

| | |
|-----------------------|---|
| ชื่อเรื่องคุณูปนิพนธ์ | รูปแบบการควบคุมตนเองยี่สิบเอ็ดวันในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สอง |
| ชื่อผู้เขียน | สายสวาท วิชัย |
| หลักสูตร | ปรัชญาคุณูปบัณฑิต (สังคมศาสตร์) |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ บุญสาธิต |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | ดร. พฐา สุวรรณรัตน์ ดร. บังอร ศิริสัญลักษณ์ |

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบการควบคุมตนเอง 21 วัน ของนักเรียนและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนที่มีการฝึกควบคุมตนเองตามรูปแบบกับนักเรียนที่ไม่มีการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย แยกเป็นนักเรียนกลุ่มควบคุม 1 ห้อง กลุ่มทดลอง 1 ห้อง ๆ ละ 23 คน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกควบคุมตนเองตามรูปแบบการควบคุมตนเอง 21 วัน ซึ่งเป็นรูปแบบในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนจากภายใน (autonomous morality) โดยฝึกให้นักเรียนควบคุมตนเองในการทำความดีเบื้องต้นจนเป็นนิสัย ตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งเข้านอนทุกวันเป็นเวลา 21 วันประกอบด้วย กระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) สร้างภาพลักษณ์คนดีไว้ในจิตใจแล้วเลือกเป้าหมายพฤติกรรมทำความดีเบื้องต้น (2) ตรวจสอบและควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย (3) ประเมินผลและบันทึกผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจัดทำขึ้น 2 ฉบับ ได้แก่ (1) แบบบันทึกการฝึกควบคุมตนเอง เป็นแบบบันทึกพฤติกรรมความดีเบื้องต้น (2) แบบประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมเป็นแบบตรวจรายการ โดยให้มีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรม 6 ด้าน 36 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่า t-test และค่า effect size นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง ความคิดเห็นเพิ่มเติม วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) นำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัย พบว่า

รูปแบบการควบคุมตนเอง 21 วัน มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้จริงทุกรายการโดยปฏิบัติได้จริงสูงสุดรายการช่วยงานบ้านและโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ 96.37 นอกจากนี้ยังมีนักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำความคิดเบื้องต้นครบทั้ง 10 รายการถึงร้อยละ 61.90 โดยมีรายการที่นักเรียนเลือกมากที่สุด ร้อยละ 100 ถึง 3 รายการ ได้แก่ ตั้งแต่เช้าเก็บที่นอน แต่งกายสุภาพ ช่วยงานบ้านและโรงเรียน ส่วนรายการที่นักเรียนเลือกน้อยที่สุด ได้แก่ พุทความจริงไม่พูดโกหก คิดเป็นร้อยละ 76.19 สำหรับพฤติกรรมที่นักเรียนเรียนปฏิบัติได้ครบ 21 วันสูงสุด ได้แก่ แต่งกายสุภาพ ร้อยละ 71.43 รองลงมาได้แก่ ช่วยงานบ้านและโรงเรียน ร้อยละ 66.67 ประหยัดและอดออม ร้อยละ 50.00

การเปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ระดับพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในภาพรวม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย โดยมีขนาดความแตกต่าง (effect size) เท่ากับ 0.41 ซึ่งเป็นขนาดปานกลาง เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดทั้ง 6 ด้าน พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ถึง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวินัยและความรับผิดชอบ ชื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที ประหยัดและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

คำสำคัญ: การปลูกฝังคุณธรรม/ทฤษฎีการควบคุมตนเอง/ทฤษฎีสร้างนิสัยใน 21 วัน

| | |
|---------------------------|--|
| Dissertation Title | A Twenty-One Day Self-Control Model for Moral Development in Matthayom 2 (Grade 8) Students |
| Author | Saisawat Wichai |
| Degree | Doctor of Philosophy (Social Sciences) |
| Advisor | Asst. Prof. Dr. Somsak Boonsathorn |
| Co-Advisor | Dr. Patha Suwannarat Dr. Bangon Sirisunyaluck |

ABSTRACT

This quasi-experimental research was conducted for the main purposes of, firstly, proposing an appropriate 21-day self-control model for students, and secondly, doing a moral behaviour comparison between the students exposed to the self-control model and those who were not. The sample subjects, obtained through specific sampling, were 46 Matthayom 2 students at a school in the Mueang District of Chiang Rai. They were equally divided into an experimental group and a control group. The experimental group members were then given a 21-day self-control model, which emphasised autonomous development of morality. This model required the subjects to form a habit of good conduct on a daily basis, from waking up to bedtime, for 21 consecutive days. The required good conduct involved three stages: (1) imprinting an image of a good person and setting basic behavioural goals; (2) performing self-monitoring and self-control actions to fulfil the set behavioural goals; and (3) assessing and recording the results. Two instruments were used for data collection, namely, the Self-Control Exercise Record, which was used to record the basic good conduct performed, and the Moral Behaviour Assessment Form, which was a checklist covering 36 items in 6 behavioural categories. The data obtained were analysed by a statistic analysis programme in terms of mean, percentage, t-test value and effect size value, and were presented in tabular forms. Additional

information and/or recommendations were examined using content analysis and presented in prose description.

The research produced the following results.

The 21-day self-control model was proved appropriate and practical. Every member of the experimental group was able to perform all of the exercises, with the most practiced one being Performance of Housework and Schoolwork (96.37%). In addition, as many as 61.90 percent of the experimental group students chose all of the 10 categories as their good-conduct goals; of these 10 categories, 3 were chosen by all of the experimental group students (100%), namely, Rising Early and Making the Bed, Being Properly Dressed, and Performance of Housework and Schoolwork. On the contrary, the category least chosen by the experimental group students was Being Truthful (76.19%). The exercises that were performed throughout the 21-day period were Being Properly Dressed, Performance of Housework and Schoolwork, and Saving and Economising, by 71.43, 66.67 and 50.00 percent of the experimental group students, respectively.

The behavioural comparison between the experimental group students and the control group students showed the following. Overall, a statistically significant increase by $\alpha = .05$ in post-experimental moral behaviour level was observed in the experimental group students. This finding conformed to a hypothesis, given the effect size of 0.41, which was a median. Analysis of all of the 6 categories showed a statistically significant rise by $\alpha = .05$ in 4 categories, namely, Discipline and Responsibility; Honesty; Gratitude; and Economical and Efficient Use of Resources.

Keywords: Moral development/Self control theory/21 day habit theory