

การพัฒนาแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
สาขาวิชาการโรงแรมระบบทวิภาคีของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ:
การศึกษาโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงแบบควอดราติก

Development of Self-control Model for Hotel Management Students
in Dual Vocational Training Program in the Northeastern Industrial and
Community Education Colleges : a Quadratic Latent Growth Curve Mode

วิภาดา ศรีลุนช่าง, สมเกียรติ ศรีจักรวาท และสุกุม มูลเมือง
Wipada Srilunchang, Somgiart Srijugawan and Sukhum Moonmuang
มหาวิทยาลัยกรุงธนบุรี
Bangkokthonburi University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: kunyingtoo@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา ทดลอง และประเมินรูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาการโรงแรมระบบทวิภาคีของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา 47 คน ในกลุ่มทดลอง และนักศึกษา 47 คน ในกลุ่มควบคุม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและโมเดลโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงแบบควอดราติก ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Mplus

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการควบคุมตนเอง มีองค์ประกอบที่ควรพัฒนารวม 5 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติงาน ด้านสิ่งเร้า ด้านอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านจริยธรรม
2. การทดลองใช้รูปแบบ ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีอัตราพัฒนาการการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 5 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญ
3. การประเมินรูปแบบโมเดลโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงแบบควอดราติก โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: รูปแบบ; การควบคุมตนเอง



Abstract

This research aimed to; develop, implement, and evaluate the development of self-control model for hotel management students in dual vocational training program, in the Northeastern industrial and community education colleges. A research and development design was employed to conduct all activities. The sample consisted of 47 students in experimental group and 47 students in control group. A confirmatory factor analysis and a quadratics latent growth curve model were used to analyzed the data by using Mplus computer program.

The findings indicated:

1. The self-control model for hotel management students consisted of 5 approaches as operation approach, stimulus approach, emotional approach, interpersonal approach, and ethic approach.
2. All approaches of the experimental group significantly increased more than in control group.
3. Quadratics latent growth curve model was harmonizely fitted with empirical data.

Keywords: Model; Self-Control

1. บทนำ

ปัจจุบันนักศึกษาอาชีวศึกษามีภาพลักษณ์ทางด้านบวกและด้านลบอยู่หลายประการ อาทิ ด้านบวก สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ได้จัดกิจกรรมต่างๆ โครงการร่วมด้วยช่วยประชาชน อาชีวจิตอาสา ศูนย์ซ่อมสร้าง (Fix it Center) เพื่อปลูกฝังนักศึกษาอาชีวมีจิตอาสา บริการแก่สังคม และเสริมสร้างจิตสำนึก สร้างคุณค่าให้กับตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีภาพลักษณ์ด้านลบให้เห็นตามข่าว สื่อสิ่งพิมพ์และในสังคมออนไลน์ ก็ยังมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทะเลาะวิวาท

ทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์สินของส่วนรวม ใช้ภาษาที่หยาบคาย ขาดความรับผิดชอบ ขาดวินัย โดยมีสาเหตุที่หลากหลาย เช่น การเกิดอาการหมั่นไส้ไม่ชอบหน้า หมั่นสถาบันการศึกษา ปกป้องศักดิ์ศรี คบเพื่อนที่กระทำผิด (Sinprasong, 2007) ในทำนองเดียวกัน พบว่า ปัญหาการประพฤติผิดศีลธรรมและกฎหมาย การกระทำผิดและประพฤติไม่สมควรแก่วัยของเยาวชน ปัญหายาเสพติด ทะเลาะวิวาท ความเสื่อมถอยค่านิยมอันดีของไทย ซึ่งมีสาเหตุจากการที่คนในสังคมขาดการควบคุมตนเอง ในการพัฒนาการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น



ทำได้หลายวิธี เช่น การใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคล (Khonsue, 2009 : 13) ซึ่งกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นั้นมีคุณค่าต่อการที่จะพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้มีโอกาสที่จะได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และมีการปรับตัวเข้ากับกลุ่ม รู้จักควบคุมตนเองในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของนักศึกษาอาชีวศึกษา และสาขางานการโรงแรมเป็นสาขาหนึ่งที่จำเป็นต้องพัฒนา เพื่อให้นักศึกษาที่จบออกไป สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงาน หรือสถานประกอบการด้านงานโรงแรมได้อย่างมีคุณภาพ คุณลักษณะที่สำคัญด้านงานบริการคือการควบคุมตนเองในการปฏิบัติงาน

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ทำการศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยการ พัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขางานการโรงแรมในระบบทวิภาคีของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อให้นักศึกษาที่จบออกมามีคุณลักษณะด้านการควบคุมตนเองที่ดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ พร้อมเป็นกำลังคนที่มีคุณภาพเข้าสู่ตลาดแรงงานทั้งในประเทศ และต่างประเทศ อีกทั้งเป็นแนวทางในการบริหาร และการจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

สาขางานการโรงแรมของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการควบคุมตนเองกับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาขางานการโรงแรมของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. เพื่อประเมินรูปแบบการควบคุมตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาขางานการโรงแรมของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา แบ่งการดำเนินการออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (Research1: R1) การศึกษาแนวทางการพัฒนารูปแบบที่ดีที่สุด (Identify) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ทบทวน หลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การทำ Best Practices การศึกษาดูงาน เข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานที่มีผลการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของส่วนราชการและเอกชนรวม 8 หน่วยงานโดยการสังเกตและการสัมภาษณ์ ศึกษารูปแบบจากงานวิจัยและจัดทำโครงร่างรูปแบบทางเลือก (Kaemkate, 2017 : 35)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ชั้นแรกใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบ Snowball จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัวแล้วจึงหยุดการเก็บรวบรวมข้อมูล (Chantavanich, 2013 : 27) ได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่



กลุ่มที่ 1 จากสถานประกอบการ ประกอบด้วย ผู้ควบคุมการฝึก ครูฝึก จำนวน 10 คน กลุ่มที่ 2 จากสถานศึกษา ประกอบด้วย ครูนิเทศ จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ 3 นักศึกษาสาขางานการโรงแรม จำนวน 10 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ตัวผู้วิจัย แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งมีโครงสร้าง และแบบสังเกต (Chantavanich, 2013 : 27)

ระยะที่ 2 (D:1) การพัฒนาต้นแบบ (Prototype) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพทำการวิเคราะห์ รูปแบบทางเลือก (Alternate Model) ทั้ง 8 รูปแบบ ด้านทรัพยากรขั้นตอน วิธีการ เวลา จุดแข็ง จุดอ่อน เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียพร้อมกับสังเคราะห์ รูปแบบการควบคุมตนเอง จำนวน 1 รูปแบบ ที่เป็นต้นแบบ (Prototype) เครื่องมือในการวิจัย คือ รูปแบบการควบคุมตนเองที่เป็นต้นแบบ (Prototype) การศึกษาความเป็นไปได้ (Feasibility Study) ประกอบด้วย 1) การศึกษาความเป็นไปได้ ด้านทรัพยากร (Resources) และข้อจำกัด (Constraining) ในด้านต่างๆ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ อาคารสถานที่ สื่อการเรียนรู้อะเอียด ปฏิบัติประจำ และกฎระเบียบที่เป็นข้อดีและจำกัด ของแต่ละหน่วยงาน 2) การศึกษาความเป็นไปได้ ด้วยการสนทนากลุ่ม โดยผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 10 คน ผู้ควบคุม การฝึก จำนวน 10 คน และกลุ่มนักศึกษสาขา งานการโรงแรม จำนวน 10 คน ได้มาโดยการสุ่ม แบบเจาะจง และ 3) การศึกษาความเป็นไปได้ ด้วยการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ทำการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบจำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่าน ทำการประเมิน ความสอดคล้องเชิงเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะ โดยจำแนกผู้เชี่ยวชาญออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารจำนวน 3 ท่าน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยาความการควบคุมตนเอง จำนวน 3 ท่าน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางการพัฒนารูปแบบ จำนวน 3 ท่าน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง ครั้งที่ 2 การหาค่า IOC โดยผู้เชี่ยวชาญรวม 5 ท่าน

ระยะที่ 3 (Research2: R2) การทดลอง ใช้ต้นแบบ (Try Out) ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบ เชิงทดลอง (True Experimental Designs) ในการ ทดลองใช้ต้นแบบ (Tryout Prototype) การพัฒนา รูปแบบการควบคุมตนเองที่ได้จากการวิจัยในระยะ ที่ 1 และระยะที่ 2 ประชากร คือ นักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขางานการโรงแรม ของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 11 แห่ง จำนวน 579 คน กลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณโดยโปรแกรม คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป G*Power ด้วยขนาดอิทธิพล (Effect Size) ในระดับใหญ่ (Large) เท่ากับ 0.5 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power of Test) ในระดับสูงสุด เท่ากับ 0.8 ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 47 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่ม ตัวอย่างระหว่างการทดลอง จึงเพิ่มขนาดกลุ่ม ตัวอย่างอีกร้อยละ 100 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างรวม 94 คน ทำการสุ่มเข้าสู่การทดลอง (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 47 คน เครื่องมือใน การวัดเป็นแบบวัดการควบคุมตนเองรวม 5 ด้าน แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Wiratchai,



2012 : 29)

ขั้นตอนการทดลอง กำหนดแผนการทดลองเป็นเวลา 3 เดือนหรือ 12 สัปดาห์ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลรวม 4 ครั้งคือ ครั้งที่ 1 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

ครั้งที่ 2 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างการทดลอง ครั้งที่ 3 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการทดลอง และครั้งที่ 4 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะการติดตามผลการทดลอง โดยใช้ระยะเวลาห่างกันช่วงละ 4 สัปดาห์ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	Pretest	Intervention	Posttest	Follow up
ทดลอง	O ₁	T ₁ O ₂	O ₃	O ₄
ควบคุม	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄

เมื่อกำหนดให้

- O₁ คือ Pretest
- O₂ คือ Intervention
- O₃ คือ Posttest
- O₄ คือ Follow up
- T₁ คือ การทดลอง

การวัดผลการทดลอง ทำการวัดพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างตามแบบแผนของการวิจัยเชิงทดลอง (True Experimental Designs) ศึกษา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมใช้แบบวัดชุดเดียวกันเก็บข้อมูลรวม 4 ครั้ง ด้วยช่วงเวลาเท่ากัน (Repeated Measurements) คือ ครั้งที่ 1 เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 เก็บข้อมูลระหว่างการทดลองผ่านไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ครั้งที่ 3 เก็บข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการทดลอง และครั้งที่ 4 เก็บข้อมูลระยะการติดตาม

ผลการทดลองเมื่อเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์

ระยะที่ 4 (Research4: D2) การปรับปรุงต้นแบบ (Prototype Modify) และการขยายผลวิธีวิจัยนำปัญหาที่พบจากการทดลองมาทำการปรับปรุงแก้ไขต้นแบบ ได้รูปแบบการควบคุมตนเองพร้อมเครื่องมือวัดฉบับสมบูรณ์ การแก้ไขปัญหาคือการวิจัย (Final Solution) ผู้วิจัยนำรูปแบบการควบคุมตนเองพร้อมเครื่องมือวัดฉบับสมบูรณ์ไปพัฒนานักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขางานการโรงแรมของวิทยาลัยการอาชีพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อแก้ไขปัญหานักศึกษาขาดการควบคุมตนเองในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนและวิธีการที่ได้จากการวิจัยให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายหลังจากสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (Final Solution)



4. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่าองค์ประกอบของการควบคุมตนเองที่ควรมีการพัฒนา รวม 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุมการปฏิบัติงาน การควบคุมสิ่งเร้า การควบคุมอารมณ์ การควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการควบคุมจริยธรรม จากการศึกษาการพัฒนาแบบ (Best Practice) พบว่า รูปแบบการควบคุมตนเองแนวทางของแต่ละสถาบัน จำนวน 8 รูปแบบ ได้ใช้กระบวนการกลุ่มและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาองค์ประกอบของคุณลักษณะด้านการควบคุมตนเองครบ 5 ด้าน เป็นการฝึกอบรมลักษณะหลักสูตรเสริมนอกเวลาปกติ เป็นรูปแบบการพัฒนาที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมแก่ผู้รับการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพสูงมากที่สุด ถือว่าเป็นรูปแบบทางเลือก (Alternate Model) เพื่อการนำไปสู่การวิเคราะห์สังเคราะห์และพัฒนาเป็นต้นแบบในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

ผลการวิจัยระยะที่ 2 ได้รูปแบบการควบคุมตนเองที่มีองค์ประกอบ 5 ด้านเป็นต้นแบบจำนวน 1 รูปแบบ (Prototype) โดยใช้วิธีการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผ่านการศึกษาความเป็นไปได้ (Feasibility Study) และการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว เพื่อนำไปสู่การทดลองในการวิจัยในระยะที่ 3 ต่อไป

ผลการวิจัยระยะที่ 3 การวัดความแตกต่างของอัตราพัฒนาการระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Wald Test (Wald (ΔS)) ทำการวัดอัตราพัฒนาการของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม 7 (Moonmuang, 2015 : 164) พบว่ามีค่า Wald เท่ากับ 14.968 ค่า df เท่ากับ 1 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$) สามารถสรุปได้ว่า อัตราพัฒนาการมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มคือ อัตราพัฒนาการการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือรูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีผลทำให้การควบคุมตนเองในกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 5 ด้าน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างอัตราพัฒนาการระหว่างกลุ่มด้วยค่า Wald(ΔS)

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
Estimate S.E. z S 0.203 0.018 11.060	Estimate S.E. z (Wald(ΔS)) S 0.061 0.032 1.886 14.968**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การประเมินโมเดล โมเดลภาพรวม (Overall Model) ใช้โมเดลสมการโครงสร้างโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงสมการกำลัง 2 (Order Quadratics Latent Growth Curve Model)

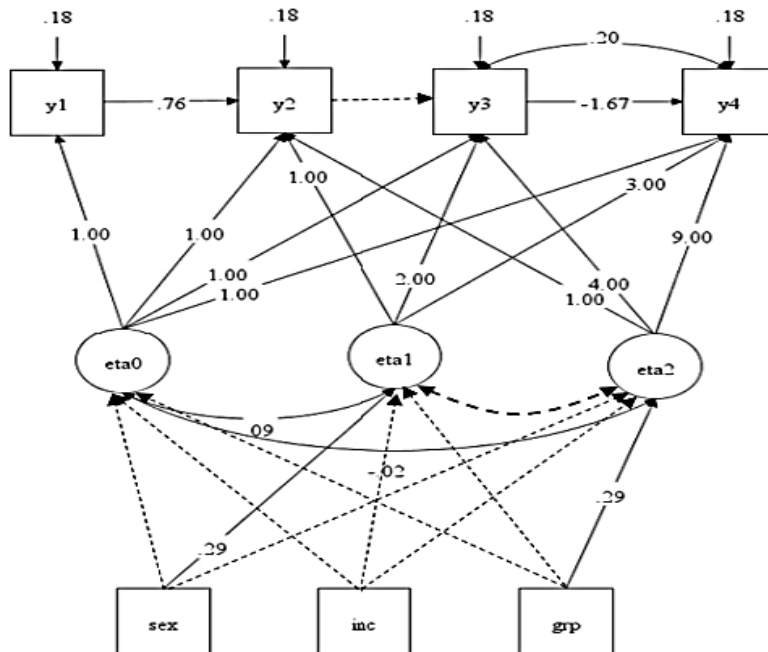
ประกอบด้วย ตัวแปรแฝงภายนอก 3 ตัวแปร ตัวแปรแฝงภายใน 4 ตัวแปร และตัวแปรดัชนี 5 ตัวแปร โมเดลรายด้านใช้โมเดลสมการโครงสร้างโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงสมการกำลัง 2



การประเมินโมเดล (Goodness of Fit) ใช้แบบวัดชุดเดียวเก็บรวบรวมข้อมูล 4 ครั้ง (Repeated Measurements) ผลการประเมินโมเดลภาพรวมพบว่า ผลการใช้รูปแบบการควบคุมตนเองได้โมเดลโค้งพัฒนาการสมการกำลังสอง ออโตรีเกรสซีฟ การควบคุมตนเอง ในภาพรวมการประเมินโมเดล ความสัมพันธ์โครงสร้างสมการกำลังสอง (Quadratic) แบบรีเกรสซีฟ (การควบคุมอิทธิพลจากการวัดซ้ำ) ผลการประเมินพบว่าค่า ไค-สแควร์ (X^2) มีค่าเท่ากับ 0.411 ที่องศาอิสระ 3 พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.938$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โมเดลตามสมมุติฐาน

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสอดคล้องกับดัชนีประเมิน CFI ที่มากกว่า 0.90 RMSEA ไม่เกิน 0.08 ก็ช่วยยืนยันความสอดคล้องของโมเดลสมมุติฐานอีกทางหนึ่งด้วย

ผลการประเมินดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าวิถีโคจร (Trajectory) อัตราพัฒนาการการควบคุมตนเองในภาพรวมของทั้ง 2 กลุ่มไม่ได้เป็นแบบเส้นตรง (Linear) แต่มีลักษณะเป็นแบบเส้นโค้ง (Nonlinear) แบบสมการยกกำลังสอง (Quadratic) แสดงว่า รูปแบบการควบคุมตนเองมีความสอดคล้อง ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Suksawang, 2013) ดังแสดงรายละเอียด ตามแผนภาพที่ 1



$X^2 = 0.411$ $df = 3$ $p = 0.983$ $CFI = 1.00$ $RMSEA = 0.000$ (90% C.I. 0.000 0.041)

ภาพที่ 1 แสดงโค้งพัฒนาการสมการกำลังสองรีเกรสซีฟ การควบคุมตนเองในภาพรวม



5. อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนา รูปแบบการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาบนแนวความคิดว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้บุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองได้ สามารถเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงความต้องการ และปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน และร่วมกันค้นหาทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหา อันจะทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ นอกจากนี้ รูปแบบการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยยังยึดแนวคิด และทฤษฎีเฉพาะของกิจกรรมกลุ่มที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วยทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ปัญญานิยม สามารถพัฒนาพฤติกรรมของบุคคล ให้เกิดการควบคุมตนเอง และการกำกับตนเอง ได้ผลการทดลองที่จากการวัดพัฒนาการทั้ง 4 ครั้ง พบประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

ก่อนการทดลองใช้รูปแบบการควบคุมตนเองกลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับที่ควรพัฒนาแตกต่างกัน หลังการทดลองใช้รูปแบบไปได้ ระยะเวลาหนึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนอัตราพัฒนาการเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งโดยรวม และรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตนเองที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา โดยใช้วิธีการฝึกอบรม ในลักษณะกระบวนการกลุ่มและการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะการควบคุมตนเองให้แก่ นักศึกษาได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การฝึกอบรมตามรูปแบบ

ดังกล่าว ทำให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้น นักศึกษามีโอกาสได้คิด ได้วางแผน ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ซึ่งกันและกันในบรรยากาศที่เป็นกันเองและอิสระ นักศึกษาจึงไม่รู้สึกลำบาก กล้าแสดงออกในความสามารถของตนเองให้เพื่อนๆ ได้เห็นและยอมรับ ซึ่งการใช้รูปแบบการควบคุมตนเอง เป็นกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองเอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ และให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Trozer (1999) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการกลุ่มสามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเอื้อต่อการที่ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ เข้าใจ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยการให้กลุ่มมีพัฒนาการดำเนินต่อไป เป็นระยะ ทำให้สมาชิกเกิดการควบคุมตนเอง และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ นักศึกษาส่วนใหญ่ เริ่มให้ความสนใจและพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีความตั้งใจทำแบบวัดการควบคุมตนเอง เป็นอย่างดี เกิดความชอบการเรียนรู้ในแนวทางนี้ เพราะไม่ได้เน้นเนื้อหาทางวิชาการ การฝึกอบรมมีการใช้เทคนิคการนำเพลง และการนำเกมเป็นหลัก ทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ความตึงเครียด

อีกทั้งให้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่โดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความหมาย ลักษณะและวิธีการสร้างคุณลักษณะด้าน



การควบคุมตนเองเพิ่มมากขึ้น และพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้น จากการวัดคะแนนการควบคุมตนเองครั้งที่ 1 (Pretest) พบว่า ก่อนเริ่มต้นการทดลองใช้รูปแบบทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการควบคุมตนเองอยู่ก่อนแล้วในระดับที่ควรพัฒนาแตกต่างกัน สาเหตุที่เป็นลักษณะนี้ เป็นผลที่ได้รับจากการศึกษาตามการศึกษาในระบบสายสามัญและสายวิชาชีพมาก่อน การวัดพัฒนาการครั้งที่ 2 เป็นการวัดระหว่างการทดลองได้ 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 5 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า สาเหตุที่เป็นลักษณะนี้ เป็นผลเนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามรูปแบบการควบคุมตนเอง หรือรูปแบบการพัฒนาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Bandura (2000) กล่าวว่า “การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนได้ด้วยกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ซึ่งวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญามี 3 ประการคือ การเรียนรู้โดยการสังเกตการกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ทั้งนี้อาจจะเกิดขึ้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่งหรือเกิดหลายวิธีการที่ผสมผสานหรือควบคู่กันก็ได้ และสอดคล้องทฤษฎีการพัฒนาการกล้าแสดงออกของ Kelley (1992) กล่าวไว้เป็นแนวทางเดียวกันว่าเป็นทฤษฎีการตอบสนองทางพฤติกรรมศาสตร์แบบหนึ่งที่น่าสนใจนำมาใช้มากโดยการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมให้แก่ผู้ที่มีความประสงค์จะปรับ

พฤติกรรมของเขา เรียกว่า ทฤษฎีการป้องกันสิทธิคือ เป็นการแสดงสิทธิพึงมีพึงได้ของตนเองโดยไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวล่วงสิทธิของผู้อื่น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ใช้รูปแบบการฝึกศึกษาตามปกติ พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนพัฒนาการค่อนข้างจะคงที่ เนื่องจากไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาเพิ่มเติมและมีแนวโน้มว่าจะลดลง การวัดพัฒนาการครั้งที่ 3 (Posttest) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง และการวัดพัฒนาการครั้งที่ 4 (Follow-up) กลับพบว่า คะแนนพัฒนาการของกลุ่มทดลองลดลง และมีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้พัฒนาการของกลุ่มทดลองมีลักษณะเป็นเส้นโค้ง (Quadratics) ผลการทดลองเป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่ารูปแบบการควบคุมตนเองในช่วงแรกก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มทดลองทำให้เกิดพัฒนาการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 5 ด้านในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่เนื่องจากการทดลองครั้งนี้ เป็นการทดลองระยะยาวใช้เวลาในการทดลองนานถึง 3 เดือน เมื่อเวลาผ่านไปทำให้กลุ่มทดลองเกิดภาวะความเหนื่อยล้า มีผลทำให้คะแนนพัฒนาการลดลงในช่วงท้ายของการทดลอง ซึ่งไม่ได้เป็นสาเหตุมาจากความคลาดเคลื่อนจากการวัดหรือความคลาดเคลื่อนจากการทดลอง เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการควบคุมความคลาดเคลื่อนทั้งภายในและภายนอกอย่างรัดกุม ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลสมมุติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เป็นการควบคุมภาวะความอ่อนล้าจากการทดลองระยะยาว ซึ่งอาจทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเหนื่อยหน่าย ท้อถอย



อาจทำให้ผลการทดลองเคลื่อนจากความเป็นจริง ผู้วิจัยจึงกำหนดให้โมเดลการทดลองเป็นการวัด พัฒนาการแบบเส้นโค้ง (Quadratics) และทำการ วัดซ้ำหลายครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ (Raykov, 1993) ได้กล่าวถึง การวัดพัฒนาการโมเดลการวิเคราะห์ องค์ประกอบระยะยาวที่มีตัวบ่งชี้หลายตัวว่า เป็นการวัดคะแนนพัฒนาการที่พัฒนาขึ้นมา เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดในการวัดคุณลักษณะ ทางจิตวิทยาที่ว่า การวัดโครงสร้างองค์ประกอบ ที่เป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือตัวแปรแฝง ควรทำการวัดจากดัชนีบ่งชี้ซึ่งประกอบหลายๆ ตัว ซึ่งโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบระยะยาว ที่วัดด้วยตัวบ่งชี้หลายตัวนี้ มีแนวคิดที่ใช้ในการ ประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดลเหมือนกับการ ประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดลวิเคราะห์ องค์ประกอบระยะยาวที่วัดด้วยตัวบ่งชี้ตัวเดียว

ซึ่งการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของ คุณลักษณะ (Trait) ทางจิตวิทยาหรือตัวแปรแฝง (Latent Variables) ควรวัดซ้ำหลายๆ ครั้งด้วย ตัวบ่งชี้หลายๆ ตัว และสอดคล้องกับนงลักษณ์ วิรัชชัย ได้อธิบายเกี่ยวกับโมเดลโค้งพัฒนาการ ที่มีตัวแปรแฝงไว้ว่า “หลักการวัดพัฒนาการโดย โมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบระยะยาวเป็นการ ประมาณค่าตัวแปรแฝงองค์ประกอบร่วมจากการ วัดแต่ละครั้งแล้วนำมาเปรียบเทียบหรือหาผลต่าง เพื่อดูระดับพัฒนาการคือ โมเดลวิเคราะห์องค์ ประกอบระยะยาว ไม่ได้ให้ระดับพัฒนาการ โดยตรง ด้วยเหตุนี้นักวัดผลและนักสถิติทางการ ศึกษาจึงได้ปรับปรุงวิธีการวัดพัฒนาการให้สามารถ บ่งบอกรูปแบบ (Pattern) ที่มีระบบของคะแนน

พัฒนาการที่แตกต่างระหว่างบุคคลได้ ในขณะที่ เดียวกันคะแนนพัฒนาการของกลุ่มควบคุมลดลง อย่างต่อเนื่องเป็นลักษณะเส้นตรง (Linear Growth model) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ (Akihito, 2012) ได้อธิบายไว้ว่า ถ้าผลการทดสอบ ปรากฏว่า ข้อมูลมีการกระจายเป็นเส้นตรง (Degree of Polynomial = 1) โมเดลที่มีความ เหมาะสมในการอธิบายรูปแบบของพัฒนาการ คือ โมเดลโค้งพัฒนาการเชิงเส้นตรง (Linear Growth Model) ผลการทดลองเป็นลักษณะ เช่นนี้สามารถอภิปรายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มควบคุม อยู่ในสภาพการฝึกศึกษาตามหลักสูตรปกติ เป็นระยะเวลาโดยไม่ได้รับ Treatment แต่อย่างไร ทำให้กลุ่มควบคุมเกิดความเหนื่อยล้า ทางด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า ท้อแท้และรู้สึกไร้ประสิทธิภาพในการฝึกศึกษา โดยมีสาเหตุมาจากความเครียดเรื้อรังจากการ ฝึกศึกษาและไม่สามารถตอบสนองต่อความเครียด ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้คะแนน พัฒนาการลดลงอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งคะแนน พัฒนาการของกลุ่มทดลองที่ลดลงในช่วงท้าย ของการทดลองเป็นลักษณะเส้นโค้งนี้อาจเป็น เพราะว่าการฝึกศึกษาจะต้องคลุกคลีอยู่กับการฝึก ศึกษาตามหลักสูตรทุกวันและการที่จะต้องปฏิบัติ ตัวให้อยู่ในระเบียบวินัยของสถานประกอบการ ตลอดเวลาทำอาจทำให้เกิดความเครียดและความ กัดค้น นักศึกษามีเวลาพักระหว่างวันและวันหยุด ไม่เพียงพอทำให้ส่งผลต่อความอ่อนล้าทางอารมณ์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Maslach & Jackson (1981) ที่พบว่า ความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน



มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Maslach & Leiter (1997) ที่พบว่า ความเครียดจากการทำงาน ความเร่งรีบ และความกดดันอาจส่งผลต่อสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลลดลง ขาดความกระตือรือร้น ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง ขาดความมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

สรุปจากปัญหาของการวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงานของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สาขางานการโรงแรม ที่ผ่านมาเป็นผลเนื่องมาจากนักศึกษาขาดการควบคุมตนเองในการปฏิบัติงาน ทำให้ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพโดยรวมของการทำงาน ซึ่งการควบคุมตนเองดังกล่าวเป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่ง การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาค้นคว้าเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตอบปัญหาการวิจัยคือองค์ประกอบของการควบคุมตนเองและรูปแบบการพัฒนาการควบคุมตนเอง ด้วยการทำ Best Practices โดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการศึกษาความเป็นไปได้ (Feasibility) ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) และทำการตรวจสอบคุณภาพพร้อมทั้งรับรองรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ สามารถตอบปัญหาการวิจัยได้ว่า คุณลักษณะด้านการควบคุมตนเอง

ของนักศึกษาสาขางานการโรงแรม มีองค์ประกอบที่ควรพัฒนาทั้งสิ้นรวม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการปฏิบัติงาน ด้านสิ่งเร้า ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านอารมณ์ และด้านจริยธรรม สามารถทำการพัฒนาได้โดยการใช้รูปแบบการฝึกอบรมด้วยกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหารายละเอียดของการฝึกอบรมครบองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้รูปแบบการฝึกอบรมดังกล่าวในการวิจัยในระยะที่ 3 โดยใช้โมเดลโค้งพัฒนาการที่มีตัวแปรแฝงสมการกำลัง 2 ทำการวัดพัฒนาการรวม 4 ครั้ง ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สามารถยืนยันความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล ทั้งโดยรวมและรายด้านได้เป็นอย่างดี ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองทั้ง 5 ด้านในระดับที่ควรพัฒนาแตกต่างกัน เมื่อทำการวัดพัฒนาการระหว่างการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการควบคุมตนเอง ทั้ง 5 ด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในขณะที่เดียวกันกลุ่มควบคุมกลับมีพัฒนาการค่อนข้างคงที่จนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง จากการวัดพัฒนาการเมื่อสิ้นสุดการทดลองและวัดพัฒนาการเพื่อติดตามผลการทดลองหลังจากเวลาผ่านไป 1 เดือนเพื่อทดสอบความคงทนของการทดลอง กลับพบว่าพัฒนาการของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้คะแนนพัฒนาการของกลุ่มทดลองเป็นลักษณะเส้นโค้ง (Quadratics) ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลสมมติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ สาเหตุที่เป็นลักษณะนี้เนื่องจากว่า เป็นการทดลองระยะยาว



เมื่อเวลาผ่านไป นักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้า ความเหนื่อยหน่ายซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ความเครียด จากสภาพแวดล้อมในการฝึกอบรม และการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งความเหนื่อยหน่าย แสดงอาการรวมทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยแสดงออกเป็นความอ่อนล้า เหนื่อยหน่ายสูญเสียการควบคุมตนเอง ขาดความผูกพันกับกิจกรรมที่ทำอยู่ ขาดประสิทธิภาพในการปรับตัวและการสัมพันธ์ทางกับผู้อื่น รวมทั้งสภาพล้าในการทำงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลบและมีทัศนคติทางลบต่องานและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งนำไปสู่การเฉื่อยชา ผลการปฏิบัติงานและคุณภาพงานลดลง ผู้วิจัยจึงต้องนำข้อค้นพบดังกล่าว มาทำการปรับปรุงระยะเวลาการฝึกอบรมของรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะการควบคุมตนเองของนักศึกษา สาขางานการโรงแรมให้เหลือระยะเวลาการฝึกอบรม 1 เดือน ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่พัฒนาตามรูปแบบเกิดประสิทธิภาพต่อกลุ่มทดลองมาที่สุดตามผลการวิจัย

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

1.1 ผู้บริหารหรือผู้กำหนดนโยบายสามารถนำรูปแบบไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับนักศึกษาสังกัดอาชีวศึกษาเป็นผู้ที่มีความควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรอื่นๆ ในลักษณะของการสอดแทรกหรือเป็นหลักสูตรเสริมในระหว่างการศึกษาเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ

ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมดไม่ควรเกิน 1 เดือน

1.2 ผู้บริหารสามารถนำรูปแบบไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการศึกษา และการบริหารการศึกษาเกี่ยวกับแผนงานการเสริมสร้างและการพัฒนาคุณลักษณะด้านการควบคุมตนเอง ให้สอดคล้องกับการบริหารทรัพยากร เช่น การจัดเตรียมครู อาจารย์ และเวลา เพื่อการพัฒนาตามรูปแบบให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.3 การนำรูปแบบไปใช้ ควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ตามองค์ประกอบของการควบคุมตนเอง ทั้ง 5 ด้าน เพื่อให้การกำหนดแนวทางในการพัฒนาให้ตรงกับพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้รูปแบบดังกล่าว สามารถเลือกใช้ในการพัฒนาเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งได้ในองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน

1.4 สถานศึกษาในสังกัดวิทยาลัยการอาชีพภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรฝึกอบรมวิทยากรหรือครูฝึกให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเทคนิคของกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ วิธีการ ขั้นตอน วัตถุประสงค์ เนื้อหาของรูปแบบ พัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคการนำเพลงและการนำเกม เทคนิคการสื่อสารระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งการวัดพัฒนาการ ให้มีความชำนาญและควรมีการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสื่อการเรียนรู้ต่างๆ ให้ครบถ้วนและเพียงพอ เพื่อให้การใช้รูปแบบการ



ควบคุมตนเองเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

1.5 สถานศึกษาในสังกัดวิทยาลัยการอาชีพ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรจัดฝึกอบรม หลักสูตรระยะสั้นให้กับอาจารย์ที่รับผิดชอบดูแลการฝึกงานเพื่อให้มีความรู้และ ความสามารถในการใช้รูปแบบหรือคู่มือการพัฒนา รูปแบบการควบคุมตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยที่ใช้ระยะเวลาที่ยาว ควรให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการควบคุมตนเองเป็นระยะๆ ทำให้เกิดการกระตุ้น ซึ่งจะลดอาการเบื่อหน่าย ไม่มีความเครียด

2.2 ควรมีการวางแผนควบคุมหรือป้องกัน ไม่ให้เกิด Regression Effect เพื่อให้พัฒนาการ ที่เกิดขึ้นมาจากการจัดการกระทำเพียงอย่างเดียว

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการป้องกัน ปรากฏการณ์ Hawthorn Effect ที่อาจเกิดขึ้น ได้ คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รับรู้หรือไม่รับรู้ได้รับการทดลองเหมือนกัน

2.4 สถานศึกษากับสถานประกอบการควรให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนการสอน

ในระบบทวิภาคี โดยนำรูปแบบการควบคุมตนเอง ไปประยุกต์และบูรณาการในสถาน ประกอบการ สามารถใช้เป็นแนวทางในการบริหารความร่วมมือ ในการจัดการ อาชีวศึกษาระบบทวิภาคีระหว่าง สถานศึกษากับสถานประกอบการในการจัด กิจกรรม การควบคุมตนเองสำหรับนักศึกษา สาขางานการโรงแรม

2.5 สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาควรได้นำโปรแกรมการควบคุมตนเอง ไปทำการทดลองกับนักศึกษาในสาขาอื่นต่อไป

2.6 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ โดยใช้ประชากรและกลุ่มตัวอย่างจากสาขา งานอื่นๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี ครอบคลุม

2.7 เนื่องจากรูปแบบนี้ มุ่งทำการ ศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมตนเองเพียง 5 ด้าน ดังนั้นหากผู้ที่สนใจจะทำการวิจัย เพื่อพัฒนาต่อยอด ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ ขององค์ประกอบการควบคุมตนเองในด้านอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ทราบถึงแนวทางและผลลัพธ์ ที่จะนำไปสู่การควบคุมตนเอง อันเป็นองค์ความรู้ และวิธีการพัฒนาที่มีความหลากหลายเป็น ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

References

- Akihito, K. (2012). *Advanced Data Analysis with Mplus Program*. International Workshop Series : Faculty of Education. Mahasarakham : Mahasarakham University.
- Bandura, A. (2000). *Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy*. Current Directions in Psychological Science.



- Chantavanich, S. (2013). *Data Analysis in Qualitative Research*. 11th ed. Bangkok : Chulalongkorn University Press.
- Kaemkate, W. (2017). *Research Methodology in Behavioral Sciences*. Bangkok : Chulalongkorn University Press.
- Kelly, R. E. (1992). *The Power of Followership: How to Create Leaders People Want to Follow and Followers Who Lead Themselves*. New York : Doubleday Currency.
- Khonsue, P. (2009). *A Study of the Relationship Between some Factors with Self-Control of Matthayomsuksa 3 Students in Lopburi Education Service Area 2*. Bangkok : Srinakharinwirot University.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organization Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. & Leiter MP. (1997). *The Truth about Burnout*. Sanfrancisco : Jossey Bass.
- Moonmuang, S. (2015). *Advance Statistics for Educational Research*. Bangkok : Thonburi Rajabhat University.
- Raykov, T. (1993). A Structural Equation Model for Measuring Residualized Change and Discerning Patterns of Growth of Decline. *Applied Psychological Measurement*, 17, 53-71.
- Sinprasong, S. (2007). *Causes and Ways to Solve Violent Problems of Vocational Students in Industrial Mechanic Program in Bangkok Areas*. Thonburi Rajabhat University : Office of Academic Resources and Information Technology.
- Suksawang, P. (2013). *Structural Equation Modeling*. Bangkok : Wattana Phanich Printing House.
- Trotzer, Jame P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory. Training and Practice*. (3rd ed.) Philadelphia : Taylor & Francis. (2nd ed.). New York : Brunner-Rutledge.
- Wiratchai, N. (2012). *Structural Relations (RISREL) : Analytical Statistics for Social Science Research*. 2nd ed. Bangkok : Chulalongkorn University Press.