ่งมโนภาพแห่งตนออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล (Academic Value) คือ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา นิัยการเรียน แรงจูงใจ ทักษะในการเรียน แรงกดดันจากที่บ้าน การแข่งขันเกี่ยวกับความสามารถ และการเลือกอาชีพ

2. มโนภาพแห่งตนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) คือความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความสามารถในการคบเพื่อน การทำงานร่วมกับคนอื่น และการเข้าสังคม

3. มโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือความรู้สึกต่อตนเองทางด้านความกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวลใจ ความสุข ความเครียด ความเบื่อหน่าย ความขุ่นเคืองใจ

การแบ่งมโนภาพแห่งตนดังที่โรเจอร์สจัดไว้นี้ เป็นแนวทางที่ได้มีการศึกษาต่อเนื่องกันไปอีก ฟิตตส์ (จักรกฤษณ์ สาราญใจ. 2518 : 7-8 ; อ้างอิงจาก Fitts. 1971 : 2-3) สร้างแบบวัด มโนภาพแห่งตน ฉบับแบบเนสซี โดยแบ่งด้านต่าง ๆ ย่อยลงไปอีกเป็น 10 ด้านด้วยกัน เช่น ความเป็นเอกลักษณ์ ความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกด้านร่างกาย ด้านศีลธรรม จรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และด้านส่วนรวม การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษามโนภาพแห่งตนตามแนวความคิดของโรเจอร์ส

พัฒนาการของมโนภาพแห่งตน

การพัฒนาตนเองเป็นการผสมผสานกันระหว่างหลายสิ่ง ด้วยขบวนการต่าง ๆ กัน เริ่มตั้งแต่วัยทารก การที่ทารกเริ่มแยกคนและสิ่งของ หรือตนเองกับคนอื่นได้ เป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มมีมโนภาพแห่งตน เมื่อโตขึ้นจะสามารถรับรู้ คิด และสร้างมโนทัศน์การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางจากสิ่งแวดล้อมและสังคม และในขณะเดียวกันก็ประเมินผลจากความสามารถของตน เพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม การประเมินนี้เองทำให้เกิดมโนภาพแห่งตน ซึ่งจะพัฒนาไปตามวุฒิภาวะ ความสามารถและประสบการณ์ที่กว้างเพิ่มขึ้น (Jersild. 1966 : 16) ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิต ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการรับรู้ตนเอง ถ้าประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตกับบุคคลซึ่งเป็นคนสำคัญของเด็กเป็นไปด้วยดี เด็กได้รับการยอมรับ เด็กจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะที่เป็น "บุคคล" ความรักและความเอื้ออาทรจากบุคคลรอบข้างที่มีอิทธิพลต่อเด็ก จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมตามความคาดหวังของบุคคลนั้น และซึมเข้าสู่มโนภาพแห่งตนของเด็ก (พรณี ชุทัย. 2525 : 34 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1963) การพัฒนามโนภาพแห่งตนจะพัฒนาจากรูปธรรมไปสู่นามธรรมที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ การสำรวจ การค้นหาขอบเขตของตนเอง และสิ่งแวดล้อม รวมถึงการประเมินผลความสามารถในการกระทำของตนเองเพื่อให้พฤติกรรมของตนเองเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม ส่งผลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน (Montemeyer and Eisen. 1977 : 314-319) นักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น มีด (Mead) ซัลลิแวน (Sullivan) โรเจอร์ส (Rogers) ต่างก็มองเห็นสอดคล้องกันในเรื่องนี้ คือเห็นว่ามโนภาพแห่งตนนั้น เป็นผลจากการที่เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสังคม และสิ่งแวดล้อม ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นในสังคมมีปฏิสัมพันธ์

อย่างไร โดยเฉพาะซัลลิเวน ได้เน้นถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก (Significant Others) ว่ามีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนของเด็กมาก (Epstein. 1973 : 406) โดยบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตเด็กคนแรกคือ พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว ต่อมาก็คือ กลุ่มเพื่อน และครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในระหว่างวัยรุ่น โรงเรียนและเพื่อนจะตอบสนองความต้องการใหม่ ๆ พฤติกรรมของเด็กจะเปลี่ยนไปตามที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มมองดูและรู้สึกต่อตัวเขา การยอมรับหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขามีผลทำให้เกิดทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งอาจเป็นในทางบวก หรือลบก็ได้ (Ausubel and Robinson. 1969 : 284)

มโนภาพแห่งตนจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์โดยไม่จำกัดอายุและความรู้ ยังมีประสบการณ์มากการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนยังจะเปลี่ยนแปลงมากตามไปด้วย (Kendler. 1963 : 461) ซึ่งมโนภาพแห่งตนจะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้มากที่สุดเมื่อบุคคลอยู่ในวัยรุ่น (Hurlock. 1974 : 128)

การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน ไวล์ (Wylie. 1961 : 118) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน ในแง่มุมต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก 2) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากพ่อแม่ 3) ลักษณะทางร่างกาย 4) การเรียนรู้ 5) ความสำเร็จและความล้มเหลว 6) การให้คำปรึกษาหารือและการบำบัดทางจิต 7) การบำบัดทางร่างกายในแง่ที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งเป็นเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ที่มีต่อลูก อันเป็นสิ่งแวดล้อมแรกในการก่อตัวและพัฒนามโนภาพแห่งตนของลูก ได้มีการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบต่าง ๆ กับมโนภาพแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นันทิกา เข้มสรวล. 2522) การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนจึงขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งต่างๆหลายอย่างที่สำคัญ ดังที่ อเนก กุลกริแสง (2521 : 63) ได้สรุปถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนว่า ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ลักษณะทางร่างกาย ระดับวุฒิภาวะ ความมุ่งหวังของพ่อแม่ ทัศนคติต่อสมาชิกในครอบครัว ปัญหาครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจ ทัศนคติต่อเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเชื่อทางศาสนา และอิทธิพลจากสื่อมวลชน โดยได้กล่าววามโนภาพแห่งตนในแต่ละด้านจะเป็นผลของความสัมพันธระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม มโนภาพแห่งตนในขั้นแรกจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวต่อไปจะเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว มโนภาพแห่งตนในขั้นต่อ ๆ ไป และการผสมผสานระหว่างมโนภาพแห่งตนในด้านต่าง ๆ จะเป็นผลสำเร็จเพียงใดขึ้นอยู่กับความกลมกลืนระหว่างมโนภาพแห่งตนในขั้นแรกและขั้นต่อ ๆ ไปเหล่านั้น

จากแนวความคิดและการศึกษาของนักจิตวิทยาสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับ และจะมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในระยะวัยรุ่น โดยครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาโนภาพแห่งตน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเอง

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้สนใจและให้ความสำคัญกับมโนภาพแห่งตน ในลักษณะที่เป็นตัวแปรพื้นฐานในการกำหนดพฤติกรรมและทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดให้เหมาะสมกับตนเอง มโนภาพแห่งตนจึงมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในด้านต่าง ๆ ของบุคคล และมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับลักษณะที่แสดงถึงควมมีคุณภาพของประชาชนหลายประการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเองมีดังนี้

เรย์ (Ray. 1985 : 1358) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการควบคุมตนเองโดยการสำรวจความคิด (Concentrative Meditation) ที่ส่งผลต่อจิตลักษณะบางประการของเด็กกลุ่มตัวอย่างอายุ 7-11 ปี ทำการทดลองฝึกให้เด็กควบคุมตนเองโดยการสำรวจความคิดแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม และระหว่างการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ใช้แบบทดสอบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของสตรีคแลนด์ แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของเพียร์แฮริส และแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์ ผลพบว่า การควบคุมตนเองของเด็กจะส่งผลให้เด็กมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงขึ้น มีมโนภาพแห่งตนทางบวกเพิ่มขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น แต่ปริมาณการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนขึ้นอยู่กับอายุของกลุ่มตัวอย่าง เด็กโตมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนสูงกว่าเด็กเล็ก

บราวน์ (Brown. 1975 : 319-330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลของคนที่ใช้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาฝึก 10 สัปดาห์ ปรากฏว่า หลังได้รับการฝึกคนไข้มีความวิตกกังวลน้อยลง มีมโนภาพแห่งตนดีขึ้น และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

วิกคินส์ และคนอื่น ๆ (Wiggin and Others. 1971 : 411) ศึกษาพบว่าคนที่มิมโนภาพแห่งตนสูงนั้น เป็นผู้ที่มีมองตัวเองว่ามีประสิทธิภาพ จะทำตนให้มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น และกระทำพฤติกรรมให้เกิดผลตอบแทนตามที่ตนต้องการ สามารถใช้ตนเป็นเครื่องมือควบคุมสภาวะทางสังคม หรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กู๊ดวิน (Goodwin. 1977 : 3350) และ ดี เอนดา (De Anda. 1977 : 662) ที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนและความเชื่ออำนาจภายในตน ของเด็กนักเรียนเกรด 3, 4, 5, 7 และ 12 โดยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของเทนเนสซี และแบบทดสอบความเชื่ออำนาจภายในตนของสตรีคแลนด์ ผลพบว่า มโน

ภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจภายในคนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ไอเซน (Eisen. 1972 : 68-72) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนและการควบคุมตนเองในลักษณะด้านทานต่อสิ่งเข้าวนใจ ซึ่งได้แก่รางวัลที่ผู้วิจัยตั้งไว้ เมื่อเด็กทำคะแนนจากการแข่งขันถึงเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 125 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนของเทนเนสซี และเครื่องมือ Dot Counting contest ของซิลเวอร์แมน ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงใช้ในการตรวจสอบการทุจริตโดยไม่ให้เด็กรู้ ผลพบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเองในลักษณะด้านทานต่อสิ่งเข้าวนใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

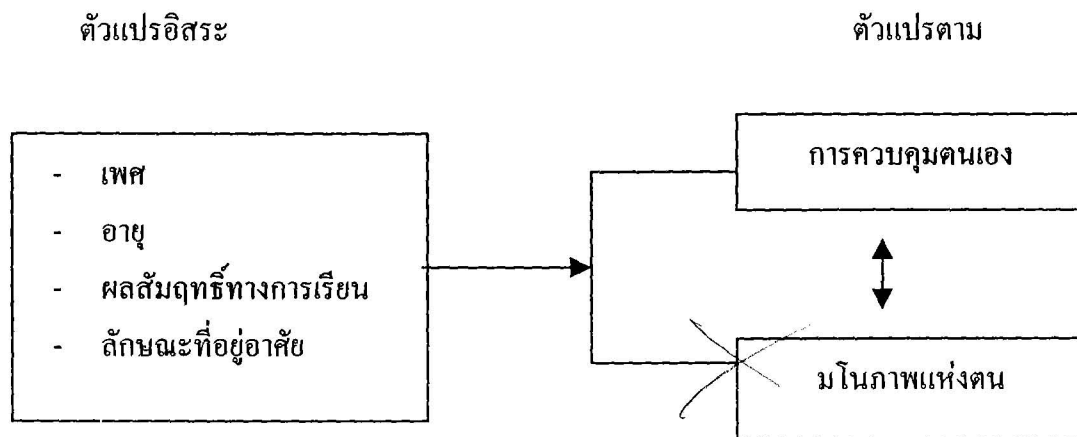
โคเมอร์ และคนอื่น ๆ (Comer and Others. 1986 : 321) ได้ศึกษาองค์ประกอบมโนภาพแห่งตน เพื่อใช้ทำนายความสามารถทางสังคมของนักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 จำนวน 253 คน โดยใช้แบบวัดมโนภาพแห่งตนเทนเนสซี โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมของเด็กมาศึกษา 6 องค์ประกอบ คือด้านพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก ด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านสังคม สำหรับแบบทดสอบวัดความสามารถทางสังคม เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงมาจากงานของอะเชนบัทซ์ และ อีเดลบรอก (Achenbach and Edelbrock. 1981, 1983) โดยวัดความสามารถทางสังคมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล การกล้าคิดและกล้าตัดสินใจ ผลการศึกษพบว่า องค์ประกอบมโนภาพแห่งตนแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และองค์ประกอบของมโนภาพแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสามารถทางสังคม และมีอำนาจในการทำนาย 44 %

จากทฤษฎีและผลงานวิจัยที่รวบรวมได้ แสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการควบคุมตนเอง สรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตนแต่ละด้านและมโนภาพแห่งตนรวมเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของวัยรุ่น และข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นแนวโน้มของผลการวิจัยว่า วัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนแต่ละด้าน และมโนภาพแห่งตนรวมในระดับแตกต่างกัน จะมีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน ฉะนั้นการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า วัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนแต่ละด้านและมโนภาพแห่งตนรวมในระดับสูง จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีมโนภาพแห่งตนแต่ละด้านและมโนภาพแห่งตนรวมในระดับต่ำ

107

✓ กรอบแนวคิดในการศึกษา

เรื่อง การศึกษาการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ใน
หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน และนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพัก มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย ที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อยู่หอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
3. นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อาศัยอยู่ในหอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
4. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน จะมีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อยู่หอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
5. การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับมโนภาพแห่งตนทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บทที่ 3

✓ วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในหอพัก มีวิธีดำเนินการศึกษาดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

✓ 1. ประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2545⁵⁰

✓ 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ทุกชั้นปี ที่อาศัยอยู่ในหอพักต่างๆ จำนวน 201 คนและที่อาศัยอยู่ตามบ้าน จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาบริเวณโรงอาหาร และลานพักผ่อนตามจุดต่าง ๆ ภายในบริเวณสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2545 รวมทั้งสิ้น 401 คน ตามวัน เวลา และสถานที่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรายละเอียดวัน เวลา และสถานที่ ดังนี้

- วัน แบ่งออกเป็น วันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) และวันหยุด (เสาร์ – อาทิตย์)
- เวลา แบ่งออกเป็น เช้า กลางวัน และเย็น
- สถานที่ แบ่งออกเป็น บริเวณโรงอาหาร และลานพักผ่อนตามจุดต่าง ๆ

✓ ขั้นที่ 2 สุ่มเลือกวัน เวลา และสถานที่ ได้ดังนี้

วัน \ เวลา	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันธรรมดา			
จันทร์	โรงอาหาร		ลานพักผ่อน A
อังคาร		โรงอาหาร	
พุธ	ลานพักผ่อน B	โรงอาหาร	
พฤหัสบดี		ลานพักผ่อน C	
ศุกร์	โรงอาหาร		ลานพักผ่อน D
วันหยุด			
เสาร์		ลานพักผ่อน E	ลานพักผ่อน F
อาทิตย์		ลานพักผ่อน G	

✓ ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ในขั้นตอนที่ 2 และเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการตอบแบบสอบถามจนได้จำนวนที่ต้องการ

✓ 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดค่านิยมแห่งตน

ตอนที่ 3 แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง

✓ ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคลทั่วไป

เป็นข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะที่อยู่อาศัย

X ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน

เป็นแบบทดสอบที่ ผู้วิจัยนำมาจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนที่ นรินทร์ แจ่มจำรัส .2527 : 135) ปรับปรุงขึ้น โดยศึกษาจากแนวความคิดของโรเจอร์ส (Lindzey and Hall. 1965 : 429 ; Citing Rogers. n.d.) ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ แต่ละข้อคำถามเป็นข้อความที่แสดงพฤติกรรมของบุคคลในด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการปรับตัวทางอารมณ์ 3 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ

ตัวอย่างแบบทดสอบ

มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล

ข้อ (0) ฉันจะแบ่งเวลาในการเรียน เล่น และทำกิจส่วนตัวให้เป็นเวลาเสมอ

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

ข้อ (00) ฉันจะยอมแพ้เสมอไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

มโนภาพแห่งตนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อ (0) แม้ว่ายังไม่รู้จักกันดีพอ แต่ฉันก็อยากจะคบค้ากับเพื่อนใหม่

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

ข้อ (00) ฉันพอใจที่จะอยู่ตามลำพัง ห่างไกลจากคนอื่น

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

มโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อ (0) ฉันคิดว่าโลกนี้สนุกสนานน่าอยู่

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

ข้อ (00) จินเป็นคนขี้อายและประหม่าเมื่อเข้าสังคม

.....				
จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย

ข้อ (0) เป็นตัวอย่างคำถามที่เป็นข้อความทางบวก

ข้อ (00) เป็นตัวอย่างคำถามที่เป็นข้อความทางลบ

การให้คะแนน มีมาตรวัด 5 มาตร และให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้	5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	4 คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ไม่ค่อยจริง	ให้	2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้	1 คะแนน

(กรณีที่ข้อความมีความหมายทางลบ ให้คะแนนในทางตรงกันข้าม)

คะแนนรวมมโนภาพแห่งตนในทางองค์ประกอบ คือ ด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และคะแนนรวมของแบบทดสอบทั้งฉบับแสดงมโนภาพแห่งตนรวมของนักศึกษาแต่ละคน

✓ ตอนที่ 3 แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง

เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง ของ ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต และคณะ ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบทดสอบ The Self Control Schedule (SCS) ของโรเซนบัม (Rosenbaum, 1980 : 109-121) โดยมีพื้นฐานมาจากหลักการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ ซึ่งของเดิมมีจำนวนข้อคำถามอยู่ 64 ข้อ และใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา แต่เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาวัยรุ่นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกแบบทดสอบที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมาเพียง 40 ข้อ ซึ่งแสดงลักษณะการกระทำหรือพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ดังนี้

1. การคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดของตนเอง ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ
2. การประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา

3. ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจของตน
4. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพการทำงานของตนเอง (Self Efficacy) เช่น ความสามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติและความสามารถของตนเองในการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือควบคุมผลการกระทำด้วยตนเอง

ตัวอย่างแบบทดสอบ

ข้อความเกี่ยวกับการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดของตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ

ข้อ (0) เมื่อรู้สึกที่กำลังวู่วาม ฉันจะบอกตนเองว่า “หยุดและคิดก่อนที่จะทำอะไรต่อไป ”

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อ (00) ฉันอดไม่ได้ที่จะคิดเกี่ยวกับความผิดที่เคยทำในอดีต

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อความเกี่ยวกับการประยุกต์วิธีการใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น

ข้อ (0) เมื่อฉันมีเงินไม่พอใช้ ฉันจะบันทึกค่าใช้จ่ายต่างๆ เพื่อที่จะวางแผนการใช้จ่ายเงินในอนาคตอย่างรอบคอบ

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อ (00) เมื่อเผชิญกับการตัดสินใจที่ยุ่งยาก ฉันชอบเลื่อนการตัดสินใจนั้นออกไป แม้ว่าฉันจะจัดการมันได้

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อความเกี่ยวกับความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจตนเอง

ข้อ (0) ฉันชอบทำงานที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จสิ้นเสียก่อน แล้วค่อยเริ่มต้นทำสิ่งที่ฉันชอบ

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อ (00) ฉันมักจะเลื่อนงานที่ไม่ชอบทำออกไป แม้ว่าจะสามารถทำงานนั้นได้ในทันที

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อความเกี่ยวกับการรับรู้ประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง

ข้อ (0) เวลาที่ฉันพยายามที่จะกำจัดนิสัยไม่ดีของตนเองออกไป สิ่งแรกที่จะทำคือ พยายาม
หาว่าอะไรที่ทำให้ฉันมีนิสัยอย่างนั้น

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อ (00) เมื่อความคิดของข้าพเจ้าเกิดขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าจะเลิกเล่นความพยายามทันที

.....				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้อ (0) เป็นตัวอย่างของคำถามที่เป็นข้อความทางบวก

ข้อ (00) เป็นตัวอย่างของคำถามที่เป็นข้อความทางลบ

✓ เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

ข้อความที่เป็นข้อความทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน คือ

มากที่สุด	ให้	1 คะแนน
มาก	ให้	2 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	ให้	4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	5 คะแนน

คะแนนรวมทั้งหมดของคำถาม แทนพฤติกรรมการควบคุมของนักศึกษาแต่ละคน

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบเบื้องต้น ด้านความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ทางด้าน จิตวิทยาพิจารณาตรวจสอบแบบทดสอบว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือพฤติกรรม ตามนิยามหรือไม่ และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากน้อยเพียงใด แล้วนำผลจากการ ตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม
2. นำแบบทดสอบที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วไปทดสอบกับนักศึกษาที่มีคุณลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
3. วิเคราะห์ข้อสอบจากการทดสอบในข้อ 2 เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis) ของแบบทดสอบ โดยวิธี Item – total correlation
4. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่นแต่ละตอนดังนี้

- ด้านการคิดอย่างมีเหตุผล และคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำ = .6787
 - ด้านการประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหอย่างเป็นลำดับขั้น = .6091
 - ด้านความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจของตน = .7537
 - ด้านการรับรู้ถึงประสิทธิภาพของการทำงานของตน = .8092
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเองทั้งฉบับได้ = .8840

แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน ได้ค่าความเชื่อมั่นแต่ละตอนดังนี้

- ด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล = .6567
- ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล = .6997
- ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ = .7144

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนทั้งฉบับได้ = .8547

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ทำการเก็บข้อมูล โดยให้นักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบรวม 3 ชุด
2. แบบสอบถามและแบบทดสอบที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์ จะถูกนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ความแปรปรวน (Variance)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้ F-test และเมื่อค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติก็ทดสอบรายคู่ต่อ โดยใช้วิธีทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe')
4. หาค่าสัมพันธระหว่างตัวแปร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนของ นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล จะนำเสนอเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาที่ใช้ในการศึกษา และ ระดับของการควบคุมตนเอง และระดับของมโนภาพแห่งตน ของนักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษา วัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน แยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่าง นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับที่พักอยู่ตามบ้าน ทั้งในภาพรวม และเมื่อแยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่าง นักศึกษา วัยรุ่นที่มีเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษาวัยรุ่นที่พักอยู่ตามบ้าน

ตอนที่ 4 ผลความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษา วัยรุ่นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาที่ใช้ในการศึกษา และ แสดงระดับของการควบคุมตนเอง และระดับของมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษา วัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน แยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น จำแนกตามเพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะที่อยู่อาศัย

ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	180	44.9
	หญิง	221	55.1
	รวม	401	100.0
อายุ	กลุ่มอายุน้อย (17 – 21 ปี)	197	49.1
	กลุ่มอายุมาก (มากกว่า 21 ปี)	193	48.1
	ไม่ระบุ	11	2.8
	รวม	401	100.0
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ต่ำ (GPA ต่ำกว่า 2.50)	76	19.0
	ปานกลาง (GPA 2.50 - 3.00)	169	42.1
	สูง (GPA สูงกว่า 3.00)	119	29.7
	ไม่ระบุ	37	9.2
	รวม	401	100.0
ลักษณะที่อยู่อาศัย	หอพัก	201	50.1
	บ้าน	200	49.9
	รวม	401	100.0

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น มีจำนวนทั้งสิ้น 401 คน มีจำนวนพอ ๆ กันของที่อยู่อาศัยอยู่หอพัก และอยู่บ้าน ร้อยละ 50.1 และ 49.9 ตามลำดับ เป็นเพศชายร้อยละ 44.9 เพศหญิงร้อยละ 55.1

กลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยคือ ระหว่าง 17 – 21 ปี และกลุ่มที่มีอายุมากคือ มากกว่า 21 ปี มีจำนวนพอ ๆ กันคือ ร้อยละ 49.1 และ 48.1 ตามลำดับ มีผู้ที่ไม่ระบุอายุร้อยละ 2.8

นักศึกษาส่วนมาก ร้อยละ 42.1 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.00 ร้อยละ 29.7 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง คือมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.00 และร้อยละ 19 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือมีเกรดเฉลี่ยไม่ถึง 2.50 มีผู้ไม่ระบุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนร้อยละ 9.2

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน
จำแนกตามเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	กลุ่ม	ลักษณะที่อยู่อาศัย		
		หอพัก	บ้าน	รวม
เพศ	ชาย	70	110	180
		(38.9%)	(61.1%)	(100.0%)
	หญิง	131	90	221
		(59.3%)	(40.7%)	(100.0%)
อายุ	อายุน้อย	102	95	197
		(51.8%)	(48.2%)	(100.0%)
	อายุมาก	99	94	193
		(51.3%)	(48.7%)	(100.0%)
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ต่ำ	29	47	76
		(38.2%)	(61.8%)	(100.0%)
	ปานกลาง	91	78	169
		(53.8%)	(46.2%)	(100.0%)
	สูง	70	49	119
		(58.8%)	(41.2%)	(100.0%)

จากตาราง 2 ในกลุ่มเพศชายส่วนมาก(ร้อยละ 61.1) จะอาศัยอยู่ตามบ้าน แต่ในกลุ่มเพศหญิงส่วนมาก(ร้อยละ 59.3) จะอาศัยอยู่หอพัก

ในกลุ่มอายุน้อยส่วนมาก (ร้อยละ 51.8) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่หอพัก เช่นเดียวกับในกลุ่มอายุมาก ซึ่งส่วนมาก (ร้อยละ 51.3) ก็เป็นผู้ที่อาศัยอยู่หอพัก

ในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำส่วนมาก (ร้อยละ 61.8) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ตามบ้าน แต่กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และสูง ส่วนมาก (ร้อยละ 53.8 และ 58.8 ตามลำดับ) จะเป็นผู้ที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของการควบคุมตนเอง และมโนภาพ
 แห่งตน ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก และที่อยู่ตามบ้าน โดยรวม และจำแนกตามเพศ อายุ
 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	กลุ่ม	ลักษณะ ที่อยู่อาศัย	การควบคุมตนเอง		มโนภาพแห่งตน	
			$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
เพศ	ชาย	หอพัก	3.86	0.44	3.62	0.56
		บ้าน	3.75	0.52	3.65	0.51
		รวม	3.79	0.49	3.64	0.53
	หญิง	หอพัก	3.88	0.36	3.59	0.39
		บ้าน	3.79	0.39	3.61	0.44
		รวม	3.84	0.38	3.60	0.41
อายุ	อายุน้อย	หอพัก	3.85	0.38	3.57	0.46
		บ้าน	3.82	0.41	3.64	0.45
		รวม	3.84	0.39	3.61	0.46
	อายุมาก	หอพัก	3.89	0.40	3.63	0.46
		บ้าน	3.76	0.51	3.69	0.49
		รวม	3.83	0.46	3.66	0.47
ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	ต่ำ	หอพัก	3.70	0.34	3.45	0.48
		บ้าน	3.64	0.43	3.65	0.48
		รวม	3.66	0.40	3.57	0.49
	ปานกลาง	หอพัก	3.87	0.41	3.57	0.46
		บ้าน	3.81	0.47	3.68	0.44
		รวม	3.84	0.44	3.62	0.45
	สูง	หอพัก	3.95	0.38	3.69	0.45
		บ้าน	3.90	0.48	3.66	0.51
		รวม	3.93	0.42	3.68	0.47
ภาพรวม		หอพัก	3.87	0.39	3.60	0.46
		บ้าน	3.77	0.46	3.63	0.48
		รวม	3.82	0.43	3.62	0.47

จากตาราง 3 การควบคุมตนเอง ทั้งนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก และอยู่ตามบ้าน ในทุกกลุ่ม เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.64 – 3.95)

มโนภาพแห่งตน ทั้งนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก และอยู่ตามบ้าน ในทุกกลุ่ม เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.57 – 3.69) ยกเว้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่อาศัยอยู่หอพัก มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.45)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษา วัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับที่พักอยู่ตามบ้าน โดยภาพรวม และเมื่อแยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นักศึกษาอยู่ตามบ้าน			นักศึกษาที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	199	3.77	0.46	200	3.87	0.39	-2.37	.018
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	199	3.82	0.50	201	3.90	0.46	-1.71	.088
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	199	3.78	0.50	200	3.90	0.46	-2.49	.013
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	199	3.61	0.65	200	3.73	0.57	-2.02	.044
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	199	3.87	0.63	200	3.95	0.49	-1.41	.159
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	199	3.63	0.48	194	3.60	0.46	0.62	.537
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	199	3.48	0.53	194	3.47	0.53	0.17	.869
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	199	3.78	0.57	194	3.78	0.50	-0.02	.983
- การปรับตัวทางอารมณ์	199	3.63	0.58	194	3.55	0.60	1.36	.176

จากตาราง 4 นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองเกือบทุกด้านต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ยกเว้น ด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน ที่นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีไม่แตกต่างกัน

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่ม เพศชาย

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.ชายที่อยู่ตามบ้าน			นศ.ชายที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	109	3.75	0.52	69	3.86	0.44	-1.44	.152
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	109	3.78	0.56	70	3.87	0.57	-1.07	.287
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	109	3.78	0.53	69	3.90	0.44	-1.61	.110
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	109	3.56	0.72	69	3.60	0.63	-0.39	.624
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	109	3.88	0.68	69	4.05	0.50	-1.95	.052
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	109	3.65	0.51	69	3.62	0.56	0.37	.711
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	109	3.51	0.54	69	3.51	0.59	-0.06	.955
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	109	3.77	0.60	69	3.75	0.60	0.28	.778
- การปรับตัวทางอารมณ์	109	3.67	0.61	69	3.60	0.70	0.70	.483

จากตาราง 5 ในกลุ่มนักศึกษาเพศชาย ปรากฏว่านักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างไรก็ดี เมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน ต่ำกว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน ปรากฏว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่ม เพศหญิง

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.หญิงที่อยู่ตามบ้าน			นศ.หญิงที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	90	3.79	0.39	131	3.88	0.36	-1.63	.104
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	90	3.87	0.42	131	3.92	0.39	-0.89	.373
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	90	3.78	0.47	131	3.90	0.47	-1.82	.070
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	90	3.67	0.56	131	3.80	0.52	-1.80	.074
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	90	3.86	0.58	131	3.89	0.48	-0.54	.589
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	90	3.61	0.44	125	3.59	0.39	0.28	.780
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	90	3.45	0.51	125	3.45	0.49	0.00	.997
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	90	3.79	0.54	125	3.80	0.44	-0.17	.869
- การปรับตัวทางอารมณ์	90	3.58	0.54	125	3.52	0.53	0.80	.426

จากตาราง 6 ในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะ กลุ่มอายุน้อย (17 – 21 ปี)

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.อายุน้อยอยู่ตามบ้าน			นศ.อายุน้อยที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	95	3.82	0.41	101	3.85	0.38	0.28	.677
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	95	3.91	0.44	102	3.88	0.48	-0.42	.643
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	95	3.80	0.47	101	3.90	0.44	0.46	.136
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	95	3.67	0.62	101	3.72	0.54	-1.50	.574
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	95	3.92	0.53	101	3.90	0.47	-0.56	.781
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	94	3.64	0.45	98	3.57	0.46	1.19	.305
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	94	3.48	0.44	98	3.43	0.50	1.03	.486
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	94	3.81	0.57	98	3.76	0.52	0.70	.497
- การปรับตัวทางอารมณ์	94	3.64	0.59	98	3.54	0.59	0.68	.235

จากตาราง 7 กลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับ นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่ม อายุมาก (มากกว่า 21 ปี)

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.อายุมากอยู่ตามบ้าน			นศ.อายุมากที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	93	3.76	0.51	99	3.89	0.40	-2.01	.046
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	93	3.73	0.54	99	3.93	0.45	-2.81	.006
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	93	3.79	0.53	99	3.90	0.48	-1.51	.132
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	93	3.61	0.66	99	3.75	0.60	-1.55	.123
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	93	3.92	0.63	99	4.00	0.51	-0.95	.344
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	94	3.69	0.49	96	3.63	0.46	0.90	.369
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	94	3.56	0.56	96	3.52	0.55	0.58	.566
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	94	3.82	0.56	96	3.81	0.48	0.13	.895
- การปรับตัวทางอารมณ์	94	3.70	0.56	96	3.57	0.60	1.53	.129

จากตาราง 8 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุมาก พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นส.ผลสัมฤทธิ์ต่ำ ที่อยู่ตามบ้าน			นส.ผลสัมฤทธิ์ต่ำ ที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	46	3.64	0.43	28	3.70	0.34	-0.69	.493
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	46	3.70	0.54	29	3.68	0.46	0.16	.870
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	46	3.60	0.42	28	3.75	0.44	-1.50	.138
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	46	3.42	0.59	28	3.46	0.64	-0.27	.786
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	46	3.84	0.62	28	3.93	0.44	-0.72	.473
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	47	3.65	0.48	29	3.45	0.48	1.75	.084
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	47	3.37	0.47	29	3.34	0.45	0.30	.765
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	47	3.81	0.60	29	3.69	0.52	0.89	.376
- การปรับตัวทางอารมณ์	47	3.76	0.59	29	3.31	0.69	2.97	.004

จากตาราง 9 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

สำหรับมโนภาพแห่งตน ปรากฏว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก แต่เมื่อวิเคราะห์มโนภาพแห่งตนแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.ผลสัมฤทธิ์			นศ.ผลสัมฤทธิ์			t	P
	ปานกลางที่อยู่ตามบ้าน			ปานกลางที่อยู่หอพัก				
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	78	3.81	0.47	91	3.87	0.41	-0.86	.394
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	78	3.86	0.49	91	3.93	0.50	-0.99	.322
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	78	3.81	0.54	91	3.84	0.46	-0.51	.614
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	78	3.71	0.61	91	3.76	0.52	-0.64	.525
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	78	3.86	0.59	91	3.92	0.56	-0.69	.494
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	77	3.68	0.44	87	3.57	0.46	1.58	.115
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	77	3.54	0.51	87	3.41	0.56	1.62	.108
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	77	3.82	0.54	87	3.76	0.47	0.74	.463
- การปรับตัวทางอารมณ์	77	3.67	0.54	87	3.53	0.58	1.61	.110

จากตาราง 10 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตาราง 11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก เฉพาะกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.ผลสัมฤทธิ์สูง ที่อยู่ตามบ้าน			นศ.ผลสัมฤทธิ์สูง ที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	49	3.90	0.48	70	3.95	0.38	-0.65	.520
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	49	3.91	0.50	70	3.96	0.41	-0.53	.596
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	49	3.94	0.49	70	4.04	0.46	-1.09	.279
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	49	3.71	0.70	70	3.81	0.57	-0.83	.410
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	49	4.04	0.53	70	4.01	0.43	0.38	.704
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	49	3.66	0.51	69	3.69	0.45	-0.37	.715
- คำนึงเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	49	3.58	0.52	69	3.60	0.52	-0.20	.843
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	49	3.81	0.56	69	3.84	0.54	-0.34	.732
- การปรับตัวทางอารมณ์	49	3.59	0.62	69	3.63	0.55	-0.40	.693

จากตาราง 11 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่มี เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษาที่พักอยู่ตามบ้าน

ตาราง 12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาเพศหญิง กับนักศึกษาเพศชาย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.หญิงที่อยู่หอพัก			นศ.ชายที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	131	3.88	0.36	69	3.86	0.44	0.39	.698
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	131	3.92	0.39	70	3.87	0.57	0.62	.537
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	131	3.90	0.47	69	3.90	0.44	-0.02	.982
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	131	3.80	0.52	69	3.60	0.63	2.31	.023
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	131	3.89	0.48	69	4.05	0.50	-2.22	.028
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	125	3.59	0.39	69	3.62	0.56	-0.38	.708
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	125	3.45	0.49	69	3.51	0.59	-0.74	.459
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	125	3.80	0.44	69	3.75	0.60	0.65	.515
- การปรับตัวทางอารมณ์	125	3.52	0.53	69	3.60	0.70	-0.83	.408

จากตาราง 12 ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาเพศหญิง มีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาเพศชาย แต่เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเองเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีการควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ สูงกว่านักศึกษาเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักศึกษาเพศหญิงมีการควบคุมตนเองด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตนต่ำกว่า นักศึกษาชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาเพศหญิง มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาเพศชาย

ตาราง 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาเพศหญิง กับนักศึกษาเพศชาย เฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ที่อยู่ตามบ้าน

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.หญิงที่อยู่ตามบ้าน			นศ.ชายที่อยู่ตามบ้าน			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	90	3.79	0.39	109	3.75	0.52	0.72	.476
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	90	3.87	0.42	109	3.78	0.56	1.30	.195
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	90	3.78	0.47	109	3.78	0.53	0.06	.951
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	90	3.67	0.56	109	3.56	0.72	1.27	.207
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	90	3.86	0.58	109	3.88	0.68	-0.28	.781
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	90	3.61	0.44	109	3.65	0.51	-0.63	.527
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	90	3.45	0.51	109	3.51	0.54	-0.71	.477
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	90	3.79	0.54	109	3.77	0.60	0.20	.845
- การปรับตัวทางอารมณ์	90	3.58	0.54	109	3.67	0.61	-1.10	.272

จากตาราง 13 ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาเพศหญิง มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับ นักศึกษาเพศชาย

ตาราง 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่มีอายุมาก กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย เฉพาะในกลุ่ม นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.อายุมากที่อยู่หอพัก			นศ.อายุน้อยที่อยู่หอพัก			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	99	3.89	0.40	101	3.85	0.38	0.83	.807
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	99	3.93	0.45	102	3.88	0.48	0.74	.463
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	99	3.90	0.48	101	3.89	0.44	0.03	.979
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	99	3.75	0.60	101	3.72	0.54	0.35	.725
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	99	4.00	0.51	101	3.90	0.47	1.52	.129
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	96	3.63	0.46	98	3.57	0.46	0.87	.388
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	96	3.52	0.55	98	3.43	0.50	1.17	.243
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	96	3.81	0.48	98	3.76	0.52	0.70	.485
- การปรับตัวทางอารมณ์	96	3.57	0.60	98	3.54	0.59	0.37	.710

จากตาราง 14 ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีอายุมาก มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย

ตาราง 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ระหว่างนักศึกษาที่มีอายุมาก กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย เฉพาะในกลุ่ม นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน

การควบคุมตนเอง และ มโนภาพแห่งตน	นศ.อายุมากที่อยู่บ้าน			นศ.อายุน้อยที่อยู่บ้าน			t	P
	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD		
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	93	3.76	0.51	95	3.82	0.41	-0.94	.348
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	93	3.73	0.54	95	3.91	0.44	-2.54	.012
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	93	3.79	0.53	95	3.80	0.47	-0.15	.880
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	93	3.61	0.66	95	3.67	0.62	-0.70	.487
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	93	3.92	0.63	95	3.92	0.53	0.09	.928
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	94	3.69	0.49	94	3.64	0.45	0.75	.406
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	94	3.56	0.56	94	3.48	0.44	1.19	.237
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	94	3.82	0.56	94	3.81	0.57	0.09	.931
- การปรับตัวทางอารมณ์	94	3.70	0.56	94	3.64	0.59	0.70	.485

จากตาราง 15 ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีอายุมาก มีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่มีอายุน้อย แต่เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเองเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่มีอายุมาก มีการควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลต่ำกว่า นักศึกษาที่มีอายุน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า ระหว่างนักศึกษาที่มีอายุมาก และที่มีอายุน้อย มีมโนภาพแห่งตน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกัน

การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน	แหล่งของ ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	1.25	0.63	4.12	.018
	ภายในกลุ่ม	186	28.26	0.15		
	รวม	188	29.51			
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	ระหว่างกลุ่ม	2	1.69	0.85	3.96	.021
	ภายในกลุ่ม	187	39.97	0.21		
	รวม	189	41.66			
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	2	2.23	1.11	5.39	.005
	ภายในกลุ่ม	186	38.42	0.21		
	รวม	188	40.64			
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	ระหว่างกลุ่ม	2	2.66	1.33	4.25	.016
	ภายในกลุ่ม	186	58.13	0.31		
	รวม	188	60.78			
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.30	0.15	0.60	.552
	ภายในกลุ่ม	186	46.22	0.25		
	รวม	188	46.52			
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.30	0.65	3.10	.047
	ภายในกลุ่ม	182	38.16	0.21		
	รวม	184	39.46			
- คำนึงเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	ระหว่างกลุ่ม	2	1.96	0.98	3.50	.032
	ภายในกลุ่ม	182	50.94	0.28		
	รวม	184	52.89			
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2	0.52	0.26	1.01	.367
	ภายในกลุ่ม	182	46.48	0.26		
	รวม	184	47.00			
- การปรับตัวทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	2.01	1.01	2.91	.057
	ภายในกลุ่ม	182	62.90	0.35		
	รวม	184	64.92			

จากตาราง 16 ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และด้านความสามารถยับยั้งการกระทำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน พบว่า ไม่แตกต่างกัน

สำหรับมโนภาพแห่งตน นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์มโนภาพแห่งตนแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีมโนภาพแห่งตน ด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการปรับตัวทางอารมณ์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

จากผลความแตกต่างในข้างต้น ได้ทำการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อให้ทราบว่า ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง คู่ใดบ้างที่มีการควบคุมตนเอง และมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน โดยวิธีของ เชฟเฟ้ (Scheffe) ดังในตารางต่อไป

ตาราง 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองภาพรวม ด้านการใช้ความคิด อย่างมีเหตุผล ด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา และด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ ของ นักศึกษาที่อยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน เป็นรายคู่

การควบคุมตนเอง	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ที่อาศัยอยู่หอพัก	N	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก		
				ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ภาพรวม	ต่ำ	28	3.70	-	0.17	0.25*
	ปานกลาง	91	3.87	-	-	0.08
	สูง	70	3.95	-	-	-
ด้านการใช้ความคิด อย่างมีเหตุผล	ต่ำ	29	3.68	-	0.25*	0.28*
	ปานกลาง	91	3.93	-	-	0.03
	สูง	70	3.96	-	-	-
ด้านการประยุกต์ใช้ วิธีการแก้ปัญหา	ต่ำ	28	3.75	-	0.09	0.29*
	ปานกลาง	91	3.84	-	-	0.20*
	สูง	70	4.04	-	-	-
ด้านความสามารถยับยั้ง การกระทำ	ต่ำ	28	3.46	-	0.30*	0.35*
	ปานกลาง	91	3.76	-	-	0.05
	สูง	70	3.81	-	-	-

* $P < .05$

จากตาราง 17 การควบคุมตนเองภาพรวม ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหาสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวม และด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

มโนภาพแห่งตน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก			ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก		
	เรียนของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก	N	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ภาพรวม	ต่ำ	29	3.45	-	0.12	0.24*
	ปานกลาง	87	3.57	-	-	0.12
	สูง	69	3.69	-	-	-
ด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	ต่ำ	29	3.34	-	0.07	0.26*
	ปานกลาง	87	3.41	-	-	0.19*
	สูง	69	3.60	-	-	-

* $P < .05$

จากตาราง 18 มโนภาพแห่งตนภาพรวม ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า ระหว่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีมโนภาพแห่งตนภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้วิธี Least-Significant Different (LSD) ของ R.A Fisher พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก พบว่า ระหว่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีมโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้วิธี Least-Significant Different (LSD) ของ R.A Fisher พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีมโนภาพแห่งตนสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน
ภาพรวมและแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาที่อยู่ตามบ้านที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน	แหล่งของ ความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2	1.70	0.85	4.02	.020
	ภายในกลุ่ม	170	35.94	0.21		
	รวม	172	37.64			
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	ระหว่างกลุ่ม	2	1.14	0.57	2.21	.113
	ภายในกลุ่ม	170	43.71	0.26		
	รวม	172	44.84			
- ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	2	2.83	1.42	5.74	.004
	ภายในกลุ่ม	170	41.92	0.25		
	รวม	172	44.75			
- ความสามารถยับยั้งการกระทำ	ระหว่างกลุ่ม	2	2.92	1.46	3.66	.028
	ภายในกลุ่ม	170	67.75	0.40		
	รวม	172	70.67			
- การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.26	0.63	1.86	.159
	ภายในกลุ่ม	170	57.65	0.34		
	รวม	172	58.91			
ภาพรวมมโนภาพแห่งตน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.03	0.01	0.07	.936
	ภายในกลุ่ม	170	37.84	0.22		
	รวม	172	37.87			
- ค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล	ระหว่างกลุ่ม	2	1.18	0.59	2.34	.099
	ภายในกลุ่ม	170	42.95	0.25		
	รวม	172	44.13			
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2	0.00	0.00	0.01	.993
	ภายในกลุ่ม	170	53.78	0.32		
	รวม	172	53.78			
- การปรับตัวทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	0.71	0.35	1.06	.349
	ภายในกลุ่ม	170	56.61	0.33		
	รวม	172	57.32			

จากตาราง 19 ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการ ควบคุมตนเองด้านด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการรับรู้ประสิทธิภาพของตน ไม่พบความแตกต่าง

สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลความแตกต่างในข้างต้น ได้ทำการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่เพื่อให้ทราบว่า ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง คู่ใดบ้างที่มีการควบคุมตนเอง แตก ต่างกันโดยวิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffé') ดังในตารางต่อไป

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเอง ภาพรวม ด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา และด้านความสามารถยับยั้งการกระทำของ นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

การควบคุมตนเอง	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ที่อาศัยอยู่หอพัก			ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก		
		N	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ภาพรวม	ต่ำ	46	3.64	-	0.17	0.26*
	ปานกลาง	78	3.81	-	-	0.09
	สูง	49	3.90	-	-	-
ด้านการประยุกต์ใช้ วิธีการแก้ปัญหา	ต่ำ	46	3.60	-	0.21	0.34*
	ปานกลาง	78	3.81	-	-	0.13
	สูง	49	3.94	-	-	-
ด้านความสามารถยับยั้ง การกระทำ	ต่ำ	46	3.42	-	0.29*	0.29
	ปานกลาง	78	3.71	-	-	0.00
	สูง	49	3.71	-	-	-

* $P < .05$

จากตาราง 20 การควบคุมตนเองภาพรวม ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหาสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 แสดงผลความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ของ นักศึกษาวัยรุ่นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่นกลุ่มรวม

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.48***	0.44***	0.43***	0.52***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.52***	0.37***	0.36***	0.48***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.48***	0.41***	0.42***	0.51***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.60***	0.46***	0.47***	0.59***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.65***	0.52***	0.52***	0.66***

*** $P < .001$

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.36 – 0.65

ตาราง 22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มเพศชาย

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม	ความสัมพันธ์	การปรับตัว	ภาพรวม
	เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ระหว่าง บุคคล	ทางอารมณ์	มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.64***	0.51***	0.59***	0.65***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.47***	0.37***	0.37***	0.45***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.56***	0.46***	0.52***	0.58***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.64***	0.50***	0.57***	0.64***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.71***	0.56***	0.63***	0.71***

*** $P < .001$

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาเพศชาย ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.71

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.37 – 0.71

ตาราง 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มเพศหญิง

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.30***	0.34***	0.22***	0.35***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.56***	0.37***	0.37***	0.53***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.42***	0.35***	0.33***	0.45***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.55***	0.42***	0.34***	0.53***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.59***	0.47***	0.41***	0.60***

*** P < .001

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.60

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.22 – 0.59

ตาราง 24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มอายุน้อย (17-21 ปี)

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม	ความสัมพันธ์	การปรับตัว	ภาพรวม
	เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ระหว่าง บุคคล	ทางอารมณ์	มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.44***	0.48***	0.46***	0.55***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.45***	0.37***	0.32***	0.44***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.49***	0.41***	0.45***	0.53***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.54***	0.44***	0.44***	0.56***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.61***	0.54***	0.53***	0.66***

*** P < .001

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.32 – 0.61

ตาราง 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มอายุมาก (มากกว่า 21 ปี)

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม	ความสัมพันธ์	การปรับตัว	ภาพรวม
	เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ระหว่าง บุคคล	ทางอารมณ์	มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.57***	0.41***	0.43***	0.55***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.57***	0.35***	0.41***	0.52***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.48***	0.42***	0.36***	0.49***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.66***	0.46***	0.50***	0.63***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.68***	0.50***	0.51***	0.66***

*** $P < .001$

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุมาก ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.35 – 0.68

ตาราง 26 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.55***	0.44***	0.46***	0.55***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.38***	0.42***	0.21*	0.38***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.36***	0.41***	0.37***	0.44***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.46***	0.45***	0.27**	0.44***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.58***	0.57***	0.44***	0.60***

* $P < .05$

** $P < .01$

*** $P < .001$

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ภาพรวม การควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.60

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองเกือบทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนเกือบทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.36 – 0.58

สำหรับมโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเองด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.27 และ 0.21 ตามลำดับ

ตาราง 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.51***	0.45***	0.45***	0.56***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.47***	0.36***	0.40***	0.49***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.40***	0.39***	0.32***	0.44***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.65***	0.44***	0.52***	0.64***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.62***	0.50***	0.52***	0.65***

*** P < .001

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.65

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.32 – 0.65

ตาราง 28 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.47***	0.41***	0.46***	0.52***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.58***	0.30***	0.42***	0.50***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.63***	0.44***	0.58***	0.64***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.65***	0.48***	0.63***	0.68***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.71***	0.49***	0.63***	0.70***

*** $P < .001$

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.70

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30 – 0.71

ตาราง 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.46***	0.41***	0.44***	0.52***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.51***	0.31***	0.37***	0.47***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.43***	0.37***	0.39***	0.47***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.63***	0.37***	0.45***	0.57***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.64***	0.47***	0.52***	0.64***

*** P < .001

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.64

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.31 – 0.64

ตาราง 30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างการควบคุมตนเอง กับมโนภาพแห่งตน
ภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่
ตามบ้าน

การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน			
	ค่านิยม เกี่ยวกับผล สัมฤทธิ์	ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล	การปรับตัว ทางอารมณ์	ภาพรวม มโนภาพ แห่งตน
การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล	0.50***	0.46***	0.43***	0.54***
ประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา	0.53***	0.41***	0.38***	0.51***
ความสามารถยับยั้งการกระทำ	0.52***	0.45***	0.46***	0.55***
การรับรู้ประสิทธิภาพของตน	0.59***	0.52***	0.51***	0.62***
ภาพรวมการควบคุมตนเอง	0.67***	0.57***	0.55***	0.69***

*** $P < .001$

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.69

เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.38 – 0.69

ตาราง 31 ภาพรวมแสดงการเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่าง
นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน

กลุ่ม	ตัวแปร	การควบคุมตนเอง	มโนภาพแห่งตน
เพศรวม		หอพัก > บ้าน	หอพัก = บ้าน
เพศชาย		หอพัก = บ้าน	หอพัก = บ้าน
เพศหญิง		หอพัก = บ้าน	หอพัก = บ้าน
อายุน้อย (17 – 21 ปี)		หอพัก = บ้าน	หอพัก = บ้าน
อายุมาก (มากกว่า 21 ปี)		หอพัก > บ้าน	หอพัก = บ้าน
ผลสัมฤทธิ์ต่ำ		หอพัก = บ้าน	หอพัก < บ้าน
ผลสัมฤทธิ์ปานกลาง		หอพัก = บ้าน	หอพัก = บ้าน
ผลสัมฤทธิ์สูง		หอพัก = บ้าน	หอพัก = บ้าน

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักมีการควบคุมตนเองสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ตามบ้าน และเมื่อแยกตามตัวแปร เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก็ไม่พบความแตกต่าง ยกเว้นในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุมาก (มากกว่า 21 ปี) ที่อยู่หอพักมีการควบคุมตนเองสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน ส่วนมโนภาพแห่งตน โดยภาพรวมไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน ยกเว้น นักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่อยู่ตามบ้านมีมโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่อยู่ตามบ้าน

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ของ นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน สามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาที่อาศัยในหอพัก กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน ตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน โดยจำแนกตาม เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีอายุ ต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก
4. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีอายุ ต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับมโนภาพแห่งตน ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะที่อยู่อาศัย

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้านและนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักมีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย ที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อยู่หอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
3. นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อาศัยอยู่ในหอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
4. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน จะมีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มที่อยู่หอพัก กับกลุ่มที่อยู่ตามบ้าน
5. การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับมโนภาพแห่งตนทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปร เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตปทุมธานี โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มจากนักศึกษาบริเวณโรงอาหาร และลานพักผ่อนตามจุดต่าง ๆ ภายในบริเวณสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2545 โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจได้ จำนวน 401 คน โดยแยกเป็นนักศึกษาวิทยาลัยที่อาศัยอยู่ในหอพักต่าง ๆ จำนวน 201 คน และที่อาศัยอยู่ตามบ้านจำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะที่อยู่อาศัย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนที่ (นรินทร์ แจ่มจำรัส .2527 : 135) ปรับปรุงขึ้น โดยศึกษาจากแนวความคิดของ โรเจอร์ส (Lindzey and Hall . 1965 : 429 ; Citing Rogers. n.d.) ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 อันดับ แต่ละข้อคำถามเป็นข้อความที่แสดงพฤติกรรมของบุคคลในด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการปรับตัวทางอารมณ์

ตอนที่ 3 แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง ของ ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต และคณะ สร้างขึ้น ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบทดสอบ The Self Control Schedule (SCS) ของโรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109-121) โดยมีพื้นฐานมาจากหลักการควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ ซึ่งแสดงกับลักษณะการกระทำหรือพฤติกรรมในการควบคุมตนเอง ดังนี้

1. การคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดของตนเอง ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำ
2. การประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือก การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา
3. ความสามารถที่จะยับยั้งการกระทำตามอำเภอใจของตน

4. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพการทำงานของตนเอง (Self Efficacy) เช่น ความสามารถสังเกตเห็นถึงคุณสมบัติและความสามารถของตนเองในการควบคุมสิ่งแวดล้อม หรือควบคุมผลการกระทำด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ความแปรปรวน (Variance)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ T-test
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้ F-test และเมื่อค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติก็ทดสอบรายคู่ต่อ โดยใช้วิธีทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe)
4. หาค่าสัมพันธระหว่างตัวแปร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา และแสดงระดับของการควบคุมตนเอง และระดับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และอยู่ตามบ้าน แยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- 1.1 จำแนกตามลักษณะที่อยู่อาศัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวัยรุ่นจำนวนทั้งสิ้น 401 คน พบว่าเป็นนักศึกษาที่อาศัยหอพัก จำนวน 201 คน (50.1%) และอาศัยตามบ้าน 200 คน (49.9%)
- 1.2 จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีจำนวน 221 คน (55.1%) เพศชาย จำนวน 180 คน (44.9%)
- 1.3 จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อย คือระหว่างอายุ 17-21 ปี มีจำนวน 197 คน (49.1%) กลุ่มที่มีอายุมาก คือ มากกว่า 21 ปี มีจำนวน 193 คน (48.1%) และที่ไม่ระบุอายุ จำนวน 11 คน (2.8%)
- 1.4 จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาส่วนมาก (42.1%) มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-3.00 ร้อยละ 29.7 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง คือมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่า 3.00 ร้อยละ 19 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือมีเกรดเฉลี่ยไม่ถึง 2.50 และมีผู้ไม่ระบุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนร้อยละ 9.2

- 1.5 กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนมาก (61.1%) จะอาศัยตามบ้าน แต่ในกลุ่มเพศหญิงส่วนมาก (59.3%) จะอาศัยอยู่หอพัก
- 1.6 กลุ่มที่มีอายุน้อยส่วนมาก (51.8%) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่หอพักเช่นเดียวกับกลุ่มอายุมาก ซึ่งส่วนมาก (51.3%) อาศัยอยู่หอพัก
- 1.7 ในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำส่วนมาก (61.8%) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่บ้าน แต่กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และสูงส่วนมาก (53.8% และ 58.8% ตามลำดับ) จะเป็นผู้อาศัยอยู่หอพัก
- 1.8 การควบคุมตนเอง ทั้งนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก และอยู่ตามบ้าน ในทุกกลุ่ม เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.64-3.95)
- 1.9 มโนภาพแห่งตน ทั้งนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักและอยู่ตามบ้าน ในทุกกลุ่ม เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.57-3.69) ยกเว้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่อาศัยอยู่หอพัก ซึ่งมีมโนภาพแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.45)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับที่อยู่ตามบ้าน ทั้งในภาพรวม และแยกตามตัวแปร เพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองเกือบทุกด้านต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.2 ในกลุ่มนักศึกษาเพศชาย ปรากฏว่านักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน ต่ำกว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน ปรากฏว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้านมีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.3 ในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.4 กลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.5 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุมาก พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง ต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเองแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองด้านการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับมโนภาพแห่งตน ทั้งโดยภาพรวม และเมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.6 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก สำหรับมโนภาพแห่งตน ปรากฏว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้านมีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก แต่เมื่อวิเคราะห์มโนภาพแห่งตนแยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีมโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.7 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

2.8 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ทั้งภาพรวม และแยกเป็นรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับของการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่มีเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และนักศึกษาวัยรุ่นที่พักอยู่ตามบ้าน

นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหาสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำ ในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีการควบคุมตนเองด้านความสามารถยับยั้งการกระทำสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 แสดงผลความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นทั้งในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามตัวแปรเพศ อายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.1 ในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่น ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.36 – 0.65

4.2 ในกลุ่มนักศึกษาเพศชาย ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.71 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.37 – 0.71

4.3 ในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.60 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.22 – 0.59

4.4 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุน้อย ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพ

แห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30 – 0.61

4.5 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุมาก ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.35 – 0.68

4.6 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.60 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองเกือบทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนเกือบทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.36 – 0.58 สำหรับมโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การควบคุมตนเองด้านการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเองด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.27 และ 0.21 ตามลำดับ

4.7 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.65 เมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30 – 0.65

4.8 ในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.70 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30 – 0.71

4.9 ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพัก ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์เท่ากับ 0.64 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน เป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ระหว่าง 0.31 – 0.64

4.10 ในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามบ้าน ภาพรวมการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับภาพรวมมโนภาพแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์เท่ากับ 0.69 เมื่อแยกวิเคราะห์การควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมตนเองทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับมโนภาพแห่งตนทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ระหว่าง 0.38 – 0.69

อภิปรายผล

ผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก และที่อาศัยอยู่ตามบ้าน มีประเด็นในการอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ระหว่างนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก กับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้าน มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์การควบคุมตนเอง แยกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ตามบ้านมีการควบคุมตนเองเกือบทุกด้านต่ำกว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลที่พบนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักมีการควบคุมตนเองสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน อาจเป็นเพราะ การที่ด้อยห่างไกลจากผู้ปกครอง การที่มีสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ ทำให้บุคคลต้องมีการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะการประเมินตนเอง ถือว่ามีความสำคัญเด่นชัดในการจูงใจให้บุคคลทำพฤติกรรมที่ถูกต้อง พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเราจะถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเอง ซึ่งมีทั้งด้านบวก และด้านลบ เช่น ความพึงพอใจในตนเอง ความไม่พอใจในตนเอง ทำให้บุคคลรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกัน การประเมินตนเองนี้จึงทำให้บุคคลสามารถที่จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ (Bandura, 1977 : 139) ซึ่งต่างกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่บ้าน มีผู้ปกครองคอยตักเตือนชี้แนะอยู่เสมอ การประเมินตนเองมีความสำคัญในกระบวนการควบคุมตนเอง เนื่องจากการประเมินตนเอง อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษา

หลาย ๆ ครั้ง พบว่า การประเมินตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า การประเมินตนเองนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายในของผู้ประเมินเอง หรือเกิดจากผู้อื่นชี้แนะ ถ้าเกิดจากแรงจูงใจของผู้ประเมินเองก็จะให้ผลดีกว่าเกิดจากคำแนะนำของผู้อื่น (Wilson and O - Leary. 1980 : 224) ส่วนมโนภาพแห่งตน พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่หอพัก และ นักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้านมีมโนภาพแห่งตนในเกือบทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะมโนภาพแห่งตน เกิดมาจากการประสบการณ์ของมนุษย์ที่สั่งสมมานาน และก่อร่างขึ้นมา จากกระบวนการทางสังคมที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กัน จากแนวความคิดของ ชัลลิวาน (Sullivan) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกที่ว่าตนเอง และผู้อื่นมีบุคลิกภาพอย่างไรนั้น ได้มาจากการสะท้อนกลับ และการมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคมจากประสบการณ์ตรง และจากมโนภาพแห่งตนที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และความจำจากประสบการณ์เดิมที่เราเคยประสบมาที่ก่อให้เกิดเป็นระบบตัวตน (The Self System) คือภาพบุคคลที่มีต่อตนเอง ที่เกิดจากสังคมประกิด (Socialization) ได้แก่ความสัมพันธ์จากการอบรมเลี้ยงดูในวัยทารก การได้รับการคาดหวัง และมีการปรุงแต่งบุคลิกภาพให้เป็นไปตามแนวความต้องการของสังคมนั้น ๆ (Hall and Lindzey. 1978 : 185)

การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นชายและ นักศึกษาวัยรุ่นหญิง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวัยรุ่นชายและนักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีการ ควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าคะแนนเฉลี่ยของการควบคุม ตนเอง และมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงจะมีแนวโน้มสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นชาย แต่ก็ไม่สูงมากพอที่จะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลที่พบนี้แสดงให้เห็นว่าสภาพ สังคมไทยในปัจจุบันกำลังอยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และ วัฒนธรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สตรีมีบทบาทและเป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสังคมใหญ่ การต่อสู้ดิ้นรนและความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ทำให้ ผู้หญิงต้องทำงานหารายได้ เพื่อช่วยเหลือครอบครัวมากขึ้น ชายและหญิงจึงมีโอกาสรู้สังคม ได้รับสิทธิและการปฏิบัติจาก คนรอบข้าง โดยทั่วไปไม่แตกต่างกัน นักศึกษาวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นคนรุ่นใหม่ที่ได้เรียนรู้ถึง โอกาสและความเท่าเทียมกันดังกล่าว มีโอกาสได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน อยู่ในกรอบ ระเบียบวินัยเดียวกัน จึงน่าจะเป็นเหตุผลหนึ่งที่ส่งผลให้นักศึกษาวัยรุ่นชายและนักศึกษาวัยรุ่นหญิง มีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน ดังที่ สุกัญญา กุลอึ้ง (2522 : 84) ศึกษาพบว่า นัก ศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน นอก จากนี้อีกลักษณะบทบาททางเพศ หรือลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงความเป็นชาย หรือความเป็นหญิง ซึ่งเป็นพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น และเป็นความแตกต่างทางจิตวิทยา

ของผู้ชายและผู้หญิงที่มีในแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ และวัฒนธรรมของสังคม (Ben and Lenney. 1976 : 51 – 52) เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่อาจส่งผลให้การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของวัยรุ่น โดยจำแนกตามเพศ ซึ่งเป็นลักษณะความแตกต่างทางสรีระอย่างเดี่ยว ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนงานวิจัยของ โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109–121) และงานวิจัยของ แซนทรอค (Santrock. 1976 : 523 – 535) ที่ศึกษาการควบคุม ตนเองในกลุ่มนักเรียน นิสิต และบุคคลทั่วไป ซึ่งพบว่า แม้แนวโน้มผู้หญิงได้คะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ชาย แต่เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแล้ว ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่น จำแนกตามอายุผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุแตกต่างกัน มีการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกัน แสดงว่าอายุเป็นตัวแปรที่ไม่มีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวัยรุ่น ผลที่ได้ครั้งนี้ ขัดแย้งกับงานวิจัยของโรเซนบัม (Rosenbaum. 1980 : 109 – 112) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ถึง 62 ปี พบว่า ในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่มีอายุประมาณ 24 ถึง 62 ปี มีการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มนักเรียนและกลุ่มนิสิต ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้วิจัยใช้ตั้งสมมติฐานครั้งนี้ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของบอสส์ (Bosse. 1985 : 123) ซึ่งนักศึกษาในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของเด็กก่อนวัยเรียน สาเหตุที่ทำให้ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน อาจจะเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้มีช่วงอายุใกล้เคียงกัน พัฒนาการตามวัยอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงมีแนวความคิด การแสดงออก ประสบการณ์ และการปฏิบัติตนในสังคมทั่ว ๆ ไปคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ภายใต้กฎระเบียบและข้อบังคับ ซึ่งมีแนวปฏิบัติเหมือนกัน การ ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้แบบอย่างและการปฏิบัติตนตามหมู่คณะ ซึ่งโดยทั่ว ๆ ไปบุคคลจะเลือกรับรู้จากแบบอย่างที่มีพฤติกรรมที่เขาเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ (Bandura. 1977 : 16–22) สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นรู้จักประเมินตนเองและควบคุมพฤติกรรมของตนเอง จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ไม่พบความแตกต่างของการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่มีอายุแตกต่างกัน

การประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวทางการเรียน มีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนของวัยรุ่น โดยนักศึกษาวัยรุ่นประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง จะประเมินตนเองในทางที่ดีและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ได้ ผลนี้ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง เชื่ออำนาจภายในตน และเรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเหตุผลตาม

เงื่อนไขของสังคม ความสำเร็จจึงเปรียบเทียบกับเหมือนรางวัล หรือแรงเสริมที่ทำให้บุคคลควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตรงข้ามกับความล้มเหลว นักศึกษาวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวทางการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำจะรู้สึกที่อึดอัดคับข้องใจ ลดความเชื่ออำนาจภายในตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง ค่อยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า ไร้อนาคต เกิดปัญหาในการปรับตัว และอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนในรูปแบบต่างๆ ได้ (Bandura. 1977 : 140 –141) ด้วยเหตุผลดังกล่าว นักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงจึงมีการควบคุมตนเองสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของแมสเซอร์ (Masser. 1972 : 1456 – 1462) ที่พบว่า การรับรู้ถึงการควบคุมตนเองในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก เช่นเดียวกับงานวิจัยของฟราย (Fry. 1977 : 519–520) ที่พบว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จในการทดสอบความสามารถทางปัญญาหรือสัมฤทธิ์ผลในการเรียน มีการควบคุมตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จต่ำ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเบรดลีย์ (Bradley. 19876 : 102) ที่พบว่า ระดับการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลในการทำงานของเด็ก ในส่วนของมโนภาพแห่งตนนั้น ไวลี (Wylie. 1961 : 118) ซึ่งสนใจในมโนภาพแห่งตนอีกผู้หนึ่ง ได้ประมวลผลงานวิจัยในช่วงปี ค.ศ. 1940-1950 สรุปผลไว้ว่า การมีมโนภาพแห่งตนสูงจะมีความสัมพันธ์และมีผลต่อการปรับตัว การยอมรับผู้อื่น การเรียนรู้และระดับความมุ่งมั่น นอกจากนี้ผลงานวิจัยอื่นๆ พบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับลักษณะที่บ่งถึงคุณภาพของประชากรหลายประการ เป็นต้นว่า มีความสัมพันธ์กับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Henein. 1978 : 3471) มีความสัมพันธ์กับลักษณะการพึ่งตนเอง ความเป็นผู้นำ (Hoffman. 1978 : 827-832) สำหรับในด้านการทำงาน ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสูงจะประสบความสำเร็จในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนต่ำ (Ames. 1978 : 345-355) จากเหตุผลและความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ เป็นข้อสนับสนุน ผลการศึกษาครั้งนี้ได้อย่างดีว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง มีการควบคุมตนเอง และมีมโนภาพแห่งตน สูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ และจากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมา เห็นได้ว่าการควบคุมตนเอง และมีมโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กันในทางบวก โดยนักศึกษาวัยรุ่นที่มีการควบคุมตนเองสูง ก็จะมีมโนภาพแห่งตนสูงตามด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผลจากการศึกษาทำให้เห็นความสำคัญของมโนภาพแห่งตน หรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของนักศึกษาวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ซึ่งเป็นความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญาว่ามีความเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่น ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีมโนภาพแห่งตนในทางที่ดีย่อมเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาการควบคุมตนเอง ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ควรมีการทดลองเพื่อตรวจสอบดูว่า การส่งเสริมและพัฒนา มโนภาพแห่งตนมีผลต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นมากน้อยเพียงใด

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่น ข้อมูลส่วนนี้สามารถเป็นข้อสนับสนุนที่ดีสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา จะได้ตระหนักและแสวงหาแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาวัยรุ่นได้มีโอกาสพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนให้สูงขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคล สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพัก มีการควบคุมตนเองเกือบทุกด้านสูงกว่านักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ตามบ้าน แสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ตามบ้านที่มีผู้ปกครองคอยดูแลอยู่แล้วนั้น อาจได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมก็เป็นได้ ดังนั้นผู้ปกครองควรทำความเข้าใจและเอาใจใส่นักศึกษาวัยรุ่นให้เหมาะสม โดยไม่เข้มงวดหรือปล่อยปละละเลยจนเกินไป ให้วัยรุ่นได้รู้จักประเมินตนเอง เพื่อที่จะได้มีการควบคุมตนเองที่ดี และมีการแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ จึงไม่สามารถสรุปความเป็นเหตุเป็นผลของความเกี่ยวข้องของตัวแปรต่างๆ กับการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตนได้แน่นอน จึงควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาถึงผลของความเกี่ยวข้องในเชิงความเป็นเหตุเป็นผล เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาในแนวทางเดียวกันนี้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นทั่วไป ที่อยู่ในสถานศึกษาอื่น หรืออยู่ในตลาดแรงงานสาขาต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้ว่ามีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันในด้านใดบ้าง มักน้อยเพียงใด เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาพัฒนาการในการควบคุมตนเองของบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ

2.3 ควรมีการศึกษารูปแบบของการฝึกการควบคุมตนเองที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมมีการประยุกต์นำหลักการควบคุมพฤติกรรมไปใช้ในการกำหนดขั้นตอนสำหรับการฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อบำบัดหรือปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเป็นการส่งเสริมจิตลักษณะที่ดีงามด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นไทย

2.4 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการควบคุมตนเอง และมโนภาพแห่งตน ที่เน้นทางด้านพฤติกรรม การเรียน การคิด และการใช้สติปัญญา ซึ่งในสภาพของสังคมในปัจจุบัน โดยเฉพาะนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักน่าที่จะมีการศึกษาการควบคุมพฤติกรรมทางสังคมการใช้ชีวิตที่แสดงออกมาในรูปแบบของการประพฤติปฏิบัติตนเองในการอยู่ ร่วมกัน เพื่อที่จะได้ทราบรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และใช้เป็นแนวทางในการจัดระเบียบสังคมให้เหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจณี แก้วทอนง. (2522) การใช้เทคนิค“แม่แบบ”เพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์บ้านนครศรีธรรมราช.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.
- จงจรัส แจ่มจันทร์. (2524) การศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- จักรกฤษณ์ ตำราญใจ. (2518) การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาฝึกสอนวิทยาลัยครูลำปาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ถ่ายเอกสาร.
- จรัส บุญญานันต์. (2515) มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล และความต้องการผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่ประพฤติกด้อยตามและขัดกับสังคม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร , ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา บิลมาสและคนอื่นๆ. (2529) คุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน_กรุงเทพฯ. : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2514) มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจและลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและผู้ตาม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร , ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. และจรรยา สุวรรณทัต. (2522) “จิตวิทยากับการศึกษา” ใน สังคมศาสตร์กับการศึกษา. หน้า 186-235. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่นๆ. (2529) ชุดฝึกอบรมหลักสูตร การเสริมสร้างทัศนคติ ค่านิยม และจริยธรรมของข้าราชการ. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงาน ก.พ.
- ทัศนาก ทอภักดี. (2528) ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจภายในตนของเด็กวัยรุ่นไทย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.
- นงนุช โรจนเลิศ. (2533) การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.

- นงนุช วรรณวาทะ. (2514) *ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ถ่ายเอกสาร.
- นรินทร์ แจ่มจรัส. (2527) *ผลการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมที่มีต่อมโนภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจาก ชุมชนแออัด*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ค. (พัฒนศึกษาศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.
- นันทิกา แย้มสรวล. (2522) *การศึกษาสถานภาพของครอบครัวที่มีสัมพันธ์กับสถานภาพแห่งตนและพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดราชบุรี*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.
- นิทรา วรรณะ. (2524) *การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.
- นิยวรรณ วรรณศิริ. (2525 , พฤศจิกายน) “ครอบครัวเดี่ยวในสังคมไทย,” *จดหมายข่าวสังคมศาสตร์*. 5(1) : 7-12 .
- บุญพอ เพ็ญผล และคนอื่นๆ. (2522) *โครงการสุขภาพจิตในโรงเรียน กองอนามัยโรงเรียนกรมอนามัย*. ม.ป.ท.
- ประมวล น้อยเจริญ. (2532) *การศึกษาสภาพแวดล้อมกับพฤติกรรมวัฒนธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร.
- พรรณี ชูทัย. (2522) *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วรุณการพิมพ์
- พระราชนันท์มณี. (2528) “จริยธรรมสำหรับข้าราชการ,” ใน *ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติราชการ*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2531) *การศึกษาคืออะไร*. กรุงเทพฯ : ธรรมบูชา.
- รุ่งนภา ทีมะ. (2522) *ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจในตน อำนาจนอกตนและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- วรัญญา เวโรจน์. (2525) *ปฏิกริยาจริยธรรมของนักเรียน ครู และผู้ปกครองต่อพฤติกรรมตนเองของผู้อื่น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.

- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2514) *การศึกษามโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ความแตกต่างระหว่างตน และความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, ถ่ายเอกสาร.
- แสงเดือน บุญไทร. (2514) *ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้เกี่ยวกับตนกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- อำไพ ศิริพัฒน์. (2515 , สิงหาคม - ตุลาคม) “ความนึกคิดเกี่ยวกับตน,” วารสารครุศาสตร์. 5(6) : 91-103 .
- อุ้นตา นพคุณ. (2528) *แนวคิดทางการศึกษานอกโรงเรียนและการพัฒนาชุมชนเรื่องคิดเป็น*. กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- อุ้นตา นพคุณ , จันทรเพ็ญ เชื้อพานิช และปทีป เมธาคณวุฒิ. (2526) *คุณลักษณะของประชากรในกรุงเทพมหานครตามเป้าหมายทางการศึกษา : สภาพปัจจุบันและแนวโน้ม*. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการปฏิบัติการวิจัยเกี่ยวกับกรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- Ames, Carole.(1978 , June) “Children's Achievement Attributes and Self – Reinforcement : Effects of Self –Concept and Competitive Reward Structure,” *Journal of educational Psychology*. 20(3) : 345-255 .
- Ausubel, David P. and Floyed G. Robinson. (1969) *Scholl Learning*. New York : Holt , Rinehart and Winston.
- Averill, J. (1973) “Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress,” *Psychological Bulletin*. 80 : 286-303 .
- Bandura, Albert. (1963) *Special Learning and Personality Development*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Baumrind, Diana. (1975) “Some Thoughts About Child Rearing,” *In Influence on Human Develment*. P. 271-275. Illinois : The Dryden Press.
- Bosse, Kerry J. (1986 , October) “Delay of Gratification in Children : Manipulation of Reward Class with in the mischel Paradigm and Correlative with other Variables,” *Dissertation Abtract International*, 47: 1702 – B .
- Brown, Steven D. (1979) “Self – Control Skills Training,” *Professional Psychology*. 6:319–330 .

- Burns, R.B. (1975) *The Self – Control : Theory , Measurement , Development and Behavior*. London : Longman.
- Chavarro, Adolfo. (1988 , May) "Experimental Analysis of Self – Control and Impulsiveness in Adult Humans , Children and Pigeons," *Dissertation Abstract International*. 48 : 3435 – B.
- Combs, Arthur W. (1977) "Some Basic Concepts in Perceptual Psychology," in *Curriculum Planning : A New Approach*. P. 160 – 165 ; 2nd edd. Boston : Allyn and Bacond.
- Comer, James P. and Other. (1986 , December) "Dimentions of Children's Self – Concept as Predictors of Social Competence," *Journal of Social Psycology*. 127(2) : 321 – 329 .
- Crandall, V.C. (1965) "Children's Beliefs in Their Own Control of Reinforcements in Intellectual – Academic Achievement Situation," *Child Development*. 36 : 91 – 109 .
- De ANDA, Natividad. (1977 , August) "The Relationships of Children' Self Concepts to the Locus of Control, Academic Achievement and Social status in the Classroom," *Dissertation Abstracts International* , 38(6) : 662 – A .
- Dewey , John. (1933) *How we think*. Massachusetta : D.C. Heath.
- Dinkmeyer, Don C. (1965) *Children Development (The Emerging Self)*. New Jersey : Prentice – Hall.
- Eisen, M. (1959) "Characteristic Self - Esteem, Sex and Resistance to Temptation," *Journal of Personality and Social Psycology*. 24 : 68 – 72 .
- Englander, Janice Ellen. (1987, March) "Attention Deficit Disorder with Hyperactivity : Deficit in Rule – Governed Behavior or in Stimulus Conteral?," *Dissertation Abstract International*. 47 : 3951 – B .
- Epstein , Seymour. (1973 , May) "The Self – Concept Revisited or a Theory of Theory," *American Psychologist*. 28 : 404 – 416 .
- Fry, P.S. (1977) "Success, Failure, and Resistance to Temptation," *Developmental Psycology*. 13 : 159 – 520 .
- Gale, Raymond F. (1974) *Developmental Behavior*. 2nd ed. London : The McMillan.

- Henein, Roushdy Abdo. (1978 , December) " Self – Concept as a Predictor of Academic Achievement and Educational Attainment," *Dissertation Abstracts Internation.* 38 : 3471 – A .
- Hoffman, David A. (1978 , October) " field Independence and Intelligence : Their Relation to Leadership and self – Concept in Sixth – Grade Boys." *Journal of Education Psycology.* 70 (5) : 827 – 832 .
- Hurlock, Elizabeth B.(1967) *Adolescent Development.* 3rd ed. New York : McGraw – Hill.
- Jersild, Authur T. (1966) *In search of self.* New York : Columbia University.
- Kalish, Harry I, (1981) *From Behavioral Science to Behavior Modification,* New York : McGraw – Hill.
- Kanfer, Frederick H, and Jane Zick, (1974 , January) " Self –control Training : The Effects of External Control on Children's Resistance to Temptation," *Developmental Psycology.* 10 : 108 – 115 .
- Kendler, Howard H. (1968) *Basic Psycology.* 2nd ed. New York : appleton Century – Crofts.
- Lazarus, Richard S, (1963) *Personality and Adjustment.* Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Lindzey, Gardner. And Calvin Hall. (1965) *Theories of Personality : primary Source and Research.* New York : Sons.
- McDavid, George J. and J.L. Simon. (1968) *Social Psycology Individuals, Groups, Socialties.* New York : Harper.
- Messer, Stantey. B. (1972) "The Relationship of International – External Control to Academic Performance," *Child Development,* 43 : 1456 – 1462 .
- Mishchel, Walter. And Harriet N. Mischel. (1976) " A Cognitive Social – Learning Approach to Morality and Self – Regulation," in Thomas Lickona(Ed). *Moral Development and Behavior : Theory Research and Socialissues.* p. 84 – 107. New York : Holt, Rinehart & Winston.

- Montemeyor , Raymond , and Eisen , Mavin. (1977) " The Development of Self Concept from Childhood to Adolescence," *Developmental Psycology*. 13(4) : 314-319 .
- Perri, M.G. and Richards, C.S. (1977) " An Investigation of Naturally Occurring Episodes of Self – controlled Behaviors," *Journal of Counseling Psycology*. 24:178-183 .
- Ray, Jonel Tinson. (1985 , Octorber) " Concentrative Meditation : Some Psycological Effects with Chidren," *Dissertation Abstract International*. 46 : 1358 – B .
- Roger, C.R. and B.F. Skinner. (1966) "Concern Over the Control of Human Behavior, " in *Control of Human Behavior*. P. 116 – 315. Illinois : Scott Foresman.
- Rosenbaum, Michael. (1980 , January)" A Schedual for Assessing Self - Control Behaviors, Preliminary Finding," *Behavior Therapy*. 11 : 109 – 121 .
- Santrock, J.W. (1976) " Affect and Facilitative Self – Control : Influence of Ecological Setting, Cognition, and Social Agent," *Journal of Education Psycology*. 68 : 529-535 .
- Solomon, D. and M.I. Oberlander. (1974) " Locus of Control in the classroom," in *Psycological_Concepts in the classroom*. p. 119-150 . New York : Harper and Row.
- Stuart, Richard B. (1972) " Situational Vesus Self – Control ," In *Advances in Behavior Therapy*. p. 129 –143. New York : Academic Press.
- Thoresen, Carl E. and Michael J. Mahoney. (1974) *Behavioral Self-Control*. New York : Holt, Rinehart and Winton.
- Watson, David L. and Roland G. Tharp. (1972) Self – Directed Behavior : *Self – Modification for__personal Adjustment*. Montarey, California : Brooks/Cole .
- Wiggin, Jerry S. and Others. (1971) *The Psycology of Personality*. Addison Wesley Publishing.
- Wilson, Terence G. and Daniel K. O'Leary (1980) *Principle of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersty : Prentice – Hall.

Wolman, Benjamin B. (1973) *Dictionary of Behavior Science*. New York : Macmillan.

Wright, D. (1975) *The Psycology of Moral Behavior*. Middlese, England : Penguin Book.

Wylie, Ruth C. (1968) *Handbook of Personality Theory and Reserch*. Chicago : Rank McNally.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง
และ
แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลในการศึกษาการควบคุมตนเองของนักศึกษาวัยรุ่น เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าทำวิจัย ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ..... ปี.....เดือน
3. ระดับชั้น ปีที่.....
4. คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เกรดเฉลี่ย.....
5. ลักษณะที่อยู่อาศัย ☐ หอพักหญิง ☐ หอพักรวม ชาย-หญิง
☐ บ้าน(อยู่กับผู้ปกครอง)

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
1.ก่อนจะทำอะไร ข้าพเจ้าต้องหยุดคิดเสียก่อน					
2.ข้าพเจ้ามักจะคิดถึงความรู้สึกของคนอื่น ก่อนพูดเสมอ					
3. ข้าพเจ้ามักจะคิดถึงความรู้สึกของคนอื่น ก่อนทำเสมอ					
4.ข้าพเจ้าพยายามหักห้ามใจ ไม่ให้คิดอะไรที่ไม่ดีต่อคนอื่น					
5.ข้าพเจ้าจะรับผิดชอบสิ่งที่กระทำไปเสมอ					
6.ชีวิตเป็นของมีค่า ข้าพเจ้าจึงต้องใช้เวลาทุกขณะอย่างมีสติและด้วยความระมัดระวัง					
7.ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งที่ถูกต้อง แม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม					
8. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจ ถ้าได้มีการวางแผนก่อนการทำงานแต่ละอย่าง					
9. ข้าพเจ้าต้องการให้ผลงานที่ทำ ออกมาอย่างดีที่สุด					
10.เวลาทำงานเป็นกลุ่ม ข้าพเจ้าไม่สนใจว่าใครจะอย่างไร					
11.แม้จะทำงานเป็นกลุ่ม ข้าพเจ้าก็ต้องทำให้งานของกลุ่ม ออกมาอย่างดีที่สุด					

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
12.ข้าพเจ้าไม่เห็นความจำเป็น ที่จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของตนเอง	-				
13.ผู้ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนทุกอย่าง คือคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง					
14.ข้าพเจ้าคิดว่า การมีระเบียบวินัยเป็นเรื่องเหลวไหล					
15.ข้าพเจ้านึกอยากจะทำอะไรก็ทำทันที					
16.มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าพูดอะไรออกมาแล้ว มานึกเสียใจภายหลัง					
17.ข้าพเจ้าทำตนให้อยู่ในกรอบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ไม่ได้					
18.ก่อนตัดสินใจเรื่องที่สำคัญ ข้าพเจ้าคิดว่าควรจะหาข้อเท็จจริงเสียก่อน					
19.ข้าพเจ้าทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาตักเตือนไม่ให้ทำอะไร					
20.ข้าพเจ้ามีความรู้สึกต่อต้านทุกครั้ง เมื่อผู้ใหญ่ออกคำสั่ง					
21.แม้จะตัดสินใจไปแล้ว ถ้าใครให้เหตุผลที่ดีและเหมาะสมกว่า ข้าพเจ้าก็สามารถพิจารณาอีกครั้งหนึ่งได้					
22.ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ช่วยให้ข้าพเจ้าระวังการทำผิดทางกาย วาจา ใจ					
23.ข้าพเจ้าสามารถควบคุมความนึกคิดของตัวเองได้					
24. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ มากกว่าให้คนอื่นมาควบคุม					
25.ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าคนอื่นให้การยอมรับข้าพเจ้า					
26.ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่					
27.ข้าพเจ้าไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าทำอะไรสำเร็จในชีวิตเลย					

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
28.เมื่อข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าพร้อมที่จะรับผลที่ตามมา					
29.เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวาง ข้าพเจ้าจะหาทางฟันฝ่าอุปสรรคนั้นให้ได้					
30.เมื่อความคิดของข้าพเจ้าเกิดขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าจะเลิกล้มความพยายามทันที					
31.เวลาที่ข้าพเจ้าไม่พอใจใคร ข้าพเจ้าจะแสดงความรู้สึกให้เขารู้ทันที					
32.ก่อนทำอะไรทุกครั้ง ข้าพเจ้าจะยัดคคิดเอาใจเขามาใส่ใจเรา					
33.ข้าพเจ้าไม่ชอบการเก็บกดสิ่งที่เป็นปัญหาไว้ในใจ					
34.คนที่ทำอะไรอะไรโดยไม่มีการตั้งเป้าหมาย ก็สามารถประสบความสำเร็จได้					
35.ข้าพเจ้าจะไม่ยอมทำอะไรก่อน ถ้าไม่รู้จุดมุ่งหมายของการกระทำ					
36.ข้าพเจ้ามองไม่เห็นประโยชน์อย่างใด ที่จะมีการวางแผนการเรียนระยะยาว					
37.การพยายามเอาชนะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมายเป็นสิ่งจำเป็น					
38.ข้าพเจ้าไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรค เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ					
39.ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำอะไรๆ ตามความพอใจของข้าพเจ้า					
40.ข้าพเจ้ามักมีแผนการที่จะทำอะไรที่แน่นอนในช่วงวันหยุดเสมอ					

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงปานกลาง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
1.ฉันรู้สึกว้าเข้ากับเพื่อนไม่ได้					
2.ฉันชอบยืมยืม ทักทายคนอื่น					
3.เมื่อทำอะไร ไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง					
4.ฉันจะแบ่งเวลาในการเรียน เล่น และช่วยงานบ้านให้เป็นเวลาเสมอ					
5.ฉันพอใจที่จะอยู่ตามลำพัง ห่างไกลจากคนอื่น					
6.ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญคนหนึ่งของคนรอบครัว					
7.บางครั้งเมื่ออยู่คนเดียว ฉันนึกกลัวขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ					
8.ฉันชอบนั่งเฝ้าอยู่คนเดียว					
9.ฉันทำการบ้าน งานบ้าน เสร็จทุกครั้ง					
10.ฉันรักใคร่ปรองดองกับพี่และน้องเป็นอย่างดี					
11.ฉันมีเรื่องกลุ้มใจอยู่เสมอ					
12.ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานร่วมกับคนอื่น					
13.ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองมาก					
14.ฉันรู้สึกตัวว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์					
15.ฉันสามารถทำตัวเข้ากับคนทุกประเภทได้					
16.บางครั้งฉันรู้สึกตัวเองว่าไม่มีอะไรดีเลย					
17.ฉันรู้สึกสนุกสนานในหมู่เพื่อนฝูงมากๆ					
18.ในกลุ่มเพื่อน ไม่มีใครมีความสามารถเกินฉัน					
19.ฉันไม่ต้องการเป็นมิตรกับคนอื่น					
20.ฉันคิดว่า โลกนี้สนุกสนานน่าอยู่					
21.ฉันชอบอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร					
22.ฉันเป็นคนสุขุมรอบคอบ					
23.ฉันไม่สบายใจเมื่อเห็นเพื่อนมีความสามารถเหนือกว่า					
24.เมื่อสิ่งที่ฉันทำนั้นถูกต้องมีเหตุผล ฉันจะทำทันที					
25.ฉันมักจะยอมแพ้เสมอไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม					
26.ฉันมีความสุขสดชื่นเสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ใด					
27.ฉันไม่ชอบชมเชย ยกย่อง คนอื่นที่มีความสามารถ					
28.ฉันเป็นคนขี้อาย ประหม่าเมื่อเข้าสังคม					

ข้อความ	จริงที่ สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงปาน กลาง	ไม่ค่อย จริง	ไม่จริง เลย
29.แม้ว่าฉันไม่รู้จักกันดีพอ แต่ฉันก็อยากคบค้ากับเพื่อนใหม่					
30.บางครั้งฉันอยากทบทวนทำลายของ					

ภาคผนวก ข
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง

ด้านการคิด อย่างมีเหตุผล		ด้านการประยุกต์ วิธีการแก้ปัญหา อย่างเป็นลำดับขั้น		ด้านความสามารถ ขั้นยิ่งการกระทำ ตามอำเภอใจ		ด้านการรับรู้ประสิทธิ ภาพการทำงาน	
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.560	6	.574	5	.464	21	.626
2	.664	8	.599	7	.398	22	.577
3	.638	9	.625	12	.728	24	.686
4	.549	18	.585	13	.754	25	.672
10	.446	35	.442	17	.751	26	.656
11	.564	36	.377	19	.627	28	.670
14	.465	37	.587	20	.671	29	.662
32	.640	40	.441	23	.369	38	.688

ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบวัดการควบคุมตนเอง = .8840

ค่าอำนาจจำแนกและค่าถามเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน

ด้านค่านิยม เกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล		ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล		ด้านการปรับตัว ทางอารมณ์	
ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
3	.456	1	.606	6	.411
4	.590	2	.561	7	.585
9	.552	5	.515	11	.622
13	.431	10	.518	16	.625
21	.562	12	.503	20	.545
22	.514	15	.546	26	.586
23	.478	17	.617	27	.523
24	.559	19	.542	28	.579
25	.521	29	.507	30	.485

ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตน = .8574

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล นางสาวอรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา
 เกิด 14 พฤษภาคม 2513
 ที่อยู่ปัจจุบัน 122/42 ม. กัญจน์เพชร ซ. ถ้ำนกสงษ์
 ถ. นวมินทร์ เขตคันนายาว
 กรุงเทพฯ 10230

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2528 มัธยมศึกษาตอนต้น ร.ร. สาธิต มศว. ปทุมวัน
 พ.ศ. 2531 มัธยมศึกษาตอนปลาย ร.ร. สาธิต มศว. ปทุมวัน
 พ.ศ. 2534 ครุศาสตร์บัณฑิต (อังกฤษ – จิตวิทยา)
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 พ.ศ. 2546 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ