

**ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง**  
**ต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี\***  
**The Effects of Self-Regulation Group Counseling on Unnecessary**  
**Consumption Behavior of Undergraduate Students**

จิตาภา สุวรรณ\*\*  
ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด และวิชาพลวัตรากลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม และใช้แบบสำรวจการใช้จ่ายคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจำนวน 16 คน จับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองและแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสลับกลับ (ABA reversal design) แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเสถียร ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง นำเสนอผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วงด้วยตารางและกราฟเส้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ขนาดของผล

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะทดลองและระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมในระยะถอนการทดลอง ส่วนในระยะทดลองนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ :** การกำกับตนเอง/ การปรึกษากลุ่ม/ พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น

### Abstract

This experimental research aimed to study the effect of self-regulation group counseling on unnecessary consumption behavior of undergraduate students. The sample of this study were 16 undergraduate students at Burapha University in the year of 2014, they were screened by using consumption behavior survey then randomly assigned into 2 groups. Each group contained

\*วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

8 students for experiment and 8 for a control group. The instrument used in the study was the self-regulation group counseling program and consumption behavior self-report. The design used in the study was the ABA reversal design. The study was divided into three periods: baseline, treatment and withdrawal period. The mean values of the unnecessary consumption behavior in each period were present by the table and the graphic lines, analyzed by using effect size.

The results showed that the undergraduate students in the experiment group showed the unnecessary consumption behavior from both the treatment and withdrawal period lower than the baseline period. Moreover, the undergraduate students in the experiment group showed less unnecessary consumption behavior than students in the control group in withdrawal period. The unnecessary consumption behavior of the undergraduate students in the experiment and control group in treatment period was not different.

**Keywords :** Self-Regulation/ Group Counseling/ Unnecessary Consumption behavior

## บทนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการปัจจัยในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น มนุษย์จึงต้องตอบสนองความต้องการเหล่านี้ด้วยการอุปโภคบริโภคสินค้าและบริการบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานจึงต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายในการบริโภค อย่างไรก็ตาม ยังมีบุคคลอีกหลายกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเอง เช่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษา ที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่ผู้ปกครองในเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตัวและทุนการศึกษา การส่งเสริมให้เยาวชนเหล่านี้รู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาการใช้จ่ายในเยาวชนเป็นปัญหาที่น่ากังวลอย่างยิ่ง เนื่องจากเยาวชนจำนวนมากมีการใช้จ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือย และมีค่านิยมในการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขัดติดกับการบริโภคทางวัตถุ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการถูกกระตุ้นจากกระแสการบริโภคด้วยกลวิธีต่าง ๆ ทั้งจากสื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ โฆษณาชวนเชื่อ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เด็กและเยาวชนซึมซับและติดกับค่านิยมการบริโภคที่เกินตัวมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสคนพิการ และผู้สูงอายุ, 2551) นอกจากนี้สถาบันรามจิตติ

และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (2549) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติในการจัดการการเงินส่วนบุคคล การออมและการลงทุนของประชาชนในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2549 ในกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา พบว่า นักเรียนระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ร้อยละ 30, 64 และ 90 ตามลำดับ มีโทรศัพท์มือถือใช้ และมีนักเรียนประถม มัธยม และนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาที่มีโทรศัพท์มือถือใช้ถึงร้อยละ 20, 31 และ 41 ตามลำดับ ที่คิดจะเปลี่ยนโทรศัพท์ภายใน 1 ปี นอกจากนี้ในส่วนของนิสัยการบริโภค นักเรียนประถมถึงร้อยละ 31 มัธยมร้อยละ 44 และอุดมศึกษาร้อยละ 20 มีลักษณะผู้บริโภคที่ใจร้อนใจเร็ว (Impulsive buyer) คืออยากซื้ออะไรก็ซื้อเลย นักเรียนนักศึกษาระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ร้อยละ 17, 12 และ 11 ตามลำดับ มักซื้อสินค้าตามอิทธิพลการโฆษณา จะเห็นได้ว่าเยาวชนจำนวนมากมีการใช้จ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ซึ่งนอกจากเป็นผลเสียต่อภาระของครอบครัวในปัจจุบันแล้ว ยังส่งเสริมให้เยาวชนมีความคิดที่ยึดติดกับการบริโภคทางวัตถุ และเป็นการบ่มเพาะนิสัยขาดวินัยทางการเงินของเยาวชนในอนาคตด้วย

จากปัญหาพฤติกรรมการใช้จ่ายดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้เยาวชนไทยให้มีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่ผู้ปกครองในเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตัวและทุนการศึกษาเล่าเรียน อีกทั้งนิสิตนักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมากจากการเป็นนักเรียนที่เคยมีครูหรือผู้ปกครองคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นนิสิตต้องดูแลตนเองในทุกด้าน รวมถึงด้านการใช้จ่าย การส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม เช่น การลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น นอกจากเป็นการแบ่งเบาภาระของครอบครัวของนิสิตแล้ว ยังช่วยลดความกังวลด้านการเงินในระหว่างการเรียนที่อาจส่งผลต่อสุขภาพจิต การเรียน และการปรับตัวอีกด้วย

การปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายสามารถทำได้หลายวิธี การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจซึ่งช่วยให้ นิสิตปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองได้ เนื่องจาก การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันและต้องการปรับปรุงตนเอง โดยมีการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ ทำให้มีโอกาสสำรวจตนเอง ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา (Meyer & Muro, 1971 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5) ด้วยประโยชน์เหล่านี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกระบวนการปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ นิสิตสามารถลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของตนเองได้เป็นอย่างดี

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นแนวคิดสำคัญที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1991) ซึ่งเป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ โดยการกำกับตนเองให้ประสบความสำเร็จนั้นต้องฝึกฝนกระบวนการ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง

(Self-observation) เป็นกระบวนการแรกที่บุคคลจะต้องรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ตนกำลังทำอะไรอยู่ รวมทั้งตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนกระบวนการตัดสิน (Judgment process) เป็นการประเมินว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายหรือไม่ และกระบวนการสุดท้ายคือการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นการเสริมแรงตนเองหลังจากที่ตัดสินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อจูงใจให้พยายามที่จะปฏิบัติให้บรรลุตามเป้าหมายของตนเอง หรือเมื่อบุคคลไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพื่อกระตุ้นให้ตนเองทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายในที่สุด (Bandura, 1991) กล่าวได้ว่า บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ที่จะทำพฤติกรรมใหม่ ๆ จากประสบการณ์ของความสำเร็จซึ่งเป็นเสมือนแรงเสริม ประกอบกับการได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาโดยการกำกับตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลได้เห็นตัวแบบในกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และนอกจากจะช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จแล้ว ประสบการณ์ของความสำเร็จนี้ยังส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) สูงขึ้นด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ทำให้ปัจจุบันได้มีการนำทฤษฎีการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านจิตวิทยา และด้านการเรียนการสอน จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการกำกับตนเองพบว่า การกำกับตนเองสามารถเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้อย่างชัดเจน (รัตนดา ดาบัง, 2550) นอกจากนี้การกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น (ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) จะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนไปสู่

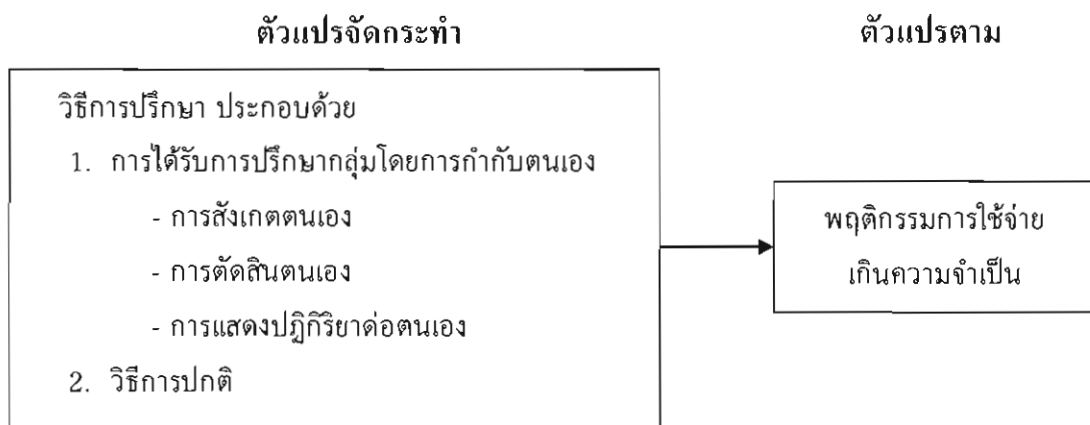
การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ด้วยตนเอง

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อนำผลวิจัยที่ได้ไปใช้พัฒนาและส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างเหมาะสมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี

### กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเสถียรฐาน
2. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเสถียรฐาน
3. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง
4. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง



## รูปแบบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ สลับกลับ (ABA reversal design) แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ โดยมีรูปแบบการทดลองดังนี้

	A <sub>1</sub>	B	A <sub>2</sub>
กลุ่มทดลอง	O O	X O X O X O X O	O O
กลุ่มควบคุม	O O	-X O -X O -X O -X O	O O
สัปดาห์ที่ 1-2		สัปดาห์ที่ 3-6	สัปดาห์ที่ 7-8
ระยะเส้นฐาน		ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง

ภาพที่ 2 รูปแบบการทดลอง

O หมายถึง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การใช้ถ่ายเกินความจำเป็น

X หมายถึง การได้รับตัวแปรทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

A<sub>1</sub> หมายถึง ระยะเส้นฐาน เป็นช่วงก่อนได้รับตัวแปรทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายของตนเองทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2)

B หมายถึง ระยะทดลอง เป็นช่วงที่กลุ่มตัวอย่างได้รับตัวแปรทดลอง กล่าวคือ กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติ ใช้เวลาสังเกตพฤติกรรม การใช้ถ่าย 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-6) โดยกลุ่มตัวอย่างจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายประจำวัน

A<sub>2</sub> หมายถึง ระยะถอนการทดลอง เป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การใช้ถ่ายภายหลังการทดลองทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7-8)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด และวิชาพลวัตกลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ให้นิสิตกลุ่มที่สุ่มได้ ทำแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้ถ่ายเพื่อคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นจำนวน 16 คน แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดังนี้

1. นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที
2. นิสิตกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง แต่จะเข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยและดำเนินชีวิตตามปกติ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกการใช้ถ่ายประจำวัน มีลักษณะเป็นการรายงานตนเอง (Self-report) เพื่อให้ นิสิตบันทึกจำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็นในแต่ละวัน โดยทำการบันทึกด้วยตนเอง ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทดสอบความแตกต่างทางสถิติ

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 3 สำรวจพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นและตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น

ครั้งที่ 4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น

ครั้งที่ 5 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 6 การเสนอตัวแบบในการใช้ยา

ครั้งที่ 7 การค้นหาตัวแบบในการใช้ยา

ครั้งที่ 8 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 9 ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์จากการกำกับตนเองในการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น

ครั้งที่ 10 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อสามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น

ครั้งที่ 11 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 12 ยุติการปรึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) พฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตลอดการทดลอง 3 ระยะ แล้วนำเสนอด้วยตารางและกราฟ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

โดยการหาขนาดของผล (Effect size)

$$\text{สูตร } ES = \frac{\text{mean of experimental group} - \text{mean of comparison group}}{\text{standard deviation of comparison group}}$$

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ตามรูปแบบการวิจัยดังนี้

1. ระยะเส้นฐาน เป็นการศึกษาเส้นฐาน พฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นก่อนการทดลอง ระยะนี้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาที่เกินความจำเป็นทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

2. ระยะทดลอง เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองในขณะที่ได้รับการจัดกระทำเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มยังคงบันทึกการใช้ยาประจำวันติดต่อกัน 4 สัปดาห์

3. ระยะถอนการทดลอง เป็นการศึกษาเส้นฐาน พฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองภายหลังถอนการจัดกระทำเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ในระยะนี้ทั้ง 2 กลุ่มไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง และยังคงบันทึกการใช้ยาประจำวัน 2 สัปดาห์

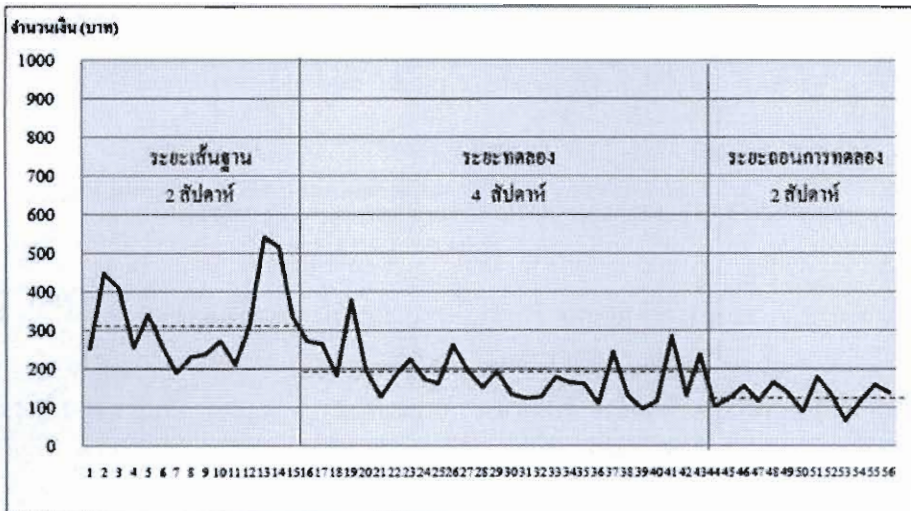
ถ้าขนาดของผลมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ค่า นั้น มีความสำคัญ (Cohen, 1988)

**ผลการวิจัย**

จากการวิจัยสามารถเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผลการศึกษาในกลุ่มทดลอง พบว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นลดลงในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง

โดยลดลงมากที่สุดในระยะถอนการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 2 และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ในแต่ละระยะ โดยการหาขนาดของผล (Effect size) พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นระยะทดลองลดลงต่ำกว่าระยะพื้นฐาน และมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นระยะถอนการทดลองลดลงต่ำกว่าระยะพื้นฐานและระยะทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 1



วันที่บันทึกค่าใช้จ่าย  
เกินความจำเป็น (วัน)

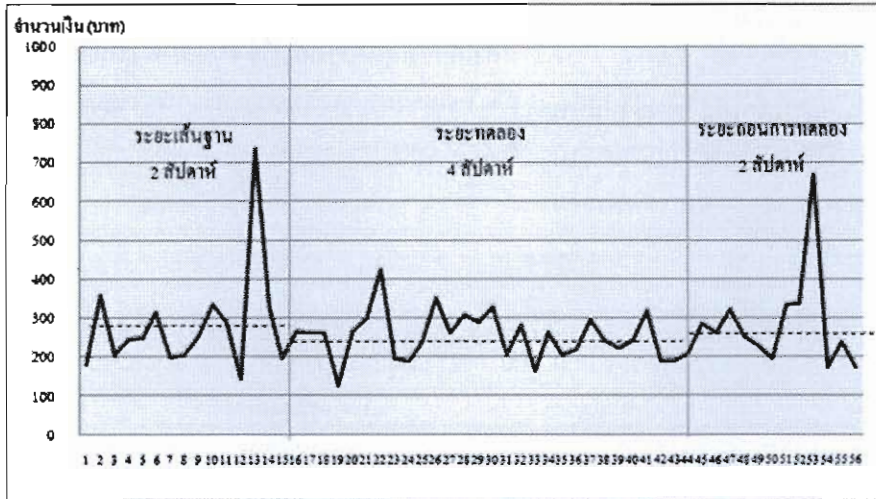
ภาพที่ 3 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลอง ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

	Mean	SD	ระยะพื้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
ระยะพื้นฐาน	321.27	160.59	-	- 0.81*	- 1.14*
ระยะทดลอง	191.51	78.22		-	- 0.67*
ระยะถอนการทดลอง	138.77	62.33			-

\*ค่า effect size (ES) มากกว่า 0.50 (Cohen, 1988)

2. ผลการศึกษาในกลุ่มควบคุม พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นที่มีทิศทางไม่แน่นอน โดยมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นมากที่สุดในระยะเส้นฐาน และพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นน้อยที่สุดในระยะทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 3 และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในแต่ละระยะ โดยการหาขนาดของผล (Effect size) พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นในแต่ละระยะไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2



ภาพที่ 4 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

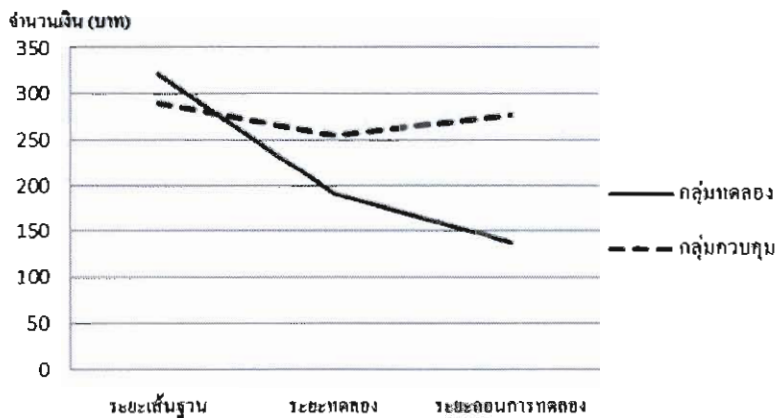
	Mean	SD	ระยะเส้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
ระยะเส้นฐาน	289.77	215.81	-	- 0.16	- 0.06
ระยะทดลอง	254.54	142.42		-	0.16
ระยะถอนการทดลอง	277.36	152.93			-

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นระหว่างนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะ พบว่า ในระยะเส้นฐาน นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน ต่อมาระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะถอนการทดลอง มีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นลดลงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ดังแสดงในตารางที่ 3 และภาพที่ 5 และจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นระหว่างนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการหาขนาดของผล (Effect size) พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมในระยะถอนการทดลอง ส่วนในระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะพื้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง		ระยะพื้นฐาน	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง
1	182.36	121.50	103.07	1	203.14	191.43	256.79
2	302.90	193.71	158.04	2	125.00	109.82	128.29
3	271.07	177.14	154.50	3	149.50	241.71	242.29
4	338.29	203.14	86.71	4	175.50	229.18	253.71
5	194.71	121.04	81.43	5	212.93	202.54	199.36
6	158.00	107.43	78.71	6	203.93	148.75	135.36
7	566.29	314.36	248.50	7	519.57	556.86	422.43
8	556.57	293.75	199.21	8	728.57	359.25	580.64
รวม	2570.19	1532.07	1110.19		2318.14	2039.54	2218.86
Mean	321.27	191.51	138.77		289.77	254.94	277.36
SD	160.59	78.22	62.33		215.81	142.42	152.93



ภาพที่ 5 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

ตารางที่ 4 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ES
	Mean	SD	Mean	SD	
ระยะเส้นฐาน	321.27	160.59	289.77	215.81	0.15
ระยะทดลอง	191.51	78.22	254.54	142.42	- 0.44
ระยะถอนการทดลอง	138.77	62.33	277.26	152.93	- 0.91*

\*ค่า effect size (ES) มากกว่า 0.50 (Cohen, 1988)

**อภิปรายผล**

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน โดยมีขนาดของผลในระดับมาก (ES = - 0.81) ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มการศึกษานั้นเน้นถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทำให้เกิดเป็นพลังกลุ่มผลักดันให้นิสิตร่วมกันคิดหาแนวทางและดำเนินการลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร สว่าง (2554) ที่ได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเองเพื่อลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนจำหน่ายเรื้อ พบว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มนั้นก่อให้เกิดพลังผลักดันให้สมาชิกสามารถลดการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นอกจากนี้การได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็น ซึ่งประกอบด้วย การสำรวจพฤติกรรมการใช้ยับยั้งของตนเอง การตั้งเป้าหมายเพื่อลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่เป็นตัวเลขชัดเจน การตัดสินใจลดพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น โดยการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเปรียบเทียบกับผลการลดค่าใช้จ่ายในครั้งที่ผ่านมา และการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมาย ทำให้เกิดแรงจูงใจในการลดพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น เป็นผลให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระหว่างการร่วมกลุ่มการศึกษาโดย

การกำกับตนเองลดลงกว่าระยะเส้นฐานก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพลพี ทุมมาพันธ์ (2554) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมกาเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกาเรียนรวมและรายด้านของนักเรียนทุกคนในระยะทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะเส้นฐานอย่างชัดเจน

2. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน โดยมีขนาดของผลในระดับมาก (ES = -1.14) ทั้งนี้เนื่องมาจาก นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้ผ่านการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง ทำให้เกิดเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม ได้ฝึกฝนการกำกับตนเองเพื่อลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นในบรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวยจนเกิดความชำนาญ และได้ร่วมกันวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับที่ Bandura (1991) กล่าวว่า การกำกับตนเองให้ประสบความสำเร็จ นอกจากต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแล้ว ยังต้องมีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนัดดา พรหมมี (2550) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อม

กีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า หลังการทดลอง นักกีฬาที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนทดลอง โดยนักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น

3. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นไม่แตกต่างกับนิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง โดยพบว่ามิชขนาดของผลในระดับน้อย ( $ES = 0.44$ ) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในระยะที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา เป็นช่วงที่กำลังเรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็น ประกอบกับในระยะทดลองนี้ตรงกับช่วงสอบกลางภาค ส่งผลให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าใช้่ายเกินความจำเป็นที่ลดลงกว่าระยะเส้นฐาน ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะทดลองนี้จึงแตกต่างกันอย่างไม่ชัดเจน

4. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะก่อนการทดลอง โดยมีขนาดของผลในระดับมาก ( $ES = 0.91$ ) ทั้งนี้เนื่องจากในระยะที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองทั้ง 12 ครั้ง ทำให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองและได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองหลายครั้งจนสามารถกำกับตนเองในการใช้่ายได้อย่างคล่องแคล่ว เมื่อลดค่าใช้่ายเกินความจำเป็นได้สำเร็จทำให้นิสิตมองเห็นประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการกำกับตนเองในการใช้่าย เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งได้รับการเสริมแรงทางสังคม ทำให้เกิดแรงจูงใจในการกำกับตนเองต่อไป ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่านิสิตปริญญา

ตรีกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lavasani, Mirhosseini, Hejazi, and Davoodi, (2011) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในนักเรียนประถมศึกษาหญิง ซึ่งพบว่า การสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน และงานวิจัยของ สุภาพ กาศรกุล (2555) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อเจตคติเกี่ยวกับการรักษาพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลสำเร็จในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด พบว่า การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้ผู้ป่วยวัณโรคปอดหลังได้รับการรักษาระยะเข้มข้นครบ 2 เดือนแล้ว มีเจตคติเกี่ยวกับการรักษา และพฤติกรรมดูแลตนเองดีขึ้น และดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

สำหรับผลการศึกษาในครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองทำให้นิสิตปริญญาตรี เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นของตนเอง และสามารถลดพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง มีผลทำให้นิสิตปริญญาตรีมีพฤติกรรมการใช้่ายเกินความจำเป็นลดลง ดังนั้น อาจารย์ในสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจช่วยส่งเสริมนิสิตให้มีพฤติกรรมการใช้่ายที่เหมาะสม สามารถนำไปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองไปเป็นแนวทางหรือประยุกต์ใช้กับนิสิตได้

2. การนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจน

ควรมีการฝึกฝนจนเกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม

3. การนำไปประกอบการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองไปใช้ ควรเพิ่มการติดตามผลหลังจากถอนโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น

ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่กู้เงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษา บุคคลในวัยทำงาน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น การออมเงิน การเล่นเฟสบุ๊ค การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลการวิจัย ที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชนิดดา พรหมมี. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พลรพี ทูมมาพันธ์. (2554). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง. ปรียญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตนา ตาบัง. (2550). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไลพร สว่าง. (2554). การปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนจำหน่ายเร็ว. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 7(2), 85-99.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันรามจิตติและตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2549). โครงการสำรวจพฤติกรรมจัดการการเงินส่วนบุคคล (Money Watch). เข้าถึงได้จาก [http://www.ramajitti.com/research\\_project\\_money.php](http://www.ramajitti.com/research_project_money.php)
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ. (2551). *รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทย ประจำปี 2548-2550*. กรุงเทพฯ: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สุภาพ ภาสุรกุล. (2555). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อเจตคติเกี่ยวกับการรักษาพฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลสำเร็จในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(4), 57-67.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.

Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup>ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Lavasani, M. G., Mirhosseini, F. S., Hejazi, E., & Davoodi, M. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 627 - 632.