

การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บทคัดย่อ
ของ
มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี .(2560).การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์: อาจารย์ ดร.อจศรา ประเสริฐสิน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดหมายเพื่อศึกษาการจัดการตนเองและประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสานโดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์นิสิตระดับปริญญาตรี ระดับชั้นปีที่ 5 จำนวน 16 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามที่มีรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual-response format) จากนั้นนำมาจัดลำดับความสำคัญด้วยวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI_{modified}) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คน ผลวิจัยพบว่า การจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี แบ่งได้ 6 ด้านที่นิสิตระดับปริญญาตรี มีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการตนเอง ได้แก่ (1.)การจัดการอารมณ์ (2.)การบริหารเวลา (3.)การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (4.)การตระหนักรู้ (5.)การมีวินัยในตนเอง (6.)การประเมินผลตนเอง จากผลประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า แนวทางที่มีความต้องการสูงสุด คือ การบริหารเวลา(PNI_{modified} = 0.25) รองลงมา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (PNI_{modified} = 0.23) การประเมินผลตนเอง (PNI_{modified} = 0.20) การตระหนักรู้ (PNI_{modified} = 0.19) การมีวินัยในตนเอง (PNI_{modified} = 0.18) และการจัดการอารมณ์ (PNI_{modified} = 0.17) ผลการวิจัยนี้เป็นการสะท้อนความต้องการจำเป็นของนิสิตตามลำดับความสำคัญ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารจัดการหลักสูตรสำหรับระดับปริญญาตรีได้ดี นำไปสู่การวางแผนพัฒนานิสิตให้มีการจัดการตนเองเพิ่มมากขึ้น ด้วยการนำผลวิจัยนี้ไปเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพต่อ โดยการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการจัดการตนเอง กับผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สรุปได้ว่า (1.) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง (2.)นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง (3.)รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (4.) การวางแผนชีวิตของตนเองควรมีหลากหลายทางเลือกมีความยืดหยุ่น (5.) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง (6.) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรค (7.) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ (8.) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก

NEEDS ASESMENT FOR THE SELF-MANAGEMENT OF UNDERGRADUATE
STUDENTS IN THE GRADUATE EDUCATION PROGRAM
AT SRINNAKHARRINWIROT UNIVERSITY



AN ABSTRACT
BY
MAYURACHAT NOPPAKORNSUKTONGDEE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Human Potential Development

At Srinakharinwirot University

August 2017

Mayurachat Noppakornsuktongdee. (2017). *Needs Assessment for the Self-Management of Undergraduate Students In the Graduate Education Program at Srinakharrinwirot University*. Masters thesis ,M.Ed. (Research and Development on Human Potential) Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University, Advisor Committee : Dr. Ujsara Prasertsin.

Self-management is vital to in terms of the success of student learning , as it is related to the abilities of individuals to handle their own roles, regarding the targeted results. The research methodology employed was a needs assessment (research methods needs assessment). The purpose was to evaluate the in needs in order to develop Self-management skills in undergraduate student at Srinakharinwirot University. The research instruments were interviews and the needs assessment questionnaire. The sample group of sixteen students were purposively selected through interviews, and two hundred and ninety one questionnaires were collected by the Dual – Response Format and priorities with Priority Needs Index ($PNI_{modified}$). The research findings demonstrated that the needs on the list with the highest $PNI_{modified}$ were as follows: Time-management ($PNI_{modified}=0.25$), Self-motivation ($PNI_{modified}=0.23$) Self-assessment ($PNI_{modified}= 0.20$) Self-awareness ($PNI_{modified}= 0.19$) Self-discipline ($PNI_{modified}= 0.18$) and Emotions Management ($PNI_{modified}= 0.17$), respectively. In conclusion, the self-management needs of undergraduate students included time-management. The advantages of time-management was that it provided values and a model of success the students. time-management and prioritizing tasks were put into action, as it was a better way to improve the targeted performance. The qualitative data collected from the interviews revealed that the key components of self-management was time-management as it helped them to prioritize tasks as a result of timing. It enabled students to fully make use of their time while during studying, gaining responsibilities and prioritizing tasks appropriately. Furthermore, the remaining time , could be spent on other extra activities. In addition, self-management development focused on a group of people with knowledge of self- management . It can concluded that: (1.) Students must know have proper time management plan, along with self-discipline; (2.) Students must motivation themselves ;(3.) Students must be responsible for themselves and others ; (4.) Students must plan their own lives have a variety of options and to stay flexible ; (5.) Students must adapt and react to situations ; (6.) Student must have patience to overcome obstacles ; (7.) Students must themselves and a comstart awareness of their goals; (8.) Student must encourage positive thinking.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ

มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.อจศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ในทุกขั้นตอนของการทำวิจัย ตลอดจนตรวจทานแก้ไขให้ปริญญานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ ประธานและกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ช่วยแก้ไข ข้อบกพร่องของงานวิจัย ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรธ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์อรรควิช จาริกจาริต ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้เครื่องมือวัดมีคุณภาพสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แววตา เตชะทวิวรรณ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และอาจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมฆากการ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และดูแลช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการศึกษา

ขอขอบคุณคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ และคณาจารย์ที่อยู่ในคณะร่วมหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและเอื้ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ตลอดจนขอขอบใจนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา 2559 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูล

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.พจนีย์ กมลรัตน์ อาจารย์ชัยพร ถาวรรัตน์ ว่าที่ร้อยตรีปรเมษฐ์ สิงห์สง่า คุณสุพิรพัทธ์ พิมพ์มาศ และนิสิตเพชรในตม ที่ให้ข้อมูลแนวทางในการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตได้เป็นอย่างดี มีประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณคุณณภาพมพู สุรกาญจนชาติ คุณนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ และเพื่อนนิสิตระดับปริญญาโทรุ่นรหัส 55 รวมถึงรุ่นพี่รุ่นน้อง สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทุกคน คุณกิตตินันท์ บุตะเคียน ที่ให้กำลังใจช่วยเหลือให้คำแนะนำ ที่ช่วยเหลือ มีน้ำใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณอาจารย์จักราทิพย์ ธนาคม ที่ชี้แนะแนวทางการตอบโจทย์งานวิจัยที่ดี รวมถึงการให้คำปรึกษา คำแนะนำ กำลังใจที่ดีเสมอ

สุดท้ายขอกราบพระคุณคุณแม่สัจจา น้ำดอกไม้ บิดา ปู่ย่า ครอบครัวของข้าพเจ้า คุณชลธิชา แยมมา คุณศุภกานดา จรดล คุณวณิชยา มีชัย ที่ช่วยเหลือ สนับสนุนและอยู่เคียงข้าง แนะนำสิ่งที่ดีๆ รวมถึงพี่ๆน้องๆ ส่วนทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกำลังใจ แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด คุณประโยชน์จากงานวิจัยนี้ขอมอบให้เป็นอานิสงส์แด่ผู้มีพระคุณทุกท่านค่ะ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	5
ความมุ่งหมายในการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	7
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความหมายของการจัดการตนเอง	11
แนวคิดของการจัดการตนเอง	11
ความสำคัญของการจัดการตนเอง	13
การศึกษาองค์ประกอบของการจัดการตนเอง	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง	21
รายละเอียดการศึกษาการจัดการตนเอง	22
3 วิธีดำเนินการวิจัย	63
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	63
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล	70
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	72
ผลศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	73
ผลการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	76
ผลศึกษาแนวทางการพัฒนาของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	89
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	92
กระบวนการการวิจัยโดยสรุป	92
สรุปผลการวิจัย	92
อภิปรายผลการวิจัย	94
ข้อเสนอแนะงานวิจัย	97
บรรณานุกรม	99
ภาคผนวก	107
ประวัติย่อผู้วิจัย	126

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวม.....	77
2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการอารมณ์.....	77
3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการบริหารเวลา.....	78
4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิตระดับ ปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการ สร้างแรงจูงใจในตนเอง.....	79
5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการตระหนักรู้.....	80
6 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการมีวินัย ในตนเอง.....	81
7 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการประเมินผลตนเอง.....	81
8 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวม.....	82
9 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายข้อทั้งฉบับ.....	83

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
10 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการบริหารเวลา.....	85
11 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง.....	86
12 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการประเมินผลตนเอง.....	86
13 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการตระหนักรู้.....	87
14 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการมีวินัยในตนเอง.....	87
15 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการจัดการอารมณ์.....	88

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	8
2 James-Langes Theory of Emotion.....	25
3 Cannon-Bard Theory of Emotion.....	26
4 ประเภทของอารมณ์ตามแนวคิด Plutchik.....	27
5 ทฤษฎีการตื่นตัว.....	37
6 ทฤษฎีการกระตุ้น.....	38
7 รูปแบบการประเมินตนเองในการพัฒนาการเรียนรู้.....	53
8 บทบาทของการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นที่มีต่อการวางแผนและพัฒนา.....	56
9 สูตร PNI modified	61
10 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์การประเมินความต้องการจำเป็น.....	65
11 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง.....	66
12 ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ Focus group.....	69
13 รูป 6 ด้านการจัดการตนเองเพื่อประเมินความต้องการจำเป็น.....	76

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคที่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ของช่วงศตวรรษที่ 21 ความสำเร็จในสถานศึกษาไม่ได้รับประกันว่าจะมีงานหรืออาชีพไปตลอดชีวิตดังความเชื่อในยุคก่อน แต่ปัจจุบันยุคใหม่มีความแตกต่างจากยุคที่ผ่านมา กล่าวคือ คนที่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้เท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จะช่วยให้เราสามารถเรียนรู้และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างหนึ่ง ซึ่งนั่นคือทักษะชีวิตและการทำงาน ซึ่งได้แก่ (1) ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (2) ความคิดริเริ่มและการชี้นำตนเอง (3) ทักษะทางสังคม และการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (4) การเพิ่มผลผลิตและความรู้รอบตัว (5) ความเป็นผู้นำและความรับผิดชอบ (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรืองและอริป จิตตฤกษ์ อ้างถึง Kay.2556: 35-37) นับเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ด้วยตนเองและปรับสภาพตนให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่สำคัญซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่กำลังมุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทย ให้มีความมั่นคง และยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเป้าหมายหนึ่งของแผนพัฒนาฯ คือการพัฒนาศักยภาพคน ให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศให้เข้มแข็งและการสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยให้ได้รับการศึกษาและการเรียนรู้พัฒนาไปอย่างมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.2558) ซึ่งนิสิตที่กำลังศึกษาจะจบจากรั้วมหาวิทยาลัยต้องอาศัยความสามารถทักษะชีวิตและการทำงานเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ ซึ่งเป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงานไปในทิศทางเชิงบวก รู้จักจัดการตนเองได้ดี ซึ่งการจัดการตนเองคือความสามารถของแต่ละบุคคลที่สามารถจัดการบทบาทตัวเองให้สัมพันธ์เชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ทั้งในเรื่องการศึกษา เรื่องการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสังคม รวมถึงเชื่อมโยงกับการวางแผนและการจัดระเบียบของตน ซึ่งบุคคลที่สามารถจัดการตนเองที่ดี จะมีลำดับความสำคัญที่ชัดเจนสามารถที่จะทบทวนจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้เสมอ และโอคีฟ และเบอร์เกอร์ (O'Keefe; & Berger.1999) กล่าวถึงการจัดการตนเองว่าเป็นความสามารถในการกำกับดูแลความรู้สึกการกระทำและการคิดของตนเองให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในขณะที่โลกของการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง บริษัทและองค์กรต่าง ๆ มักมีความคาดหวังอย่างสูงกับผู้เข้าร่วมงานรุ่นใหม่ ในเรื่องความสามารถ ความรับผิดชอบต่องาน และเรื่องที่เป็นอื่น ๆ ในตัวบุคคล จึงเป็นทำให้การจัดการตนเองถูกมองว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากขึ้น

ทั้งนี้ มีกลุ่มนักวิจัยสนใจและหาแนวทางการพัฒนาความสามารถการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรีที่กำลังจะศึกษาจบ พร้อมทั้งจะก้าวสู่โลกของการทำงานจริง โดยงานวิจัยของชูและชันศึกษาเรื่องการตรวจสอบโครงสร้างการจัดการตนเองและความเที่ยงตรงของการจัดการตนเองสำหรับนิสิตปริญญาตรี ได้ดำเนินการพัฒนาและตรวจสอบระดับความเที่ยงตรงประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม ภายใต้สองปัจจัย ปัจจัยแรกชื่อ “การจัดการตนเองแบบมีประสิทธิภาพ” และ ปัจจัยที่สอง “การบริหารจัดการความสัมพันธ์” มิติของการจัดการตนเองแบบมีประสิทธิภาพในแต่ละรายการมีการเชื่อมโยงของเรื่องการจัดการเวลาและการจัดการเป้าหมายตน ส่วนมิติการบริหารจัดการความสัมพันธ์ จะประกอบด้วยรายการที่เกี่ยวกับการจัดการความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและอารมณ์ ซึ่งความน่าเชื่อถือสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.86 จึงเป็นหลักฐานเกี่ยวกับความถูกต้องของโครงสร้างการจัดการตนเอง และเห็นปัจจัยของการจัดการตนเองมีความน่าเชื่อถือความสอดคล้องภายในที่ดี (Xue & Sun, 2011, pp. 142-147) อีกทั้งมหาวิทยาลัยแคนซัสได้ทำการศึกษาวิจัยกลยุทธ์ของการจัดการตนเอง ว่าสามารถนำมาใช้ใน การปรับปรุงการทำงาน,การบริหารเวลา เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาออกไป ด้วยความสามารถของการใช้กลยุทธ์ในการจัดการตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นลักษณะความสามารถที่จะสำคัญต่อความสำเร็จ ในขณะที่ผู้เรียนกำลังเจริญเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ (The University of Kansas.2015:ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนักวิจัยท่านอื่นๆ (Cooper, Heron, & Heward.2007) ได้กล่าวถึงความสามารถในการจัดการตนเองที่มีความสำคัญต่อการบรรลุให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนโดยการบริหารจัดการตนเองโดยการรู้จักประยุกต์กลยุทธ์จัดการด้วยตนเอง นำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองพฤติกรรมที่ต้องการอย่างเหมาะสม

เฟอริสบัคเคย์และเฟเดออร์ (Ferris, Buckley, & Fedor.2002) และมาร์แชลและแม็คฮาร์ดี้ (Marshall and Mc Hardy.1999) ให้ความเห็นตรงกันว่าความสามารถในการจัดการตนเองเป็นกุญแจที่สำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิต ทั้งนี้มาร์แชลและแม็คฮาร์ดี้ กล่าวถึงความสำเร็จของคนเรานั้นไม่ใช่เกิดจากโชคหรือเป็นเรื่องของโชคอย่างแน่นอน แต่ความสำเร็จที่เราได้รับนั้น เกิดจากการรู้จักวางแผน และลงมือปฏิบัติให้เกิดผล ซึ่งสองสิ่งนี้กล่าวถึงนี้เป็นผลของการรู้จักจัดการตนเอง ซึ่งเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการตนเองไว้อย่างกะทัดรัดว่าความสามารถในการจัดการตนเองที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ คือคนที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้ดีจะมีวินัยควบคุมตนเองได้ดี มีอำนาจสั่งการในตนเอง มีความสามารถในตนเองสูง และจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโอคีฟและเบอร์เกอร์ (O’Keefe, & Berger.1999: 21 - 22) กล่าวถึงการทำที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียนการประกอบอาชีพ และเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ ได้นั้น เราจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับความรู้สึก การกระทำ และความคิดของเราให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมเสียก่อน ซึ่งเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการตนเองว่า เหตุผลที่นิสิตจะต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง เพราะความสามารถในการจัดการตนเองจะทำให้เกิดผลดีต่อนิสิตเอง เอลลีและไบรอัน (Ellie, & Brian.2011: 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลประโยชน์ของการสอนการจัดการตนเองให้นิสิตในวิชา

จิตวิทยาซึ่งพวกเขาได้นำทักษะการจัดการตนเองนำมาใช้พัฒนาการเรียนการสอนของนิสิตเอง ผลปรากฏว่าได้ผลในการปรับปรุงพฤติกรรมเรื่องการเรียนรู้ของตนเองได้ดี

จึงกล่าวได้ว่า การจัดการตนเองมีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลที่จะใช้ในการพัฒนาตนเองเพื่อการดำเนินชีวิต การเรียน ตลอดจนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข ซึ่งจะช่วยให้อุทิศตนเป็นคนที่สมบูรณ์ และภาครัฐเองก็ได้เห็นความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างความสามารถดังกล่าวให้เกิดกับประชากร จึงได้กำหนดให้เป็นเป้าหมายหนึ่งในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของประเทศ เริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่จากสภาพความจริงที่พบในปัจจุบันคือ ประชากรมีความสามารถในการจัดการตนเอง ไม่เพียงพอ ที่จะใช้เป็นเครื่องมือดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อุดล นาเคโร (2551: 8) และมีนิสิตจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองหรือจะพัฒนาพฤติกรรมตนเองอย่างไรให้ดีขึ้นกว่าเดิม และพัฒนาด้านไหนที่เหมาะสม จึงทำให้นิสิตมักจะสั่งสมแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาในระดับหนึ่งแล้ว แต่ขาดการสังเกตพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและได้แนวคิดว่าวิธีวิจัยแบบผสมผสานแบบ Exploratory design: instrument model ของเครสเวลและปาลโน คราร์ก (Creswell & Plano Clark , 2007, p.76) ซึ่งเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างเครื่องมือเชิงปริมาณด้วยข้อค้นพบเชิงคุณภาพ โดยจะเริ่มต้นศึกษาการจัดการตนเองในแต่ละด้านกับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสัมภาษณ์นิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตที่มีการจัดการตนเองที่ดี นำข้อมูลที่ได้มาสร้างและออกแบบเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในเชิงปริมาณในระยะที่สอง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเรื่องการจัดการตนเองโดยการศึกษาเนื้อหาทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพร้อมกับการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิตเพื่อสร้างเป็นแบบประเมินความต้องการจำเป็น ที่เป็นกระบวนการสำคัญให้ทราบการจัดลำดับความสำคัญของตัวแปรที่ศึกษาของการจัดการตนเองทั้ง 6 ด้าน ว่านิสิตควรพัฒนาเรื่องใดสำคัญก่อน และการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (needs assessment) เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (What is) กับสิ่งที่ควรจะเป็น / สภาพที่พึงปรารถนา (What should be) เป็นการศึกษา ช่องว่างหรือความแตกต่าง ซึ่งหมายถึง ความต้องการจำเป็น ขั้นตอนสำคัญในการประเมินความต้องการจำเป็น คือ การจัดลำดับความสำคัญ (priority setting) เป็นการศึกษาวิเคราะห์ความต้องการในแต่ละประเด็น จากนั้นนำความต้องการจำเป็นมาจัดเรียงลำดับ (sort) ตั้งแต่ความสำคัญมากไปหาน้อย แล้ววิเคราะห์สาเหตุของความต้องการจำเป็นเพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาต่อไป (สุวิมล ว่องวานิช. 2558: 40-42)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็น สถาบันระดับอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตวิชาชีพทางการศึกษามาอย่างยาวนาน ซึ่งตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ (2554: 2-4) ที่ต้องการให้บัณฑิตมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และมาตรฐานผลการเรียนรู้ซึ่งแบ่งได้ 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านคุณธรรม - จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ และ

6) ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ส่งเสริมพัฒนาศักยภาพ นิสิตให้ถึงขีดสุด หลักสูตรจึงมีความจำเป็นที่ต้องมีแนวทางพัฒนาให้นิสิตได้พัฒนาตนเองอย่าง สม่าเสมออีกทั้งการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ ดอนน่าได้กล่าวถึงความต้องการจำเป็นกับการ จัดการตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรีเพื่อที่เข้าถึงหลักการจัดการตนเองในระดับพื้นฐานและ เข้าใจบริบทในเรื่องส่วนตัว การเรียน และภาระงานของนิสิต การให้ความสำคัญกับความต้องการ จำเป็นเรื่องการจัดการตนเองในนิสิต ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการตนเองในระหว่างเรียน หนังสือด้วยตนเองได้ เพื่อนิสิตได้รู้จักเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในด้านการวิชาการ สังคม และ ความสำเร็จในอาชีพ หากมีความสามารถการจัดการตนเองในระดับพื้นฐานดีจะสามารถช่วยให้นิสิต หลีกเลียงข้อผิดพลาดบางส่วนได้ รวมถึงความสามารถในการจัดการผลกระทบของนิสิตเอง ได้แก่ ความวิตกกังวลในการสอบ ความกลัวที่เกิดขึ้นต่อสาธารณะ หรือแม้แต่การจัดการตนเองไม่ดี ความ เปื่อหน่ายในชีวิต ความหงุดหงิดกับเพื่อน และความเครียดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ ไม่สามารถจัดการตนเองเท่าที่ควร มักเกิดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น ในระหว่างเรียนมีการหลับ แม้กระทั่ง การหลงลืมตารางเวลาในชีวิตประจำวันของตนเอง ดอนน่าจึงกล่าวว่าสิ่งสำคัญในกระบวนการทำให้นิ สิตรู้และมีความเข้าใจตนเองได้คือต้องมีเป้าหมายต่อความสำเร็จและบริหารลดความขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นได้ เช่น รู้จักการตัดสินใจเป็น รู้จักการวางแผนและมีกลยุทธ์การจัดการเวลากับเป้าหมาย ตนเองได้ (Donna S. Berger .2003: 4-5).

ดังนั้นการศึกษาความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองในนิสิต นำไปสู่แนวทางใน การพัฒนาที่สำคัญเพื่อผลิตบัณฑิตทางการศึกษาให้มีคุณภาพ จึงได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพต่อ โดยการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการจัดการตนเอง กับผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการ จัดการตนเองของนิสิต ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิตหลักสูตร การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เพื่อพัฒนาความสามารถการจัดการตนเองในแต่ละด้านของนิสิตให้มีศักยภาพ อย่างต่อเนื่องและเพิ่มขึ้นได้อีก

ปัจจุบันการผลิตบัณฑิตหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีการจัดการหลักสูตรโดยมี คณะศึกษาศาสตร์ดำเนินการด้านวิชาชีพครู และคณะร่วมผลิต ดำเนินการด้านวิชาเฉพาะ / สาขาวิชา จำนวน 5 คณะอันประกอบด้วย คณะสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะพลศึกษา ซึ่งการบริหารจัดการหลักสูตรต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นไป เพื่อความสอดคล้องทางนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาและคณะกรรมการคุรุสภา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษากับกลุ่มบัณฑิตหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการ ประเมินต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะมีการจัดลำดับความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเอง เพื่อเป็นแนวทางใน การปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น พร้อมสนับสนุนบัณฑิตหลักสูตร การศึกษาที่สำเร็จการศึกษาแล้วออกไปทำงานในหน่วยงานต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

คำถามการวิจัย

1. การจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นอย่างไร
2. การจัดลำดับความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นอย่างไร
3. แนวทางการพัฒนาจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

ได้สารสนเทศเกี่ยวกับการศึกษาการจัดการตนเอง ของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนพัฒนานิสิต รวมทั้งได้ทราบ ความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการบริหารจัดการหลักสูตร สำหรับพัฒนาผู้เรียนระดับคณะและระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 ภาคเรียนที่ 2 จำนวนนิสิต 550 คน

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ คือ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกนที่ระดับความเชื่อมั่น 95% หรือมีความคลาดเคลื่อนที่เกิดขึ้น 5% ผู้วิจัยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามได้สมบูรณ์ที่สุด รวมทั้งสิ้นจำนวน 291 คน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 16 คน และผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต ได้แก่อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา : การจัดการตนเอง (Self-management) ซึ่งการจัดการตนเอง มี 6 ด้าน ได้แก่

1. การจัดการอารมณ์
2. การบริหารเวลา
3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง
4. การตระหนักรู้
5. การมีวินัยในตนเอง
6. การประเมินผลตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การจัดการตนเอง** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ความคิดความรู้สึกของตนเอง ให้เกิดผลการกระทำไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม วางแผนชีวิตเป็นทั้งด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัว ปรับตัวอยู่ในสังคมได้ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

1.1 **การจัดการอารมณ์** หมายถึง ความสามารถการรับรู้ทางอารมณ์ตนเอง สามารถควบคุมความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งภายในและภายนอก ให้อยู่ในสถานะอารมณ์ปกติ เพื่อแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา ทั้งกับตนเองรวมถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่น

1.2 **การบริหารเวลา** หมายถึง การรู้จักแบ่งเวลาใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ สามารถจัดการเวลาได้ด้วยตนเอง และดำเนินการไปตามที่วางแผนไว้อย่างเหมาะสมเกิดประสิทธิภาพ

1.3 **การสร้างแรงจูงใจในตนเอง** หมายถึง แรงผลักดันภายในตน ของแต่ละบุคคลที่จะแสดงออกมาทั้งภายในและภายนอก เป็นความต้องการเรียนให้สำเร็จ ต้องการผลการเรียนดี หรือตั้งใจทำโครงการกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จก็เป็นแรงจูงใจที่สำคัญให้เกิดความขยัน มุ่งมั่นและพยายามเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย

1.4 การตระหนักรู้ หมายถึง การรู้จักตนเอง การศึกษาสำรวจพฤติกรรมตนเอง สามารถรับรู้สิ่งที่เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด ความถนัด ความสามารถ รวมถึงเห็นคุณค่าของตน และผู้อื่นในทางที่ดี

1.5 การมีวินัยในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาตามแบบที่ได้กำหนด หรือตามที่ตกลงไว้ โดยพฤติกรรมเป็นการปฏิบัติตามกฎระเบียบในที่สาธารณะ รวมถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งในด้านการเรียนและสังคม

1.6 การประเมินผลตนเอง หมายถึง การตัดสินใจและยอมรับในคุณค่าของตน รวมถึงยอมรับสิ่งที่ถูกประเมินจากผู้อื่น ผู้ประเมินผลตนเองเองจะเห็นจุดอ่อนและจุดแข็งของตน รวมถึงแนวทางในการปรับปรุง

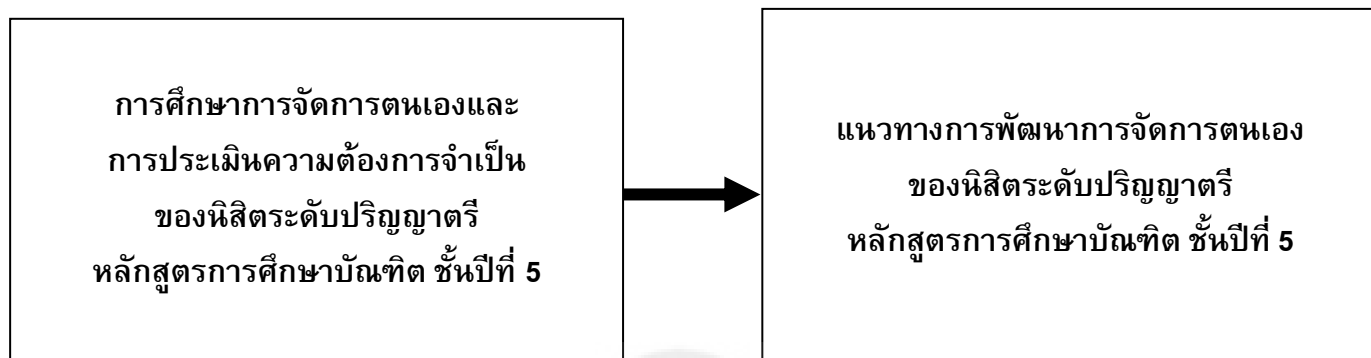
2. การประเมินความต้องการจำเป็นด้วยรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual-Response Format) หมายถึง การประเมินความต้องการจำเป็นที่อิงโมเดลความแตกต่าง (Discrepancy Model) ซึ่งช่องว่างหรือความแตกต่าง ได้มาจากผลต่างมาตรฐานที่มีลักษณะให้ผู้ตอบตอบสนองต่อข้อความข้อละ 2 คำตอบ โดยคำตอบแรกจะตอบสนองในสภาพที่ผู้ตอบเป็นอยู่จริงในปัจจุบัน ส่วนคำตอบที่สองจะตอบสนองในสภาพที่ผู้ตอบคาดหวังหรือคิดว่าจะน่าจะเป็น

3. การจัดลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นด้วยวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI_{modified}) หมายถึง การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น โดยพิจารณาจากค่าดัชนี PNI_{modified} มีหลักว่าข้อความใดมีค่าดัชนีสูงๆ จะมีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นมากกว่าข้อที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า ได้มาจาก อัตราส่วนของผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสภาพที่คาดหวังหรือคิดว่าจะน่าจะเป็นกับค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นอยู่หรือมีอยู่จริงในปัจจุบันต่อค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นอยู่หรือมีอยู่จริงในปัจจุบัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย คือ ข้อค้นพบที่ได้จากการประเมินความต้องการจำเป็นก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต ว่ามีองค์ประกอบหลักสำคัญอะไรบ้าง และสิ่งใดมีอันดับความสำคัญก่อนหลัง เพื่อนำข้อค้นพบที่กล่าวไว้นี้เป็นแนวทางพัฒนาในการส่งเสริมการจัดการตนเอง รวมถึงนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผน กำหนดนโยบาย หรือการทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้องกับนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้เป็นอย่างดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2) เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้ คือ

ตอนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง ประกอบด้วย

ความหมายของการจัดการตนเอง

แนวคิดของการจัดการตนเอง

ความสำคัญของการจัดการตนเอง

การศึกษากาการจัดการตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง

การจัดการอารมณ์

ความหมายการจัดการอารมณ์

องค์ประกอบของการจัดการอารมณ์

ทฤษฎีของอารมณ์

แนวทางการจัดการอารมณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์

การบริหารเวลา

ความหมายการบริหารเวลา

ความสำคัญของการบริหารเวลา

หลักการบริหารเวลา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา

การสร้างแรงจูงใจในตนเอง

ความหมายของการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

องค์ประกอบของการสร้างแรงจูงใจตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

การสร้างแรงจูงใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างแรงจูงใจตนเอง

การตระหนักรู้

ความหมายการตระหนักรู้
 ความสำคัญการตระหนักรู้
 ทฤษฎีการตระหนักรู้
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการตระหนักรู้

การมีวินัยในตนเอง

ความหมายการมีวินัยในตนเอง
 ประเภทของมีวินัยในตนเอง
 ความสำคัญของวินัยในตนเอง
 ลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างวินัยในตนเอง

การประเมินผลตนเอง

ความหมายการประเมินผลตนเอง
 เหตุผลการประเมินผลตนเอง
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลตนเอง

ตอนที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น ประกอบด้วย

ความหมายการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น
 ความสำคัญของการประเมินความต้องการจำเป็น
 ขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น
 การรวบรวมข้อมูลในการประเมินความต้องการจำเป็น
 รูปแบบของการตอบคำถาม
 การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น
 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง

ความหมายของการจัดการตนเอง

ในความหมายของการจัดการตนเองมีนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายดังต่อไปนี้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 328) ได้ให้ความหมายการจัดการตนเองว่าเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด โดยการควบคุมพฤติกรรมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลน้อยมาก ซึ่งขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคลว่าจะมีทักษะการควบคุมตนเองได้ดีแค่ไหน

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษฎณ์ รุยาพร (2548:12) กล่าวว่าจัดการตนเอง การจัดการตนเองตรงกับภาษาอังกฤษว่า Self-management ซึ่งเป็นเรื่องของการทำงานเข้าใจกับบ่อเกิดของพฤติกรรมของตนเอง ภาวะแวดล้อม และสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต

โอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keef; & Donna.1999:1-7) กล่าวถึง ความหมายของการจัดการตนเองว่าเป็นความสามารถในการกำกับดูแลความรู้สึก การกระทำ และการคิด ของตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

เริ่ม และโรคค์ (จิตติมา พุ่มพรวญ.2547: 27 อ้างอิงจาก Rehm; & Rokke.1988) กล่าวว่าการจัดการตนเองคือการที่บุคคลมีการใช้กลยุทธ์และวิธีการในการควบคุมกระบวนการทั้งหมดด้วยตนเองทั้งหมด รวมถึงการรับรู้พฤติกรรมที่เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ความคิด ความรู้สึกของตนเองให้เกิดผลการกระทำไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขรู้จักประเมินตนเอง และสามารถเสริมแรงตนเองให้มีพฤติกรรมจัดการตนเองคงอยู่ต่อไป

แนวคิดของการจัดการตนเอง

ที่มาของแนวคิดการจัดการตนเองได้จาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556: 327) ที่กล่าวถึงในระบะของการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองนั้นได้มีการเรียกชื่อเทคนิคการควบคุมตนเองไว้หลายลักษณะด้วยกัน คือ ซึ่งชื่อเรียก การจัดการตนเอง (Self-management) และมีชื่อเรียกอื่นที่มีความหมายเหมือนกันได้แก่ การกำกับตนเอง (Self-Regulation) การเปลี่ยนตนเอง (Self-Change) การปรับตนเอง (Self-Modification) เป็นต้น

คาทดินซ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2556: 330 อ้างอิงจาก Kazin.1989) ได้กล่าวไว้ว่าหนึ่งในเทคนิคการควบคุมตนเอง คือ การจัดการตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างเข้าใจคือการควบคุมตนเอง ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้อิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่สิ่งเร้าภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดของการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีสิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อย

มาก ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับที่ต่ำลง ใ้กายนอกย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง

คาทดินซ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2556: 332-333 อ้างอิงจาก Kazin,1989) กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมตนเอง จะอยู่พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกรรมนั้น คือถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเองเงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้ได้รับผลกระทบทางบวกโดยทันที เพื่อที่ว่าจะไม่ได้รับผลกระทบทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบเป็นจำนวนมาก เพื่อที่ว่าจะได้ไม่อ้วนในอนาคตหรือหยุดการสูบบุหรี่ เพื่อที่จะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือหลีกเลี่ยงการเที่ยวผู้หญิงโสเภณี เพื่อที่ว่าจะไม่เป็นโรคเอดส์ เป็นต้น

2. แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อที่ว่าจะได้รับผลกระทบทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อที่ว่าจะได้มีฐานะดีขึ้นในอนาคต หรือการที่นักฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อที่ว่าจะได้เป็นผู้ชนะในอนาคต เป็นต้น

3. การไม่กระทำพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบเล็กน้อยทันที เพื่อที่ว่าจะได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่า ในอนาคต เช่น การที่ไม่ไปเที่ยวสังสรรค์ในคืนวันศุกร์ (ได้รับความสนุกทันที) เพื่อที่ว่าจะใช้เวลาอ่านหนังสือ อันจะนำผลกระทบทางบวกมาให้อนาคต (ผลการเรียนดีขึ้น หรือทำให้มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูง) เป็นต้น

4. การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อที่ว่าหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปหาหมอฟันเพื่อขูดหินปูน ตรวจฟัน หรือทำความสะอาดฟันซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะพึงพอใจนัก แต่ทว่าจะทำให้ไม่เกิดการปวดฟันอย่างรุนแรงได้ในอนาคต

จากเงื่อนไขของการขัดแย้งของผลกรรมทั้ง 4 ประการนี้ทำให้บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่ง Skinner (1953) เรียกพฤติกรรมที่ควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วจะทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม ดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้เราสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมควบคุมได้ ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสิ่งเข้ายวน อันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้นั่นเอง ทั้งนี้การควบคุมตนเองได้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมของแบนดูรา ในเรื่องกระบวนการกำกับตนเอง (Processes of self-regulation) ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ดังต่อไปนี้ แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2556: 54 อ้างอิงจาก Bandura.1986)

ความสำคัญของการจัดการตนเอง

การจัดการตนเองมีความจำเป็นในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าความสำคัญของการจัดการตนเอง โดยมาร์แชลและแม็คฮาร์ดี้ (อดุล นาเคโร. 2551: 13 อ้างอิงจาก Marshall; & McHardy.1999: 15-17) กล่าวถึงความสำเร็จของคนเรานั้นไม่ใช่เกิดจากโชคหรือเป็นเรื่องของโชคแน่นอน แต่ความสำเร็จที่เราได้รับนั้น เกิดจากการรู้จักวางแผน และลงมือปฏิบัติให้เกิดผล ซึ่งสองสิ่งที่กล่าวถึงนี้เป็นผลของการรู้จักจัดการตนเอง ซึ่งเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการตนเองไว้อย่างกะทัดรัดว่าความสามารถในการจัดการตนเองเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ด้วยคนที่มีความสามารถในการจัดการตนเองนั้น จะมีวินัยมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีอำนาจในตนเองเพิ่มขึ้น และจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ โอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keefe; & Berger.1999: 21 – 22) กล่าวถึง การที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียนการประกอบอาชีพและเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ ได้นั้นเราจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับความรู้สึกการกระทำและความคิดของเราให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมเสียก่อนซึ่งเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการตนเองว่าเหตุผลที่นิสิตจะต้องเรียนรู้การจัดการตนเองเพราะความสามารถในการจัดการตนเองจะทำให้เกิดผลดีต่อผู้เรียน คือ

1. นิสิตได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. นิสิตจะสามารถบริหารจัดการเวลาของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
3. นิสิตจะมีความมั่นคงทางอารมณ์
4. นิสิตจะสามารถปรับปรุงแรงจูงใจและนิสัยในการเรียน
5. นิสิตจะมีความสามารถในการสื่อสารและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
6. นิสิตมีความรู้สึกหรือเจตคติเชิงบวก
7. เป็นนิสิตที่มีความเป็นอิสระ
8. นิสิตจะมีความสุขมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปการจัดการตนเองมีความสำคัญเนื่องจากความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของ แต่ละคน เพราะการจัดการตนเองเป็นเครื่องมือตัวช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายไว้ และด้วยทักษะความสามารถการจัดการตนเองได้ดีจะส่งผลให้ชีวิต อารมณ์ ความคิดการทำงาน และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นประสบความสำเร็จได้

การศึกษาการจัดการตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาดำรงและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองทางวิชาการเพื่อเพิ่มการวิเคราะห์องค์ประกอบของการจัดการตนเอง ซึ่งผลจากการศึกษาปรากฏดังนี้ โอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keefe and Berger.1999 :1-2) กล่าวถึงความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตประกอบด้วยเรื่องต่อไปนี้ 1. ความสามารถในการสื่อสารกับบุคคลอื่น 2. การมีภาวะผู้นำ 3. การบริหารเวลา 4. การรับมือกับความกดดันและความเหนื่อยยาก 5. การกล้าที่จะยืนหยัดหรือแสดงสิทธิของตน นอกจากนี้โอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keefe; & Berger. 1999: 8-13) ให้ความเห็นว่าผู้ที่มีความสามารถ

ในการจัดการตนเองนั้นจะต้องกำกับตนเองได้ใน 3 องค์ประกอบคือ 1.ด้านเจตคติประกอบด้วย ด้านอารมณ์และความรู้สึก 2. ด้านการกระทำเป็นการเพิ่มหรือรักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ และขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป 3. ด้านการคิดเป็นเรื่องของการใช้เหตุผลการอธิบาย การวิเคราะห์การวางแผนและการจินตนาการเป็นต้นในขณะมาร์แชลและแม็คฮาร์ดี้

มาร์แชล และแม็คฮาร์ดี้ (Marshall; & McHardy.1999: 17) กล่าวถึง การจัดการตนเองว่าจะต้อง ประกอบด้วย การมีวินัยในตนเองการควบคุมตนเองการมีอำนาจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

นาคาว่า โคแกง (Nakagawa – Kogan.1996: 19) นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบกล่าวคือ

1. การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองบันทึกพฤติกรรมของตนเองและคิดหาวิธีการในการบรรลุเป้าหมายด้วยตนเองซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง

2. การควบคุมตนเองซึ่งประกอบด้วย การควบคุมพฤติกรรมการเรียนรู้และควบคุมการตัดสินใจ

3. การป้องกันทางชีวภาพเป็นกระบวนการป้องกันข้อมูลกลับที่แสดงโดยสัญญาณหรืออาการทางกาย

เบอเกอร์ (Berger. 2003: 51-52) กล่าวถึงการจัดการตนเองว่าองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ 1.การบริหารจัดการเวลา 2. แรงจูงใจทางวิชาการ 3. การจัดการกับผลกระทบ 4.นิสัยในการเรียน 5.คุณค่าในตนเอง

อดุล นาเคโร (2551: 142) การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 เป็นงานวิจัยหาสาเหตุองค์ประกอบ การจัดการตนเองเพื่อออกแบบหลักสูตรให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน ซึ่งองค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าพบว่า มี 4 องค์ประกอบสำคัญที่สร้างความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการบริหารอารมณ์ตนเอง และการมีวินัยในตนเอง

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ (2544: 79) กล่าวถึง ทักษะการจัดการตนเอง ที่ทำให้บุคคล มีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้

1. ความสามารถในการวางแผน
2. ความสามารถในการปฏิบัติงาน
3. ความสามารถในการติดตาม ประเมิน และสรุปรายงาน
4. ความสามารถในการแก้ปัญหา และตัดสินใจ

จารุณี ยังสุข (2552: 97) ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดล ความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักคือ เพื่อศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตช่วงชั้นที่ 3 จำแนกตามเพศและสังกัดสถานศึกษาและจุดมุ่งหมายรองคือเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ องค์ประกอบจากการศึกษาพบว่า

มี 4 องค์ประกอบสำคัญของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการบริหารอารมณ์ตนเอง

สุรรัตน์ แก้วคำใส (2555: 121) ทำการวิจัยพัฒนาโมเดลองค์ประกอบความสามารถในการจัดการตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์กับนิสิตระดับมัธยมศึกษา พบว่า ตัวแปรขององค์ประกอบของความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการบริหารเวลา ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง และด้านการมีวินัยในตนเอง

พงษ์ ผาจิตร (2549: 92-99) เสนอว่าผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองจะต้องมีศักยภาพ ในด้านต่อไปนี้

1. ศักยภาพในการรับมือกับความซับซ้อนคือความสามารถในการรับมือกับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายความขัดแย้งต่าง ๆ หรือความยุ่งยากที่เกิดจากงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย
2. ศักยภาพในการนำตนเองคือความสามารถในการตั้งเป้าหมายของตนเองพร้อม ๆ กับหาแนวทางลงมือทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
3. ศักยภาพในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองคือมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้มีความสนใจสิ่งใหม่และนำไปสู่การค้นคว้าหาคำตอบกล่าวคือการอยากได้ใคร่ดีด้วยตนเอง
4. ศักยภาพในการสร้างสรรค์คือมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะความคิดใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการแสวงหาความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่แล้วมาประยุกต์ใช้กับตนเองด้วย
5. ศักยภาพในการตัดสินใจรับความเสี่ยงที่คำนวณได้คือไม่กลัวที่จะผิดพลาดบ้างหากได้พยายามถึงที่สุดแล้วสามารถปรับตัวอยู่ในสถานการณ์ที่อึดอัดหรือระแวกและรับมือกับความท้าทายได้
6. ศักยภาพในการใช้ความคิดระดับสูงคือเข้าใจเรื่องนามธรรมสามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบตีความสังเคราะห์เรื่องที่ซับซ้อนจากความรู้หลาย ๆ สาขาได้หรือสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาได้

ซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman และ Risemberb, 1997: 10-17) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ 6 ปัจจัยที่สำคัญของนิสิตในการจัดการตนเองหรือการควบคุมตนเอง โดยอาศัยทักษะการเรียนรู้การจัดการตนเองที่เกี่ยวข้องกับแต่ละองค์ประกอบเหล่านี้สามารถช่วยให้นิสิตสามารถควบคุมจัดการการเรียนรู้ด้วยตนเองและส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตเอง ได้แก่ 1.การสร้างแรงจูงใจ 2.วิธีการของการเรียนรู้ 3.การใช้เวลา 4.สภาพแวดล้อมทางกายภาพ 5.สภาพแวดล้อมทางสังคม 6.การตรวจสอบประสิทธิภาพซึ่งอธิบายรายละเอียดความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบของการจัดการตนเองได้ดังต่อไปนี้

1.แรงจูงใจ (motivation) หมายถึง นิสิตสามารถสร้างความประสบความสำเร็จจากการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง และสามารถควบคุมระดับแรงจูงใจของตนเองให้คงที่หรือเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการปฏิบัติตามแผนการของตน และรักษาระดับคุณภาพและความก้าวหน้าการเรียนให้สำเร็จในทางตรงกันข้าม นิสิตที่ล้มเหลวจะไม่สามารถควบคุมระดับแรงจูงใจของตนเองได้ ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถผลักดันตนเองในการทำงานให้เสร็จตามกำหนด

หรืออาจล้มเลิกความตั้งใจได้ง่ายดายและรวดเร็วอย่างไรก็ตาม หากงานไม่เสร็จตามที่กำหนด นิสิตที่มีแนวโน้มสู่ความสำเร็จจะทำให้กำลังใจตนเองและพยายามทำงานต่อไปอย่างไม่ท้อถอยเทคนิคในการควบคุมแรงจูงใจของตนเองนั้น จำเป็นต้องอาศัยการตั้งเป้าหมาย ซึ่งคือการพัฒนาความเชื่อเชิงบวกในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการเรียน และรักษาความเชื่อนั้น ๆ ในระหว่างที่อาจเผชิญปัญหาในการเรียน คลื่นรบกวนสมาธิ ประสบการณ์ความล้มเหลว และปัญหาชีวิตระหว่างเรียน หากบุคคลขาดความมั่นใจในตนเองก็จะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองในการเอาชนะอุปสรรคได้ ในขณะที่เดียวกันการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการเรียนก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองในการเรียนได้ทางหนึ่ง

2. วิธีการในการเรียนรู้ (methods of learning) หมายถึง นิสิตที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะเลือกใช้กลยุทธ์ในการเรียนแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานที่ได้รับมอบหมาย และจะใช้เทคนิคหลากหลายในการช่วยทำให้งานเสร็จง่ายขึ้น นิสิตที่มีปัญหาในการเรียนนั้นอาจเป็นเพราะโรงเรียนไม่เคยสอนวิธีในการเรียนรู้ได้ดีเท่าที่ควร หรืออาจมีเทคนิคไม่มากพอในการเรียนรู้ การใช้เทคนิคการเรียนรู้หรือทักษะการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมยังช่วยให้นิสิตสามารถรักษาระดับแรงจูงใจ (ความเชื่อและการรับรู้เชิงบวก) และกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน

3. การใช้เวลา (use of time) หมายถึง ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและการประสบความสำเร็จในการเรียน นิสิตที่แบ่งเวลาได้ดีมีเกรดเฉลี่ยที่สูงกว่านิสิตที่มีปัญหาในการแบ่งเวลา หากนิสิตไม่มีทักษะในการจัดการเวลาแล้ว เขาจะลงเอยด้วยการทำงานอย่างเร่งรีบ จัดลำดับความสำคัญของงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ได้คุณภาพงานที่ไม่ดีอย่างไรก็ตาม เรามักเคยได้ยินข้ออ้างเสมอ ๆ ว่า ฉันไม่มีเวลาที่จะทำทุกอย่างให้เสร็จได้ในเวลาที่มี จนกระทั่งเราได้วิเคราะห์การใช้เวลาของตนเองและพบว่า เราเสียเวลาไปมากเกินไปกับสิ่งที่สาระหรือไม่อย่างไร ดังนั้น การจัดการเวลาจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

4. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมเพื่อความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งเป็นการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่ใช้มากที่สุดเป็นอันดับแรก ต่อมาคือ การหาที่ทำงานที่มีสิ่งรบกวนภายนอกให้น้อยที่สุด

5. สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social environment) หมายถึง การตระหนักถึงความจำเป็นของตนเองในการทำงานว่าเหมาะกับการทำงานคนเดียวหรือการทำงานเป็นกลุ่ม หรือเมื่อใดที่ควรขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากแหล่งความรู้ทางสังคมได้แก่ อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนหรือแหล่งความรู้ที่ไม่ใช่ทางสังคม ได้แก่ หนังสือ เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวทางที่ดีกว่าการล้มเลิกความตั้งใจหรือรอคอยความช่วยเหลืออย่างไร้วิธวิธี นิสิตหลายคนอาจจะไม่ต้องการขอความช่วยเหลือเนื่องจากคอบอกว่าผู้อื่นอาจจะมองว่าตนเป็นคนโง่หรือไร้ความสามารถในสายตาของเพื่อน ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้ตระหนักในสิทธิ คุณค่าของความพยายามและทางเลือกในการ

เรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น จะช่วยให้เขาสามารถรับผิดชอบในการเรียนของตนเอง และเริ่มนำตนเองไปสู่การจัดการสภาพแวดล้อมทางสังคม

6. การตรวจสอบผลของการปฏิบัติ (monitoring performance) หมายถึง การสร้างโอกาสในการสืบหาหรือตรวจสอบเทคนิคที่ใช้ว่าส่งเสริมความสามารถในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด ซึ่งการวิเคราะห์ในขั้นนี้จะทำให้นิสิตสามารถแก้ไขข้อบกพร่องในกระบวนการเรียนรู้เมื่อนิสิตได้เรียนรู้ที่จะตรวจสอบคุณภาพงานในเงื่อนไขของการเรียนรู้ใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสอบหรือการเรียนในห้องเรียน เขาจะสามารถตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียนของเขาได้ เป็นเรื่องน่าสนใจจากงานวิจัยที่ว่า นิสิตที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะมีแนวโน้มที่จะประเมินผลของการทำงานที่ทำไปก่อนที่จะรับงานที่ตรวจแล้วมาจากอาจารย์เสียอีก

คานเฟอร์ (Kanfer, 1999: 11-14) แบ่งองค์ประกอบของการบำบัดด้านการจัดการตนเองซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. สัมพันธภาพของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดโดยการสร้างความไว้วางใจและการเปิดใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ และวางขอบเขตของบทบาทหน้าที่ระหว่างรับการบำบัด การเล่าปัญหาที่พบในการจัดการตนเอง และให้ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักและเข้าใจตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อการพูดคุยปัญหาและประสบการณ์ของตนเอง เพื่อจะได้ระบุพฤติกรรมที่ผู้รับการบำบัดเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตลอดจนให้กำลังใจในระหว่างกระบวนการดังกล่าวเพื่อการได้รับความร่วมมือระหว่างผู้บำบัดและเป็นการเพิ่มความตระหนักในการรับผิดชอบต่อการจัดการตนเอง

2. อารมณ์และแรงจูงใจเป็นปัจจัยหลักในการเสริมสร้างศักยภาพของผู้รับการบำบัด เนื่องจากอารมณ์และแรงจูงใจเป็นพลังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพิ่มเจตนาเพื่อช่วยให้บุคคลเห็นเป้าหมายได้ชัดเจน และนำไปใช้ในการปฏิบัติ ทำให้บุคคลได้ตระหนักในการดำรงอยู่ของตนเอง เพื่อประโยชน์ในการวางแผน ช่วยในการประเมินผลการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย และลดความเสี่ยงในประสบการณ์ความล้มเหลว โดยการฝึกฝนการจัดการตนเองที่ละขั้น และรักษาทักษะที่ได้เรียนรู้ โดยการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการจัดการอารมณ์และจัดการตนเอง รวมถึงการกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) เป็นการกำกับสัญญาณทางอารมณ์เชิงลบและฝึกฝน กลยุทธ์ในการสร้างอารมณ์เชิงบวก ให้เป็นคนมองโลกเชิงบวก และใช้จินตนาการในการวางแผนและแก้ปัญหาเพื่อสร้างทักษะในการจัดการปัญหาเป็นการมองโลกมุมใหม่เชิงบวกอย่างมีความหวัง

3. ทักษะพหุนิยมและทักษะอื่น ๆ (Metaskills and Skills) เป็นการให้แนวทางในการฝึกฝนทักษะที่หลากหลายที่จำเป็นในอนาคตเพื่อเป็นการแผ่ขยายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปจนเป็นพฤติกรรมที่ถาวรซึ่งการจัดการตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเองและการจดจ่อกับตนเอง (self-observation and self-focus) การหยุดชะงักของกระบวนการอัตโนมัติ (disruption of automatic processing) การประเมินตนเอง (self-evaluation) การให้แรงเสริม (self-reinforcement)

4. ประวัติรายบุคคล (Individual History) เป็นการกำกับตนเองและใช้เทคนิคในการจัดการตนเอง เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาในอนาคต การเล่าเรื่องราวในอดีตจะทำให้บุคคลเห็นแบบแผนการจัดการตนเอง ปัญหาที่เกิดขึ้น และประสบการณ์เชิงลบที่มีผลกระทบต่องานประจำวัน นอกจากนี้ยัง

ได้เรียนรู้จุดอ่อนจุดแข็ง และความสนใจของตนเอง ความหวัง ความฝันและชีวิตในอนาคตของตนเองทั้งส่วนตนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองเต็มใจที่จะเสริมสร้างหรือแก้ไข เพื่อให้บรรลุความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง

โกแลแมน (Goleman.1995 อ้างอิงจาก Berger. 2003: 33) กล่าวถึงทักษะในการจัดการกับตนเองในเรื่องฉลาดทางอารมณ์ คือต้องมีความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ตนเอง และใช้ความสามารถในการจัดการตนเองปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับบุคลิกส่วนตน

มูนี (Mooney et al. 2005: 207) ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดการตนเองที่เน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการสำหรับนิสิตที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมโดยแบ่งองค์ประกอบของการจัดการตนเอง ดังนี้

1. การตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) เป็นกระบวนการ 2 ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในขณะที่นิสิตแบ่งแยกพฤติกรรมเป้าหมายทั้งที่เกิดขึ้น ที่ไม่ได้เกิดขึ้น และบันทึกพฤติกรรมบางแง่มุมลงไป
2. การออกคำสั่งตนเอง (self-instruction) เป็นกระบวนการที่บุคคลออกคำสั่ง (self-statement) ให้ตนเองทำสิ่งต่าง ๆ โดยการออกเสียงคุยกับตนเอง
3. การตั้งเป้าหมาย (goal setting) เป็นการให้บุคคลเป็นผู้เลือก (self-select) พฤติกรรมเป้าหมายเพื่อที่จะช่วยให้สามารถจัดระเบียบสิ่งที่จะต้องทำก่อนหลัง จัดหาข้อมูลความก้าวหน้าและสร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติงาน
4. การประเมินตนเอง (self-evaluation) เป็นกระบวนการที่เปรียบเทียบตนเองก่อนและหลังตามเกณฑ์ที่ตนเองและอาจารย์ตั้งไว้ในเบื้องต้น (ตัวอย่างเช่น การปรับปรุงตนเองตามระยะเวลา) และมีการให้แรงเสริมเมื่อบุคคลทำได้บรรลุเกณฑ์ที่ตั้งไว้
5. การสั่งการเชิงกลยุทธ์ (strategy instruction) เป็นกระบวนการที่บุคคลได้รับการฝึกฝนขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาหรือบรรลุผลสำเร็จ

ตารางสรุปการศึกษาการจัดการตนเอง

การศึกษา การจัดการตนเอง ตัวแปรที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า	Goleman.1995	Zimmerman & Risemberg. 1997	O'Keef Edward J. and Berger Donna S .1999	Nakagawa-Kogan.1996	John C. Marshall & Bob McHardy. 1999	Frederick H. Kanfer .1999	Paul Mooney et al. 2005	Donna S. Berger.2003	พงษ์ ภาวิจิตร .2549	สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. 2544	อดุล นาคะโร.2551	จารุณี ยิ่งสุข. 2552	สุรรัตน์ แก้วคำใส.2554	รวม
การสร้างแรงจูงใจในตนเอง		/				/		/	/					4
วิธีการของการเรียนรู้		/												1
การตระหนักรู้	/										/	/	/	4
การบริหารเวลา		/						/			/	/	/	5
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ		/												1
สภาพแวดล้อมทางสังคม		/												1
การประเมินผลตนเอง		/				/	/							3
การมีวินัยในตนเอง					/						/	/	/	4
การจัดการอารมณ์			/			/					/	/	/	6
การตั้งเป้าหมาย							/							1
รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์			/											1
การใช้เหตุผล			/											1
การตัดสินใจ									/	/				2
การแก้ปัญหา						/				/				2

การศึกษา การจัดการตนเอง ตัวแปรที่ได้จาก การศึกษาค้นคว้า	Goleman. 1995	Zimmerman & Risemberg. 19997	O'Keef Edward J. and Berger Donna S . 1999	Nakagawa-Kogan.1996	John C. Marshall & Bob McHardy. 1999	Frederick H. Kanfer .1999	Paul Mooney et al. 2005	Donna S. Berger.2003	พงษ์ ผาจิตร .2549	สมศักดิ์ สินธุระเวทย์. 2544	อดุล นาตะโร.2551	จารุณี ยิ่งสุข. 2552	สุรัตน์ แก้วคำใส .2554	รวม
การสร้างสรรค์									/					1
สัมพันธภาพที่ดี						/								1
ความสามารถในการรับมือ									/					1
การนำตนเอง									/					1
การวิเคราะห์									/					1
การมีอำนาจในตนเอง					/									1
ความเชื่อมั่นในตนเอง					/									1
การกระทำเชิงกลยุทธ์							/							1
ความสามารถในการวางแผน										/				1

หมายเหตุ : เลือกตามลำดับน้ำหนักคะแนนที่มีผู้วิจัยให้ความถี่ในตัวแปรนั้น จำนวน 3 คะแนน
ขึ้นไป มี 6 ด้าน ที่สำคัญได้แก่

1. การจัดการอารมณ์
2. การบริหารเวลา
3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง
4. การตระหนักรู้
5. การมีวินัยในตนเอง
6. การประเมินผลตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง

อดุล นาเคโร (2551: 142-148) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นงานวิจัยหาสาเหตุองค์ประกอบการจัดการตนเองเพื่อออกแบบหลักสูตรให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน ซึ่งองค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าพบว่ามี 4 องค์ประกอบสำคัญที่สร้างความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการบริหารอารมณ์ตนเอง และการมีวินัยในตนเอง จากนั้นผู้วิจัยนำองค์ประกอบไปออกแบบหลักสูตร โดยรูปแบบกิจกรรมไปทำการทดลองกับ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจัดการตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรอยู่ในระดับมาก

จารุณี ยังสุข (2552: 95-97) ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักคือ เพื่อศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตช่วงชั้นที่ 3 จำแนกตามเพศและสังกัดสถานศึกษาและจุดมุ่งหมายรองคือเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ องค์ประกอบจากการศึกษาพบว่ามี 4 องค์ประกอบสำคัญของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ความสามารถในการบริหารเวลา ความสามารถในการบริหารอารมณ์ตนเอง และการมีวินัยในตนเองซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความสามารถในการจัดการตนเองชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับมีค่าความเชื่อมั่น .96 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการวิเคราะห์ความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. โมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตช่วงชั้นที่ 3 มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($X^2/df = 1.94$, $GFI = 0.94$, $RMSEA = 0.03$, $NFI = 0.99$, $NNFI = 0.99$, $AGFI = 0.93$ และ $RFI = 0.99$)

2. โมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตช่วงชั้นที่ 3 มีความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดลจากกลุ่มนิสิตที่มีเพศ (ชาย – หญิง) และสังกัดสถานศึกษา (รัฐบาล – เอกชน) ต่างกัน

แก๊ง ซู และ เชี่ยวมิน ซุน (Gang Xue , Xiaomin Sun. 2011:1). ได้ศึกษาวิจัยถึงโครงสร้างและการตรวจสอบของระดับการจัดการตนเองสำหรับนิสิต ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ประเมินความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีในชีวิตประจำวันกับนิสิตสาขาภาษาจีน จำนวน 1,522 คน เข้ามาทดสอบและวิเคราะห์ปัจจัยโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งดำเนินการพัฒนา

และตรวจสอบระดับความเที่ยงตรงองค์ประกอบประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม ภายใต้สองปัจจัย ปัจจัยแรกชื่อ “การจัดการแบบมีประสิทธิภาพ” และปัจจัยที่สอง “การบริหารจัดการความสัมพันธ์” มิติของการจัดการแบบมีประสิทธิภาพในแต่ละรายการมีการเชื่อมโยงของเรื่องการจัดการ เวลาและการจัดการเป้าหมายตน ส่วนมิติการบริหารจัดการความสัมพันธ์ จะประกอบด้วยรายการที่เกี่ยวกับการจัดการความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและอารมณ์ ซึ่งความน่าเชื่อถือสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.86 จึงเป็นหลักฐานเกี่ยวกับความถูกต้องของโครงสร้างของขนาด และเห็นรูปแบบสองปัจจัยของการจัดการตนเองมีความน่าเชื่อถือสอดคล้องภายในที่ดีและความถูกต้องของโครงสร้าง

เบเรเกอร์ (Berger. 2003: 47- 49) ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเรียนรู้ด้วยตนเองการบริหารจัดการในนิสิตที่มีความต้องการและความสามารถในการจัดการตนเอง, การรับรู้ความสามารถตนเอง, การเก็บรักษาความสามารถ วัตถุประสงค์และเหตุผลของการศึกษาวิจัยนี้ เพื่อตรวจสอบและมีส่วนร่วมในหลักสูตรการจัดการตนเองที่สอนแบบบูรณาการเพื่อการจัดการตนเองที่มีผลต่อนิสิต โดยมีวัตถุประสงค์ศึกษา ดังนี้

- 1) เพื่อการรับรู้เกี่ยวกับการควบคุมตนเองมากกว่าอารมณ์และพฤติกรรม
- 2) ศึกษาความต้องการและความสามารถในการจัดการตนเองโดยทั่วไป
- 3) ศึกษาความต้องการและความสามารถในการจัดการตนเอง เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับ

การจัดการตนเอง

- 4) สมรรถนะตนเอง

ทั้งนี้งานวิจัยนี้ได้สร้างแบบวัดจัดการตนเองซึ่งมีความน่าเชื่อถือ (α) อยู่ที่ 0.79

รายละเอียดการศึกษาการจัดการตนเอง มีดังนี้

1.การจัดการอารมณ์ (Managing emotions)

ในชีวิตประจำวัน อารมณ์ของเรามีส่วนสำคัญอย่างมากที่ส่งผลความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่ง คัตนาคี มณีศรี (2555: 45-46) กล่าวถึงบทบาทของอารมณ์ว่า อารมณ์ทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยสีสัน หากปราศจากอารมณ์ เราจะเป็นอย่างไร มองในด้านหนึ่งอาจจะมีข้อดีคือ เราจะไม่รู้สึกรักทุกข์ ไม่เสียใจ ไม่ผิดหวัง แต่ในขณะเดียวกันเราก็จะไม่รู้สึกถึงความรักที่ได้รับจากผู้อื่นหรือความรู้สึกรักใคร่ห่วงใยผู้อื่นเราจะไม่ได้อารมณ์ถึงความสุข ความสมหวังอย่างไรก็ตาม อารมณ์ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแต่เติมสีสันให้ชีวิตไม่น่าเบื่อเท่านั้น แต่มีบทบาทเตรียมความพร้อมให้เรามีการตอบสนอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอนาคตของเราได้เมื่อเกิดขึ้นกับประสบการณ์หนึ่ง ๆ จะทำให้เราได้เรียนรู้ว่าเราควรจะทำปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงอย่างไร และช่วยให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอารมณ์ที่ปรากฏทาง สีหน้า ท่าทาง คำพูด และการกระทำช่วยให้คนมีปฏิกิริยาตอบสนองกันได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความหมายของการจัดการอารมณ์

เฟลด์แมน (Feldman.2011: 328) กล่าวถึงความหมาย ของอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล

โกลแมน (Goleman.1998: 317) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีความสอดคล้องกับการจัดการอารมณ์ ไว้ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ เพื่อสร้างแรงจูงใจ และบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์อื่นๆ ได้

โรเจอร์ และ นาจาเรียน (Roger; & Najarian.1989: 845-853) กล่าวถึงการจัดการอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิด จากการถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ร่างกายและสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำ ที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรม การจัดการอารมณ์จะมีการยับยั้งพฤติกรรม การแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์

สเติร์นเบิร์ก (Sternberg.1996: 47) ให้ความหมายของการขาดการจัดการอารมณ์ ในทำนองของนิสสันหันหลังแล่นใจเร็วตัวได้โดยไม่มีการไตร่ตรอง โดยบอกว่าถ้าสามารถควบคุมได้ ก็จะเป็นหนทางในการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปสู่ปัญหา เพราะคนที่ควบคุมตัวเองไม่ได้มันจะมีเรื่องหรือปัญหาตามมาแน่นอน ส่วนในความหมายของ delay gratification นั้น เขาบอกว่าเป็นความสามารถในการรอคอย เพราะความสำเร็จไม่ได้ทำกันได้ง่ายๆ ช่วงเวลาข้ามคืน แต่ต้องการเวลาและการรอคอย บางครั้งก็ใช้เวลายาวนาน คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นจะไม่ยอมรับความสำเร็จหรือความพึงพอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่คนเหล่านี้จะทุ่มเทร่างกายแรงใจและเวลาเพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

ตัวอย่างที่ดีสำหรับเรื่องนี้ก็คือการศึกษาในช่วงปี 1960 ของวอลเตอร์ มิสเซล นักจิตวิทยา ที่มหาวิทยาลัยแอสตันพอร์ต โดยเขาได้วางขนมมาสมาโลว์ไว้กับกลุ่มผู้เรียนอายุ 4 ขวบ แล้วเดินออกจากห้องโดยสัญญาว่าผู้เรียนคนใดสามารถรอเขากลับมาในอีกสัก 15 - 20 นาที โดยไม่รับประทานขนมเขาจะให้มาสมาโลว์เป็นแท่งตัว หลายปีผ่านไป มิสเซลพบว่าผู้เรียนที่เอาชนะความต้องการของตนเองได้นั้น จะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีสภาพสังคม อารมณ์ และการเรียนที่ดีมากกว่าผู้เรียนอีกกลุ่มที่รับประทานขนม การควบคุมตนเอง เมื่ออยู่ต่อหน้าขนมมาสมาโลว์ ตอนอายุ 4 ขวบ แสดงให้เห็นว่า “มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์การศึกษามากกว่าไอคิวถึงสองเท่า” โกลแมน เห็นว่าความสามารถในการรอคอย เป็นทักษะที่จำเป็น ถือว่าเป็นชัยชนะของสมองในการคิดเรื่องเหตุผลเหนือสิ่งกระตุ้น

คุณลักษณะหรือความสามารถนี้จะทำให้คนรู้จักการรอคอยผลเลิศ ไม่เรียกร้องที่จะต้องมีทุกสิ่ง “เดี๋ยวนี้” ในสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เรามักจะได้ผลเสียจากการต้องการสิ่งต่าง ๆ ในทันที ในโรงเรียน บนถนน ในห้างสรรพสินค้า คนดูเหมือนไม่เป็นมิตร ไม่เคารพกัน

และทะเลาะกันเบาะแว้งกัน การแย่งที่จอดรถ และการการจราจรที่หนาแน่นมักจะมีเหตุการณ์ที่แสดงถึงการมีแนวโน้มอารมณ์ต่ำการขาดการจัดการอารมณ์มีให้เห็นอยู่เสมอ การใช้ปิ่นเพื่อระงับอารมณ์โกรธทำให้เกิดผลเลวร้ายมีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2554: 12) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีความสอดคล้องกับการจัดการอารมณ์ ไว้ว่า เป็นความสามารถของคนเราในอันที่จะเข้าใจอารมณ์ตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักมองโลกในแง่ดี และปรับตัวกับปัญหาตลอดจนความเครียดต่าง ๆ ได้ดี

สรุปได้ว่า การจัดการอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนให้รู้จักแยกแยะความรู้สึกตนเอง รู้จักการอดทนรอคอย ประเมินสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม มีการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์

1.2 องค์ประกอบของการจัดการอารมณ์

โรเจอร์ และ นาจาเรียน (Roger & Najarian.1989 : 845-853) กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดการอารมณ์ 4 ด้าน ได้แก่

1.2.1 ด้านการทบทวนอารมณ์ (Emotional Rumination) หมายถึง การที่บุคคลสามารถไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาว่าส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นมากน้อยเพียงใด

1.2.2 ด้านการยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง การที่บุคคลสามารถระงับการแสดงความรู้สึกด้านลบภายในใจของตนเองออกมา

1.2.3 ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ ที่หุนหันพลันแล่นซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น

1.2.4 ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) หมายถึง การที่บุคคลสามารถ จัดการกับสภาวะอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

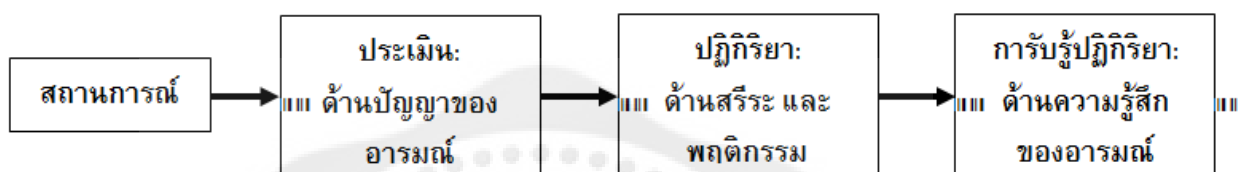
1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

เพื่อให้เข้าใจที่มาของการเกิดอารมณ์ ผู้วิจัยจึงขอเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ให้เป็นข้อมูลที่สามารถเข้าถึงการจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคลได้อย่างเข้าใจ

ทฤษฎีของเจมส์-เลงส์ (James-Lange Theory of Emotion)

อารยา ปิยะกุล (2558:1 อ้างอิงจาก Baumeister; & Bushman.2008) กล่าวถึง ในปี ค.ศ. 1884 วิลเลียม เจมส์ (นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน) และ คาร์ล จุง (นักจิตวิทยาชาวเดนมาร์ก) ได้นำเสนอทฤษฎีทางอารมณ์ในแง่ความสัมพันธ์ของอารมณ์กับจิตและสรีระ โดยอธิบายว่า อารมณ์เกิดขึ้น “หลัง” จากบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางสรีระ นั่นคือ เมื่อบุคคลถูกเร้าด้วยสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์

บุคคลจะประเมินสถานการณ์ (ใช้กระบวนการทางปัญญา) จากนั้นเขา/เธอก็จะเกิดปฏิกิริยาทางสรีระและจากปฏิกิริยาทางสรีระนี้เองที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนไหวหรือเกิดอารมณ์(ดังภาพประกอบ 3) ตัวอย่างเช่น ในยามวิกาล บุคคลเดินอยู่บนทางสายเปลี่ยว แล้วเขา/เธอได้ยินเสียงและรับรู้ได้ว่ามีคนเดินข้างหลัง (สิ่งเร้าหรือสถานการณ์) เขา/เธอก็จะเกิดภาวะตื่นตัวทางสรีระ (เช่น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น เหงื่อแตก ขนลุกชัน เป็นต้น) ซึ่งภาวะทางสรีระนี้ก่อให้เกิดความรู้สึก (เช่น กลัว) อีกตัวอย่างเช่น บุคคลเห็น (รับรู้) ว่า “วัว” (สิ่งเร้าหรือสถานการณ์) กำลังวิ่งตรงมาที่เขา (เกิดการประเมินด้วยปัญญา) ปฏิกิริยาทางสรีระของเขา คือ ลุกขึ้นวิ่ง (ภาวะตื่นตัวทางสรีระ) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระนี้ ส่งข้อความผ่านประสาทสัมผัสไปยังสมองเพื่อตีความเป็น “อารมณ์กลัว”



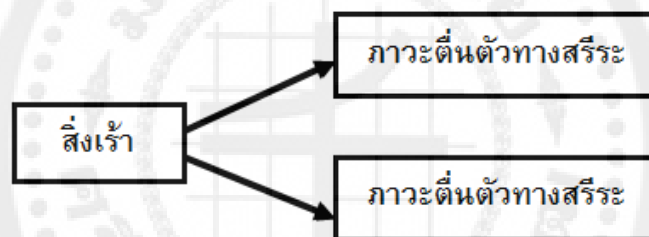
ภาพประกอบ 2 James-Langes Theory of Emotion (ดัดแปลงและแปลจาก Kalat. 2008: 440)

ประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้ คือ อารมณ์ที่แตกต่างกันเป็นผลจากการรับรู้การตอบสนอง/ปฏิกิริยาทางสรีระที่แตกต่างกัน ซึ่งประเด็นนี้ ถูกวิจารณ์จากนักวิจัยส่วนใหญ่ที่พบว่า ปฏิกิริยาทางสรีระส่วนใหญ่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แต่เกิดสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การร้องไห้ (ปฏิกิริยาทางสรีระ) ไม่ได้ส่งผลให้เกิดเพียงความรู้สึกเศร้าหรือเสียใจเท่านั้น บางครั้งบุคคลร้องไห้เมื่อโกรธ หรือมีความสุข เป็นต้น ดังนั้น จึงไม่สอดคล้องกับประเด็นของทฤษฎี James-Lange ที่ระบุว่า อารมณ์เป็นผลจากปฏิกิริยาทางสรีระ อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่า ทฤษฎี James-Lange ไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ทางอารมณ์ได้เลยเพราะ มีหลักฐานสนับสนุน ในความสัมพันธ์ ระหว่างการตื่นตัวทางสรีระกับอารมณ์ จากการทดลองให้ผู้รับการทดลองแสดงรูปแบบของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเศร้า (เช่น การถอนหายใจ การแสดงสีหน้าของความเศร้า ฯลฯ) พบว่า หลังการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น ผู้รับการทดลองรู้สึก “เศร้า” และเมื่อให้แสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข โกรธ หรือ กลัว ผู้รับการทดลองก็รายงานว่า รู้สึก “สุข” “โกรธ” หรือ “กลัว” เช่นกัน อย่างไรก็ตาม มีการวิจารณ์การทดลองนี้ว่า เหตุผลที่ผู้รับการทดลองรายงานความรู้สึกได้สอดคล้องกับลักษณะทางสรีระ เนื่องด้วยผู้รับการทดลองรู้ว่า ผู้ทดลองต้องการอะไร ด้วยเหตุนี้ มีนักวิจัยกลุ่มหนึ่ง แก้ปัญหานี้ด้วยการทดลองโดยบอกผู้เข้ารับการทดลองว่า ต้องการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้การเขียนหลังจากมีอาการอัมพาตส่วนแขน จากนั้นก็ให้ผู้รับการทดลองกลุ่มหนึ่งใช้ฟันคาบปากกา (กล้ามเนื้อหน้ามีลักษณะคล้ายหน้ายิ้ม) อีกกลุ่มหนึ่งใช้ริมฝีปากคาบปากกา (กล้ามเนื้อหน้ามีลักษณะคล้ายหน้าบึ้ง) แล้วให้ทั้งสองกลุ่มทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น ลากเส้นตรงระหว่างจุดสองจุด และอ่านการ์ตูนแล้วให้คะแนน “ความสนุก” ของการ์ตูนที่อ่าน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่คาบปากกาด้วยฟันให้คะแนนความสนุกของการ์ตูนสูงกว่ากลุ่มที่คาบปากกาด้วย

ริมฝีปาก จากการทดลองนี้ แสดงให้เห็นว่า ปฏิกริยาของสรีระมีส่วนสำคัญให้บุคคลมีอารมณ์อย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีJames-Lange

ทฤษฎีของแคนนอน – บาร์ด (Cannon-Bard Theory of Emotion)

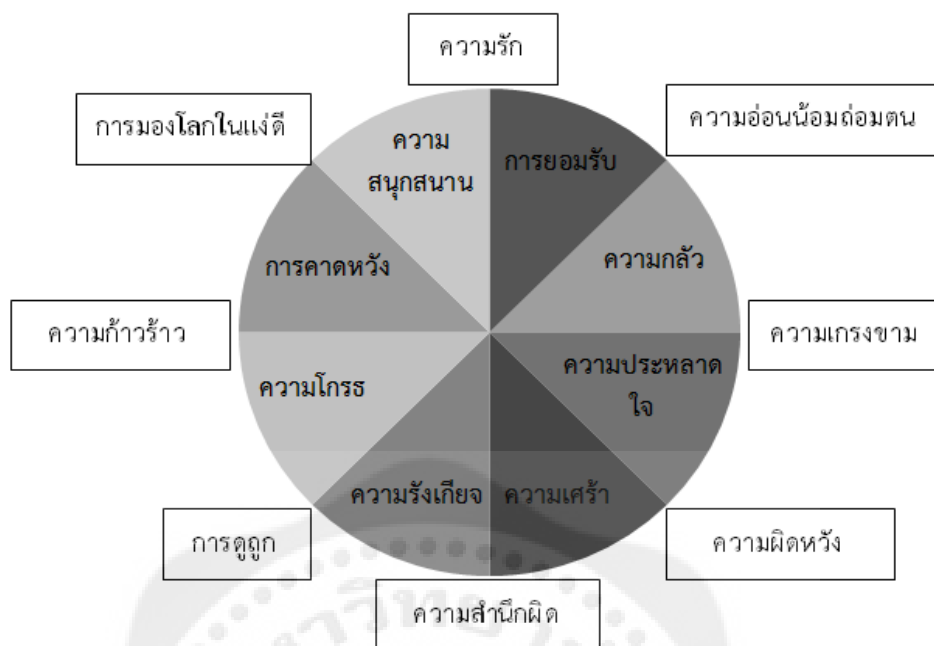
อารยา ปิยะกุล (2558: 4) กล่าวถึง วอเทอร์ แคนนอน (นักจิตวิทยาจาก Harvard) และฟิลิป บาร์ด ได้นำเสนอแนวคิดที่แตกต่างจาก James และ Lange โดย Cannon และ Bard ให้ความสำคัญกับระบบสมองโดยเฉพาะส่วนของทาลามัส (Thalamus) หรือ สถานีสมอง ซึ่งทำหน้าที่เสมือนศูนย์รวมการเข้า-ออกของกระแสประสาท ข้อมูลจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์จะถูกส่งผ่านเข้าสู่ทาลามัส จากนั้นข้อมูลก็จะถ่ายทอดไปสู่ส่วนของสมอง 2 ส่วน คือ 1) ส่วนเปลือกสมองใหญ่ (Cerebral Cortex) ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และ 2) ส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเพิ่มระดับภาวะตื่นตัวทางสรีระ จากแนวคิดนี้ สามารถอธิบายกระบวนการเกิดอารมณ์ได้ เช่น เมื่อบุคคลได้ยินเสียงเดินด้านหลังของตนในยามวิกาล ข้อมูลนี้จะส่งผ่านเข้าสู่ทาลามัส จากนั้น ทาลามัสก็จะส่งข้อความไปสู่ส่วนของประสาท 2 ส่วนในเวลาเดียวกัน ก่อให้เกิดอารมณ์ “กลัว” และ ภาวะตื่นตัวทางสรีระเพิ่มขึ้น (หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจแรงขึ้น เป็นต้น)



ภาพประกอบ 3 Cannon-Bard Theory of Emotion (ดัดแปลงและแปลจาก Santrock, 2003. 458)

ทฤษฎีอารมณ์ของพลูทซิกค์ (Plutchik's Theory of Emotions)

อารยา ปิยะกุล (2558: 8-9) กล่าวถึง พลูทซิกค์ (Plutchik) ได้จำแนกอารมณ์ออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1) มิติเชิงบวก หรือเชิงลบ 2) มิติขั้นพื้นฐานหรือผสมผสาน 3) มิติฝั่งตรงข้าม และ 4) มิติความเข้ม เมื่อพิจารณาในมิติที่ 1 Plutchik อธิบายว่า อารมณ์เชิงบวก ได้แก่ ความปิติยินดี (เช่น การถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ 1 โดยไม่คาดฝันมาก่อน) และความกระตือรือร้น (เช่น การไปดูการแข่งขันฟุตบอลช่วงวันหยุด) ในขณะที่อารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความสูญเสีย (เช่น การเสียชีวิตของคนรัก หรือสิ่งที่รัก) และความโกรธ (เช่น การถูกใครบางคนนินทาลับหลัง) ซึ่งอารมณ์เชิงบวกนี้ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบนี้ จะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง รวมทั้งลดระดับคุณภาพของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ พลูทซิกค์ (Plutchik) มีความเชื่อว่า อารมณ์เปรียบเสมือนสีต่าง ๆ สามารถนำอารมณ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยอมรับ ความกลัว ความประหลาดใจ ความเศร้า ความรังเกียจ ความโกรธ ความคาดหวัง และความสนุกสนาน มาผสมผสานก่อให้เกิดอารมณ์ใด ๆ ได้ เช่น ความประหลาดใจ และความเศร้า ผสมกันเป็น ความรู้สึกผิดหวัง เป็นต้น



ภาพประกอบ 4 ประเภทของอารมณ์ตามแนวคิด Plutchik (แปลจาก Santrock. 2003: 465)

สรุปได้ว่า ทฤษฎี แคนนอน – บาร์ต เน้นความสำคัญของระบบสมองที่มีต่ออารมณ์ โดยอธิบายการเกิด “สภาวะทางอารมณ์” และ “ปฏิกิริยาทางสรีระ” ว่าเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ซึ่งแตกต่างจากทฤษฎี James-Lange ที่ให้ความสำคัญกับปฏิกิริยาทางสรีระ ส่วนทฤษฎีความเกี่ยวพันระหว่างการรู้คิดและแรงจูงใจของอารมณ์ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ซึ่งการรู้คิดจะเป็นตัวเชื่อมโยงสถานการณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ในแต่แบบออกมา ในขณะที่ทฤษฎีอารมณ์ของพลูทซิกค์ จะแบ่งการเกิดอารมณ์เป็น 4 มิติ ทำให้เห็นระหว่างอารมณ์ที่สร้างคุณค่าในตนเองเชิงบวกและเชิงลบได้ชัดเจน

1.4 แนวทางการจัดการอารมณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

มุกดา ศรียงค์และคณะ (2554: 276) กล่าวถึง อารมณ์และการแสดงออกมีทั้งผลดีและผลเสียต่อบุคคล ผลดีของอารมณ์ก็คือ ช่วยให้ผู้มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมเป็นไปด้วยดี แต่ถ้าเกิดอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป และเกิดอยู่บ่อย ๆ เป็นเวลานาน ๆ จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพกาย บุคลิกภาพจะแปรปรวน สมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ลดลงการระงับอารมณ์ไม่ได้ยังทำให้เสียหายต่อบุคคลอื่น ต่อวัตถุสิ่งของ และต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย ฉะนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้ได้ให้แนวทางที่จะใช้ในการจัดการอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้ โดยการปฏิบัติตนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. พยายามเข้าใจความกลัว ความวิตกกังวล ความห่วงใยในสิ่งต่างๆ หาความรู้และความจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และสาเหตุของอารมณ์นั้น ๆ นำมาใช้ประกอบในการแสดงออกว่าควรจะแสดงออกมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น โดยพยายามพูดหรือเขียนเกี่ยวกับความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้น ๆ และจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป อาจจะทำให้ได้แนวความคิดและวิธีการใหม่ ๆ

2. ต้องยอมรับว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะถูกก่อขึ้นจากผู้อื่นหรือจากเหตุการณ์ต่าง ๆ จำเป็นที่จะต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา

3. ทำให้อารมณ์นั้นสลายออกไปกับสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ปล่อยให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ตอบโต้โดยตรงแต่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสมอย่าปล่อยให้ปัญหามีขนาดใหญ่และเกิดเป็นปมด้อย

4. อย่ากังวลกับสิ่งที่ทำผิดพลาดมาแล้วพยายามคิดถึงแต่สถานการณ์ปัจจุบันด้วยความเชื่อมั่นการปรับตัวทางอารมณ์จะเกิดมาจากการล้มเหลวในอดีตเมื่อมาพบสถานการณ์ใหม่จะสามารถทำได้ดีขึ้น ผู้ที่ปรับตัวได้ดีคือผู้ที่สามารถจะมีการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคตได้ดี

5. ใช้ปฏิกิริยาโดยตรงต่อการจัดการอารมณ์ขจัดความขัดแย้งทันทีทันใด ตัดสินสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความสำคัญต่าง ๆ ที่มารบกวน

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการจัดการอารมณ์

เพ็ญภา กุลนภาดล (2555:1) ได้ทำการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี ปี 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับการจัดการอารมณ์ และ ระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี ปี 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม 3) เพื่อศึกษาการจัดการอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคมกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2554 จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดของกรีนสแปน และ ดิสคอล และ แบบวัดการจัดการอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของ โรเจอร์ และ นาจาเรียน ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคมและแบบวัดการจัดการอารมณ์ โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ของครอนบัค(Cronbach) เท่ากับ 0.84 และ 0.78 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย สรุปได้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการจัดการอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยองค์ประกอบการจัดการอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ให้สมเหตุสมผล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ การยับยั้งอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ และ การควบคุมความก้าวร้าว ตามลำดับ

สุวิมล จุลวานิช และ นพมณี ฤทธิกุลสิทธิชัย (2556: 58-63) ได้ทำการศึกษาวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านการของนิสิต จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชาและชั้นปีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในสาขาวิชาการโรงแรม สาขาวิชาการท่องเที่ยวและสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ในปีการศึกษา 2555 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ค่าความแปรปรวนทางเดียว(One-way ANOVA) และ Least-Significant Difference ผลการวิจัยการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปกติ ยกเว้นนิสิต ชั้นปีที่ 1 ในด้านการควบคุมตนเองสูงกว่าปกติและพบว่าชั้นปีการศึกษาที่ต่างกันมีระดับความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ยกเว้นองค์ประกอบด้านสุขไม่พบความแตกต่าง

เมนฮาร์ท (Menhart.1998:10) ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน โดยใช้องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือความเห็นอกเห็นใจการจัดการและการจัดการอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี 116 คน มีโครงสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

เกรฟ (Graves.1999: 20) วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการรับรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน กลุ่มตัวอย่าง 150 คน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้และทำนายพฤติกรรมที่จะไปสู่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้

2. การบริหารเวลา (Time-management)

การใช้เวลาอย่างคุ้มค่าจะช่วยให้เราใกล้ความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ไวขึ้น การพัฒนาการบริหารเวลาเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เรารู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และการพัฒนาเวลา คือ การประหยัดเวลา หรือการใช้เวลาให้น้อยลงหรือเท่าเดิม แต่ได้ผลมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งเป็นการใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า และมีประสิทธิผล นับว่าถ้าหากใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็น ก็จะสามารถช่วยจัดการเรื่องต่าง ๆ ของตนเองได้ง่ายขึ้น เกิดประสิทธิภาพ

2.1 ความหมายของการบริหารเวลา

ในส่วนของความหมายของการบริหารเวลา มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแนวคิด ดังนี้

ส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ (2553: 4).กล่าวถึงการบริหารเวลา หมายถึงการกำหนดและการควบคุมการปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในงานหน้าที่ที่รับผิดชอบ

สมิธ (Smith; & Smith อ้างอิงจาก พิมพ์ โหลคำ.2550:9) กล่าวถึงการบริหารเวลา หมายถึง การที่ตนเองบริหารเวลา ซึ่งจะสามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็น การวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

มอร์เกนสเติร์น (Morgenstern อ้างอิงจาก สุพิน ลักษณะนารากุล. 2545: 20-23) ให้ความหมายการบริหารเวลาว่า คือ การออกแบบตารางเวลาที่เหมาะสม และกิจกรรมต่าง ๆ ลงในตารางเวลา บนพื้นฐานความต้องการและเป้าหมายเฉพาะตัวของแต่ละคนและรับรู้ได้ถึง ความพอใจเมื่อได้ปฏิบัติ

จากความหมายของการบริหารเวลา สรุปได้ว่า การบริหารเวลา หมายถึงการรู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ และดำเนินไปตามที่วางแผนไว้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ

2.2 ความสำคัญของการบริหารเวลา

เวลา” เป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญต่อทุกคน ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของเวลามีลักษณะพิเศษคือ เป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไปไม่สามารถซื้อเพิ่มได้ ไม่สามารถยืมหรือจนไม่สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้ เวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ไม่หวนย้อนกลับมา อีกนิตินัยอาจจะเคยได้ยินมาบ้างว่า “เวลาเป็นสิ่งที่ มีค่า หาซื้อไม่ได้” (ส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ ,2553: 3) ซึ่งเวลาเปรียบเสมือนเพชรล้ำค่า การที่ปล่อยให้เวลาผ่านไปชั่วเวลาหนึ่งโดยไม่ทำอะไรเลยนั้น นับเป็นการทำเพชรอันมีค่าจมหายไปในท้องทะเลลึก ดังนั้นบุคคลจึงควรรู้จักการบริหารเวลา เพราะการบริหารเวลา มีความสำคัญมากมายหลายประการ ดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2550:19-26) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการบริหารเวลาได้ 6 ประการ นี้

ประการแรก การบริหารเวลาทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย เป้าหมายจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีความพยายาม มานะอดทนที่จะบรรลุเป้าหมายให้ได้ ยกตัวอย่างเช่น นิสิตที่ไปโรงเรียน ไม่ใช่เพียงเพราะหน้าที่ จะไม่นั่งฆ่าเวลาเรียน โดยการเหม่อลอยคุยกับเพื่อน หรือนั่งหลับ แต่จะต้องตั้งใจ และจัดเวลา ในการอ่านหนังสือ เพื่อให้สามารถสอบได้คะแนนเพียงพอ กับคณะที่ตนเองต้องการเข้าศึกษาต่อ

ประการที่สอง การบริหารเวลาทำให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ เพราะจะไม่มีการใช้เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่เวลาทุกนาทีมีการจัดไว้ เพื่อให้ทำกิจกรรมที่ส่งผลให้เป้าหมายสำเร็จลุล่วงไปได้ โดยการวางแผนว่าแต่ละวันต้องทำอะไร

ประการที่สาม การบริหารเวลาทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย เนื่องมาจากความสุขที่บุคคลได้ทุ่มเท และใช้เวลาไปกับบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่าต่อตนเอง อันทำให้รู้สึกที่ชีวิตมีความหมาย และมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

ประการที่สี่ การบริหารเวลาทำให้ชีวิตสมดุลทุกด้าน เพราะการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ได้มีเพียงด้านใด ด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว ทุกคนต่างมีบทบาทที่ต่าง ๆ กัน การบริหารเวลาทำให้เราสามารถแบ่งเวลาได้ว่า เวลาใดที่ควรจะให้กับครอบครัว เวลาใดให้กับการเรียนหรือพัฒนาตนเอง เวลาใดควรให้ กับเพื่อน และเวลาใดควรให้กับสังคม

ประการที่ห้า การบริหารเวลาทำให้มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อใดที่บริหารเวลาการใช้เวลาของบุคคลจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และผลลัพธ์ที่ได้ย่อมก่อให้เกิดความสุข

ประการสุดท้าย การบริหารเวลาทำให้ทำงานได้ลุล่วง และก้าวหน้าในชีวิตเพราะจะรู้ว่าสิ่งใดที่ทำแล้วส่งผลดีแก่ตนเอง และรู้จักที่จะปฏิเสธสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องอันจะทำให้เสียเวลาในการทำงานได้

ซึ่งอีกความสำคัญของการบริหารเวลาก็คือ มนุษย์เรานั้นได้ใช้ประโยชน์จากเวลาที่มีอยู่ทั้งหมด เพียง 30 ถึง 40 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และยังมีเวลา 60 ถึง 70 เปอร์เซ็นต์เป็นเวลาที่สูญเปล่าไม่ก่อประโยชน์ใดๆ ดังนั้น เราควรจะหันมาสนใจในการจัดการเวลา หรือที่เรียกว่า การบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หน่วยงาน ครอบครัว (วิทยากร ท่อแก้ว.2557: 4)

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการบริหารเวลา คือ การบริหารเวลาไปตามเป้าหมาย ทำให้ชีวิตสมดุล สร้างคุณค่า ความสุขให้กับตนเอง และความสามารถจัดการเวลานำให้เกิดการพัฒนาตนเองและความสำเร็จที่ตั้งใจไว้

2.3 หลักการบริหารเวลา

หลักการบริหารเวลา “ควบคุมเวลาและงาน แทนที่จะให้เวลาและงานมาควบคุม” จึงกำหนดเป้าหมายของตัวเองเกี่ยวกับงานและชีวิต การกำหนดนั้นจะทำให้ตัวเองมีจุดยืนที่ชัดเจนว่าตัวเองว่าตัวเองนั้นต้องการอะไรทั้งด้านการงานและชีวิต ทั้งนี้ การกำหนดเป้าหมาย หลักการ วิธีการทำให้บรรลุ ระยะเวลา รวมทั้งความสำเร็จจะต้องคิดควบคู่กันอย่างเป็นระบบ (วิทยากร ท่อแก้ว. 2557: 5)

การบริหารเวลา เป็นเรื่องสำคัญของชีวิต ดังที่ ปราชญ์ กล่าวผจญ (2551) กล่าวถึงการบริหารเวลาว่า ถึงแม้เราไม่บริหารเวลา เราก็สามารถอยู่ได้อย่างปกติ แต่ในขณะที่บางคนเห็นความสำคัญของการบริหารเวลา และพยายามที่จะจัดการกับเวลาในชีวิตตนเองสังเกตได้จากคนสองคนที่เป็นเพื่อนกันมีพื้นฐานในแต่ละเรื่องไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปเพียงไม่กี่ปี ความ

แตกต่างในชีวิตของสองคนเกิดขึ้น คนหนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมากมาย ในขณะที่อีกคนยังเหมือนเดิม แม้แน่นอนว่าปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับการบริหารเวลา เพียงอย่างเดียว แต่การบริหารเวลาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของความสำเร็จอย่างแน่นอน ดังนั้นบุคคลจึงควรมีหลักในการบริหารเวลา

คูเปอร์ (Cooper.1952: 45) กล่าวถึง การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการกำหนดแผนการทำงานของตนเองขึ้นมา ซึ่งแผนการทำงานนี้ ควรมีลักษณะเป็นแผนการทำงานทั้งหมดไม่ใช่เพียงแค่อุปกรณ์หรือแผนที่จะทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

วิทยาธร ท่อแก้ว (2557: 6) ได้กล่าวถึงหลักในการจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมหลัก ๆ ในแต่ละวันมีต่อไปนี้

1. ทำงานประมาณ 8 ชั่วโมง
2. พักผ่อนประมาณ 6-8 ชั่วโมง
3. แสวงหาความรู้ประมาณ 1-3 ชั่วโมง
4. เดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง
5. กิจกรรมสุขภาพ 1-2 ชั่วโมง

และการจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานมีหลักดังต่อไปนี้

1. จัดทำบัญชีรายชื่องานเก่า งานใหม่ งานที่ไม่คาดคิด และงานที่เกิดขึ้นเป็นประจำ
2. จัดประเภทของงาน ได้แก่ งานตามเวลา งานไม่ตามเวลา งานเร่งด่วน งานไม่เร่งด่วน งานสำคัญ และงานไม่สำคัญ
3. จัดลำดับงานโดยเรียงตามลำดับ คือ งานตามเวลา งานเร่งด่วน งานสำคัญ และงานที่เหลือทั้งหมด
4. จัดตารางปฏิบัติงานโดยเริ่มจากลงตารางจากงานตามเวลา งานเร่งด่วน และงานสำคัญ รวมทั้งงานที่เหลือทั้งหมด
5. ปฏิบัติงานตามตารางเวลาที่กำหนด
6. ประเมินผลงาน เป็นการประเมินผลว่าในรอบวันได้ปฏิบัติงานตามที่กำหนดครบถ้วนหรือไม่เพียงใด หากมีงานใดที่ยังคงค้างค้างให้ระบุงานนั้นเพื่อนำไปวางแผนในวันต่อไป
7. จัดทำบัญชีรายชื่องานเก่าที่ค้างตามข้อ 6 งานใหม่ งานที่ไม่คาดคิด งานที่เกิดประจำ และดำเนินการวางแผนตามข้อ 2 และข้ออื่นๆ ตามลำดับ

นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2550: 52-66) ได้สรุปแนวทางหลักในการบริหารเวลาเป็นลำดับดังนี้

ประการแรก ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวโดยจุดมุ่งหมายสูงสุดที่วางไว้ คือ เป้าหมายของชีวิตเราอยากจะเป็น ซึ่งถือเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดความมุ่งมั่นบากบั่นฟันฝ่า อุปสรรคขวากหนาม เพื่อก้าวหน้าไปถึงซึ่งจุดหมายนั้น โดยประกอบไปด้วยเป้าหมายย่อยระยะสั้นที่ต่อเนื่องให้เป้าหมายระยะยาวในชีวิตประสบความสำเร็จ

ประการที่สอง เขียนสิ่งที่ต้องทำทั้งหมด เพื่อให้เกิดความชัดเจน โดยกิจกรรมที่เขียนควรครอบคลุมแง่มุมทุกด้านในชีวิต ทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การทำงาน มิตรภาพ ความรัก กิจกรรม เพื่อสังคม เป็นต้น ทั้งนี้ให้เริ่มจากหัวข้อใหญ่ก่อน ต่อมาจึงเขียนกิจกรรมที่ต้องทำในหัวข้อนั้นออกมาให้มากที่สุด ก่อนที่จะเพิ่มเติมหัวข้อที่นึกออกได้ในภายหลัง

ประการที่สาม เรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง เพราะกิจกรรมแต่ละอย่างมีความสำคัญแตกต่างกัน และต้องการคุณภาพของเวลาที่ต่างกัน ให้กำหนดกิจกรรมใดที่สำคัญมาก กิจกรรมใดสามารถตัดทอนได้ เราจะได้ไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่มีความสำคัญน้อย จนทำให้พลาดสิ่งสำคัญในชีวิตไปอย่างที่ไม่ควรจะเป็น ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ (1) คุณค่าของงานดูจากเป้าหมายในชีวิตของเราที่ตั้งไว้ (2) ความเร่งด่วน โดยส่วนมากงานหรือกิจกรรมที่มีความเร่งด่วนมาก ๆ มักเป็นสิ่งที่ไม่ได้วางแผนไว้ก่อน แต่เราต้องเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่เราวางแผนไว้ก่อนแม้ว่ากิจกรรมใดมีความสำคัญกว่ากันที่จะต้องทำในเวลานั้น เพราะบางครั้ง เมื่อพิจารณาให้ดีจะพบว่างานเร่งด่วนนี้อาจไม่ใช่สิ่งสำคัญที่ต้องทำในช่วงนั้น (3) ขั้นตอนในการปฏิบัติการ กิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนในการปฏิบัติมากน้อยแตกต่างกัน ต้องพิจารณาว่าขั้นตอนใดของแต่ละกิจกรรมสามารถทำร่วมกันได้หรือไม่ (4) มอบหมายความรับผิดชอบให้บุคคลอื่นทำแทน โดยงานนี้เราจำเป็นต้องทำด้วยตนเองหรือไม่ หรือเราสามารถมอบหมายให้คนอื่นทำแทนเราได้

ประการที่สี่ กำหนดความถี่ของการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรม เพราะกิจกรรมแต่ละประเภทใช้เวลาต่างกัน กิจกรรมจำนวนมากต้องอาศัยการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง ในบางเรื่องทำเพียงครั้งเดียวเสร็จจึงต้องมีการกำหนดสัดส่วนของการทำกิจกรรมตามลักษณะของกิจกรรมอย่างเหมาะสม

ประการที่ห้า เขียนและควบคุมการใช้ตารางเวลา โดยตารางเวลาที่เขียนขึ้นมาจำเป็นต้องมีการควบคุม และใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะถ้าไม่มีการลงมือปฏิบัติ ตารางเวลา ก็จะไม่มีความสำคัญแต่อย่างใด

ประการสุดท้าย ประเมินผลและปรับปรุงการใช้เวลา เมื่อได้ทดลองใช้ตารางเวลาควรมีโอกาสในการประเมินผลดูว่าแผนการใช้เวลาที่ได้วางไว้ทำจริงได้มากน้อยเพียงใด กิจกรรมใดที่สามารถทำได้สำเร็จตามที่วางไว้ และกิจกรรมใดทำแล้วยังไม่สำเร็จ หรือบางกิจกรรมไม่สามารถทำได้ให้ค้นหาสาเหตุ แล้วหาทางแก้ไขป้องกัน หรือพัฒนาปรับปรุงตารางเวลาต่อไป

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการบริหารเวลา

วิภาพร สิทธิศาสตร์ (2542: 76) ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตพยาบาลก่อนและหลังการฝึกทักษะการบริหารเวลาระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา และกลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ ประชากร จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการฝึกทักษะการบริหารเวลา แบบประเมินความเครียดของนิสิตพยาบาล แบบสอบถามความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตพยาบาล และ

แบบบันทึกการใช้เวลาของนิสิตจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Match Pairs Signed – Ranks เนื่องจากต้องการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ผู้วิจัยจึงใช้วิธี Match Pairs ในการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และสถิติ The Mann-Whitney U Test ผลปรากฏว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดลดลง และมีความสามารถในการบริหารเวลาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พิมพ์ โหลคำ (2550: 51-58) ทำการวิจัยโดยต้องการเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายด้าน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลา และแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา จำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 415 คน โดยใช้แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย T-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลปรากฏว่า ความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตชายและหญิง มีความแตกต่างของคะแนนการบริหารเวลาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ฮุก เคียน และ มาเรีย การ์ดิเนอร์ (Hugh Kearns; & Maria Gardiner. 2007: 235-247) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริหารเวลากับการรับรู้ประสิทธิภาพการทำงานและการจัดการความเครียดบริบทของนิสิตและบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตและบุคลากรที่ลงทะเบียนในหลักสูตรการอบรมพัฒนาบุคลากร โดยเลือกมหาวิทยาลัยที่มีขนาดกลาง และเน้นการทำวิจัย จากนั้นทำการส่งแบบสอบถามไป จำนวน 290 ชุด อัตราการตอบกลับร้อยละ 93 ในแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็นปัจจัยด้านเพศ อายุ และบทบาทหน้าที่ และแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ส่วน คือ ข้อคำถามวัดเรื่องการบริหารเวลา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความชัดเจนของจุดมุ่งหมายในหน้าที่การงาน การวางแผนและลำดับการทำงาน ก่อนหลัง การหลีกเลี่ยงงานที่เข้ามารบกวน และการจัดการสสางงาน นอกจากนี้มีข้อคำถามในเรื่องของตัวแปรการรับรู้ประสิทธิภาพการทำงาน และขวัญกำลังใจและความเครียดในการทำงาน จากนั้นทำการวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่าบทบาทหน้าที่ของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีผลต่อการบริหารเวลากับขวัญกำลังใจและความเครียดในการทำงานไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่การบริหารเวลากับการรับรู้ประสิทธิภาพการทำงานมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าบุคลากรที่เป็นบุคลากรทั่วไป จะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ประสิทธิภาพการทำงานสูงกว่าบุคลากรหรือนิสิตในสถานศึกษา

บริตัน และ เทสเซอ (Britton & Tesser.1991: 405-410) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการบริหารเวลาที่มีต่อระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มประชากรในครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 90 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา จิตวิทยาพื้นฐาน ของมหาวิทยาลัยจอร์เจีย เนื่องจากปกติการวัดทักษะการบริหารเวลามักจะวัดโดยแฝงอยู่ในปัจจัยอื่น เช่น การกำกับตนเอง การตัดสินใจคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัยที่เป็นเรื่องของการบริหารเวลาโดยตรงว่า ทักษะการบริหาร

ดาฟท์ (Daft, 2000: 534) กล่าวถึง แรงจูงใจว่า หมายถึง พลังหรือแรงผลักดันทั้งภายนอก และภายในตัวบุคคล ซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่กระตือรือร้น รวมทั้งเป็นบุคคลรักษาพฤติกรรม นั้นไว้

เกรน (Glenn, 1978: 218) กล่าวว่า การจูงใจ คือ แรงขับเคลื่อนที่มีมากและรุนแรง หรือมีความจำเป็นที่จะลดสภาวะความเครียดที่มีอยู่ภายในตัวของมนุษย์

สรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นแรงขับเคลื่อนจากตนเองเพื่อสร้างพฤติกรรมตอบสนองความต้องการของตนให้ไปถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

3.2 องค์ประกอบของการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543: 107-109) ได้แนะนำองค์ประกอบในการ จะกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่อให้บรรลุได้ไว้ดังนี้

1. ความท้าทาย (Challenge) เป้าหมายที่ไกลเกินไปหรือไกลเกินเอื้อม ไม่ใช่แรงจูงใจที่ดีสู่ การพัฒนาแรงจูงใจที่ปราศจากความท้าทาย ก็เป็นได้เพียงงานฝากที่ผ่านมาในชีวิตนอกเหนือจาก งานประจำที่เราทำอยู่เท่านั้นเอง ไม่ได้สร้างความฮึกเหิมหรือสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตเท่าใดนัก

2. ความมั่นใจ (Confident) เรามั่นใจมากน้อยเพียงใดในการทำเป้าหมายที่เราวาง ไว้เป็นจริงขึ้นมาได้ บางครั้งเราอาจพบว่าเป้าหมายของเราแฝงไว้ความท้าทายมากมาย แต่ถ้าพูดถึง ความมั่นใจว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะเป็นจริงขึ้นมาได้มากน้อยแค่ไหน เราอาจไม่มั่นใจเท่าที่ควร อาจ เป็นเพราะการมองเห็นอุปสรรคมากมายที่รออยู่ข้างหน้า หรือแม้แต่ความไม่พร้อมของตัวเอง

3. คำมั่นสัญญา (Commitment) เรามีคำมั่นสัญญากับตัวเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ ให้เป็นจริงขึ้นมามากมายเพียงใด คำมั่นสัญญาในที่นี้ หมายถึงการมีวินัยกับตัวเองในการนำ ตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น

คนเราควรหมั่นสร้างกำลังใจให้กับตัวเองด้วยการเรียนรู้จากเรื่องราวชีวิตของผู้ที่เปลี่ยน ความโชคร้ายเป็นความโชคดี เพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยกรอบแนวคิดที่เป็นบวก บางครั้งที่เกิดความท้อแท้ไม่ว่าจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งอาจเกิดจากการเปรียบเทียบกับ คนรอบข้าง หรือปัจจัยจากภายใน ที่เกิดจากความเหนื่อยล้าภายในตัวของเราเอง หลายคนเติม พลังให้กับตนเองในการต่อสู้กับความท้อแท้ด้วยกำลังใจจากคนรอบข้าง แต่ในยามที่ไม่มีกำลังใจ จากคนรอบข้างคอยปลอบประโลม เราก็ต้องพึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุด ความท้อแท้ก็เกิดขึ้นจากการ มองข้ามสิ่งดี ๆ ในตัวเอง หรือสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้เรามองแต่ในสิ่งที่เราไม่มี สิ่ง ที่เรายังทำไม่ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ ตลอดไปจนถึงความน้อยเนื้อต่ำใจกับความไม่มีหรือไม่ได้สิ่ง นั้น ๆ เมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มท้อแท้ก็ให้หันกลับมามองหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

การสร้างแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเป็นแรงผลักดันพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทั้งนี้ กระบวนการจูงใจจึงเป็นตัวบอกถึงพฤติกรรมแต่ละคน ว่าเกิดจากการได้รับการกระตุ้นให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการของเขา ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และเป็นสิ่งที่ชักนำหรือ บุคคลนั้นให้ไปสู่เป้าหมาย เพื่อตอบสนองความต้องการ ซึ่งพฤติกรรมจูงใจสามารถเกิดขึ้นได้ตามทฤษฎีที่จะอธิบายดังต่อไปนี้

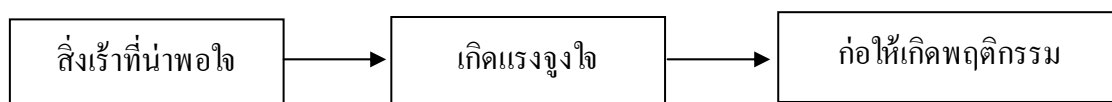
ทฤษฎีการตื่นตัว (Arousal Theory)

ทฤษฎีการตื่นตัว (Affective Arousal Theory) เกิดจากแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของมนุษย์ และสัตว์นั้นเป็นการกระทำเพื่อแสวงหาสิ่งที่ให้ความพึงพอใจ และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ดังนั้น ทฤษฎีนี้จึงให้ความสำคัญแก่เรื่องความรู้สึกด้านจิตใจและอารมณ์ (Affective or Emotion) โดยเชื่อว่า อารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะควบคุมพฤติกรรมที่มีการจูงใจ กล่าวคือ ถ้าพฤติกรรมชนิดใดจะนำมาซึ่งอารมณ์ที่พึงพอใจ แรงจูงใจที่จะทำกิจกรรมนั้นก็ย่อมมีมาก แนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นก็เกิดขึ้น

การตื่นตัวที่กล่าวถึงนี้ เราอาจพิจารณาได้จากภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การเตรียมพร้อมที่จะแสดงอาการตอบสนอง การตื่นตัว ความเครียด หรือความระมัดระวัง เช่น นาย ก. กำลังมีใจจดจ่อและกังวลใจ นาย ข. เตรียมพร้อม และ นาย ค. กำลังนอนหลับ เราก็จะเห็นว่า นาย ก. มีการตื่นตัวสูง นาย ข. มีการตื่นตัวปานกลาง และ นาย ค. มีการตื่นตัวต่ำ

ภาวะการตื่นตัวที่จะช่วยในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการจำ การแก้ปัญหาการเรียนรู้ ฯลฯ นั้น ได้แก่ ภาวะการตื่นตัวในระดับปานกลาง ระดับการตื่นตัวที่สูงหรือต่ำเกินไป จะไม่ช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

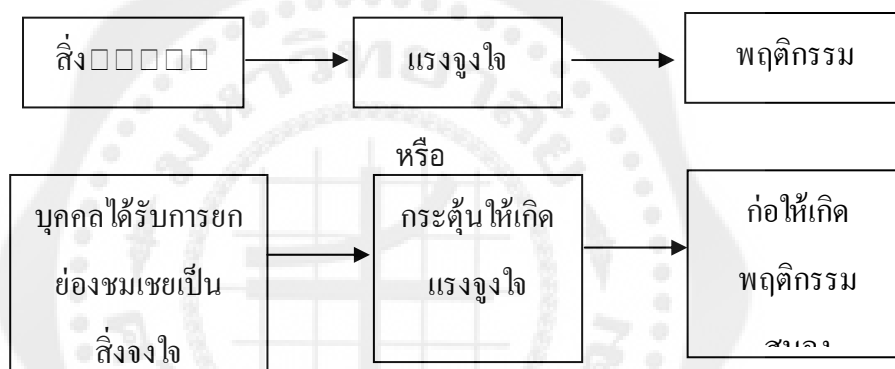
การนำหลักของทฤษฎีนี้ไปใช้ ก็คือ การหาวิธีที่จะกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลตื่นตัวอยู่เสมอ มีความสนใจพร้อมที่จะทำงาน พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือพร้อมที่จะแก้ปัญหา ถ้ามีตำแหน่งเป็นผู้บริหารงานจะต้องรู้จักใช้สิ่งเร้าที่เหมาะสม มีความหมาย มีความแปลกใหม่ และสิ่งเร้าที่สอดคล้องกับสภาพทางอารมณ์ ของบุคคลที่อยู่ในหน่วยงานของตน



ภาพประกอบ 5 ทฤษฎีการตื่นตัว

ทฤษฎีการกระตุ้น (Cue-Stimulus Theory or Nondrive Theory)

ทฤษฎีการกระตุ้นหรือทฤษฎีที่ไม่ใช่แรงขับนี้ นักจิตวิทยาบางนิตเรียกว่า ทฤษฎีสั่งเร้า ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อสิ่งเร้ามากกว่าความต้องการภายในร่างกาย โดยเชื่อว่าสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสิ่งจูงใจ (Incentive) จะเป็นตัวที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการขึ้นมา และผลักดันให้เกิดพฤติกรรม จูงใจขึ้นตัวอย่างเช่น เราอาจไม่มีความต้องการหรือยังไม่มีความคิดที่จะไปดูภาพยนตร์ แต่มีเพื่อนมาชักชวนทำให้เราอยากไปดู คำชักชวนของเพื่อนเป็นสิ่งเร้า ที่มากระตุ้นให้เกิดความต้องการขึ้นและผลักดันให้เกิดพฤติกรรมจูงใจตามมา หรือ ตัวอย่าง เช่น เสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นถี่ ๆ ทำให้เราต้องลุกไปรับโทรศัพท์เสียงกริ่งจึงเป็นสิ่งเร้าทั้ง ๆ ที่บางครั้งเราไม่ประสงค์จะลุกไปรับ ด้วยซ้ำไป แต่ก็จะต้องรับอาจจะเป็นนิสัยความเคยชินหรือเป็นเพราะรำคาญเสียงกริ่งก็ได้ ทฤษฎีจึงเชื่อว่าพฤติกรรมจูงใจบางอย่างอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้า ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 6 ทฤษฎีการกระตุ้น

3.4 การสร้างแรงจูงใจ

3.4.1. การอบรมเลี้ยงดู เป็นที่ยอมรับว่า การอบรมเลี้ยงดูที่บ้านจะมีผลโดยตรงต่อระดับแรงจูงใจของผู้เรียน พ่อแม่ที่รู้จักส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักพึ่งตนเอง ไม่ปล่อยตามใจหรือเคร่งครัดมากเกินไป มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความอบอุ่นในครอบครัว พ่อแม่รู้จักช่วยเหลือ กระตุ้นยกย่อง และทำโทษอย่างเหมาะสมก็จะมีผลให้ผู้เรียนมีระดับแรงจูงใจด้านผลสัมฤทธิ์สูงกว่าพ่อแม่ที่ฝึกให้ลูกพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา ตามใจหรือเคร่งครัดจนเกินไป ผู้เรียนขาดความอบอุ่น ไม่ได้รับการยกย่องชมเชยเมื่อเขาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมหรือถูกทำโทษอย่างไรเหตุผล

3.4.2. การให้รางวัลและการทำโทษ (Reward and Punishment)

รางวัลตามความหมายในที่นี้ อาจจะเป็นวัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ การชมเชย การให้เกียรติ หรือสิทธิพิเศษบางอย่างส่วนการทำโทษนั้นอาจหมายถึงการเยียนตี การตำหนิ การตัดสิทธิ์ กักบริเวณ ฯลฯ ทางด้านจิตวิทยานั้น ถือว่าการให้รางวัลจะมีผลต่อการเรียนรู้มากกว่าการลงโทษ

เราถือว่าการให้รางวัลจะช่วยให้เด็กอยากจะทำต่อไป ตรงข้ามกับการทำโทษ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์การเรียนรู้ หรือหยุดยั้งไม่ให้มีพฤติกรรมการเรียนรู้ต่อไป แม้ว่านักจิตวิทยาจะไม่ส่งเสริมการทำโทษ แต่การทำโทษก็อาจให้ได้ผลในเรื่องเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมบางอย่าง

3.4.3. การทดสอบ (Testing)

เรื่องการทดสอบกับการตั้งใจนี้ ได้มีการศึกษามากมาย ซึ่งสตีเฟนส์ (Stephens) ได้พบว่าในระดับวิทยาลัยนั้น ผลการวิจัย แบ่งว่า การทดสอบครั้งหรือสองครั้งต่อภาคเรียนจะมีผลพอ ๆ กับการสอบย่อย ๆ ส่วนในชั้นมัธยมพบผลที่ต่างกัน คือการสอบหลายครั้ง แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ รู้สึกว่าจะมีประสิทธิภาพในการสร้างแรงจูงใจสูง การทดสอบทุกวันจะให้ผลต่อการตั้งใจน้อยกว่าไม่มีการทดสอบเลยการทดสอบนับว่าเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอก เพื่อจะให้การทดสอบมีผลต่อการตั้งใจ ภายในของนิสิต อาจารย์น่าจะใช้ผลการสอบให้เกิดประโยชน์มากขึ้น โดยวิธีการย่อย ๆ ดังนี้

3.4.4. การให้รู้ผลการกระทำ (Knowledge of Results)

มีผลการวิจัยอยู่มากที่สนับสนุนวิธีการให้นิสิตรู้ผลการกระทำว่าเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดี การวิจัยแบบทดสอบที่สำคัญมากขึ้นหนึ่ง ได้แก่ การทดลองเกี่ยวกับการขว้างเป้าการทดลองนี้จะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 พวก พวกแรกเมื่อขว้างไปแล้วไฟจะดับ ซึ่งจะไม่ทราบผลว่า ขว้างถูกหรือผิดใกล้หรือไกลจากเป้าเพียงใด ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะเห็นความก้าวหน้าของตนเองทุกระยะผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มที่รู้ผลการกระทำของตนเองจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ต่างจากอีกกลุ่มหนึ่งที่ ไม่ทราบผลการกระทำจะรู้สึกเบื่อและท้อแท้ที่จะทำต่อไป

3.4.5. การแข่งขัน (Competition)

การแข่งขันอาจแบ่งได้เป็นการแข่งขันกับตนเองและการแข่งขันกันเป็นกลุ่ม เฮิร์ลลอคได้ทำการทดลอง โดยการนำนิสิต 155 คน มาแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้จะไม่มีรายได้เปรียบกันในเรื่องเพศ อายุ และความสามารถ ในกลุ่มทดลองยังแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ อีกทุกคนในกลุ่มทดลองจะแข่งขันกันทำเลข วิธีการแข่งขันมี 2 แบบ คือ แต่ละคนในกลุ่มทดลองจะแข่งขันกันเอง เพื่อชิงความเป็นเลิศในกลุ่ม และนำเอาคะแนนของทุกคนในกลุ่มมารวมกัน เพื่อประกาศกลุ่มที่ชนะเลิศพร้อมทั้งรายชื่อของสมาชิกในกลุ่มนั้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการแข่งขันทุกคนต่างทำของตนเองไปการทดลองใช้เวลา 1 สัปดาห์ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะกลุ่มทดลองในระดับประถมปีที่ 4 จะมีความพยายามมากกว่าชั้นประถมปีที่ 6 กลุ่มนิสิตอ่อนจะพยายามมากกว่ากลุ่มนิสิตเก่ง นอกจากนี้ยังมีผู้ทำการทดลองอีกหลายคนล้วนแต่สรุปผลคล้ายกันว่า การตั้งใจในการเรียนวิชาในชั้นนั้นวิธีการแข่งขันให้ผลดีกว่าวิธีร่วมมืออย่างไก็ตาม ถึงแม้ว่าการแข่งขันจะมีคุณค่าในด้านการสร้างแรงจูงใจ แต่อาจารย์ก็ต้องระวัง เพราะบางครั้งการแข่งขันระหว่างกลุ่มอาจนำมาซึ่งการแตกความสามัคคี เกิดความอิจฉาริษยา และ

อาจทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (anxiety) หรือ มีปมด้อย ฯลฯ

3.4.6. การตั้งระดับความมุ่งหวัง (Level of Aspiration)

เนื่องจากการที่มีความรู้สึกรู้ว่าได้ประสบผลสำเร็จเกี่ยวกับผลงานนั้น เป็นพลังใจที่สำคัญในการเรียนของผู้เรียนโดยทั่วไป อาจารย์จึงมีหน้าที่ที่จะต้องพยายามสอนและแนะแนวทางให้ผู้เรียนรู้จักตั้งระดับความมุ่งหวัง ถ้าตั้งระดับความมุ่งหวังสูงเกินไป ผู้เรียนจะประสบแต่ความล้มเหลว ซึ่งนอกจากจะทำให้เบื่อบทการกำลังใจในการเรียนแล้ว ยังจะเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวและบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้เรียนอีกด้วย ในทางตรงข้ามการตั้งระดับความมุ่งหวังที่ต่ำเกินไปก็เป็นการฝึกนิสัยอันเฉื่อยชาไม่กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลร้ายต่อความก้าวหน้าในชีวิตอนาคตของผู้เรียน

สรุปได้ว่าการสร้างแรงจูงใจ หรือการจูงใจนั้น ควรทำในลักษณะดังนี้

1. ปลุกฝังให้มีความรับผิดชอบ
2. มอบหมายหน้าที่การงานที่น่าสนใจให้
3. พยายามให้เกิดความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จ
4. ให้การยอมรับนับถือในความสามารถ
5. สนับสนุนให้มีความมานะพยายาม เกิดการแข่งขัน
6. ให้โอกาสที่จะมีความเจริญก้าวหน้า

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างแรงจูงใจตนเอง

นันทนา จันทรพันธ์ (2545: 78) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับนิสิต ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การกระตุ้นทางการศึกษาของครอบครัว และตัวแปรระดับห้องเรียน ได้แก่ ประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ สภาพแวดล้อมในห้องเรียน กับความคาดหวังในอนาคตและศึกษานำหนักความสำคัญของตัวแปรแต่ละตัวที่ส่งผลต่อความคาดหวังในอนาคต ด้วยการวิเคราะห์หุ้ระดับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย จำนวน 719 คน พบว่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวแปรระดับนิสิตกับความคาดหวังในอนาคต มีค่าเท่ากับ .492 และ .739 ตามลำดับ ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และตัวแปรระดับนิสิต ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการกระตุ้นทางการศึกษาของครอบครัว มีค่า .954 , .373 และ .112 ตามลำดับส่งผลต่อความคาดหวังในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจฉรา เฟ่งเล็งผล (2551:75-78) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนิสิตช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกปัจจัยที่ศึกษาเป็น 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ บุคลิกภาพ และ

ความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการสนับสนุนของผู้ปกครองด้านการเรียน และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การสนับสนุนของผู้ปกครองด้านการเรียน ลักษณะทางกายภาพด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ และพบอีกว่า ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์นิสัยในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ บุคลิกภาพ และสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถรวมอธิบายความแปรปรวนนิสัยในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ได้ร้อยละ 63.7

4. การตระหนักรู้ (Self - awareness)

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการที่บุคคลสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ ให้ความเข้าใจในตนเองจากการมอง หรือค้นหาตนเอง รวมทั้งการรับรู้ตนเองจากผู้อื่นด้วย การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้บุคคลสามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้ถ่องแท้มากขึ้น กล่าวคือ ทำให้บุคคลรู้จักตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น ทราบว่าตนเองมีบุคลิกภาพอย่างไร รับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าขณะนี้อารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร มีการประเมินตนเอง รับรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ซึ่งหากบุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจะส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองไปในทางที่เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมและเหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยัง เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ และทักษะชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย สำหรับคำว่า Self - awareness นี้ได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิจัย หลายนิสิตได้ให้ชื่อเรียกที่แตกต่างกัน เช่น การรู้จักตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักในตนเอง เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ชื่อเรียกของคำว่า Self - awareness คือ การตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้เป็นความหมายเดียวกัน

4.1 ความหมายของการตระหนักรู้

สำหรับความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายเอาไว้ ดังนี้

มิกูลาส (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2556: 352; อ้างอิงจาก Mikulas. 1986) ให้ความหมายของความตระหนักรู้ (Awareness) ว่าเป็นลักษณะของจิตวิสัย เป็นการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตสำนึก ซึ่งรวมทั้งการรับความรู้สึก และความคิด ความตระหนักไม่ใช่ความคิด แต่เป็นการรู้ถึงความคิด เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักก็จะนำมาสู่ความคิดซึ่งก็จะมีผลต่อการควบคุมตนเองได้

โกลแมน (Goleman.1995 อ้างอิงจาก Berger, 2003: 33) กล่าวถึงทักษะในการจัดการกับตนเองในเรื่องฉลาดทางอารมณ์ คือต้องมีความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ตนเอง และใช้ความสามารถในการจัดการตนเองปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับบุคลิกส่วนตน

ดูวอล และ วิคแลนด์ (Duval and Wicklund .1972: 7-9) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีสองแบบ คือ objective และ subjective ทั้งสองความหมายนั้นคล้ายกัน แต่แตกต่างกันที่ Subjective Self-Awareness เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นภายในสภาพแวดล้อม ส่วน Objective Self-Awareness เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ในสถานการณ์ถ้าบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองแบบ subjective มากกว่า บุคคลจะรู้จักคนอื่น ๆ ภายในสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของพวกเขาแต่จะไม่รู้จักตนเองและพฤติกรรมของตนเอง ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองแบบ Objective บุคคลจะไม่รู้จักคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของพวกเขา แต่จะรู้จักเกี่ยวกับตนเอง และพฤติกรรมและประวัติของตนเอง ทั้งนี้บุคคลไม่สามารถที่จะตระหนักรู้ได้ทั้งสองแบบในเวลาเดียวกัน

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543: 78-82) อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเองคือพื้นฐานของการรู้จักตัวเอง อาทิ รู้ว่าเราชอบ ไม่ชอบ เราเก่ง ไม่เก่ง หรือเราเกลียดอะไร เมื่อเรามีสติกับการกระทำต่าง ๆ เราสามารถเลือกทำสิ่งที่อยู่ภายใต้ความสามารถของเราและทำได้อย่างมีความสุข

สรุป แล้วการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตลอดจนรู้จักความสามารถ บุคลิกภาพและค่านิยมของตนเองได้

4.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต เพราะถ้าบุคคลได้รู้จักและเข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้น จะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำ ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับที่ วสิกาล ญาณสาร (2550: 19) ได้ทำการศึกษาพบว่า การตระหนักรู้ในตนเอง มีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ทุกคนจะตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองได้ดี โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ และความต้องการของตนเอง รวมทั้งรับรู้ บทบาทของตน เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน เนื่องจากคนเรานั้นจะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทโดยเป็นไปตามที่กลุ่มบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงานและ ในโรงเรียน เป็นต้น และการตระหนักรู้นั้นก็เกิดจากประสบการณ์ที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสัมผัสได้ในการดำรงอยู่ด้วยตนเองและกับสิ่งที่เป็นอยู่ บุคคลที่มีการตระหนักรู้จะรับรู้ถึงสิ่งที่เขาทำ และรู้ว่าเขาจะทำมันอย่างไร ซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกของตนเอง และเขาจะเลือกเป็นเช่นที่เขาเป็น นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยังถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเป็นผู้นำ จึงกล่าวได้ว่า การตระหนักรู้ ในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์

ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีอารมณ์ขัน กล่าวคือบุคคลสามารถหัวเราะได้เมื่อเกิดเรื่องตลกกับตนเอง อีกทั้งผู้นำที่ตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถปรับสิ่งที่อยู่ภายในของพวกเขาได้ แต่ถ้าบุคคลไม่รู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร บุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถปรับตนเองให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ ดังนั้นหากบุคคลใดที่ปราศจากการตระหนักรู้ในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็ยากที่จะไปสู่ความเป็นผู้นำที่ดีได้ จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งอันจะเป็นผลนำไปสู่การแสดงออก และพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความเป็นผู้นำ

4.3 ทฤษฎีการตระหนักรู้ (Theory of Objective Self-awareness)

ทฤษฎีนี้สร้างขึ้นมานักจิตวิทยาสังคมสองนิสิต คือ Duval and Wicklund (1972: 31-33) ได้อธิบายว่า คนเรามีความใส่ใจตระหนักรู้อยู่ 2 แบบคือ การใส่ใจที่เน้นภายนอกที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและภายในที่มีต่อตนเอง แต่อย่างไรก็ตามบุคคลไม่สามารถจะเน้นการใส่ใจได้ทั้งภายนอกและภายในพร้อมกัน บุคคลสามารถที่จะให้ความใส่ใจได้เพียงอย่างเดียวในช่วงเวลานั้น แต่ทั้งนี้การให้ความใส่ใจของบุคคลสามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้ การใส่ใจภายในตนเอง หรือเรียกว่า Objective self-awareness หรือการตระหนักรู้ถึงวัตถุประสงค์ ในสถานะนี้บุคคลจะเน้นการใส่ใจไปที่ตนเองโดยตรง อธิบายว่าการเกิดขึ้นของการตระหนักรู้ถึงวัตถุประสงค์ตน เป็นความใส่ใจของบุคคลที่มุ่งเน้นเฉพาะในตัวเอง บุคคลเป็นข้อวัตถุประสงค์ ของความใส่ใจของพวกเขาเอง และการมองเห็นตัวของเขาเองในตอนนี้เป็น การชักนำให้ทำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างตนและการรับรู้มาตรฐานความถูกต้องทางสังคมในแง่ของพฤติกรรมเฉพาะ ทศนคติ ลักษณะนิสัย เป็นต้น มาตรฐานของความถูกต้อง ดังกล่าวคือการตัดสินใจว่าใคร หรืออะไรที่บุคคลเป็นนั้นถูกต้อง เช่น เสื้อยืดถือเป็นประเภทเครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสมต่อการสัมภาษณ์งานซึ่งมาตรฐานของบุคคลและเป้าหมายสำคัญที่สุดของบุคคล จะถูกกระตุ้นในเวลาเดียวกันเพื่อลดความแตกต่างระหว่างตัวตนและมาตรฐาน ในขณะที่มาตรฐานเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเห็นสถานะของเขาในปัจจุบันที่ขาดและไม่พอใจ ความแตกต่างนี้ จะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลพยายามที่จะลดความแตกต่าง หรือเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการมุ่งเน้นที่ตนเองแบบสุดท้าย หากมีการพบความแตกต่างระหว่างบุคคลและมาตรฐานหนึ่งหรือมากกว่า จะส่งผลกระทบในเชิงลบต่อบุคคล และเพื่อที่จะลดผลกระทบเชิงลบบุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทั้งหมด นอกจากนี้การเกิดสถานะของการตระหนักรู้ถึงวัตถุประสงค์จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในความแตกต่างระหว่างตนในอุดมคติและตนที่เป็นจริง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบพฤติกรรมและความสำเร็จของพวกเขาต่อมาตรฐานภายในของพวกเขา อันจะทำให้เกิดการเข้าใจความแตกต่างเชิงลบระหว่างตนจริงและตนที่ต้องการ นอกจากนี้เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ภายในตนเองมากขึ้นจะทำให้บุคคล

สามารถรับรู้ได้ว่า เมื่อตนเองกำลังโกรธคนอื่นอยู่ อาจมีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมา ถ้าบุคคลให้ความใส่ใจมุ่งเน้นที่ตัวเองในเวลานั้น ซึ่งความจริงแล้วอารมณ์นี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่เท่านั้น และการตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้เราเกิดการตระหนักรู้ในลักษณะอารมณ์มากขึ้น ส่วนการใส่ใจภายนอกถือเป็นสถานะของ Subjective self-awareness หรือการตระหนักรู้หลัก โดยบุคคลจะให้การใส่ใจที่เน้นสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกว่าตนเอง บุคคลจะไม่รู้ตนเองและพฤติกรรมของตนเอง ในสถานะของการตระหนักตนเองเป็นหลัก บุคคลคือ เรื่องหลัก ที่สังเกตและรับรู้ ทัศนะต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ บุคคลมีการตระหนักรู้ในสิ่งแวดล้อมมากกว่าตระหนักรู้ในตนเอง การที่บุคคลจะตระหนักรู้ในตนเอง พวกเขาจะได้รับและรับรู้ข้อมูลป้อนกลับจากสิ่งแวดล้อมผ่านทางพฤติกรรมและทัศนคติของพวกเขา ซึ่งสถานะของการตระหนักรู้ตนเองเป็นหลัก เกิดขึ้นโดยตรงจากประสบการณ์ของบุคคลที่มาจากการรับรู้และการกระทำ

วสิกาล ญาณสาร (2550:67 อ้างอิงจาก Duval; & Wicklund 1972) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลใส่ใจในความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม และมาตรฐานส่วนตัวของตนเอง จากนั้นได้พัฒนาขึ้นเป็นทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้ข้อเสนอว่าความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะปรากฏใน 2 ทิศทางคือ

1. การมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเองตามทฤษฎีที่บุคคลนั้นมีต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งทำให้ค้นพบค่านิยม ความเชื่อ เจตคติและความคิดเห็นของตนที่มีต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ

2. การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเองตามทฤษฎีที่บุคคลนั้นคิดว่าผู้อื่นมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน โดยการมองเข้าสู่ตนเองตามวิธีการเดียวกับการถูกมองโดยผู้อื่น กล่าวคือ นำตนเองมาตั้งไว้และมองเข้าไปในตนเองว่า มีความคิดอะไร มีความรู้สึก และการกระทำเป็นอย่างไร การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอกนี้มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าที่เกี่ยวกับภาพพจน์มากระตุ้น การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือการที่บุคคลรู้สึกตัวว่าตนเองกำลังถูกมอง ทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัว และประเมินดูว่าพฤติกรรมของตนนั้นเหมาะสมหรือไม่ บุคคลจึงต้องเผชิญหน้ากับความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่เขาเป็น (Real self) กับสิ่งที่เขาควรจะเป็น (Ideal self) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นถึงปฏิกิริยาโต้ตอบที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังการประสบกับความขัดแย้งภายในตนเองดังนี้

1. การตื่นตัว (Arousal) บุคคลจะตื่นตัวต่อค่านิยม หรือเกณฑ์มาตรฐานส่วนตัวของเขา และนำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมจริง

2. ผลกระทบต่อการตื่นตัว เมื่อการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเองเกิดตามหลังประสบการณ์ความสำเร็จของบุคคลที่เพิ่งผ่านไปไม่นาน บุคคลจะมีความชื่นชม ยกย่องและนับถือตนเอง แต่สถานการณ์นี้เกิดได้ไม่นานเพราะบุคคลมักมีความปรารถนาไม่สิ้นสุดเมื่อมาถึงจุดที่ตนปรารถนา ก็จะมีมีความปรารถนาใหม่ที่สูงขึ้นกว่าเดิม ความขัดแย้งทางลบจึงเกิดขึ้น

3. การประเมินตนเอง ในกรณีที่ข้อขัดแย้งเป็นทางลบการประเมินนี้จะออกมาในรูปของการวิจารณ์ การตำหนิตนเอง และการลดความนับถือตนเอง ถ้าข้อขัดแย้งเป็นทางบวกการประเมินตนเองจะเกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญ หรือการเพิ่มความนับถือตนเองมากขึ้น

4. การหลีกเลี่ยงผลของการขัดแย้งทางลบ การประเมินตนเองจะคงอยู่นานเท่าที่บุคคลยังมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง แต่ถ้าเมื่อใดถูกแทรกแซงจากสิ่งเร้าที่ดึงความสนใจออกสู่ภายนอกหรือทำให้การมุ่งความสนใจไขว่ไป ปฏิกริยาโต้ตอบในการวิจารณ์ตนเองจะสิ้นสุดลงเมื่อการหลีกเลี่ยงหรือการหันเหความสนใจไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลจะมุ่งปรับเปลี่ยนมาตรฐานให้สอดคล้องกับพฤติกรรม หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหรือยอมรับความแตกต่างระหว่างเกณฑ์มาตรฐานกับพฤติกรรม

จากทฤษฎีนี้สรุปได้ว่า คนเรามีความใส่ใจตระหนักรู้อยู่ 2 แบบคือ การใส่ใจที่เน้นภายนอกที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและภายในที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้บุคคลไม่สามารถจะเน้นการใส่ใจได้ทั้งภายนอกและภายในพร้อมกัน บุคคลสามารถที่จะให้ความใส่ใจได้เพียงอย่างเดียวในช่วงเวลานั้น กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการใส่ใจภายในตนเองจะสามารถรับรู้เฉพาะเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม แต่จะไม่ให้ความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเอง ส่วนการใส่ใจภายนอกตนเองคือ การที่บุคคลจะเน้นการใส่ใจที่สภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกว่าตนเอง ซึ่งบุคคลจะไม่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและพฤติกรรมของเขาแต่จะรับรู้ตนเองผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งนี้การให้ความใส่ใจของบุคคลสามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้

ปิยนัญ สิทธิฤทธิ์ (2549: 72) ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนิสิตระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ได้ทำการวิจัยมุ่งศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเอง และตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะ สันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 จำนวน 512 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการตระหนักรู้ตนเอง แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล แบบวัดบุคลิกภาพ แสดงตัว แบบสอบถามลักษณะความเป็นหญิง แบบสอบถามลักษณะความเป็นชาย แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และแบบวัดเจตคติต่อพุทธศาสนา ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .914, .836, .863, .902, .912, .877 และ .849 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.30 ผลการวิจัย สรุปได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพแสดงตัวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และเจตคติต่อพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .384 - .449 และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ตนเองได้ประมาณร้อยละ 41 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีน้ำหนักความสำคัญรวมต่อการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุดคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล

โกลแมน (Goleman.1998: 7) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในชายและหญิง จำนวน 1,000 คน พบว่า ผู้หญิงมีความตระหนักรู้ตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าชาย ส่วนในผู้ชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหาการควบคุมความเครียดได้ดีกว่าในผู้หญิง แต่พบว่าองค์ประกอบโดยรวมของความฉลาดทางอารมณ์ในหญิงและชายไม่แตกต่างกัน

เชลตัน (Shelton. 2003: ออนไลน์) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การตระหนักรู้ตนเองเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การสอนมีประสิทธิภาพ โดยรูปแบบการสอนในปัจจุบันมีองค์ประกอบพิเศษคือ การสอนที่มีประสิทธิภาพ การโต้ตอบ และการเรียนรู้ในการตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญในชั้นเรียน เพราะความสามารถในการเรียนรู้ของนิสิตเป็นลักษณะเฉพาะตัวการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง คือ การเชื่อมโยงการดำเนินการของโรงเรียน และความสามารถช่วยให้นิสิตมีความพยายามสูงเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ โดยการเพิ่มการสอนด้านการตระหนักรู้ตนเองให้มีประสิทธิภาพ ปัจจุบันครูที่สอนในโรงเรียนมาเป็นเวลานานส่วนใหญ่ไม่ได้พิจารณาการตระหนักรู้ตนเองที่หลักสูตรระบุไว้ ทั้งยังต้องการผู้เชี่ยวชาญมาพัฒนาการเรียนรู้ ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้เพิ่มขึ้น ในขั้นตอนการสอนนิสิต ซึ่งในการสอนนิสิตนั้นต้องพิจารณาข้อมูลส่วนตัวด้านอารมณ์ของพวกเขาให้ดีเท่ากับการเพิ่มความเข้าใจ ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ต่อต้านที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของพวกเขาครูจะต้องใช้รูปแบบการสอนที่มีความก้าวหน้า

5. การมีวินัยในตนเอง (Self - discipline)

การมีวินัยในตนเอง เสมือนการควบคุมตนเองให้ประพฤติตนอยู่ในระเบียบและข้อปฏิบัติที่เหมาะสม ทั้งนี้การมีวินัยในตนเองช่วยเสริมสร้างให้ตนแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมและแบบอย่างที่ดี หากทุกคนมีวินัยในตนเองกัน ก็จะสามารถจัดการชีวิตตนเองได้ดีขึ้นและช่วยให้สังคมน่าอยู่

5.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง

ระเบียบวินัย เป็นสิ่งที่กำหนดมาตรฐานความประพฤติภายนอก เพื่อใช้ควบคุมการกระทำหรือความประพฤติของบุคคล ระเบียบวินัยจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมทุกระดับ เพราะนอกจากจะเป็นเครื่องช่วยให้บุคคลประพฤติปฏิบัติต่อกันด้วยความราบรื่นเรียบร้อยแล้ว ยังจัดเป็นการฝึกกาย วาจาให้อยู่ในกรอบที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้มีผู้ให้ความหมายของวินัย และความมีวินัยในตนเองไว้หลายประการดังนี้

วินัย หมายถึงการอยู่ในระเบียบแบบแผนและข้อบังคับปฏิบัติ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2535:756)พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)(2539: 12-13) กล่าวว่า วินัยเป็นบัญญัติของมนุษย์เป็นการจัดตั้งตามสมมติ ได้แก่ การจัดระเบียบความเป็นอยู่และการจัดระบบสังคมซึ่งแยกเป็นความหมาย 3 อย่าง คือ

1. การจัดระเบียบระบบ ก็เรียกว่า วินัย
2. ตัวระเบียบระบบ หรือตัวกฎนั้น ก็เรียกว่า วินัย
3. การฝึกคนให้ตั้งอยู่ในระบบระเบียบ ก็เรียกว่า วินัย

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 20) ได้กำหนดไว้ว่า ความมีระเบียบวินัยหมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่ช่วยให้สามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติตามระบบระเบียบเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม ซึ่งคนส่วนมากเห็นว่าวินัยเกิดจากการดูแลควบคุมในระยะแรกให้ผู้เรียนยังเยาว์ การทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีและการแนะนำบอกกล่าวด้วยเหตุผล โดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกต้องนับว่าเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพื่อสร้างความเคยชินและเกิดความเต็มใจที่จะปฏิบัติตามส่วนมากการใช้วินัยภายนอกมักเกิดในลักษณะภาวะจำยอม เกรงกลัวอำนาจและการลงโทษ มักถูกควบคุมให้ปฏิบัติหรือเสริมแรง เช่น ให้รางวัลหรือลงโทษ ทำให้ผู้เรียนตกอยู่ในภาวะจำใจและไม่เต็มใจ

ณัฐพร สตาภรณ์ (2540: 13) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถอันเกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ในการจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมของตน ให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วสังคมมุ่งหวังให้พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมานั้นมีความสอดคล้องกับระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม อันเกิดจากแรงจูงใจภายในตัวบุคคล เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

วินเซนต์ (อรรถพร พานิชปฐมพงศ์ 2542: 8; อ้างอิงจาก Vincent.1961)ได้กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลจะไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นผลทำให้เกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต หรือการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเรื่องส่วนตัว หรือสิทธิของผู้อื่นรวมทั้งการที่บุคคลนั้นกระทำการที่ตนไม่อยากจะกระทำ แต่การกระทำนั้นช่วยให้ความต้องการและสิทธิของผู้อื่นได้รับการตอบสนองหรือกระทำการใดอันเป็นผลทำให้ผู้นั้นประสบผลสำเร็จในอนาคต

อิงลิชและอิงลิช (สินีนาฏ สุทธิจินดา.2543: 16;อ้างอิงจาก English; & English.1958: 487) ให้ความหมายว่า วินัยในตนเองเป็นลักษณะของการนำตนเอง การควบคุมหรือการบังคับตนเองโดยอาศัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับอุดมคติที่บุคคลสร้างขึ้นสำหรับตนเอง หรือเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามความตั้งใจ

ปรีชา ธรรมมา (2545: 33) ให้ความหมาย วินัยแห่งตนเอง(Self - discipline) หมายถึงการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลด้วยความสามารถของตนเองได้เป็นผลสำเร็จตามเป้าหมายอันเป็นที่ยอมรับ โดยงดเว้นหรือระงับยับยั้งการกระทำอันไม่เหมาะสมและนำตนไปสู่การกระทำอันเหมาะสมยิ่งขึ้น

คิวงพงศ์ ไชยพร (2548:15 อ้างอิงจาก Good.1959:185-186) ให้ความหมายของคำว่า วินัยหมายถึงกระบวนการหรือผลของการควบคุมหรือการบังคับความต้องการ แรงกระตุ้น ความปรารถนา หรือความสนใจเพื่อให้เป็นไปตามอุดมคติ หรือให้ได้มาซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เชื่อถือได้ และกล่าวถึงความมีวินัยในตนเองว่าหมายถึงการบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่โดยอำนาจภายนอก แต่หากหมายถึงการบังคับโดยอำนาจภายในของบุคคลนั่นเอง เป็นอำนาจที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือการยอมรับในคุณค่าอันหนึ่งอันใดซึ่งสามารถทำให้บุคคลสามารถทำให้บุคคลสามารถควบคุมบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

ฉัตรชัย สนธิรัตน์ (2551:19) ให้ความหมาย วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรม ให้อยู่ในกฎระเบียบข้อบังคับปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ตรงต่อเวลา เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น มีค่านิยมที่ดีงามเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งตนเองได้ และมีความอดทน

จากความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ความมีวินัยในตนเอง(Self - discipline) หมายถึง พฤติกรรมการควบคุมตนเองของบุคคลและปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาของสังคมโดยสมัครใจ ไม่มีใครบังคับหรือถูกบังคับจากอำนาจใด ๆ และก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขของตนเองและส่วนรวม

5.2 ประเภทของวินัยในตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540:18) ได้แบ่งวินัยออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. วินัยภายนอก หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งประพฤติปฏิบัติโดยเกรงกลัวอำนาจหรือการถูกลงโทษ เป็นการปฏิบัติที่บุคคลดังกล่าวไม่มีความเต็มใจตกอยู่ในภาวะจำยอมถูกควบคุม วินัยภายนอกเกิดขึ้นจากการใช้อำนาจบางอย่างบังคับให้บุคคลปฏิบัติตาม ซึ่งบุคคลอาจกระทำเพียงชั่วขณะเมื่ออำนาจนั้นคงอยู่ แต่หากอำนาจบังคับนี้หมดไปวินัยก็จะหมดไปด้วยเช่นกัน และคนส่วนมาเห็นว่าการวินัยเกิดจากการดูแล ควบคุม

2. วินัยในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเลือกข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับตนขึ้นโดยสมัครใจไม่มีใครบังคับหรือถูกควบคุมจากอำนาจใด ๆ และข้อประพฤติปฏิบัติการเรียนรู้อบรม และเลือกสรรไว้เป็นหลักปฏิบัติประจำตน

5.3 ความสำคัญของวินัยในตนเอง

การที่ประเทศหนึ่ง ๆ จะพัฒนาหรือมีความเจริญก้าวหน้าได้มากน้อยเพียงใด นอกจากจะต้องอาศัยปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขสำคัญหลายประการประกอบเข้าด้วยกันแล้ว คุณภาพของคนหรือประชากรของประเทศนั้น ๆ นับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งโดยเฉพาะคุณภาพของคนในส่วนที่เกี่ยวกับ “ความมีวินัย” ความสำคัญของวินัยต่อการพัฒนาประเทศนั้นอาจแยกประเด็นพิจารณาได้

ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ: 2537)

1. ด้านครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวมีวินัยไม่ว่าจะเป็นวินัยภายนอก หรือวินัยในตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อมมั่นระหว่างสมาชิกทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวโดยเฉพาะสมาชิกผู้เยาว์ของครอบครัวเมื่อเติบโตขึ้นจากครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี ย่อมเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีความมั่นคงทางจิตใจ กล้าที่จะเรียนรู้และปรับตัวในสิ่งใหม่ ๆ อันจะเป็นกำลังที่คนสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศสืบไป

2. ด้านสังคม เมื่อกลุ่มคนในสังคมมีการรักษาระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคม ร่วมกันเช่น การช่วยกันรักษาสาธารณสมบัติ การเคารพและไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น การปฏิบัติตามประเพณีแบบแผนปฏิบัติของสังคม ก็จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างสงบ

3. ด้านเศรษฐกิจ ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีการดำเนินงานทางภาคธุรกิจอย่างรวดเร็ว โดยใช้เทคโนโลยีสื่อสารเป็นเครื่องมือ เวลาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งซึ่งผู้ดำเนินการทางธุรกิจจะต้องรักษาและใช้ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด ดังนั้นการมีวินัยตรงต่อเวลาจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ นอกจากนี้การมีวินัยในตนเองเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ในการดำเนินงานทางธุรกิจก็มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ระบบเศรษฐกิจของประเทศมีความเจริญเติบโตเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

4. ด้านการเมือง การที่ประชาชนในสังคมไทยมีความเคารพยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตนและตระหนักในสิทธิหน้าที่ของตนในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย ในฐานะประชาชนอย่างกว้างขวาง รวมทั้งการบริหารราชการแผ่นดินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตของนักการเมืองฝ่ายรัฐบาล และการหมั่นตรวจสอบการบริหารงานของคณะรัฐบาลอย่างใกล้ชิดด้วยความตระหนักในหน้าที่ของพรรคฝ่ายค้านอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้เป็นวินัยในตนเองที่สำคัญที่จะช่วยให้การพัฒนาทางการเมืองของประเทศเป็นไปได้อย่างดี

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2539: 759) ได้กล่าวถึงความสำคัญของระเบียบวินัยว่า การมีระเบียบวินัย เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญทางบุคลิกภาพของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะมีผู้มีวินัยจะเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะสนใจและเอาใจใส่ต่อสังคม เป็นผู้ที่มีการมีระเบียบและปฏิบัติตามเกณฑ์ของสังคม และเมื่อใดก็ตามที่ผู้เรียนได้พัฒนาหลักการดังกล่าวแล้วผู้เรียนก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้ใหญ่

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ(2537: 10) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัยในตนเองว่าเป็นพื้นฐานของความรับผิดชอบการเคารพสิทธิของผู้อื่น การเอื้อเฟื้อแบ่งปันการรอคอย การแก้ปัญหาของส่วนรวม สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง โดยใช้หลักของเหตุผล และคำนึงถึงประโยชน์ของสังคม โดยไม่ต้องมีผู้ใดมาคอยควบคุมบังคับ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่เอื้อต่อความสำเร็จของบุคคลและส่วนรวม จึงควรส่งเสริมวินัยในตนเองอย่างถูกต้องตั้งแต่ปฐมวัย

5.4 ลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

มีผู้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง ไว้ดังนี้

อรรถพร พาณิชปฐมพงศ์ (2542: 17 อ้างอิงจาก Ausubel.1968: 459-460) สรุปว่า
ผู้มีวินัยในตนเองมีลักษณะดังนี้ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เชื้อมั่นในตนเอง ฟังตนเอง
ควบคุมอารมณ์ได้อดทน

กัลยา สุวรรณรอด (2537: 3) ได้สรุปพฤติกรรมของผู้ที่มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้
ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน ความไม่กังวลใจ ความตั้งใจ ความมีเหตุผล
ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา ความเป็นผู้นำ

นันทนา ภาคบงกช และคณะ (2539: 10) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงออกถึงความมี
วินัยในตนเองนั้นประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบ
มีความตั้งใจ มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ความเป็นผู้นำ มีเหตุมีผล และเคารพในสิทธิ
ของผู้อื่นและความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 26 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตลักษณะที่มีผล
ต่อการปลูกฝังวินัยในตนเองของคนไทย สามารถวิเคราะห์ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ พฤติกรรมวินัย
จิตลักษณะ และวิธีการปลูกฝังวินัย ดังนี้

1. พฤติกรรม คือ ช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง ทำตามข้อตกลง ช่วยเหลือผู้อื่นและส่วนรวม
รับฟังเคารพความคิดเห็น และเคารพในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น

2. จิตลักษณะ คือ มีน้ำใจ/เมตตา (Prosocial) มีความร่วมมือ (Cooperation) ออดทน /
ควบคุมตนเอง (Self-Control) และมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นต้น

3. วิธีการปลูกฝัง คือ ยกย่องคนดี/ความดี ให้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ให้ความรักความ
เข้าใจ ให้อิสระ/รับฟังความคิดเห็น และกวดขันให้ทำตามข้อตกลง เป็นต้น

จิราพร อรุณพูลทรัพย์ (2541: 5) ได้กำหนดความมีวินัยในตนเองดังนี้ ความรับผิดชอบ
ความอดทน การเคารพสิทธิของผู้อื่น การเคารพระเบียบของโรงเรียน การยอมรับการกระทำของตน

วิภาหวัน มูลสถาน (2543: 9) ได้กำหนดลักษณะความมีวินัยในตนเอง คือ ความสามารถในการ
การบังคับควบคุมอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลด้วยอำนาจภายในของบุคคลนั้น ๆ เพื่อให้
พฤติกรรมของตนเป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง และตามระเบียบ กฎ เกณฑ์ของสังคม แม้จะมีสิ่งเร้าจาก
ภายนอก เช่น บุคคลอื่นหรือสิ่งเร้าภายในตนเอง เช่น อุปสรรคหรือความปรารถนาก็ตาม ก็ยังคงไม่
เปลี่ยนพฤติกรรมหรืออารมณ์ของตนจากที่มุ่งหวังไว้

สถิตพร คำสวด (2546: 10) ได้กำหนดลักษณะความมีวินัยที่ได้ใช้ในการวิจัยโดยหลัก
พิจารณาจากงานวิจัยที่ผ่านมา ๆ มาเป็น 5 ด้าน ดังนี้ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง
ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความเป็นผู้นำ

ศิวพงศ์ ไชยพร (2548: 6) ได้กำหนดลักษณะความมีวินัยที่ได้ใช้ในการวิจัยโดยหลัก
พิจารณาจากงานวิจัยที่ผ่านมา ๆ มาเป็น 6 ด้าน ดังนี้ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตั้งใจ ความอดทน ความเป็นผู้นำ

พอสรุปได้ว่าคนที่มีความมีวินัยในตนเองจะมีลักษณะทั้งหมด 4 ด้าน คือ การปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ความรับผิดชอบ ความตั้งใจจริง ความอดทน ดังนั้นในการวิจัยในครั้งนี้จึงศึกษาสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัว การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของผู้ปกครอง และความมีคุณธรรมประจำใจ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง

ธิดารัตน์ ธนะคำดี (2552: 82-89) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนิสิตช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 ผลการวิจัยปรากฏว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความมีวินัยในตนเองจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่าแบบวัดทั้งฉบับข้อความและฉบับสถานการณ์ มี 6 องค์ประกอบ คือด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เป็นไปตามโครงสร้างที่สังเคราะห์ไว้ แบบวัดฉบับข้อความมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.319 - 0.959 และแบบวัดสถานการณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.318 - 0.924 เมื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธีของแบบวัดความมีวินัยในตนเองทั้ง 2 ฉบับ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงตรงเชิงเหมือนตั้งแต่ 0.782 - 0.931 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงตรงเชิงจำแนกตั้งแต่ 0.055 - 0.455 ซึ่งต่ำกว่าค่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน และความเชื่อมั่นของแบบวัดความมีวินัยในตนเองฉบับข้อความแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ 0.682 - 0.798 ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับมีค่า 0.879 แบบวัดความมีวินัยในตนเองฉบับสถานการณ์แต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่น ตั้งแต่ 0.609 - 0.738 ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับมีค่า 0.858

พระราชพล โอพาศรี (2552: 59-60) ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสังคมศึกษาและความมีวินัยในตนเองของนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่าง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนไชยฉิมพลีวิทยาคม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 12 ชั่วโมง ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสังคมศึกษา มีค่าความเชื่อมั่น .08 และแบบวัดความมีวินัยในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น .95 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ t-test dependent ผลของการวิจัยปรากฏว่า ความมีวินัยในตนเองของนิสิตที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่าง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินดา น้ำเจริญ (2540: 13)อ้างอิงจาก Wiggins; & others.1971: 289) ได้กล่าวถึง ผลงานวิจัยของ Gough ที่ศึกษาเกี่ยวกับวินัยในตนเอง พบว่า ผู้มีวินัยในตนเองสูงจะมีความรับผิดชอบมาก มีความวิตกกังวลน้อย มีความอดทน มีเหตุผล มีความยืดหยุ่นในความคิดและ พฤติกรรมทางสังคมและยังพบว่า โดยทั่วไปจะมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ขาดวินัยในตนเอง

6. การประเมินผลตนเอง (Self-assessment)

การประเมินผลตนเอง Self-assessment เป็นการประเมินที่ทำให้รู้ถึงความต้องการส่วนตัว และจะปรับปรุงผลงานการปฏิบัติทั้งหมด ทำให้เกิดการเรียนรู้ความก้าวหน้าตนเอง เข้าใจตนเอง มากขึ้น จากการกระทำที่ผ่านมาของตนโดยผ่านการประเมินผล

6.1 ความหมายของการประเมินผลตนเอง

อวยพร เรืองตระกูล และสุนทรพจน์ ดำรงพานิช (2551: 6-26) ได้ให้ความหมายว่า การประเมินตนเอง (self-evaluation) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาดังต่อไปนี้ ผู้ประเมินตนเองและการทำงาน ช่วยให้องค์กรเกิดวัฒนธรรมการทำงานที่มีคุณภาพจากหน่วยย่อยขององค์กร อย่างไรก็ดี ผลจากการประเมินตนเองเป็นข้อมูลให้ผู้ประเมินตนเองควรเห็นคุณค่าต่อการนำไปใช้ พัฒนาการงานทั้งจุดเด่น และจุดด้อยที่มีอยู่ กล่าวคือ จากจุดเด่นที่มีอยู่นั้น ผู้ประเมินตนเองจะ นำไปใช้ต่อยอดงานในอนาคตอย่างไร ในขณะที่จะวางแผนพัฒนาหรือแก้ไข จุดด้อยเพื่อให้งาน เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้อย่างไรบนพื้นฐานของการเรียนรู้ที่ผ่านมาตนเอง หากผู้ประเมิน ยึดถือการประเมินตนเองเพื่อการพัฒนาต่อเนื่องย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ที่ยั่งยืน

สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ (2547: 1;ออนไลน์) กล่าวถึงการประเมินตนเอง คือ วิธีการที่ จะทำให้ได้ทราบถึงสมรรถนะ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเองซึ่งจะทำให้สามารถนำไปใช้ในการวางแผน ปรับปรุงตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งเพิ่มศักยภาพตนได้เรื่อย ๆ

โกลแมน (Goleman.1998: 72) หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง บางคนตลอดชั่วชีวิตไม่เคยรู้ว่าตนเองเหมาะสมกับงานแบบ ไດมีนิสัยหลายคนเรียนในคณะหรือสาขาวิชาที่ความสามารถจริงของเขาไม่เหมาะสม บางคนเรียน จบแล้วกลับทำงาน ในวิชาชีพที่ไม่ได้ร่ำเรียนมาเพราะเพิ่งรู้ว่าตนเองไม่มีความถนัด เหตุการณ์ ดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างเรียนและตลอดช่วงชีวิตของคน เพราะในกรณีที่ทำงานแล้วก็ ไม่สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงเพราะงานที่ทำนั้นหนักเกินความสามารถตน หรืออาจจะปล่อย งานทั้งด้วยความเบื่อหน่ายเพราะ เห็นว่าไม่เหมาะสมกับความสามารถที่ตนมีอยู่

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องรู้ถึงจุดด้อยของตน สามารถประเมินตัวเองได้ตรง ตามที่ เป็นจริง คนประเภทนี้จะสามารถดึงความสามารถพิเศษหรือจุดเด่นของตนเพื่อทำให้ตนเอง มีความก้าวหน้าทั้งในชีวิตการเรียนและการทำงาน ไม่เพียงการรู้จุดเด่นของตนจะอำนวยความสะดวก ให้เท่านั้น แต่การรู้จุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตนเองก็จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงที่จะเรียนหรือ

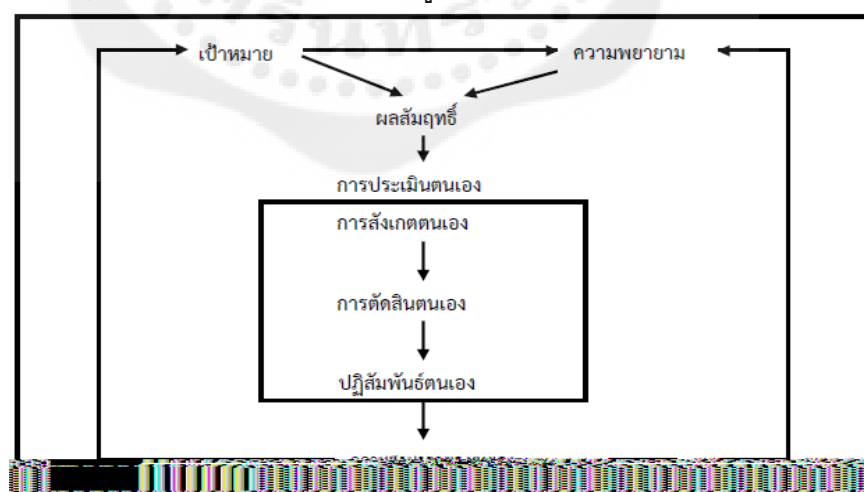
ทำงานในสาขาที่ตนเองไม่สามารถทำได้ แต่ในปัจจุบันสังคมได้ทำลายความสามารถด้านนี้ลงด้วยการชักจูงให้เห็นถึงอาชีพที่ประสบความสำเร็จ มีทั้งเกียรติยศและเงินทอง ทำให้ผู้ปกครองผลักดันให้บุตรหลานเรียนหรือประกอบอาชีพ นั้น ๆ ทั้งที่บางทีไม่ได้เป็นความต้องการของผู้เรียน หรือไม่ใช่สิ่งที่เป็นศักยภาพที่แท้จริงของเขา เพราะเขาไม่มีโอกาสได้ประเมินความสามารถของตนตามที่เป็นจริง

โดยสรุป การประเมินตนเอง หมายถึง กระบวนการประเมินหรือตัดสินใจของผู้เรียนว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์และมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น

6.2 เหตุผลการประเมินผลตนเอง

รอส (Ross 2006: 10) ได้ให้เหตุผลการประเมินตนเองของนิสิตไว้ 5 ประการคือ

1. ความต้องการเกี่ยวกับการประเมินงานของนิสิตมีมากขึ้น โดยเฉพาะการให้โอกาสนิสิตสร้างเกณฑ์การตัดสินผลงาน มีข้อตกลงของนิสิตในการประเมินงานเพิ่มขึ้น
 2. มีความสัมพันธ์กันในข้อคิดเห็นว่าการประเมินตนเองให้วิธีการประเมินที่หลากหลายซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในความสนใจและตั้งใจของนิสิต
 3. การประเมินตนเองมีลักษณะเด่นเฉพาะเพื่อช่วยในการวิเคราะห์ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
 4. อาจารย์บางคนก็ปรายว่าการประเมินตนเองมีประสิทธิผลมากกว่าเทคนิคอื่น ๆ
 5. นิสิตมีการเรียนรู้มากกว่าเมื่อนิสิตรู้ว่านิสิตจะประเมินอะไรที่นิสิตได้เรียนรู้
- แนะนำว่าการประเมินตนเองให้ผลสัมฤทธิ์และปรับปรุงพฤติกรรมของนิสิตสูงขึ้นโดยอธิบายการค้นพบบนฐานทฤษฎีความคิดทางสังคมของแบนดูรา



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการประเมินตนเองในการพัฒนาการเรียนรู้ (ที่มา Ross, 2006: 10)

How Self-Assessment Contributions to Learning: adapted from Ross et al.,)

การประเมินตนเองประกอบด้วย 3 ขั้นตอนเป็นการควบคุมนิสิตที่ใช้การสังเกตและแปลความพฤติกรรมของนิสิต หนึ่ง-นิสิตสังเกตตนเอง ด้วยความรอบคอบเฉพาะด้านการปฏิบัติงานที่สัมพันธ์กับมาตรฐานความสำเร็จ สอง-นิสิตสร้างการตัดสินใจด้วยตนเองโดยทั่วไปและพบเป้าหมายเฉพาะอย่างไร สาม-คือการตอบสนองตนเอง การแปลความระดับของเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ที่แสดงว่านิสิตพึงพอใจในผลการกระทำอย่างไร ในการฝึกการวัดและประเมินตนเองมีผลกระทบต่อการวัดและประเมินตนเองของนิสิต ด้วยการเน้นความตั้งใจของนิสิตในการปฏิบัติเฉพาะด้าน ด้วยการจำกัดความมาตรฐานนิสิตใหม่ที่ใช้ตัดสินความสำเร็จ และด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับของอาจารย์เพื่อเป็นแรงเสริมทางบวกของการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง อิทธิพลของการฝึกการวัดและประเมินตนเองที่มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่นิสิตจะแปลความหมายของการปฏิบัติงานราวกับผู้มีความเชี่ยวชาญอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดของสมรรถภาพตนเอง

6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลตนเอง

ประหยัด แสงวิชัย (2544: 69-73) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและค่านิยมทางวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมของนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สอนโดยเน้นนิสิตเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบมีครูเป็นผู้ประเมินผลกับแบบนิสิตเป็นผู้ประเมินผลตนเองเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแอ๊ดเวนต์ส เอกมัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มที่ 1 สอนโดยเน้นนิสิตเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบมีครูเป็นผู้ประเมินผล กลุ่มทดลองที่ 2 สอนโดยเน้นนิสิตเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบนิสิตเป็นผู้ประเมินผลตนเองเอง ใช้เวลาในการทดลอง กลุ่มละ 18 คาบ คาบละ 50 นาที ดำเนินการทดลองตามแบบแผนวิจัย ซึ่งผลปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 2 สอนโดยเน้นนิสิตเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบนิสิตเป็นผู้ประเมินผลตนเองเองมีผลสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น

ความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น

สิ่งสำคัญในการทราบผลช่องว่างความแตกต่างสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และสิ่งที่ควรจะเป็นว่ามีผลเป็นอย่างไรผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายหมายของการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อให้เข้าใจความเป็นมาสิ่งที่เป็นของการศึกษาวิจัยในรูปแบบการประเมินความต้องการจำเป็นในครั้งนี้

การประเมินความต้องการจำเป็นมาจากศัพท์คำว่า Needs Assessment ซึ่งประกอบด้วยคำว่า Needs และคำว่า Assessment Needs ในภาษาไทยแปลว่า ความต้องการ หรือ ความต้องการจำเป็น

คมศร วงษ์รักษา (2540: 13 อ้างอิงจาก Ball and Murphy. 1978.) Assessment ในภาษาไทยใช้ว่า การประเมินค่า หรือการตีค่า การประเมินค่า หมายถึงกระบวนการในการรวบรวมข้อมูลให้อยู่ในรูปที่สามารถตีความได้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่นำไปสู่การตัดสินใจในการประเมินผล

ตันสนีย์ จันทร์สถิตยพร (2549: 21) อธิบายคำว่า Evaluation ตรงกับภาษาไทยคำว่า การประเมินผล นักการศึกษาและนักประเมินเช่น ครอนบาค (Cronbach) อัลคิน (Alkin) สตัฟเฟิลบีม และคณะ (Stufflebeam et al.) กู๊ด (Good) และ บราวน์ (Brown) ได้ให้ความหมายคล้ายคลึงกันว่า การประเมินผลเป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูล สารสนเทศในเรื่องใดเรื่องหนึ่งด้วยวิธีการที่มีระบบ มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อตัดสินคุณค่าเรื่องนั้น แล้ว จัดทำรายงาน สรุปอันจะนำไปใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจของผู้บริหารและ/หรือ ผู้เกี่ยวข้อง

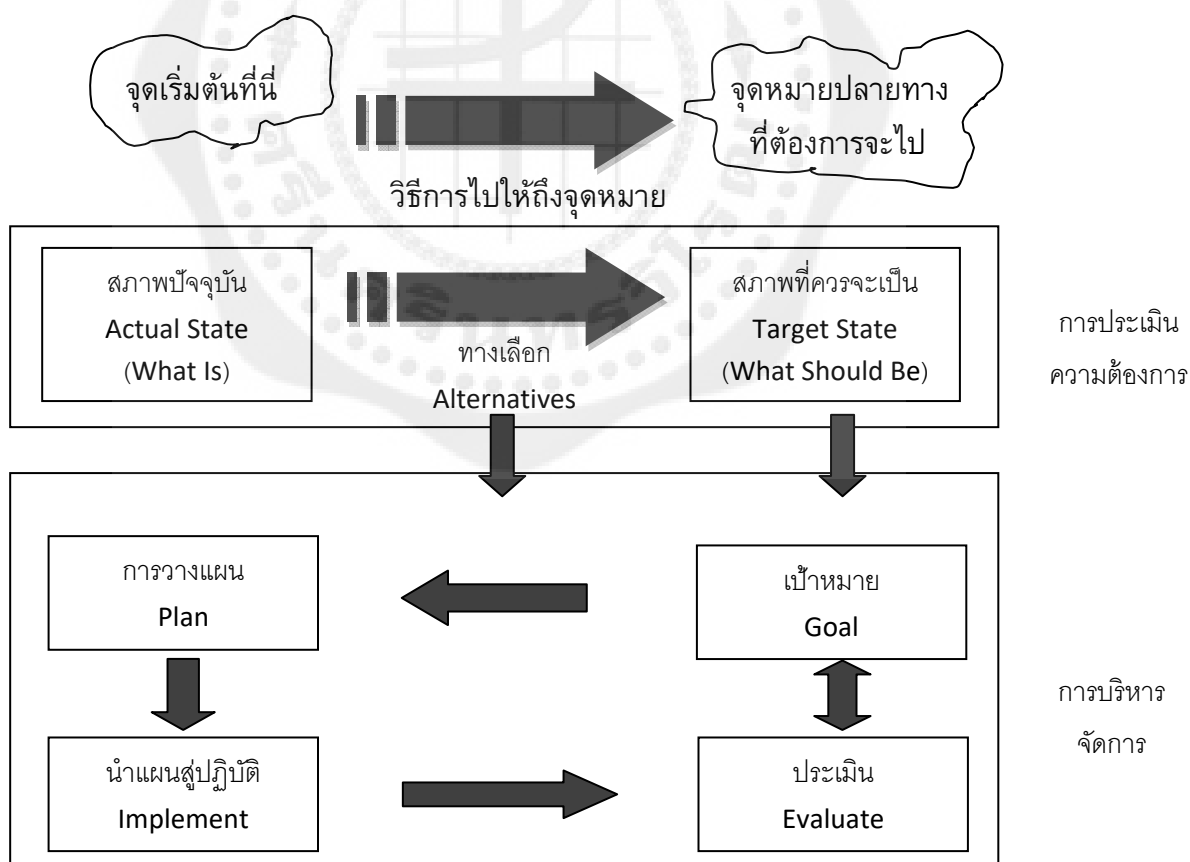
สุวิมล ว่องวานิช (2558:14 อ้างอิงจาก Witkin.1977) กล่าวถึงการประเมินความต้องการจำเป็น รูปแบบของการประเมินความต้องการจำเป็นที่ไม่ใช่การตรวจสอบข้อเท็จจริง แต่เป็นการศึกษาความต้องการ คือช่องว่างระหว่างสิ่งที่มีในปัจจุบันและความปรารถนาหรือความอยากมี ซึ่งได้ให้คำนิยามของความต้องการจำเป็นไว้ว่าเป็น “ความแตกต่างหรือช่องว่าง (gap) ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่าง/ สภาพที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (What is) กับสิ่งที่ควรจะเป็น / สภาพที่พึงปรารถนา (what should be)” นอกจากนี้ สุวิมล ว่องวานิช (2558) ได้สรุปเกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น (needs assessment) ไว้ว่าเป็นกระบวนการประเมินเพื่อกำหนดความแตกต่างของสภาพที่เกิดขึ้นจริงกับสภาพที่ควรจะเป็น โดยระบุสิ่งที่ต้องการให้เกิดว่ามีลักษณะเช่นใด และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่ามีลักษณะเช่นใด จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นจริงว่าสมควรเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง การประเมินความต้องการจำเป็นทำให้ได้ข้อมูลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการประเมินความต้องการจำเป็นจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงสร้างสรรค์และเป็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกจากคำนิยามดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการประเมินความต้องการจำเป็น คือกระบวนการศึกษาความต้องการ ซึ่งอาศัยการประเมินเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสิ่งที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างใด จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และประเมินต่อว่าควรพัฒนา แก้ไขปัญหา ปรับปรุงอย่างไรต่อไป

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเป็นการประเมินความต้องการจำเป็นที่อยู่ในรูปแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ให้ตอบข้อเท็จจริงในสิ่งที่มีในปัจจุบันและความคาดหวังที่ต้องการอยากมี เพื่อตรวจสอบความแตกต่างหรือช่องว่างที่เกิดขึ้น นำไปปรับปรุง พัฒนาในประเด็นที่ต้องการ

ความสำคัญของการประเมินความต้องการจำเป็น

การวิจัยประเมินความจำเป็นว่าเป็นเป้าหมายของการวิจัยเพื่อตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดความต้องการจำเป็นที่ผู้วิจัยต้องการเสาะแสวงหา โดยใช้กระบวนการวิจัย

สุวิมล ว่องวานิช (2558: 26 -27; อ้างอิงจาก Klimes. 1977) การวางแผนการทำงานใดก็ตาม จำเป็นต้องเริ่มที่การประเมินบริบท เพื่อให้เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่ และทราบถึงความต้องการว่าจำเป็นต้องได้รับการสนองตอบด้านใด ด้วยเหตุนี้การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็นจึงมีบทบาทสำคัญต่อการวางแผนงานและการพัฒนา โดยเริ่มจากการกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทาง ดังนั้นกิจกรรมหลักของการวางแผนและการพัฒนาจึงประกอบด้วยสองส่วน คือ 1) กิจกรรมการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น 2) กิจกรรมการบริหารจัดการ ทั้งสองกิจกรรมมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ กิจกรรมส่วนแรกเป็นการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและสภาพที่ควรจะเป็น และกำหนดวิธีการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งหมายถึง การวิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้สามารถบรรลุสู่เป้าหมาย กิจกรรมที่สอง เป็นการบริหารจัดการ ตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนงาน การนำแผนสู่การปฏิบัติ และการประเมินผล สามารถสรุปให้เข้าใจได้ ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 8 บทบาทของการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นที่มีต่อการวางแผนและพัฒนา
ที่มา: สุวิมล ว่องวานิช, 2558 การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น หน้า 27)

ขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็นการรวบรวมข้อมูล

รูปแบบของการตอบคำถาม และการจัดลำดับ

คันสนีย์ จันทรสถิตย์พร (2549: 30 อ้างอิงจาก Witkin.1984; Penta.1994) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็นด้วยการสำรวจ และการใช้โมเดลความแตกต่าง เป็นวิธีการที่ใช้กันมากที่สุดในหน่วยงานหรือองค์กรทางการศึกษา

ขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น

1.1) การเตรียมการสำหรับการประเมินความต้องการจำเป็น ผู้ประเมินต้องศึกษาการกำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความต้องการจำเป็นให้ชัดเจน และจำกัดขอบเขตของการประเมินให้แคบ และเหมาะสมกับทรัพยากร แต่มีคุณค่าต่อสถาบันหรือสังคม ต้องมีการประสานงาน และแน่ใจว่ารายละเอียดต่าง ๆ ในการดำเนินงานที่กำหนดขึ้นจะเป็นตัวแทนที่บุคคลที่เกี่ยวข้องยอมรับได้ และจะทำให้มีความสำเร็จตั้งแต่เริ่มต้น ต้องศึกษากลุ่มคนหรือรายบุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งผู้ที่ได้รับผลของการประเมิน นอกจากนี้ผู้ประเมินยังต้องศึกษาว่าจะได้รับความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องอย่างไร

1.2) การออกแบบประเมินความต้องการจำเป็น

การออกแบบที่ดีเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความต้องการจำเป็น และการกำหนดประเด็นการประเมินที่ชัดเจน รวมถึงการกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะในการศึกษาขอบเขตเนื้อหาของความต้องการที่จะประเมิน และชนิดของความต้องการจำเป็นที่ต้องการประเมิน การกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและตรงเป้าจะนำไปสู่การเก็บรวบรวม การวิเคราะห์ข้อมูลงานผลที่ดี และให้ได้ผลการประเมินความต้องการจำเป็นที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและสังคม

แบบหรือแบบแผนการประเมินความต้องการจำเป็นมีลักษณะแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ การประเมินลักษณะของประชากรกลุ่มเป้าหมาย สภาพขององค์กรที่จะทำการประเมินความพร้อมด้านทรัพยากร ตลอดจนความรู้ของนักประเมิน คำว่าแบบของการประเมินความต้องการจำเป็นในที่นี้ครอบคลุมเรื่องการกำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินความต้องการจำเป็น การกำหนดขอบข่าย (Scope of Area) ของความต้องการจำเป็น การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งรวมทั้งการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น และการใช้ประโยชน์จากผลการประเมินความต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็น ถือได้ว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินความต้องการจำเป็น แต่เป็นขั้นตอนที่นักประเมินต้องออกแบบตั้งแต่เริ่มต้น การประเมินความต้องการจำเป็น (คันสนีย์ จันทรสถิตย์พร. 2549: 32; อ้างอิงจาก Witkin. 1984) เทคนิคการจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็น มีทั้งวิธีการเชิงปริมาณ และวิธีการเชิงคุณภาพ วิธีการเชิงปริมาณยังมีเทคนิควิธีต่างกัน ตามลักษณะข้อมูลชุดเดียว หรือข้อมูลที่นำมาเปรียบเทียบกันได้ โดยทั่วไปเทคนิควิธีเชิงปริมาณ คือ การหาค่าดัชนีความสำคัญของความต้องการจำเป็น (Priority Need Index หรือ PNI) ซึ่งมีหลายวิธี ในงานวิจัยชิ้นนี้จะขอกล่าวถึงวิธีการจัดลำดับ

ความสำคัญของปัญหาในหลายวิธี แต่จะเน้นวิธีดัชนี PNI แบบปรับปรุง ($PNI_{modified}$) เป็นสำคัญ เนื่องจากนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

การรวบรวมข้อมูลการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น

การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น เป็นการวิจัยชนิดหนึ่งที่มีลักษณะพื้นฐานคล้ายกับงานวิจัยทั่วไป ดังนั้น เครื่องมือหรือวิธีการในการรวบรวมข้อมูลจึงไม่แตกต่างกันไปมาก การเก็บรวบรวมข้อมูลในการประเมินความต้องการจำเป็นสามารถดำเนินการได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประเมิน โดยการได้มาซึ่งคำตอบอาศัยรูปแบบการวิจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวิจัยสำรวจ (Survey Research) การวิจัยอนาคต (Futures Research) การวิเคราะห์สาเหตุ (Causal Analysis) เป็นต้น (สุวิมล ว่องวาณิช, 2558)

สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้เลือกใช้รูปแบบการวิจัยสำรวจ ซึ่งมีวิธีการรวบรวมข้อมูลได้หลายวิธีเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการใช้แบบสอบถามทางไปรษณีย์ การสำรวจทางโทรศัพท์ และการสำรวจแบบเผชิญหน้า ผู้วิจัยเลือกใช้แบบสอบถามในการสำรวจ(ประเมิน)ความต้องการจำเป็น จึงขอเสนอเนื้อหาเฉพาะส่วนนี้

การใช้แบบสอบถาม

แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่มีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญในการประเมินความต้องการจำเป็นหลายประการ (สุวิมล ว่องวาณิช, 2558: 190) กล่าวคือ ประการแรก ผู้ตอบต้องมีความสามารถในการอ่าน เข้าใจความหมายของข้อความหรือคำถามที่ถาม ประการที่สองผู้ตอบมีข้อมูลหรือมีความรู้พอที่จะตอบคำถามหรือให้ข้อมูลได้ และประการที่สาม ผู้ตอบมีความเต็มใจและตั้งใจที่จะตอบอย่างเป็นจริงซื่อสัตย์ โดยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ชื่อแบบประเมินความต้องการจำเป็น

รูปแบบของการตอบคำตอบ

สุวิมล ว่องวาณิช (2558:199 อ้างอิงจาก Witkin, 1984) ได้เสนอรูปแบบของคำถามสำหรับการประเมินความต้องการจำเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบที่กำหนดกลุ่มของข้อความให้คนตอบข้อมูลเพียงชุดเดียว (Single response) กับรูปแบบที่กำหนดกลุ่มของข้อความให้คนตอบ 2 ชุด (dual response) ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะนำมาจัดกระทำแล้วทำการจัดลำดับความสำคัญ ซึ่งในรายงานวิจัยนี้ได้ออกแบบรูปแบบการตอบแบบสอบถาม แบบการตอบสองชุด (Dual-Response Format) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

รูปแบบการตอบข้อมูลสองชุดหรือการตอบสองชุด (Dual-Response Format)

รูปแบบของการให้ตอบข้อมูลแบบตอบสองชุด ปรากฏในแบบสอบถามที่มีข้อความให้ตอบในรูปมาตราประมาณค่า โดยให้ตอบคำถามข้อมูลสองชุด เช่น ให้ระบุสภาพที่เป็นอยู่จริง และสภาพที่ควรจะเป็น ดังปรากฏในตัวอย่างต่อไปนี้

จรรยาบรรณความรู้ที่นิสิตมีอยู่จริงในขณะนี้และระดับที่นิสิตคาดหวังตามรายการต่อไปนี้

ข้อความ	สภาพที่เป็นจริง					สภาพที่ควรจะเป็น				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.ความรู้ด้านภาษาอังกฤษ										
2.ความรู้ด้านคณิตศาสตร์										
3.ความรู้ด้านภาษาไทย										

หมายเหตุ: 1= น้อยที่สุด 2=น้อย 3=ปานกลาง 4=มาก 5=มากที่สุด

ตาราง ตัวอย่างการตอบข้อมูลสองชุดหรือการตอบสนองคู่ (Dual-Response Format)

การออกแบบรูปแบบการตอบขึ้นอยู่กับข้อกำหนดเกี่ยวกับความต้องการจำเป็น หากนิยามตามโมเดลความแตกต่าง (discrepancy model) ก็มักจะเก็บข้อมูลโดยการให้ตัวอย่างวิจัยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่ควรจะเป็นและสภาพที่เป็นอยู่จริง แล้วค่อยนำข้อมูลสองส่วนนั้นมาจัดกระทำให้มีความหมายเพื่อสะท้อนระดับความต้องการจำเป็น

เทคนิคการจัดลำดับสำหรับข้อมูลแบบการตอบสนองคู่

สุวิมล ว่องวานิช (2558: 275-303)รูปแบบของการให้ตอบข้อมูลแบบตอบสนองคู่ (dual-response format) มักปรากฏในแบบสอบถามที่มีข้อความให้ตอบในรูปมาตราประมาณค่า โดยให้ระบุข้อมูลทั้งสองชุด คือ ระดับของที่สภาพที่เป็นอยู่จริงและสภาพที่ควรจะเป็น รูปแบบนี้สร้างขึ้นโดยมีพื้นฐานแนวคิดของการนิยามความต้องการจำเป็นตามโมเดลความแตกต่าง (discrepancy model) วิธีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นสามารถกระทำดังต่อไปนี้

กลุ่มวิธีที่ใช้หลักประเมินความแตกต่าง

วิธีการที่ใช้หลักประเมินความแตกต่างพบว่าเป็นที่นิยมใช้กันมาก เป็นวิธีที่มีรากฐานมาจากการประเมินความต้องการจำเป็นที่ใช้โมเดลความแตกต่าง ซึ่งมีการรวบรวมข้อมูลแบบการตอบสนองคู่จาก มาตรวัดที่แสดงระดับความสำคัญ (I=Importance) ของข้อความนั้น เปรียบเสมือนค่าที่บอกระดับของ “What Should Be” และมาตรวัดที่แสดงระดับที่ข้อรายการนั้นได้รับการตอบสนองหรือระดับสัมฤทธิ์ผล (D=Degree of Success) ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เปรียบเสมือนค่าที่บอกระดับของ “What Is” สูตรในการคำนวณระดับความต้องการจำเป็นแต่ละวิธี สำหรับงานวิจัยนี้ ได้เลือกวิธี Priority Needs Index (PNI)

ตารางความต้องการจำเป็นกำหนดโดยวิธี PNI_{modified}

ข้อความ	ค่าเฉลี่ยของสภาพ ที่ควรจะเป็น (I)	ค่าเฉลี่ยของ สภาพที่เป็นจริง (D)	(I-D)	(I-D)/D	ลำดับ
1.การวิจัยในชั้นเรียน	4.50	3.50	1.00	0.29	1
2.การจัดการเรียนการสอน โดยใช้แหล่งเรียนรู้	2.50	2.00	0.50	0.25	2
3.การประเมินผลตามสภาพจริง	4.00	3.60	0.40	0.11	3

จากตัวอย่างในตาราง จะพบว่าค่า PNI_{modified} ของข้อ 1,2,3 เท่ากับ 0.29 , 0.25 ,0.11 ตามลำดับ การใช้วิธีการนี้ในตัวอย่างให้ผลการจัดลำดับที่สอดคล้องกับการใช้วิธีที่ 1 (MDF=I-D) แต่ให้ผลต่างจากสูตรของ วิธีที่ 2 (PNI=(I-D)×I) เมื่อแปลความหมายของค่า PNI_{modified} ของความต้องการจำเป็นด้านการวิจัยในชั้นเรียน จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นอยู่ไปยังสภาพที่ควรจะเป็นมีค่าคิดเป็นร้อยละ 29 ในขณะที่อัตราการเปลี่ยนแปลงด้านการประเมินผลตามสภาพจริงคิดเป็นร้อยละ 11 แสดงให้เห็นว่าอาจารย์มีความต้องการจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด้านการวิจัยในชั้นเรียนมากกว่าด้านการประเมินตามสภาพจริง

การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

การจัดลำดับความต้องการจำเป็น เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในกระบวนการกำหนดความต้องการจำเป็น ซึ่งจะทำให้การประเมินความต้องการจำเป็นมีความสมบูรณ์สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางในการพัฒนาต่อไป ในที่นี้นำเสนอวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI_{modified}) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

วิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI_{modified})

เป็นสูตรที่ปรับปรุงจากสูตร PNI ดั้งเดิม โดย นางลักษณ วัชรชัย และสุวิมล ว่องวานิช เป็นวิธีการที่หาค่าผลต่างของระดับความคาดหวังที่ต้องการที่ควรให้เกิด (Importance:I) และระดับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (Degree of Success: D) แล้วหารด้วยค่า D เพื่อควบคุมขนาดของความต้องการจำเป็นให้อยู่ในพิสัยที่ไม่มีช่องกว้างเกินไป และให้ความหมายเชิงเปรียบเทียบ เมื่อใช้ระดับสภาพที่เป็นอยู่เป็นฐานในการคำนวณค่าอัตราการพัฒนาเข้าสู่สภาพที่คาดหวังของกลุ่ม (สุวิมล ว่องวานิช, 2558: 279)

$$PNI_{\text{modified}} = (I-D) / D$$

ภาพประกอบ 9 สูตร PNI_{modified}

โดยการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นจะใช้การเรียงดัชนีจากมากไปหาน้อย ดัชนีที่มีค่ามากแปลว่ามีความต้องการจำเป็นสูงที่ต้องได้รับการพัฒนามากกว่าดัชนีที่มีค่าน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น

ณัฐธิดา พิมพ์หิน ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการของนิสิตครูผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ : การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นเชิงเปรียบเทียบ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ (1) เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบกระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของมหาวิทยาลัยที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 2 แห่ง (2) เพื่อประเมินและเปรียบเทียบความต้องการจำเป็นในการพัฒนากระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของมหาวิทยาลัยที่ใช้ในการวิจัยทั้งสองแห่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตครูที่ออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต / ศีษศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) เป็นนิสิตครูมหาวิทยาลัย ก จำนวน 225 คน และนิสิตครูมหาวิทยาลัย ข จำนวน 153 คน ที่อยู่ในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในปีการศึกษา 2551 ในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์โมเดลลิสเรลและใช้เทคนิค Modified Priority Needs Index (PNI_{modified}) ในการจัดลำดับความสำคัญ ความสำคัญของความต้องการจำเป็น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) กระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการ ประกอบด้วยการนิเทศของอาจารย์พี่เลี้ยง การนิเทศของอาจารย์นิเทศก์ การปฏิบัติของนิสิตครู และการสนับสนุนจากโรงเรียน ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกระบวนการฝึกทั้ง 4 ตัวแปร ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของทักษะการวิจัยปฏิบัติการของนิสิตครูมหาวิทยาลัย ก และมหาวิทยาลัย ข ได้ร้อยละ 67.40 และ 57.40 ตามลำดับ (2) กระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการของนิสิตครูของมหาวิทยาลัยทั้งสองพบว่า มีกระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการเหมือนกัน มีการนิเทศของอาจารย์พี่เลี้ยงและอาจารย์นิเทศ โดยการให้คำแนะนำการเลือกประเด็นปัญหาการกำหนดวัตถุประสงค์ การดำเนินการแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปและเขียนรายงาน แนะนำเอกสาร งานวิจัย สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ ส่งเสริมการอบรมประชุมสัมมนา การปฏิบัติของนิสิตครู โดยการศึกษา ค้นคว้าแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำวิจัยปฏิบัติการ การฝึกปฏิบัติจากการจัดกิจกรรม และการเข้าร่วมการฝึกอบรมร่วมมือในการทำวิจัยปฏิบัติในชั้นเรียน การสนับสนุนจากโรงเรียน โดยครูให้คำแนะนำ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ แหล่งเรียนรู้ และการเข้าร่วมอบรมประชุมสัมมนา

(3) ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการพบว่า มหาวิทยาลัย ก นิสิตครูมีความต้องการจำเป็นด้านการสนับสนุนจากโรงเรียนมากที่สุด มหาวิทยาลัย ข นิสิตครูมีความต้องการจำเป็นด้านการสนับสนุนจากโรงเรียนมากที่สุด ดังนั้น นิสิตครูของมหาวิทยาลัยทั้งสองแห่งมีความต้องการจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาด้านการสนับสนุนจากโรงเรียน



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ (1) เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2) เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นแบบสมบูรณ์ (complete need assessment) ประกอบด้วย กำหนดความต้องการจำเป็น (need identification) การวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดความต้องการจำเป็น (need analysis) เพื่อศึกษาสาเหตุที่ส่งผลต่อการพัฒนาการจัดการตนเอง และการกำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อสนองความต้องการจำเป็น (need solution) สำหรับการพัฒนา นิสิต โดยผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์การจัดการตนเองของนิสิต โดยจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเอง

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ปีที่ 5 ในหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต โดยมีนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ และคณะร่วม ได้แก่ นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะพลศึกษา ปีการศึกษา 2559 ภาคเรียนที่ 2 จำนวนนิสิต 550 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 16 คน โดยใช้เกณฑ์การเลือกนิสิต ดังนี้

1. เป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตที่มีผลการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 เป็นต้นไป เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะได้เกียรตินิยมขึ้นไป และเป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตที่ทำโครงการหรือกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย สโมสรนิสิต ภาควิชา หรือชมรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

การระบุความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual-response Format)

กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลเชิงปริมาณ คือ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% หรือมีความคลาดเคลื่อนที่เกิดขึ้น 5% จำนวน 291 คน

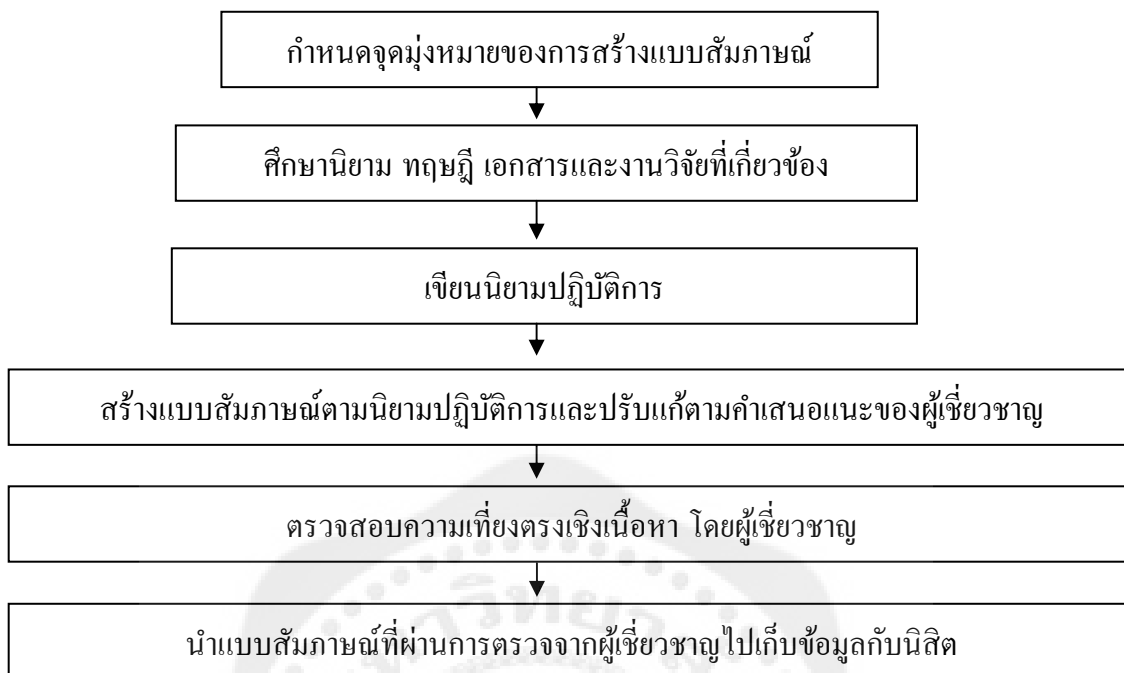
กลุ่มบุคคลที่ให้ข้อมูล Focus group

กลุ่มบุคคลที่ให้ข้อมูล คือ อาจารย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต จำนวน 2 ท่าน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต จำนวน 3 ท่าน และนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต จำนวน 2 ท่าน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์การประเมินความต้องการจำเป็น



ภาพประกอบ 10 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์การประเมินความต้องการจำเป็น

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์การจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

3. เขียนนิยามปฏิบัติการของการจัดการตนเองโดยอาศัยแนวคิดต่าง ๆ ในข้อ 2

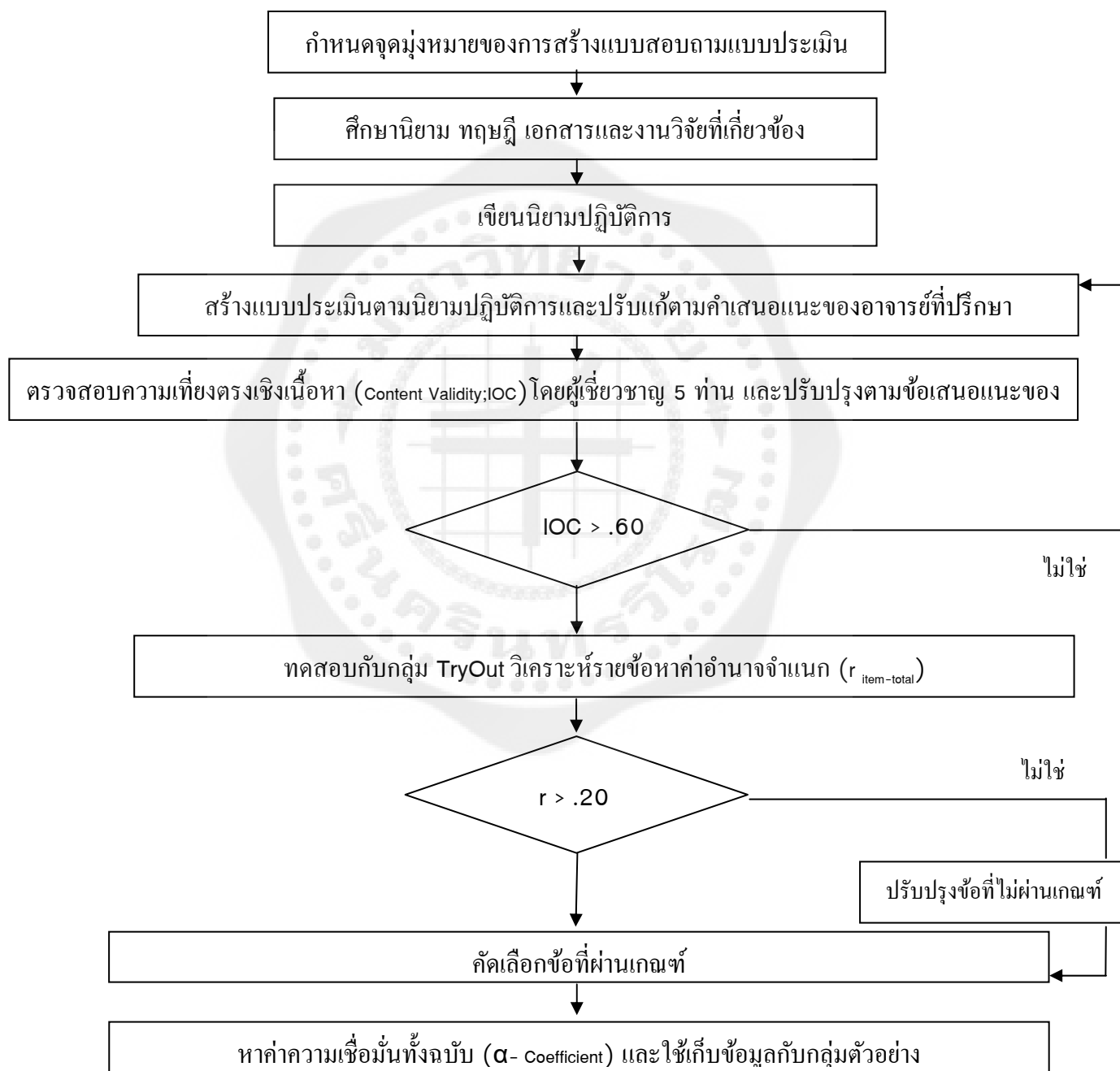
4. สร้างเครื่องมือตามนิยามปฏิบัติการ แบบสัมภาษณ์ โดยแบ่งคำถามออกตาม 6 ตัวแปรที่ศึกษาองค์ประกอบ อันได้แก่ การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลา การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การตระหนักรู้ การมีวินัยในตนเอง และการประเมินผลตนเอง

5. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านเรื่องการจัดการตนเอง จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมเนื้อหา ความครอบคลุม และคัดเลือกข้อคำถามที่ความสอดคล้อง ซึ่งความเที่ยงตรงจะมีค่า .60 ขึ้นไป สามารถนำไปใช้งานได้

6. นำเครื่องมือผ่านผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแล้ว ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 16 คน

ต่อมาผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment) เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้วยรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual – Response Format) และจัดลำดับความสำคัญด้วยวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI_{modified}) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2. แบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง



ภาพประกอบ 11 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เพื่อสร้างแบบสอบถามแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง ความต้องการจำเป็นของนิสิต และการประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความต้องการจำเป็น

3. เขียนนิยามปฏิบัติการของความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. สร้างเครื่องมือตามนิยามปฏิบัติการ แบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรบัณฑิตการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัว และตอนที่ 2 เป็นการประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของ ลิเคอร์ท (Likert) ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

โดยออกแบบเป็นการตอบสนองคู่ (Dual – Response Format) มีคำถามในแบบประเมินแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ซึ่งได้แก่

ด้านการจัดการอารมณ์	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการบริหารเวลา	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการตระหนักรู้	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการมีวินัยในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการประเมินผลตนเอง	จำนวน 6 ข้อ

5. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงพื้นผิว (Face Validity) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านเรื่องการจัดการตนเอง จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ความครอบคลุม และความสอดคล้องตามนิยามเชิงปฏิบัติการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ คัดเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป

6. นำเครื่องมือผ่านการคัดเลือกในข้อ 5 ไปทดสอบ (Try Out) กับนิสิตอีกกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนของแบบประเมินแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบประเมิน (Item-total Correlation) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และปรับปรุงข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำแนกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการบริหารเวลา ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเองด้านการตระหนักรู้ ด้านการมีวินัยในตนเอง และด้านการประเมินผลตนเอง

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (บุญชม ศรีสะอาด.2545:103) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 แปลความหมายว่าการจัดการตนเองของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง และสภาพที่นิสิตคาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 แปลความหมายว่าการจัดการตนเองของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง และสภาพที่นิสิตคาดหวังอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 แปลความหมายว่าการจัดการตนเองของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง และสภาพที่นิสิตคาดหวังอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 แปลความหมายว่าการจัดการตนเองของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง และสภาพที่นิสิตคาดหวังอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 แปลความหมายว่าการจัดการตนเองของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง และสภาพที่นิสิตคาดหวังอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. แบบสัมภาษณ์ Focus group



ภาพประกอบ 12 ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ Focus group

(1.) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบสัมภาษณ์ Focus group เพื่อหาแนวทางพัฒนาการจัดการตนเอง (2.) สร้างแบบสัมภาษณ์คำถาม Focus group และปรับแก้ตามคำแนะนำอาจารย์ที่ปรึกษา (3.) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจแล้วนำไปสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องได้แก่ อาจารย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเอง เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต นิสิตหลักสูตรการศึกษาด้านจิต (4.) เมื่อได้ทำการ Focus group เสร็จนำสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ ถอดเทป วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองให้กับนิสิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างแล้ว ไปเก็บข้อมูลกับนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นหนังสือแนะนำตัวไปเก็บข้อมูลที่คณะศึกษาศาสตร์โดยขออนุญาตเก็บข้อมูลสัมภาษณ์และสำรวจเก็บข้อมูลกับนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่ 5

2. นำหนังสือแนะนำตัว ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ออกจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยื่นต่อคณะศึกษาศาสตร์และคณะร่วมหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อชี้แจงและขออนุญาตเก็บข้อมูลนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ดังนี้

3.1 จัดเตรียมแบบสัมภาษณ์และอุปกรณ์ให้พร้อมในเก็บข้อมูลนิสิต ด้วยการอัดเทปสัมภาษณ์นิสิตที่เรียนดีควบคุมการทำกิจกรรม จำนวน 16 คน

3.2 ทำแบบประเมินความต้องการจำเป็นที่ได้จากเก็บข้อมูลสัมภาษณ์สร้างเป็นแบบประเมินความต้องการจำเป็นไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ระดับชั้นปริญญาตรี ปีที่ 5 ได้ทำแบบประเมิน และส่งกลับคืนที่ผู้วิจัย

3.3 นำผลการจัดลำดับความสำคัญจากผลประเมินความต้องการจำเป็นมาสร้างแบบสัมภาษณ์ Focus group ไปเก็บข้อมูลกับผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเอง ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิต หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ได้วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นดังต่อไปนี้

1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยตามข้อมูลเชิงประจักษ์จากการสัมภาษณ์ประสบการณ์การจัดการตนเองในด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม ในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์สภาพที่มีอยู่จริงในปัจจุบันและสภาพที่คิดว่าจะน่าจะเป็น เพื่อเป็นผลการศึกษาการจัดการตนเอง

2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการบรรยายลักษณะทั่วไปของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บจากแบบประเมินความต้องการจำเป็นโดยการทำการคำนวณค่าดัชนี ทำการคำนวณค่าดัชนี PNI แบบปรับปรุง (PNI_{modified}) โดยใช้สูตรดัชนี PNI แบบปรับปรุงหาได้จากผลต่างระหว่างค่าสภาพที่คาดหวัง/คิดว่าจะจะเป็น (I) กับค่าสภาพที่เป็นอยู่/มีอยู่จริงในปัจจุบัน (D) แล้วหารด้วยค่าสภาพที่เป็นอยู่/มีอยู่จริงในปัจจุบัน (D) จากนั้นทำการจัดลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของนิสิตการศึกษาระดับบัณฑิต ตามค่าดัชนีที่คำนวณได้

4. ทำการวิเคราะห์แนวทางจากการสัมภาษณ์กลุ่ม Focus group โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่มีความรู้การจัดการตนเอง จากนั้นถอดเทปสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อนำใจความสำคัญมาสร้างเป็นแนวทางพัฒนาต่อไป



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 291 คน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

1. ศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ศึกษาแนวทางการพัฒนาของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$PNI_{modified}$	แทน	ค่าเฉลี่ยสภาพที่ควรจะเป็นกับสภาพที่เป็นจริง
I	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยสภาพที่คาดหวัง
D	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยสภาพที่เป็นอยู่จริง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพในศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพในศึกษาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

1.1 การบริหารเวลากับการจัดการตนเองของนิสิต

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตให้ความสำคัญต่อการบริหารเวลาเนื่องจากนอกจาก
การเรียนการเรียนตามหลักสูตรแล้ว นิสิตยังมีกิจกรรมอื่นที่ต้องกระทำหรือรับผิดชอบ
ซึ่งได้แก่ การทำการบ้าน การอยู่กับครอบครัว การสังสรรค์กับเพื่อน กิจกรรมสโมสรนิสิต การ
ซ้อมกีฬา การทำงานพิเศษ การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิตส่วนตัวเหล่านี้ทำให้นิสิตต้อง
แบ่งเวลาโดยจัดลำดับความสำคัญของแต่ละกิจกรรม เช่น การทำการบ้านให้เสร็จก่อนไปทำ
กิจกรรมอื่นเป็นต้น นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่าง
ชัดเจน และเมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิตจะพยายามพัฒนาการจัดการเวลาตนให้ดี
ขึ้นเสมอทั้งในเรื่องรับผิดชอบในงานที่มอบหมายเพื่อให้เสร็จตรงต่อเวลา หรือมีเวลาว่างจะ
พยายามทำงานที่ค้างไว้ให้จนเสร็จ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“การแบ่งเวลาของเราก็เข้าเรียนเสร็จจนเย็นก็ยังไม่กลับไปพัก ก็จะใช้เวลาที่เหลือเอาไป
ฝึกซ้อมกีฬา คือเวลาที่เราจะได้พักใช้ เป็นซ้อมกีฬาไปเลย ประมาณว่าคนอื่นจะกลับไป
พักเราก็เอาเวลาตรงนั้นมาซ้อมกีฬาเพราะเราจะเอาเวลาเรียนมาซ้อมกิจกรรมไม่ได้เรา
ชดเชยด้วยการไม่ไปพักผ่อนซ้อมกิจกรรมตรงนี้ก่อน ทำอย่างนี้ทุกวัน โดยจะเน้นหนัก
ไปวันจันทร์ถึงศุกร์ ส่วนกลางคืนก็จะใช้เวลา ทำการบ้าน หรือ ถ้าได้งานมาในคาบก็จะ
พยายามทำให้เสร็จภายในคาบ ส่วนงานที่ต้องใช้ระยะเวลาทำนานก็จะทยอยทำทีละส่วน
หรือหาข้อมูลได้ชั่วคราวแล้วก็จะรีบทำเลยไม่ต้องรอให้ถึงกำหนดวันส่งก็ได้” (นิสิตคนที่ 1)

1.2 การสร้างแรงจูงใจกับการจัดการตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตได้สร้างแรงจูงใจเสมือนเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับ
ตนเองให้เกิดแรงผลักดันไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งเป้าไว้ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งมันเกิดความท้าทาย
ในสิ่งที่อยากทำ ได้เห็นความพยายามเพื่อตนเอง ได้สร้างรอยยิ้มให้กับผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อมูลนิสิตที่
ให้ไว้ นิสิตเห็นคุณค่าสร้างแรงจูงใจที่มีจุดหมาย ทำให้อยากจัดการตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิด
ความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง นิสิตจึงกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ
อาศัยความเพียรพยายามขยันทำงานให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้ โดยนิสิตจะใช้การตั้งค้ำมั่นสัญญากับ

เป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ มองเป้าหมายเป็นเรื่องท้าทาย เมื่องานเสร็จจะให้รางวัลกับตนเอง ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“การสร้างแรงจูงใจของหนูหนูก็จะคิดถึงที่บ้านก่อน เรามาจากต่างจังหวัด เราเข้ามากรุงเทพ เพราะอะไร อย่างเช่นถ้าคิดจะโดดเรียนตอนเช้าเพราะขี้เกียจตื่น เราต้องคิดว่าพ่อแม่ตื่นเข้าไปทำงาน ถ้าเรารุ่งไปทำงานตอนเช้าไม่ได้ก็ให้กลับบ้านดีกว่า เพราะครอบครัวเขารอเราอยู่ มันก็เป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เป็นแรงผลักดัน ให้เราใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน และการทำกิจกรรมเราต้องคำนึงถึงสิ่งที่ทำให้แก่ชุมชนและคิดว่าการทำกิจกรรมเป็นประสบการณ์ เมื่อเราจบไปก็ไม่สามารถทำค่ายหรือกิจกรรมเพื่อชุมชนได้เท่าไรหรอก การที่เราได้ไปถือว่ากำไรแล้วละ เพราะทุกครั้งที่ทำสำเร็จก็จะได้รับคำชมจากคนรอบข้าง” (นิสิตคนที่ 4)

1.3 การประเมินผลตนเองกับการจัดการตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตได้รู้จักตนเองมากขึ้นโดยการวิเคราะห์จุดด้อย จุดแข็งตนว่าควรรักษาจุดที่ดีต่อไปอย่างไร และควรพัฒนาอะไรให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อสร้างความมั่นใจในตนให้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ นิสิตเห็นคุณค่าในการประเมินผลตนเองกับการจัดการตนเอง โดยนำไปปรับใช้กับการศึกษาหรือแม้กระทั่งการทำงานในอนาคต เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในเรื่องนั้นๆ ได้ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เวลาผมประเมินผลการเรียนตนเอง วิชาอะไรที่เราได้เกรดไม่ดีเราก็จะนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไปให้ดีขึ้น ส่วนเรื่องอื่นนิสัยกับบุคลิก เราเป็นคนตลก เฮฮาอยู่แล้ว เราจะพยายามปรับตัวให้ตัวเองมีความน่าเชื่อถือให้มากขึ้น ถ้าเราไปเล่นตลกกับนักเรียนก็จะขาดความน่าเชื่อถือเวลาเราฝึกสอน คงต้องปรับอีกเยอะ เวลาผมได้ประเมินจุดเด่น จุดด้อยของตนเองแล้วอะไรที่ทำแล้วเหมาะสมหรือไม่ควรทำกับตัวเอง ผมมักปรับใช้ตนเองเสมอๆ เพื่อให้ตัวเองรู้สึกทำอะไรก็มั่นใจมากขึ้นครับ” (นิสิตคนที่ 12)

1.4 การตระหนักรู้กับการจัดการตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตเข้าใจ ได้รู้จักตนเอง รู้จักที่จะปรับตัวกับสภาพแวดล้อมบริบทต่างๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี รวมถึงการใช้ความสามารถตนในการสร้างบุคลิกนิสัยให้เหมาะสม พยายามฝึกฝนตนให้มีความกล้า เมื่อนิสิตตระหนักรู้เป็นทำให้เขาสามารถปรับปรุง แก้ไข ในส่วนที่เป็นข้อด้อยในตัว หรือสามารถพัฒนาในส่วนที่เป็นจุดแข็งต่อไป ทำให้สามารถดำเนินชีวิตหรือร่วมงานกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“เป็นคนขี้อาย ซึ่งเป็นครูนิสิตแล้วก็ลดความกลัว ขี้อาย พยายามกล้าพูดให้มากขึ้น ตอนนั้นก็ค่อยๆ ปรับตัวอยู่ พยายามปรับตัวเข้าหาผู้เรียนๆ พูดกับเขาก่อนโดยพยายามทักทายเขาและเราก็สร้างความคุ้นเคยให้กับผู้เรียนละ จนตอนนี้กล้าพูดกับผู้เรียนมากขึ้น” (นิสิตคนที่ 2)

“เวลาร่วมงานกับผู้อื่นทำให้ตระหนักที่ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็น ผีกรหลายอย่าง ไม่ว่าอะไร เราจะทำเองและก็ พยายามทำให้เพื่อนสบายใจเวลาทำงานรวมกลุ่มกัน” (นิสิตคนที่ 6)

1.5 การมีวินัยในตนเองกับการจัดการตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตรู้จักความรับผิดชอบต่อนตนเองและเข้าใจในสิ่งที่ควรปฏิบัติ ต่อนตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีวินัยในการทำงาน ตรงต่อเวลา มีความพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจ นั้นๆ อย่างต่อเนื่อง และนิสิตจะเห็นคุณค่าในการมีวินัยในตนเองกับการจัดการตนเอง เนื่องจากบาง เรื่องนั้นเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและอาจส่งผลกระทบต่อไปยังบุคคลอื่นหรือสังคมด้วย อันมี ผลทำให้พยายามรักษาวินัยในตนเอง ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“เรื่องการมีวินัยในตนเอง คือผมเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อนคนอื่น ถ้ารับฝากไว้กับใคร ก็ ต้องทำให้ได้ หรือถ้าไม่ได้ก็จะพยายามทำให้ได้สัก 50-80 % อย่างงานก็ต้องได้ส่งก่อน ถ้าพูดถึง วินัยในการทำงาน ก็มีมากเพราะอยากได้เกรดที่ดี จะพยายามทำให้เสร็จ” (นิสิตคนที่ 7)

“เรื่องการสร้างวินัยของผมคือ ไม่ขาดเรียน ตรงเวลา ถ้าไม่จำเป็นจริง เวลาส่งงานไม่ตรง เวลาเมื่อมีกิจกรรมเข้ามา แก้ปัญหาโดยการรีบทำให้เร็วที่สุด คุยกับอาจารย์ว่าเรามีเหตุผลอย่างไร ถึงช้า ก็เป็นส่วนน้อยมากแต่ก็ส่งทัน” (นิสิตคนที่ 14)

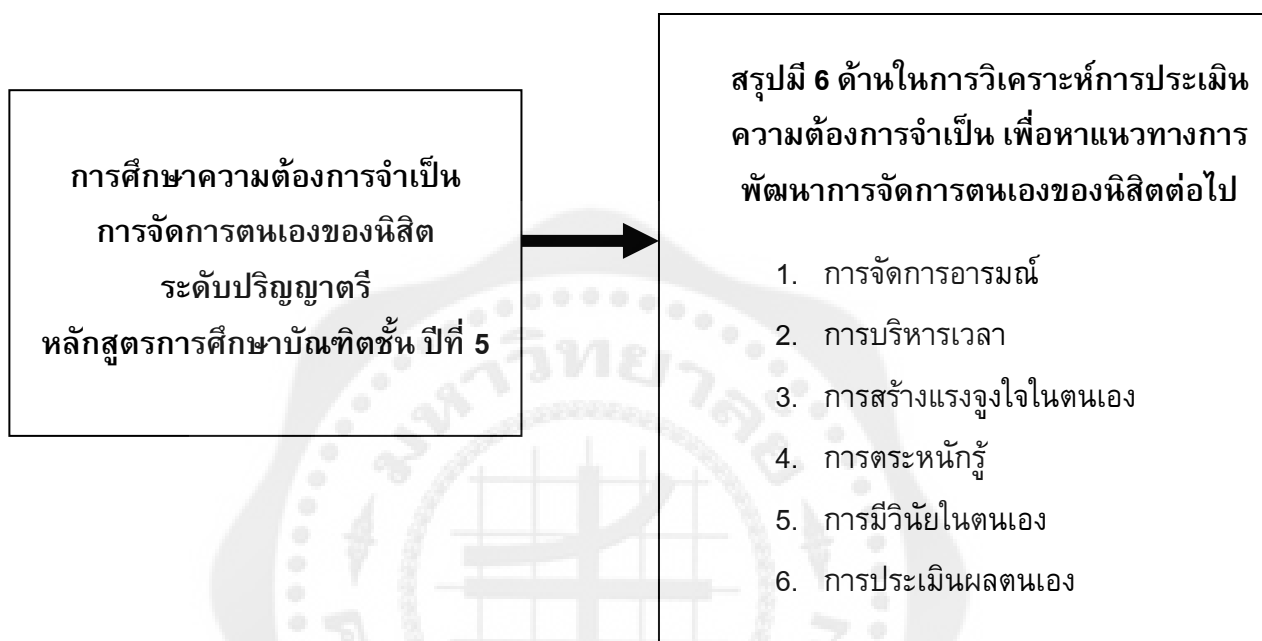
1.6 การจัดการอารมณ์กับการจัดการตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า อารมณ์เป็นส่วนสำคัญเพราะเป็นการแสดงความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นๆ ได้ดี อารมณ์ที่ปรากฏทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด และจัดการกับความเครียดกับการเรียน ได้ดี การควบคุมสติ อารมณ์ แรงปะทะกับผู้อื่น และเมื่อนิสิตเห็นคุณค่าในการจัดการอารมณ์กับการ จัดการตนเอง เนื่องจากการตัดสินใจกระทำการใด หากไม่มีสติหรือเหตุผลในการพิจารณากระทำใน เรื่องนั้น ปลดปล่อยอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมแล้ว อาจทำให้การตัดสินใจ ลงมือกระทำในวิธีที่ไม่ได้ ก่อให้เกิดผลดีที่สุด ซึ่งในบางเรื่องเมื่อตัดสินใจทำแล้วก็จะไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้อีก ดัง ความเห็นนิสิตที่ว่า

“จะคิดถึงว่า ถ้าเราโกรธแสดงออกมาแล้วอะไรจะตามมา ผมคิดถึงโทษมันว่าเออบางทีโกรธ ไปแล้ว พุดไปแล้ว แสดงออกไปแล้ว อาจทีหลัง วันหลังอาจมองหน้ากันไม่ติด แล้วก็เดี๋ยวก็กลับมา คิดว่าเสียใจว่าไม่น่าพุดไปเลย คือแบบเหมือนจะคิดถึงข้อเสียว่าถ้าเราแสดงออกไปแล้วมันจะเป็น ยังไง คิดถึงข้อเสียของมันไว้ทำให้ไม่กล้าโกรธ ไม่กล้าแสดงออก” (นิสิตคนที่ 16)

“อย่างแรกต้องคุมสติตนเองให้อยู่ก่อน และดูว่าต้นเหตุปัญหาที่เราทะเลาะกันเกิดจากอะไร อย่างน้อยคนที่ทะเลาะกันก็คือเพื่อนเราถ้าตัดสินใจอะไรลงไปผิดพลาดสักครั้งหนึ่ง มันอาจจะกลับมา แก้ไขใหม่ไม่ได้ และเวลาไม่พอใจคนอื่นก็มีบ้างตามประสาวัยรุ่น มีบางอย่างทำไม่ถูกใจเรา หรือว่า มันเป็นความคิดของเราเองไม่รู้เหมือนกันเราต้องดูว่าสิ่งไหน ไม่พอใจเขา อาจจะเป็นเพราะเขาทำไม่ ถูกจริง หรือเป็นที่เราคิดผิดไปเอง สิ่งที่คุณคุมตนเอง คือคิดก่อน ทบทวนอีกครั้งว่าสิ่งที่คิดมันถูก ไหม และถ้าเราคิดเห็นถูกแล้ว เราก็ไปคุยกับเขาว่าสิ่งที่เราคิดมันถูกไหม คิดเหมือนเราไหมคิดต่าง กับเราไหม หรืออย่างไร” (นิสิตคนที่ 3)

จากการศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต พบว่า ในตัวแปร 6 ด้านที่ศึกษา จะพบคุณลักษณะสำคัญในแต่ละตัวแปรที่จะนำมาสร้างเป็นแบบประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อหาคำตอบความต้องการจำเป็นที่มีลำดับสูงสุดและสามารถนำไปหาแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป สรุปได้ดังนี้



ภาพประกอบ 13 สรุป 6 ด้านการจัดการตนเองเพื่อประเมินความต้องการจำเป็น

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงปริมาณจากการประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปรากฏว่า แบ่งด้านการจัดการตนเองได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการบริหารเวลา ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตระหนักรู้ ด้านการมีวินัยในตนเอง และด้านการประเมินผลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต
ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวม

การจัดการตนเองของนิสิต	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) การจัดการอารมณ์	3.72	0.53	มาก	4.37	0.54	มาก
2) การบริหารเวลา	3.61	0.67	มาก	4.51	0.61	มากที่สุด
3) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	3.67	0.64	มาก	4.51	0.56	มากที่สุด
4) การตระหนักรู้	3.86	0.60	มาก	4.60	0.48	มากที่สุด
5) การมีวินัยในตนเอง	3.92	0.62	มาก	4.64	0.50	มากที่สุด
6) การประเมินผลตนเอง	3.84	0.63	มาก	4.62	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 การจัดการตนเอง ด้านการจัดการอารมณ์ ของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการมีวินัยในตนเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 3.92 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด
คือการมีวินัยในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.50 รองลงมาสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง ได้แก่ การตระหนักรู้ การประเมินผลตนเอง
การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง และการบริหารเวลา ตามลำดับ ส่วนรองลงมาสภาพ
ที่นิสิตคาดหวัง ได้แก่ การประเมินผลตนเอง การตระหนักรู้ การบริหารเวลา การสร้างแรงจูงใจ
ในตนเอง และการจัดการอารมณ์ ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการอารมณ์

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการจัดการอารมณ์	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง	3.68	0.75	มาก	4.53	0.68	มากที่สุด
2) เวลา นิสิตไม่สบายใจ นิสิตรับรู้ว่าจะเกิดขึ้น กับ นิสิต	4.01	0.83	มาก	4.50	0.79	มาก
3) นิสิตหาทางระบายอารมณ์ โดยการร้องเพลง วาด รูป เขียนไดอารี่ เป็นต้น	3.66	1.06	มาก	4.29	0.96	มาก

ตาราง 2 (ต่อ)

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการจัดการอารมณ์	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
4) นิสิตยอมรับได้ หากผู้อื่นไม่พอใจในการกระทำ ของนิสิตเอง	3.69	0.82	มาก	4.43	0.78	มาก
5) เมื่อนิสิตโกรธ นิสิตมักจะเล่าระบายความรู้สึก ให้ คนใกล้ชิดฟัง	3.63	1.04	มาก	4.07	1.04	มาก
6) เมื่อนิสิตรู้สึกไม่พอใจผู้อื่น นิสิตระงับความรู้สึก ให้เป็นปกติได้	3.62	0.85	มาก	4.40	0.80	มาก
เฉลี่ยโดยรวม	3.72	0.53	มาก	4.37	0.54	มาก

จากตารางที่ 2 การจัดการตนเอง ด้านการจัดการอารมณ์ ของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน เท่ากับ 0.53 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37
มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.54

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการบริหารเวลา

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการบริหารเวลา	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตสามารถจัดลำดับความสำคัญในการทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย	3.62	0.85	มาก	4.52	0.74	มากที่สุด
2) นิสิตแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่าง เหมาะสม	3.62	0.86	มาก	4.51	0.71	มากที่สุด
3) นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการ ทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่าน หนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ	3.20	0.98	ปานกลาง	4.34	0.84	มาก
4) เมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิต จะ พยายามพัฒนาการจัดการเวลาของตนเองให้ดีขึ้น	3.77	0.77	มาก	4.61	0.67	มากที่สุด

ตาราง 3 (ต่อ)

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการบริหารเวลา	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
5) เมื่อนิสิตได้รับมอบหมายงานแล้วสามารถทำเสร็จ ส่งทันตามเวลาที่กำหนด	3.84	0.88	มาก	4.57	0.75	มากที่สุด
6) เมื่อมีเวลาว่าง นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้ จน เสร็จ	3.62	0.96	มาก	4.54	0.72	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	3.61	0.67	มาก	4.51	0.61	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 การจัดการตนเอง ด้านการบริหารเวลา ของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน เท่ากับ 0.67 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
4.51 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.61

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเอง ตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ	3.70	0.81	มาก	4.62	0.63	มากที่สุด
2) นิสิตมีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอในการ เรียนของตนเอง	3.63	0.82	มาก	4.55	0.67	มากที่สุด
3) นิสิตมักให้รางวัลตนเอง เมื่อทำบางสิ่งสำเร็จ	3.73	0.97	มาก	4.40	0.91	มาก
4) นิสิตขยันในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้	3.70	0.82	มาก	4.60	0.64	มากที่สุด
5) นิสิตสร้างค่านิยมสัญญากับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น	3.56	0.93	มาก	4.41	0.79	มาก
6) นิสิตมองว่าเป้าหมายสูงสุดคือความท้าทายให้เรา อยากทำ	3.72	0.92	มาก	4.53	0.70	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	3.67	0.64	มาก	4.52	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 การจัดการตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการตระหนักรู้

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการตระหนักรู้	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตเข้าใจตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร	3.94	0.84	มาก	4.66	0.59	มากที่สุด
2) นิสิตใส่ใจความรู้สึกรู้สึกของผู้อื่น	3.98	0.83	มาก	4.54	0.68	มากที่สุด
3) นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้	3.72	0.78	มาก	4.58	0.60	มากที่สุด
4) นิสิตเชื่อมั่นในการเรียนตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้	3.81	0.81	มาก	4.55	0.65	มากที่สุด
5) นิสิตเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง	3.77	0.74	มาก	4.62	0.60	มากที่สุด
6) นิสิตมองเห็นคุณค่าในตนเอง	3.91	0.86	มาก	4.62	0.62	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	3.86	0.60	มาก	4.60	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 การจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้ ของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการมีวินัยในตนเอง

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการมีวินัยในตนเอง	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบได้	3.93	0.86	มาก	4.60	0.72	มากที่สุด
2) นิสิตมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมอ เช่น ส่งงานตรงเวลา ฯลฯ	3.86	0.82	มาก	4.66	0.61	มากที่สุด
3) นิสิตมีความตั้งใจที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา	3.96	0.848	มาก	4.63	0.65	มากที่สุด
4) เมื่องานนิสิตยังไม่สมบูรณ์ นิสิตจะรีบแก้ไขปรับปรุงงานให้ถูกต้องและดีขึ้น	3.80	0.83	มาก	4.59	0.69	มากที่สุด
5) แม้มีงานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทนตั้งใจทำให้สำเร็จ	3.83	0.82	มาก	4.65	0.65	มากที่สุด
6) นิสิตเคารพสิทธิต่อผู้อื่น	4.20	0.80	มาก	4.72	0.57	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	3.92	0.62	มาก	4.64	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 การจัดการตนเอง ด้านการมีวินัยในตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการประเมินผลตนเอง

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการประเมินผลตนเอง	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) นิสิตสังเกตพฤติกรรมตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยตนเองได้	3.81	0.80	มาก	4.56	0.68	มากที่สุด
2) นิสิตยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่น	3.93	0.76	มาก	4.60	0.63	มากที่สุด
3) นิสิตให้คะแนนประเมินความสามารถของตนเองได้	3.82	0.76	มาก	4.58	0.60	มากที่สุด

ตาราง 7 (ต่อ)

การจัดการตนเองของนิสิต ด้านการประเมินผลตนเอง	สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง			สภาพที่นิสิตคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
4) นิสิตสามารถปรับปรุงพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น	3.79	0.80	มาก	4.61	0.61	มากที่สุด
5) นิสิตตั้งเกณฑ์ตัดสินความสามารถของตนเองได้	3.75	0.86	มาก	4.64	0.55	มากที่สุด
6) นิสิตมีความพยายามที่จะปรับปรุงพฤติกรรมตนให้เป็นไปตามเป้าหมายตนเอง	3.91	0.80	มาก	4.73	0.51	มากที่สุด
เฉลี่ยโดยรวม	3.84	0.63	มาก	4.62	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 การจัดการตนเอง ด้านการประเมินผลตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

สภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63 ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48

ตาราง 8 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวม

การจัดการตนเองของนิสิต	PNI _{modified}	ลำดับ
1) การจัดการอารมณ์	0.17	6
2) การบริหารเวลา	0.25	1
3) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	0.23	2
4) การตระหนักรู้	0.19	4
5) การมีวินัยในตนเอง	0.18	5
6) การประเมินผลตนเอง	0.20	3

จากตารางที่ 8 พบว่า ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าพิสัยของดัชนีความต้องการจำเป็น มีค่าอยู่ระหว่าง 0.17 - 0.25 โดยด้านที่มีค่าดัชนี PNI_{modified} มากที่สุด ได้แก่

การบริหารเวลา มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.25$ รองลงมาคือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.23$, การประเมินผลตนเอง มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.20$, การตระหนักรู้ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.19$, การมีวินัยในตนเอง มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.18$, การจัดการอารมณ์ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.17$ ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายข้อทั้งฉบับ

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน $PNI_{Modified}$	ลำดับ
นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ	0.36	1
เมื่อมีเวลาว่าง นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้นเสร็จ	0.25	2
นิสิตมีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอในการเรียนของตนเอง	0.25	3
นิสิตกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ	0.25	4
นิสิตสามารถจัดลำดับความสำคัญในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย	0.25	5
นิสิตแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	0.25	6
นิสิตขยันในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้	0.24	7
นิสิตสร้างคำมั่นสัญญากับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น	0.24	8
นิสิตตั้งเกณฑ์ตัดสินความสามารถของตนเองได้	0.24	9
นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้	0.23	10
นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง	0.23	11
นิสิตเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง	0.23	12
เมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิตจะพยายามพัฒนาการจัดการเวลาของตนเองให้ดีขึ้น	0.22	13
เมื่อนิสิตรู้สึกไม่พอใจผู้อื่น นิสิตระงับความรู้สึกให้เป็นปกติได้	0.22	14
นิสิตมองว่าเป้าหมายสูงสุดคือความท้าทายให้เรายากทำ	0.22	15
นิสิตสามารถปรับปรุงพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น	0.22	16
แม้มีงานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทน ตั้งใจทำให้สำเร็จ	0.21	17

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน PNI _{Modified}	ลำดับ
นิสิตมีความพยายามที่จะปรับปรุงพฤติกรรมตนให้เป็นไปตามเป้าหมายตนเอง	0.21	18
เมื่องานนิสิตยังไม่สมบูรณ์ นิสิตจะรีบแก้ไขปรับปรุงงานให้ถูกต้องและดีขึ้น	0.21	19
นิสิตมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมอ เช่น ส่งงานตรงเวลา	0.21	20
นิสิตยอมรับได้ หากผู้อื่นไม่พอใจในการกระทำของนิสิตเอง	0.20	21
นิสิตให้คะแนนประเมินความสามารถของตนเองได้	0.20	22
นิสิตสังเกตพฤติกรรมตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยตนเองได้	0.20	23
นิสิตเชื่อมั่นในการเรียนตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้	0.19	24
เมื่อนิสิตได้รับมอบหมายงานแล้วสามารถทำเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด	0.19	25
นิสิตเข้าใจตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร	0.18	26
นิสิตมองเห็นคุณค่าในตนเอง	0.18	27
นิสิตมักให้รางวัลตนเอง เมื่อทำบางสิ่งสำเร็จ	0.18	28
นิสิตหาทางระบายอารมณ์ โดยการร้องเพลง วาดรูป เขียนไดอารี่ เป็นต้น	0.17	29
นิสิตยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่น	0.17	30
นิสิตมีความตั้งใจที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา	0.17	31
นิสิตควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบได้	0.17	32
นิสิตใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	0.14	33
นิสิตเคารพสิทธิต่อผู้อื่น	0.14	34
เวลานิสิตไม่สบายใจ นิสิตรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับนิสิต	0.12	35
เมื่อนิสิตโกรธ นิสิตมักจะเล่าระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง	0.12	36

จากตารางที่ 9 พบว่า ข้อรายการคำถาม ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า $PNI_{Modified}$ เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อนิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.36$

ตาราง 10 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการบริหารเวลา

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน $PNI_{Modified}$	ลำดับ
นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ	0.36	1
เมื่อมีเวลาว่าง นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้อย่างเสร็จ	0.25	2
นิสิตสามารถจัดลำดับความสำคัญในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย	0.25	3
นิสิตแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	0.25	4
เมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิตจะพยายามพัฒนาการจัดการเวลาของตนเองให้ดีขึ้น	0.22	5
เมื่อนิสิตได้รับมอบหมายงานแล้วสามารถทำเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด	0.19	6

จากตารางที่ 10 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการบริหารเวลา ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า $PNI_{Modified}$ เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อนิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.36$

ตาราง 11 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน _{PNI Modified}	ลำดับ
นิสิตมีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอในการเรียน ของตนเอง	0.25	1
นิสิตกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ ให้สำเร็จ	0.25	2
นิสิตขยันในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้	0.24	3
นิสิตสร้างค่านิยมสัญญากับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น	0.24	4
นิสิตมองว่าเป้าหมายสูงสุดคือความท้าทายให้เรายาก ทำ	0.22	5
นิสิตมักให้รางวัลตนเอง เมื่อทำบางสิ่งสำเร็จ	0.18	6

จากตารางที่ 11 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง ความต้องการ
จำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า $PNI_{Modified}$ เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อนิสิตมีความเพียรพยายาม
อย่างสม่ำเสมอในการเรียนของตนเอง มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.25$

ตาราง 12 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการประเมินผลตนเอง

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน _{PNI Modified}	ลำดับ
นิสิตตั้งเกณฑ์ตัดสินความสามารถของตนเองได้	0.24	1
นิสิตสามารถปรับปรุงพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น	0.22	2
นิสิตมีความพยายามที่จะปรับปรุงพฤติกรรมตนให้เป็นไป ตามเป้าหมายตนเอง	0.21	3
นิสิตให้คะแนนประเมินความสามารถของตนเองได้	0.20	4
นิสิตสังเกตพฤติกรรมตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุด ด้อยตนเองได้	0.20	5
นิสิตยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่น	0.17	6

จากตารางที่ 12 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการประเมินผลตนเอง ความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า $PNI_{Modified}$ เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อ นิสิตตั้งเกณฑ์ตัดสินความสามารถของตนเองได้ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.24$

ตาราง 13 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการตระหนักรู้

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน $PNI_{Modified}$	ลำดับ
นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้	0.23	1
นิสิตเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง	0.23	2
นิสิตเชื่อมั่นในการเรียนตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้	0.19	3
นิสิตเข้าใจตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร	0.18	4
นิสิตมองเห็นคุณค่าในตนเอง	0.18	5
นิสิตใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	0.14	6

จากตารางที่ 13 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการตระหนักรู้ ความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า $PNI_{Modified}$ เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อ นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ มีค่าดัชนี $PNI_{modified} = 0.23$

ตาราง 14 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการมีวินัยในตนเอง

ข้อคำถาม	ค่าคะแนน $PNI_{Modified}$	ลำดับ
แม้มีงานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทนตั้งใจทำให้สำเร็จ	0.21	1
เมื่องานนิสิตยังไม่สมบูรณ์ นิสิตจะรีบแก้ไขปรับปรุงงานให้ถูกต้องและดีขึ้น	0.21	2

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าคะแนนPNI _{Modified}	ลำดับ
นิสิตมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมอ เช่น ส่งงานตรงเวลา ฯลฯ	0.21	3
นิสิตมีความตั้งใจที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา	0.17	4
นิสิตควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบได้	0.17	5
นิสิตเคารพสิทธิต่อผู้อื่น	0.14	6

จากตารางที่ 14 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการมีวินัยในตนเอง ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า PNI_{Modified} เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อ แม้มื่องานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทน ตั้งใจทำให้สำเร็จ มีค่าดัชนี PNI_{modified} = 0.21

ตาราง 15 ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรายด้านการจัดการอารมณ์

ข้อคำถาม	ค่าคะแนนPNI _{Modified}	ลำดับ
นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง	0.23	1
เมื่อนิสิตรู้สึกไม่พอใจผู้อื่น นิสิตจะรับความรู้สึกให้เป็นปกติได้	0.22	2
นิสิตยอมรับได้ หากผู้อื่นไม่พอใจในการกระทำของนิสิตเอง	0.20	3
นิสิตหาทางระบายอารมณ์ โดยการร้องเพลง วาดรูป เขียนไดอารี่ เป็นต้น	0.17	4
เวลานิสิตไม่สบายใจ นิสิตรับรู้ว่าจะอะไรขึ้นกับนิสิต	0.12	5
เมื่อนิสิตโกรธ นิสิตมักจะเล่าระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง	0.12	6

จากตารางที่ 15 พบว่า ข้อรายการคำถามด้านการจัดการอารมณ์ ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีค่า PNI_{Modified} เป็นลำดับสูงสุดคือ ข้อ นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง มีค่าดัชนี PNI_{modified} = 0.23

ตอนที่ 3 แนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลศึกษาแนวทางการพัฒนาของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเหลือให้นิสิตได้เห็นแนวทางชัดเจนมากขึ้น และสามารถไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง จึงผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นและแนวทางในการพัฒนาตนเอง ดังนี้

(1.) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง นิสิตต้องเข้าใจตนเองก่อนว่าควรบริหารจัดการตนเองกับเวลา โดยต้องจัดแบ่งเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักๆ ในแต่ละวัน ทั้งศึกษาเล่าเรียนประมาณ 6 ชั่วโมง พักผ่อนประมาณ 6-8 ชั่วโมง แสวงหาความรู้ประมาณ 1-3 ชั่วโมง เดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 1-2 ชั่วโมง ทั้งนี้ต้องจัดลำดับความสำคัญและปฏิบัติภารกิจตามตารางเวลาที่กำหนดทั้งนี้เขียนและควบคุมการใช้ตารางเวลา โดยตารางเวลา ที่เขียนขึ้นมาจำเป็นต้องมีการควบคุม และใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะถ้าไม่มีการลงมือปฏิบัติ ตารางเวลา ก็จะไม่มีความสำคัญแต่อย่างใด จึงต้องควบคู่กับการมีวินัยในตนเองจึงต้องมีความรับผิดชอบ ความอดทน การเคารพสิทธิของผู้อื่น การเคารพระเบียบของสถานศึกษา การยอมรับการกระทำของตนเองและผู้อื่นเป็น

(2.) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง คือต้องมีความท้าทายให้กับตนเอง มีเป้าหมายที่ไม่ไกลเกินไปหรือไกลเกิน ต้องมีความมั่นใจ มั่นใจว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะเป็นจริงขึ้นมาได้มากน้อยแค่ไหน เราอาจไม่มั่นใจเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะการมองเห็นอุปสรรคมากมายที่รออยู่ข้างหน้า หรือแม้แต่ความ ไม่พร้อมของตัวเราเอง ดังนั้น ควรมีคำมั่นสัญญาหากมีคำมั่นสัญญากับตัวเองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริงขึ้นมาว่ามากน้อยเพียงใด คำมั่นสัญญาในที่นี้หมายรวมถึงการมีวินัยกับตัวเองในการนำตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้นได้ดี

(3.) รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ต้องมีสติรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้เรียบร้อย หมั่นติดต่องานสิ่งใดไม่ได้จัดการทำ อะไรไม่ทำหรือทำแล้วเกิดผลกระทบต่อผู้อื่น ให้คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นที่ตามมา ดังนั้นสิ่งสำคัญต้องมีสติกับทุกการกระทำเป็นอันดับแรก และนึกถึงความรับผิดชอบต่อคนรอบข้างเมื่อเราได้กระทำแล้ว ว่าตนและผู้อื่นได้รับผลดี ผลเสียหรือไม่ หากสิ่งที่ตั้งเป้าหมายนั้นไม่กระทบสร้างความเดือดร้อนแก่ใคร และรู้หนทางของการรับผิดชอบต่อที่ดีได้ สิ่งนั้นก็จะกระทำได้ดีผลลัพธ์ดี

(4.) การวางแผนชีวิตของตนเองควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่น คือการวางแผนปรับปรุงตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งเพิ่มศักยภาพตนได้เรื่อย ๆ ในทางเลือกได้หลายๆทาง เพื่อไม่ให้ตนเองเครียด หนทางที่ช่วยเรื่องการวางแผนชีวิตคือ หนึ่งทำความรู้จักกับตัวเอง ตั้งคำถามเพื่อสำรวจตนเอง ซึ่งคำตอบที่ได้จะช่วยให้เราทราบถึงศักยภาพที่แท้จริง เช่น ความสนใจเรื่องพิเศษต่างๆ ทักษะที่เป็นจุดเด่น จุดด้อยที่ต้องปรับปรุง ลักษณะงานที่ชอบและ

ไม่ชอบ หรือ กิจกรรมที่ชอบทำในขณะที่เรียนอยู่ พยายามซื้อสัตย์กับตัวเองให้มากที่สุดเพราะคำตอบที่ได้ล้วนมีผลต่อการกำหนดเป้าหมาย

สองวางแผนเพื่อพิชิตเป้าหมายเมื่อรู้ถึงเป้าหมายแล้วขั้นตอนต่อไปคือการวางแผน เราจะต้องนำสิ่งที่ได้จากการสำรวจตนเองและเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้มาพิจารณา ซึ่งเป้าหมายแรกสุดของนิสิตจบใหม่คือการได้เข้าทำงานในสายงานที่มีความสนใจ เราจะต้องประเมินว่าศักยภาพในปัจจุบันของเรานั้นเพียงพอต่อการที่นายจ้างจะรับทำงานหรือไม่ สุดท้ายคือลงมือทำ เมื่อได้แผนการแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งนิสิตที่จบใหม่ต้องเผชิญ เนื่องจากจะต้องปรับตัวเข้าสู่โลกของการทำงาน รวมถึงยังต้องแข่งขันกับคนอื่นอีกจำนวนมากที่หางานในช่วงเวลาเดียวกัน เราต้องมีความมุ่งมั่น และปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ ซึ่งในระหว่างทางสู่ความสำเร็จบางครั้งเราจะต้องพบเจอกับอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงมากมายที่อาจส่งผลถึงแผนที่เราได้ตั้งไว้ ซึ่งถ้าถึงคราวจำเป็นเราอาจเปลี่ยนแผนได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ ที่สำคัญคือเราต้องหมั่นกระตุ้นตัวเองอยู่เสมอและอย่ายอมแพ้ง่าย ๆ

(5.) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หากเกิดอะไรขึ้นมาไม่คาดคิดในเวลาใดเวลาหนึ่งเราต้องนิสิตต้องเข้าใจสถานการณ์ที่เผชิญให้เป็น พร้อมหาทางแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ และการปรับตัวที่ดีจะช่วยให้คุณเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันที ได้ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

(6.) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ทั้งนี้ให้นิสิตเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น อดทน อดกลั้น ต่อปัญหาอุปสรรค พร้อมกับแก้ปัญหาให้ได้ ด้วยหนทางของตนเองเพราะการชนะอุปสรรคด้วยตนเองจะทำให้เห็นคุณค่าของความอดทนตน ซึ่งจะสอนให้เราอดสู้ทุกอย่างไปได้

(7.) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ นิสิตต้องรู้จักกำหนดเป้าหมายเพื่อหาสิ่งที่ใช่หลังจากรู้ศักยภาพและความต้องการของตัวเองแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการตั้งเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้เราสามารถกำหนดทิศทางและวางแผนชีวิตได้ง่ายขึ้น อาจแบ่งออกเป็นเป้าหมายระยะสั้น กลาง ยาว หรืออาจจะแบ่งย่อยกว่านั้นก็ได้ ในขั้นตอนนี้ให้เริ่มจากการตั้งคำถามว่า เป้าหมายสูงสุดในชีวิตการทำงานคืออะไร สายอาชีพไหนที่เราต้องการทำ รวมถึงคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เราได้ทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวบรวมคำตอบ และเขียนเป้าหมายออกมาให้กระชับและชัดเจน ซึ่งเป้าหมายที่ดีจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง ความเป็นไปได้จริง รวมถึงมีกรอบระยะเวลาที่ชัดเจน และที่สำคัญที่สุดเป้าหมายควรจะต้องสร้างความท้าทายเพื่อกระตุ้นให้เราต้องการที่จะประสบความสำเร็จด้วย

(8.) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก นิสิตที่มีกำลังใจให้กับตนเองสม่ำเสมอและมีทัศนคติทางบวกให้กับชีวิตตนเองได้ จะทำให้การจัดการตนเองประสบความสำเร็จได้ง่ายกว่าการมีความคิดทางลบเพราะการคิดเชิงบวกเสมือนเป็นการสนับสนุนให้ตนเองมีทางออกที่สร้างสรรค์และเกิดประสิทธิภาพดังความเห็น อาจารย์ นิสิต และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

“การจัดการตนเองที่ดีต้องไม่มีผลกระทบต่อผู้อื่นในทางลบ และต้องจัดการตนเองครอบคลุมคุณภาพชีวิตในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว หรือด้านอะไรก็แล้วแต่ ก็คือจัดการสิ่งต่าง ๆ โดยไม่กระทบต่อตนเองและผู้อื่น” (อาจารย์ที่มีความรู้การจัดการตนเองของนิสิต)

“คืออันดับแรก นิสิตต้องมีทัศนคติที่ดีก่อนต่อสิ่งที่เป็น อย่างเช่นนิสิตที่มาเรียนต้องรู้ว่าทั้งงาน กิจกรรม หรือการบ้าน เจออาจารย์หลายแบบ เราในฐานะอาจารย์ก็แนะนำให้เข้าใจให้มีทัศนคติที่ดีก่อนว่าในโลกความเป็นจริงต้องเจออะไรที่หลากหลาย ไม่ได้เจอสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเดียวตลอดไป เราต้องเจออะไรอีกเยอะในโลกกว้าง ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆและต้องเรียงลำดับความสำคัญให้ได้ หาก เวลาที่มันใกล้หมด มันต้องสรรถารางเวลา มันมีอะไรที่ยิบย่อย แต่ละช่วงด้วย เขาต้องรู้จักวางแผนให้เป็น รู้จักสื่อสารได้ พูดคุยกับเพื่อนเข้าใจตรงกันใหม่ สรุปลึ้นๆ ต้องมีทัศนคติที่ดี ต้องเรียงลำดับชีวิตให้เป็น ต้องสื่อสารกับคนในชีวิตให้ได้” (อาจารย์ที่มีความรู้การจัดการตนเองของนิสิต)

“ต้องมุ่งมั่น คือเราตั้งเป้าทำอะไร ตั้งเป้าให้ประสบความสำเร็จอะไร เขาต้องจัดการให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ คือเขาต้องจบนะ ต้องได้เกียรตินิยมนะ ต้องรู้ว่าจะไปถึงระดับไหน ที่เขาตั้งใจตั้งแต่แรกแล้วว่าจัดการตนเองให้ได้ไปถึงที่เขาตั้งใจไว้ อีกอย่างคือระหว่างทางที่เขาเดิน เขาต้องอดทน มีความเอาชนะใจตนเอง ซึ่งอาจจะเจอเรื่องเหนื่อยบ้าง ท้อบ้าง ก็ต้องเอาชนะใจตนเอง คืออดทนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้ได้ สรุปคือ ความชนะใจตนเอง ความอดทน ความตั้งใจไปสู่เป้า ให้รู้จักตั้งเป้าหมายเพื่อไปเจอความสำเร็จ” (เจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต)

“ต้องรู้จักมีเป้าหมาย วางแผนชีวิตตนเองให้เป็นก็จะรู้ว่าเป้าหมายของเราที่ชัดเจนคืออะไร และก็ลงมือทำไปให้ถึงเป้าหมาย ระหว่างทางก็ต้องหมั่นสร้างกำลังใจให้ตนเองสม่ำเสมอ มีความคิดเชิงบวกกับตนเองและผู้อื่นจะช่วยให้จัดการตนเอง สำเร็จได้ง่ายขึ้น “ (อาจารย์ที่มีความรู้การจัดการตนเองของนิสิต)

“ ต้องทำงานเร่งก่อน อย่างเช่นทำงานกลุ่มก่อน ต้องแบ่งเวลาให้เป็น อันนี้งานเดี่ยว และอันนี้งานกลุ่ม ต้องแยกแยะสรุปว่าต้องเป็นงานกลุ่มและงานที่เร่ง ถ้าเสร็จแล้วค่อยมาทำงานเดี่ยวที่เร่งเหมือนกัน ค่อยมาเรียงลำดับงานกลุ่มหรือเดี่ยวที่ไม่สำคัญรองลงมา และต้องรู้วางแผนมีเป้าหมายตระหนักรู้วิธีการแก้ปัญหาว่าต้องแก้ไขยังไงต้องรู้ตนเอง และการมีความอดทนจะช่วยให้ผ่านมันไปได้” (นิสิตหลักสูตรการศึกษาศึกษาบัณฑิต)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 ภาคเรียนที่ 2 จำนวนนิสิต 550 คน
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นแบบสมบูรณ ประกอบด้วยการระบุความต้องการจำเป็นในการศึกษาการจัดการตนเองนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ
กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 16 คน และผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต ได้แก่อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต
3. การระบุความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual-response Format)
กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ คือ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกนที่ระดับความเชื่อมั่น 95% หรือมีความคลาดเคลื่อนที่เกิดขึ้น 5% จำนวน 291 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์การประเมินความต้องการจำเป็น
2. แบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง
3. แบบสัมภาษณ์ Focus group

สรุปผลการวิจัย

การจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตมีการจัดการตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การศึกษาจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษบัณฑิตได้สัมภาษณ์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบ่งได้ 6 ตัวแปรที่สำคัญ ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลาการสร้างแรงจูงใจในตนเอง การตระหนักรู้ การมีวินัยในตนเอง และการประเมินผลตนเอง

2. การจัดลำดับความสำคัญในความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีปี 5 หลักสูตรการศึกษบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า องค์ประกอบที่มีความต้องการสูงสุด คือ การบริหารเวลา (PNImodified = 0.25) รองลงมา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (PNImodified = 0.23) การประเมินผลตนเอง (PNImodified = 0.20) การตระหนักรู้ (PNImodified = 0.19) การมีวินัยในตนเอง (PNImodified = 0.18) และการจัดการอารมณ์ (PNImodified = 0.17)

3. แนวทางพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่

- (1.) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง
- (2.) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง
- (3.) รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- (4.) การวางแผนชีวิตของตนเองควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่น
- (5.) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- (6.) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรค
- (7.) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ
- (8.) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพในศึกษาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงคุณภาพกับนิสิตจำนวน 16 คน สรุปได้ว่า ในแต่ละด้านของตัวแปรนิสิตให้ความสำคัญที่แตกต่างกันไปเนื่องจากบริบทการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น นิสิตจะเกิดการเรียนรู้การจัดการตนเองได้เมื่อได้ตระหนักรู้ การตระหนักรู้สะท้อนให้นิสิตรับรู้สิ่งที่ต้องจัดการกับตนเองได้ เข้าใจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิด ความสามารถตนเอง เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น และพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองสอดคล้องกับแนวคิด แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543: 78-82) ได้อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ พื้นฐานของการรู้จักตัวเอง อาทิ รู้ว่าเราชอบ ไม่ชอบ เราเก่ง ไม่เก่ง หรือเราเกลียดอะไร เมื่อเรามีสติกับการกระทำต่าง ๆ เราสามารถเลือกทำสิ่งที่อยู่ภายใต้ความสามารถของเราและทำได้อย่างมีความสุข ต่อไปคือ แรงจูงใจในตนเอง นิสิตเห็นคุณค่าว่าจุดเริ่มต้นที่ดีคือแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จสอดคล้องกับดาฟท์ (Daft, 2000: 534) กล่าวถึงแรงจูงใจว่า พลังหรือแรงผลักดันทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคลซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่กระตือรือร้น รวมทั้งรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ ส่วนการบริหารเวลา นิสิตเห็นความสำคัญการบริหารเวลาที่ดี มักมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะนิสิตมีแนวคิดที่คล้ายคลึงกับสมิธ (Smith & Smith อ้างอิงจาก พิมพ์ โหลคำ.2550:9) คือการบริหารเวลาเป็น จะสามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็นการวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ พร้อมกับการมีวินัยในตนเอง ควบคุมพฤติกรรมตนให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำและนำพาตนให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับปรีชา ธรรมมา (2545: 33) กล่าวถึง วินัยแห่งตนเองต้องควบคุมพฤติกรรมของบุคคลด้วยความสามารถของตนเองให้ได้ไปตามตามเป้าหมาย ระวังยับยั้งการกระทำอันไม่เหมาะสมและนำตนไปสู่การกระทำอันเหมาะสมยิ่งขึ้น ด้านการประเมินผลตนเอง นิสิตจะรู้จักที่จะประเมินผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นได้ทั้งในความสามารถตนเองและในภาพรวมเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดโกลแมน (Goleman.1998: 72)กล่าวว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องรู้ถึงจุดด้อยของตน สามารถประเมินตัวเองได้ตรงตามที่เป็นจริง คนประเภทนี้จะสามารถดึงความสามารถพิเศษหรือจุดเด่นของตนเพื่อให้ตนเองมีความก้าวหน้าทั้งในชีวิต การเรียนและการทำงานร่วมกับผู้อื่น และด้านการจัดการอารมณ์ นิสิตมักเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้นได้ นิสิตมีความสามารถที่จัดการควบคุมอารมณ์ตนเองเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ทางลบกับตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์นั้น ๆ สอดคล้องกับแนวคิด โรเจอร์ และ นาจาเรียน (Roger & Najarian.1989: 845-853) กล่าวถึงว่า การที่บุคคลสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกของตนที่เกิด จากการถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆทั้งภายนอกและภายใน ร่างกายและสามารถแสดง

ออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรม
การจัดการอารมณ์จะมีการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงปริมาณจากการประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จากผลการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี พบว่านิสิตต้องการพัฒนาด้านการบริหารเวลาเป็นลำดับแรก ทั้งนี้เนื่องจากในการประเมินความต้องการจำเป็นมีค่าคะแนน PNI modified สูงสุดกล่าวได้ว่านิสิตต้องการพัฒนาด้านการบริหารเวลาให้เป็น เนื่องจากในปัจจุบันนิสิตมีทั้งกิจกรรมและเรื่องเรียนที่ทาควนคู่กันไป พร้อมกับ
ความรับผิดชอบที่ต้องจัดการตนเองให้ได้ด้วยดีในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งสอดคล้องกับซิมเมอร์แมน และ
ริเซมเบอร์ (Zimmerman; & Risemberb. 1997:10-17) กล่าวถึงการ ใช้เวลาบริหารเวลาให้เป็นเกิด
ความคุ้มค่าและประสบความสำเร็จ ในการเรียนด้วยนั้น จักต้องรู้จักแบ่งเวลาการจัดลำดับ
ความสำคัญ ซึ่งการจัดเวลาได้ดีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เช่นเดียวกับ สมิธ (Smith; &
Smith อ้างอิงจากพิมพ์ โหลคำ .2550: 9) กล่าวถึงการบริหารเวลาเป็น จะสามารถใช้เวลาได้อย่าง
ถูกต้องเป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็นการวางแผนกำหนดระยะเวลาในการ
ทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของแมค
แคนและคณะ (C. MacCann et al.,2012: 618–623) กล่าวถึง การใช้เวลาจัดการตนเองเป็น ส่งผล
ให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ซึ่งหมายถึงนิสิตต้องขยันขันแข็งมากขึ้น รู้จักบริหารจัดการเวลาให้
เกิดประสิทธิภาพ ก็จะช่วยให้อะไรประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ฮัดดริลและเคียง (Kaye Haddrill; & Kuki
Singh,2007:1-2) เสนอแนะเทคนิคการจัดการตนเอง สำหรับนิสิตไว้ดังนี้ คือเรียนรู้ที่จะรับมือกับ
ความเครียด พัฒนาความนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนากลยุทธ์ตนเองที่จะรับมือ
กับความขัดแย้ง พัฒนาทัศนคติเชิงบวก รู้จักประเมินสถานการณ์ของตนอย่างสม่ำเสมอและทำการ
ปรับเปลี่ยนที่จำเป็นเพื่อความสำเร็จของตน เข้าใจจุดผิดพลาดในการนำมาเพื่อแก้ไขปรับปรุง
และเรียนรู้ที่จะจัดการกับเวลาของตนให้ดีขึ้น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญคือเรื่องของการวางแผนการใช้เวลาให้
เหมาะสมเนื่องจากการประเมินความต้องการจำเป็นได้ลำดับเรื่องที่นิสิตให้ค่าคะแนนสูงสุดในการ
ตอบ คือนิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน นั้น
สอดคล้องกับ (พิมพ์ โหลคำ .2550: 19)กล่าวถึงด้านการวางแผนการใช้เวลาการวางแผนการใช้
เวลาเป็นการเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง เนื่องจากเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด กิจกรรมที่เขียนมา
มีความสำคัญที่แตกต่างกันและต้องการคุณภาพของเวลาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การบริหารเวลา
มีประสิทธิภาพสูงสุดจึงต้องมีการจัดเรียงความสำคัญของกิจกรรมต่างๆกิจกรรมใดสำคัญและ
จำเป็นต้องจัดทำก่อน กิจกรรมที่ไม่สำคัญสามารถตัดทิ้งหรือลดเวลาลงได้ ความสำคัญของกิจกรรม

พิจารณาจากปัจจัยดังนี้คือ คุณค่าของงาน พิจารณาจากเป้าหมายของชีวิต ความรับผิดชอบ ประกอบกันไป รวมทั้งความเร่งด่วน ขั้นตอนในการปฏิบัติงาน และการมอบหมายความรับผิดชอบ และลำดับความต้องการจำเป็นรองลงมาคือการสร้างแรงจูงใจในตนเอง (0.23) การประเมินผลตนเอง (0.20) การตระหนักรู้ (0.19) การมีวินัยในตนเอง (0.18) และการจัดการอารมณ์ (0.17) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกาจัดการตนเองทั้งอาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต นิสิต ให้ความเห็นและแนวทางในการพัฒนาตนเอง ได้แก่ (1.) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง สอดคล้องกับ (O'Keefe; & Berger.1999: 1-2) ความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตต้องมีการบริหารเวลา ;,57'การรับมือกับความกดดันและความเหนื่อยยาก ซึ่งมาร์แชล และแม็คฮาร์ดี (Marshall; & McHardy.1999: 17) กล่าวถึง การจัดการตนเองจะต้องประกอบด้วยการมีวินัยในตนเองการควบคุมตนเองการมีอำนาจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง (2.) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง สอดคล้องกับเบอเกอร์ (Berger. 2003: 51-52) กล่าวถึงการจัดการตนเองว่าต้องมีแรงจูงใจทางวิชาการ มี□□□□□□□□□□□□□□□□ที่ดี กับซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman และ Risemberb,1997 :10-17) ได้กล่าวถึงความสำคัญแรงจูงใจว่านิสิตสามารถสร้างความประสบความสำเร็จจากการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง และสามารถควบคุมระดับแรงจูงใจของตนเองให้คงที่หรือเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการปฏิบัติตามแผนการของตน (3.)รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดเกอร์สอดคล้องกับซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman และ Risemberb, 1997:10-17) ว่าในสภาพแวดล้อมทางสังคมนิสิตต้องตระหนักตนมีความรับผิดชอบในการเรียนของตนเอง (4.) การวางแผนชีวิตของคุณเองควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับ(อดุล นาคะโร.2551: 13 อ้างอิงจาก Marshall; & McHardy.1999: 15-17) กล่าวถึงความสำเร็จของคนเรานั้นไม่ใช่เกิดจากโชคหรือเป็นเรื่องของโชคแน่นอน แต่ความสำเร็จที่เราได้รับนั้น เกิดจากการรู้จักวางแผน และลงมือปฏิบัติให้เกิดผล (5.) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองสอดคล้องกับพงษ์ ภาวจิตร (2549: 92-99)กล่าวถึงการจัดการตนเองว่าบางครั้งก็เจอเรื่องที่ผิดพลาดบ้าง แต่หากได้พยายามถึงที่สุดแล้วสามารถปรับตัวอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สู้ดี และรับมือกับความท้าทายได้เช่นกัน(6.) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสอดคล้องกับศิวพงศ์ ไชยพร (2548: 6) การจัดการตนเองจะต้องมีความอดทน เชื่อมั่นในตนเอง (7.) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอสอดคล้องกับแสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543:107-109) ได้แนะองค์ประกอบการกำหนดเป้าหมายในชีวิตว่าต้องมีความท้าทาย ความมั่นใจ

คำมั่นสัญญา เพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน (8.) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก สอดคล้องกับ โอคีฟ และ เบอเกอร์ (O'Keefe; & Berger.1999: 21 – 22) กล่าวถึง การที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพและเรื่องส่วนตัวคือนิสิตต้องมีความรู้สึกหรือเจตคติเชิงบวก

สรุปได้ว่าแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองจะเกิดผลกับนิสิตได้ระดับไหน ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติการจัดการตนเองไปตามแนวทางที่แนะนำ เพื่อให้นิสิตจงทำอย่างต่อเนื่องเพื่อเกิดพฤติกรรมถาวรและจัดการตนเองอย่างมีเป้าหมาย ประสบผลสำเร็จดังที่ตั้งใจได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเอง ซึ่งผลที่ได้ลำดับสูงสุดในความต้องการจำเป็นคือเรื่องการจัดวางแผนจัดการเวลาของตนเอง ซึ่งมีผลโดยตรงกับนิสิตทั้งการวางแผนการเรียนควบคู่กับการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้จึงต้องบริหารเวลาให้เป็น ดังนั้นอาจารย์ที่ดูแลหลักสูตรควรจัดหลักสูตรที่ยืดหยุ่น เพื่อให้นิสิตสามารถบริหารจัดการเวลาของตนเองให้เหมาะสม

2. บัณฑิตวิทยาลัยหรือคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสามารถนำแบบสัมภาษณ์และแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการวิจัยนี้ ไปสร้างเป็นแนวทางการจัดการตนเองของนิสิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ในหลายลักษณะ เช่น การคัดกรองนิสิตที่มีศักยภาพในด้านต่าง ๆ ว่ามีความคิด และประสบการณ์การจัดการตนเองในแต่ละ ด้านอย่างไร รวมถึงสิ่งที่คาดหวังว่านิสิตต้องการปรับปรุงพัฒนาด้านใด หรือจัดทำคู่มือพัฒนานิสิต เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญการศึกษาแบบ สร้างโมเดลสมการโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการใช้เวลาของนิสิต ศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุซึ่งโมเดลสมการโครงสร้าง จะแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ระหว่างตัวแปรภายนอกและตัวแปรภายในจะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า ว่าตัวแปรใดที่เป็นตัวสำคัญที่ทำให้จัดการเวลาได้เป็นอย่างดี และนิสิตสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างไรบ้าง

2. ผลจากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยแนะนำได้ว่าสามารถนำแนวทางการจัดการตนเองในแต่ละด้านจัดทำเป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะในแต่ละด้าน ให้นิสิตได้ เพื่อให้มีพฤติกรรมการจัดการตนเองได้ดีขึ้นเหมาะสมกับการเป็นนิสิตหลักสูตรการศึกษานิเทศ



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาครุศาสตร์และ
สาขาศึกษาศาสตร์ (หลักสูตรห้าปี). สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2558 , จาก
http://edu.swu.ac.th/images/file/TQF/T1_Edu.pdf.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). ใครว่าไม่มีเวลา. กรุงเทพฯ: ชัคเชสมิเดีย.
- กัลยา สุวรรณรอด. (2537). การวิเคราะห์องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (วิทยานิพนธ์กศ.ม.(วัดผลการศึกษา)
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ข้อมูลนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับชั้นปีที่ 5.
- คมสร วงษ์รักษา. (2540). การเปรียบเทียบคุณภาพและความสอดคล้องของเทคนิคการจัดเรียงลำดับ
ความสำคัญที่อิงโมเดลความแตกต่างในการประเมินความต้องการจำเป็น. วิทยานิพนธ์ครุ
ศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. (การวัดและประเมินผลการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- คัตนางค์ มณีศรี. (2555). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: ช่อระกา
การพิมพ์.
- จารุณี ยังสุข. (2552). การศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสามารถในบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. การจัดการตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ.
- จิราพร อรุณพลทรัพย์. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ สด.ม.(การจัดโครงการสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยหัวเฉียว.
- จิตติมา พุ่มพรพญ. (2547). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ
ข้าราชการชั้นประทวน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ค.ม. คณะพยาบาลศาสตร์
- จินดา น้ำเจริญ. (2540). การศึกษาความมีวินัยในตนเองด้านสิ่งแวดล้อมของผู้เรียนปทุมวัยที่ได้รับ
การจัดกิจกรรมเสริมลักษณะนิสัยแบบวางแผนปฏิบัติและทบทวน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(การศึกษาปทุมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันทนา ภาคบงกชและคณะ. (2539). การพัฒนารูปแบบการสร้างวินัยในตนเอง. กรุงเทพฯ :
สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ณัฐริดา พิมพ์หิน. (2551). กระบวนการพัฒนาทักษะการวิจัยปฏิบัติการของนิสิตครูผ่านการฝึก
ประสบการณ์วิชาชีพ : การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นเชิงเปรียบเทียบ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ณัฐพร สดามรณ์. (2540). การศึกษาองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหารและพลเรือน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดารัตน์ ธนะคำดี. (2552). ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา จันทรพันธ์. (2545). การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความคาดหวังในอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงรายด้วยการวิเคราะห์หุระดับ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประหยัด แสงวิชัย. (2544). ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและค่านิยมทางวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สอนโดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนแบบมีครูเป็นผู้ประเมินผลกับแบบนักเรียนเป็นผู้ประเมินผลตนเอง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราชญา กล้าผจญ. (2551). ทำอย่างไรจึงจะเป็นนายของเวลา. กรุงเทพฯ: ปราชญาพับลิชชิง.
- ปรีชา ธรรมา. (2545). วินัยแห่งตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะกุล อารยา. (2558). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาในลีลาชีวิตยุคใหม่ (*Psychology in Modern Life Styles*).
- เพ็ญญา กลอนภาดล. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารศึกษาศาสตร์. ปีที่ 23 (ฉบับที่ 1).
- พงษ์ ภาวิจิตร. (2549). *SelfInc* บริษัทตัวเองจำกัดกรุงเทพฯ:ฐานมีเดียเน็ตเวิร์ค.
- พระราชพล โอพาศรี. (2552). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสังคมศึกษาและความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่าง ปรินญานิพนธ์. กรุงเทพฯ: กศ.ม.(การมัธยมศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พาสนา จุลรัตน์. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพ์ โหลคำ. (2550). ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุกดา ศรีรงค์. (2554). จิตวิทยาทั่วไป = *General Psychology* : Pc 103. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยรามคำแหง.

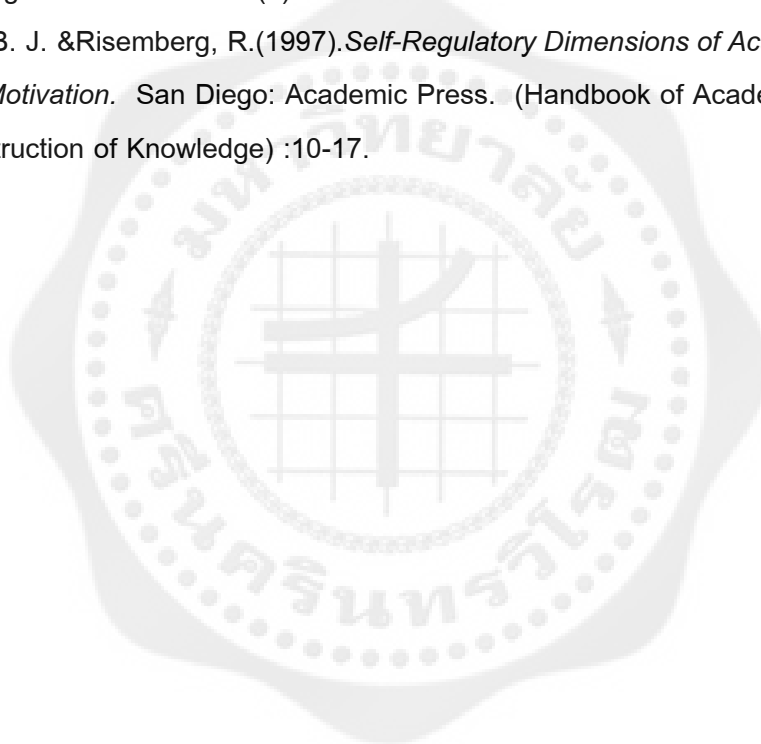
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอธิป จิตตฤกษ์. (2556). ทักษะแห่งอนาคตใหม่ : การศึกษาเพื่อศตวรรษ
ที่ 21 = 21st Century Skills : Rethinking How Students Learn. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส
- วรรณ พรมบรมย์. (2540). การพัฒนานุชนที่ยั่งยืน: การให้คำปรึกษาในการพัฒนาตน
เพื่อพัฒนาการทำงาน (Career Counseling). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของTrotzerที่มีต่อการ
ตระหนักรู้ในตนเองและความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมผู้เรียนและเยาวชนเขต 7
จังหวัดเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยธร ท่อแก้ว. (2557). การบริหารเวลา. ภาควิชาวิชานิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์. (2542). ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถ
ในการบริหารเวลาของนิสิตพยาบาล. คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิวาร์วัน มูลสถาน. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความมีวินัยในตนเอง.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ จันทร์สถิตยพร. (2549). การพัฒนาหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแบบผสมผสานสัมพันธ์
สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. (อุดมศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิวพงศ์ ไชยพร. (2548). การศึกษาวินัยในตนเองของนิสิตระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
สาขาวิชาพาณิชยการสังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญา
โท กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- แสงอุษา โลจนานนท์และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). EQ with Smile การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้ม
แบบไทยๆ. กรุงเทพฯ.
- แสงอุษา โลจนานนท์และกฤษณ์ รุยาพร. (2548). กลยุทธ์สะกิดความเก่งเพื่อสร้างผู้นำสายพันธุ์ใหม่.
กรุงเทพฯ: เอเชียแปซิฟิกอินโนเวชั่นเซ็นเตอร์จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3.
- สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. (2547). Self-Assessment. จาก
http://www2.ftpi.or.th/th/known_inf_slfass_2.htm. สืบค้นวันที่ 19 กรกฎาคม 2558.
- สถิตาพร คำสด. (2546). การศึกษาพฤติกรรมด้านวินัยในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สนธิรัตน์ ฉัตรชัย. (2551).การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความมีวินัยในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิตคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556).ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ สันธูรเวชญ์. (2545).การวัดและประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544: สร้างความเข้าใจสู่การปฏิบัติจริง.กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(2558). ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.(2537).การสร้างวินัย:คู่มือแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ
- สินีนาง สุทธจินดา.(2543).การศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนสาขาวิชาพณิชยการโรงเรียนอาชีวศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สุพิน ลักษณะนารากุล. (2545).จัดเวลาอย่างมีอาชีพ.กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2554).จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรรัตน์ แก้วคำใส. (2555).การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันชั้นพหุระดับความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดยพงษ์โสธรและศรีสะเกษ : การวิเคราะห์กลุ่มพหุ. วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ปีที่ 18(ฉบับที่ 2).
- สุวิมล จุลวานิชและนพมณีฤทธิกุลสิทธิชัย. (2556).การศึกษาวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2558).การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดุล นาคะโร. (2551).การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรรรณ พาณิชปฐมพงศ์. (2542).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

- อวยพร เรื่องตระกูลและสุนทรพจน์ ตำรงค์พานิช. (2551).“การประเมินตนเองเพื่อการพัฒนา,”
เติมเต็มความรู้, รู้คิด- รู้ทำ.
- อัจฉรา เฟ่งเล็งผล. (2551).ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนเบญจมราชาลัยเขตพระนครกรุงเทพมหานคร.ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554).สร้าง EQให้ลูกคุณ.กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- Andrade Heidi. (2008). Self-Assessment through Rubrics *Educational Leadership*. 65(4):
60-63. สืบค้นเมื่อ February 2 , 2010, จาก
https://spfk12.org/cms/lib07/NJ01001501/Centricity/Domain/9/Self-Assessment%20Through%20Rubrics%20-%20Andrade%20-%20Deceiber%202007_January%202008.pdf
- Baumeister R. F., & Bushman, B. J. (2008). *Social Psychology and Human Nature*.
San Francisco, CA: Wadsworth.
- Bruce Abraham Tesser&K.Britton.(1991). Effects of Time-Management Practices on College
Grades.*Journal of Educational Psychology*.3(83): 405-410.
- Creswell,J.,&Plano Clark,V.(2007) Designing and Conducing Mixed Methods Research,
(p.76) Thousand Oaks, CA :Sage.
- Cooper Joseph D. (1952).*How to Get More Done in Less Time*. . New York: Doubleday &
Company.
- Cooper J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L.(2007).*Applied Behavior Analysis*. Columbus:
Merrill.
- Daft R.L.(2000).*Management*.5th Ed. New york: Harcourt College.
- Donna S. Berger (2003). *The Effects of Learning Self-Management on Student Desire and
Ability to Self-Manage, Self-Efficacy, Academic Performance , and Retention*.
New York :4-5.
- Duval T. S., &Wicklund, R. A.(1972).*AcademicPressa Theory of Objective Selfawareness*.
New York
- Ellie Kazemi et al. (2011). The Benefits of Teaching Self-Management Skill to Students of
Psychology.*journal of Instructional Psychology*. 38: 235-241.
- Feldman Robert.S. (2011).*Understanding Psychology 10th Ed*.New York McGrew-Hill.
(Self-Management)
- Ferris Buckley and Fedor. (2002). *Self-Management*.สืบค้นเมื่อ 14 มีนาคม2558, จาก
<https://www.pearsonhighered.com/program/Ferris-Human-Resources-Management-Perspectives-Context-Functions-and-Outcomes-4th-Edition/PGM134565.html>

- Glenn Walters C. (1978). *Consumer Behavior: Theory and Practice 3rd Ed.* Homewood.
- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than Iq.* New York.
- Goleman Daniel. (1998). *Working with Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books.
- Hugh Maria Gardiner & Kearns.(2007). Is It Time Well Spent? The Relationship between Time Management Behaviours, Perceived Effectiveness and Work-Related Morale and Distress in a University Context. *Higher Education Research & Development* 26(2): 235-247.
- John Ghamri-Doudane M. Yacine and Strassner C.(2009). *Modelling Autonomic Communications Environments.* New York: Springer.
- Kanfer Frederick H.(1999). Self-Management Therapy: Orchestration of Basic Components for Individual Clients, *European Psychotherapy*.1(1).
- Marshall and Mc Hady .(1999). Principle of Self-Management.
- Mooney Paul. (2005). A Review of Self-Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Journal of Behavioral Education*.14: 203-221.
- Nakagawa-KoganH.(1996). *Using the Brain to Manage the Body.* In A. B. Mcbridge(Ed). *Psychiatric Mental Health Nursing, Integrating the Behavioral and Biological Science*. W.B.Saunders.
- O'Keefe Edward J. and Berger DonnaS.(1999). *Self-Management for College Student.* New York: Partridge Hill Publishers : 1-13, 21-22.
- Parsons Shaun Bahsoon Rami, Lewis R. Peter and Xin Yao. (2011). *Towards a Better Understanding of Self-Awareness and Self-Expression within Software Systems.* สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2558, จาก http://prlewis.com/files/parsons-tech-report-2011_0.pdf
- Roger D. & Najarian, B. (1989). The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Emotion Control. *Personality and Individual Differences*.10(8): 845-853.
- Ross J. A. .(2006). The Reliability, Validity, and Utility of Self-Assessment, Assessment, Research & Evaluation. 11(10).
- S.F.Menhart.(1998). Emotional Intelligence : An Alternative Explanation of Career Success. Development of Multicomponential Theory of Emotional Intelligence and Its Relationship to Interview Outcomes (Affect). *industrial Psychology*. 22.
- Schiffman Leon G. and Kanuk, Leslie Lazar. (1991). *Consumer Behavior 4th Ed.* Englewood Chiffs Prentice-Hall.

- Shelton Claudia Marshall.(2003). Emotional Awareness : Fundamental to Effectiveteaching. Independent School.62(3).
- Sternberg R.J. (1996).*Successful Intelligence: How Practical and Creative Intelligence Determine Success in Life*. New York: simon& Schuster.
- The University of Kansas. (2016). Teaching Self Management Skills. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2558,
http://www.specialconnections.ku.edu/?q=behavior_plans/positive_behavior_support_interventions/teacher_tools/teaching_self_management_skills
- Xue and Sun. (2011). Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students.2(2): 142-147.
- Zimmerman B. J. &Risemberg, R.(1997).*Self-Regulatory Dimensions of Academic Learning and Motivation*. San Diego: Academic Press. (Handbook of Academic Learning: Construction of Knowledge) :10-17.



ภาคผนวก



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- 1.รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรณก คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 4.อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 5.อาจารย์อรรควิช จารีกจารีต คณะจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสัมภาษณ์การประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเอง
ใน□□□□ระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รหัส:

ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. เกรดเฉลี่ยสะสมถึงปัจจุบัน.....
3. กิจกรรมอะไรบ้างที่นิสิตได้ร่วมทำในมหาวิทยาลัย

.....

.....

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

คำถามด้านการจัดการอารมณ์

- นิสิตควบคุมหรือจัดการอารมณ์ของตนเองได้มากน้อยแค่ไหน? และควบคุมหรือจัดการอย่างไร ?
- นิสิตจัดการกับความเครียดความเบื่อหน่ายกับเรื่องเรียนอย่างไร?
- นิสิตจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างไร เวลาไม่พอใจผู้อื่น ?

คำถามด้านบริหารเวลา

- นิสิตจัดการเวลาในชีวิตหรือไม่? หากจัดการเวลา ได้จัดการเวลาของตนเองอย่างไร ?
- นิสิตแบ่งเวลาอย่างไรระหว่างเรื่องเรียนควบคู่การทำกิจกรรม ?
- เวลานิสิตพบปัญหาอุปสรรค หรือจัดการเวลาไม่ดี นิสิตแก้ไขจัดการเวลาอย่างไร ?

คำถามด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

- อะไรเป็นแรงจูงใจในชีวิตของนิสิตที่มีต่อเรื่องการเรียนรู้ ?
- วิธีสร้างแรงจูงใจให้ตนเองเรื่องเรียนทำได้อย่างไร ?
- เมื่อนิสิตทำกิจกรรมที่ดีให้กับผู้อื่น นิสิตได้แรงจูงใจมาจากอะไร?

คำถามด้านการตระหนักรู้

- นิสิตคิดว่าตนเองมีอุปนิสัยหรือลักษณะเฉพาะตนอย่างไร ?
- นิสิตมองเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ?
- เวลาเพื่อนมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงาน นิสิตจะอย่างไร ?

คำถามด้านมีวินัยในตนเอง

- นิสิตมีความรับผิดชอบต่องานมากน้อยแค่ไหน อย่างไร ?
- นิสิตส่งงานที่ได้มอบหมายตรงต่อเวลาหรือไม่ ?
- นิสิตปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกา มารยาทในสังคมหรือไม่อย่างไร?

คำถามด้านการประเมินผลตนเอง

- นิสิตมีจุดเด่น จุดด้อย อย่างไรบ้าง ?
- นิสิตเคยประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ไหม แล้วยอมรับตนเองได้มากน้อยแค่ไหน ?
- นิสิตเคยถูกผู้อื่นประเมินหรือไม่ แล้วยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่นได้ มากน้อยแค่ไหน ?
- นิสิตคิดว่า นิสิตต้องการปรับปรุงตนเองอย่างไร ?

ค่าคะแนน IOC แบบสัมภาษณ์

รายการข้อคำถาม	ค่าคะแนน	สรุปผล
ด้านการจัดการอารมณ์		
นิสิตควบคุมหรือจัดการอารมณ์ของตนเองได้มากน้อยแค่ไหน?และควบคุมหรือจัดการอย่างไร?	1	ใช้งานได้
นิสิตจัดการกับความเครียดความเบื่อหน่ายกับเรื่องเรียนอย่างไร?	1	ใช้งานได้
นิสิตจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างไร เวลาไม่พอใจผู้อื่น ?	1	ใช้งานได้
ด้านการบริหารเวลา		
นิสิตจัดการเวลาในชีวิตหรือไม่? หากจัดการเวลา ได้จัดการเวลาของตนเองอย่างไร ?	1	ใช้งานได้
นิสิตแบ่งเวลาอย่างไรระหว่างเรื่องเรียนควบคู่การทำกิจกรรม ?	1	ใช้งานได้
เวลานิสิตพบปัญหาอุปสรรค หรือจัดการเวลาไม่ดี นิสิตแก้ไขจัดการเวลาอย่างไร ?	1	ใช้งานได้
ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง		
อะไรเป็นแรงจูงใจในชีวิตของนิสิตที่มีต่อเรื่องการเรียนรู้ ?	1	ใช้งานได้
วิธีสร้างแรงจูงใจให้ตนเองเรื่องเรียนทำได้อย่างไร ?	1	ใช้งานได้
เมื่อนิสิตทำกิจกรรมที่ดีให้กับผู้อื่น นิสิตได้แรงจูงใจมาจากอะไร?	0.8	ใช้งานได้
ด้านการตระหนักรู้		
นิสิตคิดว่าตนเองมีอุปนิสัยหรือลักษณะเฉพาะตนอย่างไร ?	1	ใช้งานได้
นิสิตมองเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ?	0.8	ใช้งานได้
เวลาเพื่อนมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงาน นิสิตจะทำอย่างไร ?	1	ใช้งานได้

ด้านการมีวินัยในตนเอง		
นิสิตมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากน้อยแค่ไหน อย่างไร ?	1	ใช้งานได้
นิสิตส่งงานที่ได้มอบหมายตรงต่อเวลาหรือไม่ ?	0.8	ใช้งานได้
นิสิตปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกา มารยาทในสังคมหรือไม่อย่างไร?	0.6	ใช้งานได้
ด้านการประเมินผลตน		
นิสิตมีจุดเด่น จุดด้อย อย่างไรบ้าง?	1	ใช้งานได้
นิสิตเคยประเมินตนเองด้านต่างๆ ไหม แล้วยอมรับตนเองได้มากน้อยแค่ไหน?	1	ใช้งานได้
นิสิตเคยถูกผู้อื่นประเมินหรือไม่ แล้วยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่นได้ มากน้อยแค่ไหน ?	1	ใช้งานได้
นิสิตคิดว่า นิสิตต้องการปรับปรุงตนเองอย่างไร ?	1	ใช้งานได้

รหัส:

**แบบประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเอง
ในนิสิตระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

เรียน นิสิตผู้ตอบแบบประเมิน

ด้วยนางสาวมยุรฉัตร นพกรสุขทองดี นิสิตปริญญาโทสาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองในนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ขณะนี้อยู่ในขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากนิสิตในการตอบแบบประเมินฉบับนี้ เพื่อเป็น ประโยชน์ในการพัฒนาการจัดการตนเองในนิสิตหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา ต่อไป คำตอบของนิสิตจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับตัวนิสิตทั้งสิ้น ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณในการให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมินนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ นางสาวมยุรฉัตร นพกรสุขทองดี ผู้วิจัย

คำแนะนำ แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินความต้องการจำเป็นของบุคคล

คำตอบจึงไม่มีผิดหรือถูกแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมิน

☑ คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ และเติมคำตอบลงในช่องว่างที่เว้นไว้
ตามความเป็นจริงของนิสิต

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

7) นิสิตสามารถจัดลำดับความสำคัญในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย											
8) นิสิตแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างเหมาะสม											
9) นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ											
10) เมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิตจะพยายามพัฒนาการจัดการเวลาของตนเองให้ดีขึ้น											
11) เมื่อนิสิตได้รับมอบหมายงานแล้วสามารถทำเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด											
12) เมื่อมีเวลาว่าง นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้นเสร็จ											
ด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเอง											
13) นิสิตกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ											
14) นิสิตมีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอในการเรียนของตนเอง											
15) นิสิตมักให้รางวัลตนเอง เมื่อทำบางสิ่งสำเร็จ											
16) นิสิตขยันในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้											
17) นิสิตสร้างคำมั่นสัญญากับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น											
18) นิสิตมองว่าเป้าหมายสูงสุดคือความท้าทายให้เรายากทำ											
ด้านการตระหนักรู้											
19) นิสิตเข้าใจตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร											
20) นิสิตใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น											
21) นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้											
22) นิสิตเชื่อมั่นในการเรียนตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้											
23) นิสิตเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง											
24) นิสิตมองเห็นคุณค่าในตนเอง											
ด้านการมีวินัยในตนเอง											
25) นิสิตควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบได้											
26) นิสิตมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมอ เช่น ส่งงานตรงเวลา ฯลฯ											
27) นิสิตมีความตั้งใจที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา											
28) เมื่องานนิสิตยังไม่สมบูรณ์ นิสิตจะรีบแก้ไขปรับปรุงงานให้ถูกต้องและดีขึ้น											
29) แม้มีงานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทน ตั้งใจทำให้สำเร็จ											
30) นิสิตเคารพสิทธิต่อผู้อื่น											

ค่าคะแนน IOC แบบประเมิน

คำถาม	ค่าคะแนน	สรุปผล
นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยการยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง	1.00	ใช้งานได้
เวลานิสิตไม่สบายใจ นิสิตรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับนิสิต	0.60	ใช้งานได้
นิสิตหาทางออกระบายอารมณ์ โดยการร้องเพลง วาดรูป เขียนไดอารี่ เป็นต้น	0.60	ใช้งานได้
นิสิตยอมรับได้ หากผู้อื่นมีเหตุผลที่ไม่พอใจในการกระทำของนิสิตเอง	0.60	ใช้งานได้
เมื่อนิสิตโกรธ นิสิตมักจะเล่าระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง	0.60	ใช้งานได้
เมื่อรู้สึกไม่พอใจผู้อื่น นิสิตพยายามปรับอารมณ์และระงับความรู้สึกให้เป็นปกติ	1.00	ใช้งานได้
นิสิตสามารถจัดลำดับความสำคัญของชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย	0.60	ใช้งานได้
นิสิตแบ่งเวลาเรียนกับการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีคุณภาพ	1.00	ใช้งานได้
เมื่อนิสิตทำงานไม่เสร็จตามกำหนด นิสิตจะพยายามพัฒนาการจัดการเวลาของตนเองให้ดีขึ้น	0.60	ใช้งานได้
นิสิตสามารถวางแผนเวลาของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เช่น ทบทวนอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวสอบ	1.00	ใช้งานได้
เมื่อมีเวลาว่าง นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้จนเสร็จ	1.00	ใช้งานได้
เมื่อนิสิตได้รับมอบหมายงานแล้วสามารถทำเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด	1.00	ใช้งานได้
นิสิตกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ	0.80	ใช้งานได้
นิสิตมีความเพียรพยายามสม่ำเสมอในการเรียนของตนเอง	0.80	ใช้งานได้
นิสิตมักให้รางวัลตนเอง เมื่อได้ทำบางสิ่งสำเร็จ	0.80	ใช้งานได้
นิสิตขยันในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจไว้	0.60	ใช้งานได้
นิสิตสร้างคำมั่นสัญญากับเป้าหมายที่ตั้งขึ้น	0.60	ใช้งานได้

นิสิตมองว่าเป้าหมายสูงสุดคือความท้าทายให้เรายากทำ	0.80	ใช้งานได้
นิสิตเข้าใจตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร	1.00	ใช้งานได้
นิสิตใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	0.60	ใช้งานได้
นิสิตรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้	1.00	ใช้งานได้
นิสิตเชื่อมั่นในการเรียนตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง	1.00	ใช้งานได้
นิสิตเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง	1.00	ใช้งานได้
นิสิตมองเห็นคุณค่าในตนเอง	1.00	ใช้งานได้
นิสิตควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบ	1.00	ใช้งานได้
นิสิตมีความรับผิดชอบในการเรียนสม่ำเสมอ เช่น ส่งงานตรงเวลา ฯลฯ	1.00	ใช้งานได้
นิสิตมีความตั้งใจที่จะเข้าเรียนให้ตรงเวลา	0.60	ใช้งานได้
เมื่องานนิสิตยังไม่สมบูรณ์ นิสิตจะรีบแก้ไขปรับปรุงงานให้ถูกต้องและดีขึ้น	1.00	ใช้งานได้
แม้มีงานยากแค่ไหนก็ตาม นิสิตมีความอดทน ตั้งใจทำให้สำเร็จ	0.60	ใช้งานได้
นิสิตเคารพสิทธิต่อผู้อื่น	0.60	ใช้งานได้
นิสิตสังเกตพฤติกรรมตนเอง สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยตนเองได้	0.60	ใช้งานได้
นิสิตยอมรับผลการประเมินจากผู้อื่น	0.60	ใช้งานได้
นิสิตให้คะแนนประเมินความสามารถของตนเองได้	1.00	ใช้งานได้
นิสิตสามารถปรับปรุงพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น	1.00	ใช้งานได้
นิสิตสามารถตั้งเกณฑ์ตัดสินความสามารถของตนเองได้	0.60	ใช้งานได้
นิสิตมีความพยายามที่จะปรับปรุงพฤติกรรมตนให้เป็นไปตามเป้าหมายตนเอง	0.80	ใช้งานได้

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.950	.953	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1.1	295.57	684.867	.352	.	.950
a1.2	294.73	683.635	.427	.	.950
a2.1	295.23	681.876	.382	.	.950
a2.2	294.75	683.714	.357	.	.950
a3.1	295.59	681.154	.303	.	.950
a3.2	294.96	683.357	.296	.	.950
a4.1	295.56	682.702	.368	.	.950
a4.2	294.81	682.145	.402	.	.950
a5.1	295.61	680.356	.326	.	.950
a5.2	295.17	681.908	.295	.	.950
a6.1	295.63	686.131	.276	.	.950
a6.2	294.84	683.754	.350	.	.950
b7.1	295.64	677.681	.473	.	.949
b7.2	294.73	681.962	.431	.	.950
b8.1	295.63	680.516	.397	.	.950
b8.2	294.75	681.466	.463	.	.949
b9.1	296.05	678.990	.375	.	.950
b9.2	294.91	678.013	.467	.	.949
b10.1	295.48	677.361	.532	.	.949
b10.2	294.64	682.866	.448	.	.950
b11.1	295.41	679.160	.419	.	.950
b11.2	294.68	680.550	.462	.	.949

b12.2	294.71	680.585	.474	.	.949
c13.1	295.55	675.366	.553	.	.949
c13.2	294.64	680.488	.557	.	.949
c14.1	295.62	674.919	.552	.	.949
c14.2	294.70	679.267	.553	.	.949
c15.1	295.52	682.671	.306	.	.950
c15.2	294.85	682.747	.327	.	.950
c16.1	295.55	675.980	.526	.	.949
c16.2	294.65	681.291	.521	.	.949
c17.1	295.69	673.310	.521	.	.949
c17.2	294.84	676.205	.545	.	.949
c18.1	295.53	674.664	.498	.	.949
c18.2	294.73	679.421	.531	.	.949
d19.1	295.31	680.394	.415	.	.950
d19.2	294.59	685.705	.425	.	.950
d20.1	295.27	680.709	.408	.	.950
d20.2	294.71	683.474	.432	.	.950
d21.1	295.53	678.140	.503	.	.949
d21.2	294.67	682.856	.508	.	.949
d22.1	295.44	675.150	.553	.	.949
d22.2	294.70	681.823	.495	.	.949
d23.1	295.48	678.616	.519	.	.949
d23.2	294.63	681.365	.557	.	.949
d24.1	295.34	676.239	.495	.	.949
d24.2	294.63	681.269	.539	.	.949
e25.1	295.32	678.722	.440	.	.950
e25.2	294.66	684.723	.370	.	.950
e26.1	295.39	676.431	.521	.	.949
e26.2	294.59	683.001	.496	.	.949
e27.1	295.30	679.733	.424	.	.950
e27.2	294.62	683.429	.452	.	.950
e28.1	295.45	673.248	.585	.	.949
e28.2	294.66	679.934	.525	.	.949
e29.1	295.42	675.741	.536	.	.949
e29.2	294.60	681.385	.516	.	.949

e30.1	295.10	680.300	.441	.	.950
e30.2	294.53	686.415	.415	.	.950
f31.1	295.44	679.909	.443	.	.950
f31.2	294.69	681.414	.488	.	.949
f32.1	295.32	680.984	.445	.	.950
f32.2	294.65	682.289	.499	.	.949
f33.1	295.43	679.770	.478	.	.949
f33.2	294.67	682.917	.505	.	.949
f34.1	295.46	679.215	.464	.	.949
f34.2	294.64	683.100	.490	.	.949
f35.1	295.50	677.409	.467	.	.949
f35.2	294.62	683.272	.537	.	.949
f36.1	295.34	675.018	.562	.	.949
f36.2	294.52	686.643	.459	.	.950

แบบสัมภาษณ์ Focus Group

คำถามเกริ่นนำ

1. สภาพการจัดการตนเองของนิสิตครู มศว เป็นอย่างไร
2. สภาพการจัดการตนเองของนิสิตครูที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร
3. อะไรคือความต้องการจำเป็นที่ควรพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตครู

5 คำถาม ใน ลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาการจัดการตนเอง

- มีแนวทางให้นิสิตเห็นความสำคัญของการวางแผนของการใช้เวลาได้อย่างไร และมีเทคนิคใดบ้างที่ช่วยให้นิสิตครูรู้จักวางแผนการใช้เวลาเป็น?
- มีแนวทางให้นิสิตครูเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างที่อยู่ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร และมีแนวทางอะไรบ้างที่ช่วยให้นิสิตพยายามทำงานที่ค้างไว้ให้เสร็จ ?
- มีแนวทางอะไรบ้างที่ช่วยให้นิสิตมีความเพียรพยายามอยู่อย่างสม่ำเสมอในเรื่องการเรียน ?
- มีแนวทางสร้างให้นิสิตเห็นคุณค่าการมีเป้าหมายได้อย่างไร และวิธีการตั้งเป้าหมายที่ดีควรทำได้อย่างไรบ้าง ?
- มีแนวทางอย่างไรบ้างให้นิสิตรู้จักลำดับความสำคัญของชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายและแยกแยะประเภทของงานที่ได้ ?

คำถามปิดท้าย

- เทคนิคการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตครูให้ดีขึ้นควรมีอะไรบ้าง?



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 323/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยนี้จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองในนิสิตระดับปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวมยุรฉัตร นพการสุทองดี
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 25 ค.ศ. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 25 ค.ศ. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 25 ค.ศ. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 25 ค.ศ. 2559

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

รักษาการแทนเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-342/2559

วันที่ให้การรับรอง : 09/01/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/01/2561

จำนวนประชากรนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา 2559

ตาราง : ประชากรนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา 2559

คณะ / หลักสูตร	สาขาวิชา	ปีที่ 5
ศึกษาศาสตร์	การประถมศึกษา	61
	จิตวิทยาการแนะแนว	50
	เทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา	30
มนุษยศาสตร์	ภาษาไทย	24
	ภาษาอังกฤษ	18
สังคมศาสตร์	สังคมศึกษา	34
ศิลปกรรมศาสตร์	ทัศนศิลป์ศึกษา	23
	ดนตรีศึกษา-ดนตรีไทย	14
	ดนตรีศึกษา-ดนตรีสากล	13
	ศิลปะการแสดงศึกษา	18
	การออกแบบ	18
วิทยาศาสตร์	คณิตศาสตร์	36
	ชีววิทยา	19
	เคมี	25
	ฟิสิกส์	26
	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	30
พลศึกษา	พลศึกษา	70
	สุขศึกษา	30
	สุขศึกษา-พลศึกษา	29
รวม		550

ข้อมูลตาราง : อ้างอิงจากฐานข้อมูลผู้เรียนหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2559

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี
วัน เดือน ปีเกิด	5 พฤษภาคม 2529
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสาคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	165/89 หมู่ 6 ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	บุคลากร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ส่วนทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2541	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนเอกชัย
พ.ศ.2547	มัธยมศึกษา จาก โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ
พ.ศ.2551	การศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการแนะแนว จาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2553	ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวารสารศาสตร์สื่อสารมวลชน คณะเทคโนโลยีการสื่อสารมวลชน จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ.2560	การศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ