

ผลการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี

จิตภา สุวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

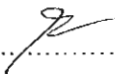
พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

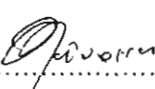
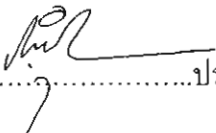
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ จิตภา สุวรรณ ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

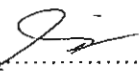

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

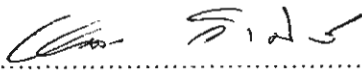

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

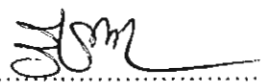
 
.....ประธาน
(ดร.อุทัยฉรรณ เจริญสุข)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระพรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ทั้งสองท่านได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุด รวมทั้งให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกด้าน เป็นผลให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาใช้เวลาอันมีค่าในการตรวจและแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ซึ่งได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิตา จุลนิษฐ์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล อาจารย์ ดร. ศักดินา บุญเปี่ยม และอาจารย์ ดร. ทศดาว ปุรณานนท์ คณาจารย์มหาวิทยาลัยบูรพา

ขอขอบพระคุณคณาบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งนิสิตปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเพื่อนร่วมสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่ได้สละเวลาช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยความเต็มใจ คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขอขอบพระคุณ คุณพ่ออุดม และคุณแม่อุทัย สุวรรณ ที่คอยให้ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจอันมีค่ามหาศาลให้ลูกอดทนและตั้งใจแน่วแน่ทำวิจัยให้สำเร็จ คอยสนับสนุนลูกทุกอย่างในชีวิตและอยู่เคียงข้างลูกเสมอมา

สุดท้ายนี้คุณประ โยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญู กตเวทิต์แด่บุพการี บูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบนานเท่านานนี้

จิตภา สุวรรณ

52921182: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง/ การปรึกษากลุ่ม/ พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น

จิตภา สุวรรณ: ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี (THE EFFECTS OF SELF-REGULATION GROUP COUNSELING ON UNNECESSARY CONSUMPTION BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ค, สุรินทร์ สุทธิธาพิพย์, Ed.D. 105 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียดและวิชาพลวัตกลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม และใช้แบบสำรวจการใช้จ่ายคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจำนวน 16 คน จับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองและแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสลับกลับ (ABA reversal design) แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเสถียรภาพ ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง นำเสนอผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วงด้วยตารางและกราฟเส้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ขนาดของผล

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะทดลองและระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเสถียรภาพ และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง ส่วนในระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองกับนิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นไม่แตกต่างกัน

52921182: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEY WORDS: SELF-REGULATION/ GROUP COUNSELING/ UNNECESSARY CONSUMPTION BEHAVIOR

JIDAPA SUWAN: THE EFFECTS OF SELF-REGULATION GROUP COUNSELING ON UNNECESSARY CONSUMPTION BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., SURIN SUTTHITHATIP, Ed.D. 105 P. 2015.

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 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.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่าย.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	31
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การพัฒนาและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	44
การดำเนินการวิจัย.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	68
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก	83
ภาคผนวก ข	97
ภาคผนวก ค	99
ภาคผนวก ง.....	101
ประวัติของผู้วิจัย	105

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะเสันฐาน	52
2	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง	53
3	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอน การทดลอง	54
4	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะเสันฐาน	60
5	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะทดลอง	61
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะถอนการทดลอง	62
7	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิต ปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง	64
8	ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง	66
9	ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลอง ในระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง	66
10	ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มควบคุม ในระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง	67
11	ค่าใช้จำเริญเฉลี่ยสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกต	98
12	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การใช้จำเริญในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ของกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกต	98

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B), สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ที่มีต่อการเรียนรู้และการกระทำ.....	31
3 ตัวอย่างแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน	44
4 รูปแบบการทดลอง.....	47
5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	49
6 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 1.....	55
7 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 2.....	55
8 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 3.....	56
9 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 4.....	56
10 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 5.....	57
11 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 6.....	57
12 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 7.....	58
13 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 8.....	58
14 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง	59
15 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม	63
16 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง	65

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการปัจจัยในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น มนุษย์จึงต้องบรรเทาความหิวและตอบสนองความต้องการเหล่านี้ด้วยการอุปโภคและบริโภคสินค้าและบริการที่มนุษย์นั่นเองเป็นผู้ผลิตขึ้น ซึ่งรายได้จะเป็นตัวสำคัญในการกำหนดให้เกิดการบริโภคของคนในสังคม ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยทำงานจึงต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายในการบริโภค อย่างไรก็ตาม ยังมีบุคคลอีกหลายกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองเนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษา ที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่ผู้ปกครองในเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตัวและทุนการศึกษาเล่าเรียน การส่งเสริมให้เยาวชนเหล่านี้รู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาการใช้จ่ายในเยาวชนเป็นปัญหาที่น่ากังวลอย่างยิ่ง เนื่องจากเยาวชนจำนวนมากมีการใช้จ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือย และมีค่านิยมในการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ยึดติดกับการบริโภคทางวัตถุ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กและเยาวชนในสังคมไทยถูกกระตุ้นจากกระแสการบริโภคด้วยกลวิธีต่าง ๆ ทั้งจากสื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ โฆษณาชวนเชื่อ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เด็กและเยาวชนซึมซับและติดกับค่านิยมการบริโภคที่เกินตัวมากขึ้น โดยไม่รู้ตัว (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ, 2551) จากผลการสำรวจของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2549 อ้างถึงใน สุรสิทธิ์ วชิรขจร, จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ, สากล จริยวิทยานนท์ และจิระพร บุรณสิน, 2551) พบว่า นักเรียนนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และหัวเมืองใหญ่ ได้แก่ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา ระบุว่าตนเองมีรายรับไม่พอกับรายจ่าย เนื่องจากต้องเรียนเสริมหลักสูตร เข้าสังคมกับเพื่อนฝูง ชื้อของใช้ที่ราคาสูง ไม่มีรายได้พิเศษ เศรษฐกิจไม่ดี เป็นต้น และนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการสำรวจร้อยละ 13.1 พยายามทำงานหารายได้พิเศษเพื่อซื้อของ ร้อยละ 8.9 นำเงินมาจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา และที่น่าวิตกก็คือร้อยละ 0.8 ของวัยรุ่นนดินรนาเงินซื้อสินค้าโดยอาศัยจากผู้เลี้ยงดู กู้ยืมเงินนอกระบบ เปิด โตะพนันบอล เล่นการพนัน รวมถึงการขโมยเงินของพ่อแม่ผู้ปกครองด้วย

จากการสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติในการจัดการการเงินส่วนบุคคล การออม และการลงทุนของประชาชนในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2549 ในกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา โดยสถาบันรามจิตติและตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลใน 7 ภาค ภาคละ 2 จังหวัด รวม 14 จังหวัด พบว่า ในด้านการบริโภค นักเรียน นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่ค่อนข้างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น โดยพิจารณาจากการที่นักเรียนระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ถึงร้อยละ 30, 64 และ 90 ตามลำดับ มีโทรศัพท์มือถือใช้ และมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าโทรศัพท์มือถือเฉลี่ยถึง 300, 300 และ 350 บาทต่อเดือน ตามลำดับ นอกจากนี้ มีนักเรียนประถม มัธยม และนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีโทรศัพท์มือถือใช้ถึงร้อยละ 20, 31 และ 41 ตามลำดับ คิดจะเปลี่ยนโทรศัพท์ภายใน 1 ปี ทั้งนี้โดยที่นักเรียนระดับมัธยมร้อยละ 33 และนักศึกษาระดับอุดมศึกษาร้อยละ 67 จ่ายค่าโทรศัพท์มือถือเอง นอกจากนี้ในส่วนของนิสัยการบริโภค นักเรียนประถมถึงร้อยละ 31 มัธยมร้อยละ 44 และอุดมศึกษาร้อยละ 20 มีลักษณะผู้บริโภคที่ใจร้อน ใจเร็ว (Impulsive buyer) คืออยากซื้ออะไรมักซื้อเลย นักเรียนนักศึกษาระดับประถม มัธยม และ อุดมศึกษา ร้อยละ 17, 12 และ 11 ตามลำดับ มักซื้อสินค้าตามอิทธิพลการโฆษณา ผลการสำรวจ ยังพบอีกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาถึงร้อยละ 29 มีปัญหาหารายรับไม่พอรายจ่าย และขอเงินเพิ่มเป็นประจำจากผู้ปกครอง ในขณะที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาร้อยละ 15 มีปัญหา ค่าใช้จ่าย และยืมเงินเพื่อนเป็นประจำ และมีนักศึกษาถึงร้อยละ 30 ที่เล่นการพนันหวังเพิ่มรายได้ จะเห็นได้ว่าเยาวชนจำนวนมากมีการใช้จ่ายใช้สอยฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ซึ่งนอกจากเป็นผลเสีย ต่อภาระของครอบครัวในปัจจุบันแล้ว ยังส่งผลให้เยาวชนมีความคิดที่ยึดติดกับการบริโภคทางวัตถุ และเป็นการบ่มเพาะนิสัยขาดวินัยทางการเงินของเยาวชนในอนาคตด้วย

จากปัญหาพฤติกรรมการใช้จ่ายดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญ ในการส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนิสิต นักศึกษาที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่ผู้ปกครองในเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตัวและทุนการศึกษาเล่าเรียน อีกทั้งนิสิตนักศึกษาต้องปรับตัวอย่างมากเนื่องจากการเปลี่ยนสภาพจากการเป็นนักเรียนที่เคยมีครู หรือผู้ปกครองคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยนั้น นิสิต นักศึกษาได้มีอิสระ มากขึ้น และต้องดูแลตนเองในทุกด้าน รวมถึงด้านการใช้จ่าย การส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม เช่น การลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ซึ่งนอกจาก เป็นการแบ่งเบาภาระของครอบครัวของนิสิตนักศึกษาแล้ว ยังช่วยลดความกังวลด้านการเงิน ในระหว่างการศึกษาที่อาจส่งผลต่อสุขภาพจิต การเรียน และการปรับตัวในด้านอื่น ๆ อีกด้วย

การปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายสามารถทำได้หลายวิธี การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจ ซึ่งจะช่วยให้ทัศนคติปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองได้ เนื่องจากการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันและต้องการปรับปรุงตนเอง โดยมีการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ ทำให้มีโอกาสสำรวจตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองได้เพิ่มความสามารถ ช่วยสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ปรารถนา นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มยังช่วยให้เกิดการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า ทั้งยังพัฒนาทักษะทางสังคม เป็นการเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอีกด้วย (Meyer & Muro, 1971 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5) ด้วยประโยชน์เหล่านี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกระบวนการปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการกำกับตนเองซึ่งจะช่วยให้ทัศนคติสามารถลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ด้วยตนเอง

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นแนวคิดสำคัญที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1991) ซึ่งเป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ การกำกับตนเองนั้นเป็นความสามารถพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มุ่งเน้นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยใช้มาตรฐานที่ตนเองกำหนดขึ้นมาประเมินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อบุคคลไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพื่อกระตุ้นให้ตนเองทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายในที่สุด

การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย บันทึกพฤติกรรมของตนเอง และคิดวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยบุคคลเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง (Zimmerman, 2000) การกำกับตนเองให้ประสบความสำเร็จต้องมีความตั้งใจ ความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และสิ่งสำคัญคือต้องฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นกระบวนการแรกที่สำคัญอย่างยิ่ง บุคคลจะต้องรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ตนกำลังทำอะไรอยู่ และควรทำอย่างไร รวมทั้งตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนกระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) เป็นการทำที่บุคคลประเมินว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมได้ค้ำเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ และกระบวนการสุดท้ายคือการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นการเสริมแรงตนเองหลังจากที่ตัดสินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อจูงใจให้บุคคลมีความพยายามที่จะปฏิบัติให้บรรลุตามเป้าหมายของตนเอง (Bandura, 1991)

การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และนอกจากจะช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จแล้ว ประสิทธิภาพของความสำเร็จนี้ยังส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) สูงขึ้นด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ทำให้ปัจจุบันได้มีการนำทฤษฎีการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านจิตวิทยา และด้านการเรียนการสอน จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการกำกับตนเองพบว่า การกำกับตนเองสามารถเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้อย่างชัดเจน (รัตนา ตาบัง, 2550) นอกจากนี้การกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น (ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) จะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ด้วยตนเอง

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อนำผลวิจัยที่ได้ไปใช้พัฒนาและส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการใช้ยาอย่างเหมาะสมต่อไป

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองสามารถลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร
2. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร
3. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง
4. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นลดน้อยลง มีความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้จ่ายมากขึ้น และมีการพิจารณาไตร่ตรองก่อนการใช้จ่ายมากขึ้น
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ทั้งอาจารย์ผู้บริหารสถานศึกษา นักจิตวิทยาและผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการปรึกษาในมหาวิทยาลัย สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนานิสิตให้มีพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิตปริญญาตรี โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557

ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด และวิชาพลวัตกลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มให้นิสิตกลุ่มที่สุ่มได้ ทำแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายเพื่อคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจำนวน 16 คน แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ มี 1 ตัวแปร คือ วิธีการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.1.1 วิธีการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

2.1.2 วิธีการปกติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็น หมายถึง การซื้อสินค้าและบริการ ที่นอกเหนือจากความจำเป็นทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ค่าขนม ของกินเล่น และเครื่องดื่มต่าง ๆ , ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือ, ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง, ค่าของขวัญ, ค่าเสื้อผ้าตามแฟชั่น, ค่าเครื่องประดับ รองเท้า กระเป๋า แว่นตาแฟชั่น, ค่ากินเลี้ยงสังสรรค์, ค่าเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม, ค่าเล่นอินเทอร์เน็ต และอื่น ๆ ซึ่งพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นนี้ประเมินจากการบันทึกค่าใช้จ่ายที่เงินความจำเป็นในแต่ละวันของนิสิต

2. การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยผู้นำกลุ่มได้นำทฤษฎี วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินกลุ่มเพื่อเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

3. การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการในการควบคุมตนเองอย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

4. การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1991) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การสังเกตตนเอง (Self-observation) หมายถึง การสังเกตพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของตนเอง และตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นด้วยตนเอง

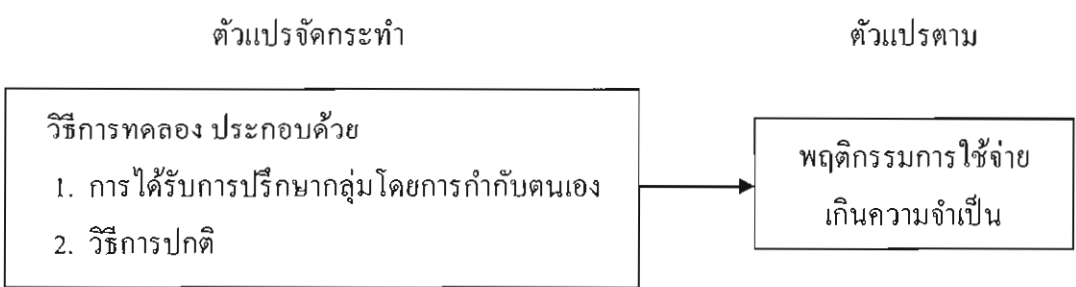
2.2 กระบวนการตัดสิน (Judgment process) หมายถึง การประเมินว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นได้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมได้สูงกว่า ต่ำกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายนั้นมากน้อยเพียงใด

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) หมายถึง การตอบสนองต่อผลการตัดสินพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของตนเอง และเสริมแรงตนเองหลังจากที่ตัดสินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อจูงใจให้มีความพยายามที่จะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของตนเอง

5. วิถีปกติ หมายถึง การที่นิสิตเข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยและดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

6. นิสิตปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่าย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่าย

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

ฉัตรยาพร เสมอใจ (2550, หน้า 17) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง กระบวนการตัดสินใจ การซื้อ การใช้ และการประเมินผลการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการซื้อสินค้าในปัจจุบันและอนาคต

Schiffman, Kanuk, and Lazer (2007 อ้างถึงใน นภวรรณ คณานุรักษ์, 2556, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคว่าเป็นการค้นหา การซื้อ การใช้ การประเมิน และการทิ้งผลิตภัณฑ์และบริการ โดยผู้บริโภคคาดหวังว่าจะสามารถตอบสนองความต้องการได้

Solomon (2009 อ้างถึงใน ชูชัย สมิทธิไกร, 2553) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก (Select) การซื้อ (Purchase) การใช้ (Use) และการกำจัดส่วนที่เหลือ (Dispose) ของสินค้าหรือบริการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของตน

จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคในข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายเป็นกระบวนการตัดสินใจและการใช้เงินในการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการ ซึ่งการใช้จ่ายนั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการบริโภคที่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล

กระบวนการตัดสินใจซื้อ

การตัดสินใจคือการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง และทางเลือกจะต้องมีความพร้อมให้บุคคลได้ตัดสินใจเลือก (Schiffman, Kanuk, & Lazer, 2007 อ้างถึงใน นภวรรณ คณานุรักษ์, 2556, หน้า 283) เช่น การตัดสินใจว่าจะซื้อหรือไม่ซื้อระหว่างสินค้า A กับสินค้า B การตัดสินใจ

ที่จะไปซื้อที่ร้านค้า A หรือร้านค้า B การตัดสินใจที่จะชำระค่าสินค้าหรือบริการด้วยเงินสด
บัตรเครดิต จ่ายเต็มจำนวน หรือผ่อนชำระ เป็นต้น

ตามแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์อธิบายการตัดสินใจซื้อว่า ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อสินค้า
ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ โดยคำนึงถึงรายได้ของตนเองและประโยชน์ที่จะได้รับสูงสุด ลักษณะของ
การใช้เหตุผลทางเศรษฐกิจเป็นเหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้อจะมีลักษณะดังนี้ (อมรรรัตน์ เจริญชัย,
2521, หน้า 118-119)

1. ควรใช้เวลาในการพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ถ้าซื้ออย่างเร่งรีบจะได้ของไม่ดี
และราคาแพง
 2. หลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าและบริการตามเทศกาล
 3. การซื้อสินค้าตามฤดูกาลจะได้ของถูกและมีให้เลือกมาก ถ้าซื้อนอกฤดูกาลจะมีราคาแพง
และเลือกได้น้อยลง
 4. การซื้อสินค้าและบริการที่ลดราคา ต้องพิจารณาสาเหตุของการลดราคาว่ามีสาเหตุ
มาจากสินค้าเป็นแบบเก่า หมดอายุ มีข้อบกพร่องอะไรหรือไม่จึงขายลดราคา และควรพิจารณาซื้อ
เพราะความจำเป็นมากกว่าซื้อเพราะลดราคา
 5. ต้องเข้าใจถึงการตรวจสอบคุณภาพของสินค้าและบริการ รู้ลักษณะเด่นที่บ่งบอกถึง
คุณภาพของสินค้าและบริการ
 6. ต้องรู้ว่าตัวเองต้องการสินค้าและบริการคุณภาพระดับใด เนื่องจากสินค้าแต่ละชนิด
แบ่งออกเป็นหลายคุณภาพ ควรเลือกซื้อให้เหมาะสมกับงบประมาณที่มีอยู่และเลือกให้ดีที่สุด
 7. ควรเลือกสินค้าและบริการที่มีประโยชน์ใช้สอยมากที่สุด
- ส่วนพฤติกรรมการใช้จ่ายโดยไม่ใช้เหตุผลทางเศรษฐกิจในการตัดสินใจ พบว่า
ผู้ซื้อมักมีพฤติกรรมเลือกซื้อสินค้าและบริการ ดังนี้
1. ซื้อของราคาถูกจากการโฆษณาหรือคำบอกเล่า เมื่อทราบว่าราคาถูกก็ซื้อไว้ก่อน
โดยไม่พิจารณาถึงคุณภาพ หรือในบางครั้งราคาไม่ได้ถูกจริง
 2. ซื้อเพราะต้องการของแถมโดยไม่คำนึงถึงราคาสินค้า เพราะเข้าใจว่าได้ของแถม
โดยไม่เสียเงิน ซึ่งอันที่จริงผู้ขายบวกราคาของแถมไว้กับสินค้าแล้ว
 3. ซื้อเพราะโฆษณา ทำให้คิดว่าสินค้าดี ถ้าไม่ดีคงไม่โฆษณา จึงตัดสินใจซื้อ
 4. ซื้อเพราะสินค้านั้นมีบรรจภัณฑ์สวยงาม เช่น หีบห่อสวย ขวดหรือกระป๋องน่ารัก เป็นต้น
 5. ซื้อเพื่อชิงโชค ผู้ซื้อบางกลุ่มอยากรวยทางลัด มีลักษณะชอบเสี่ยง จึงซื้อสินค้า
เป็นจำนวนมากเพื่อส่งชิงโชค

6. ซื้อเพราะขี้หื้อ ผู้ใช้สินค้าและบริการบางอย่างเป็นประจำ อาจไม่ซื้อสินค้าใหม่ที่ราคาถูกลงและคุณภาพดีกว่า เนื่องจากขี้หื้อไม่คุ้นเคย
7. ซื้อโดยไม่ต่อรองราคา สินค้าและบริการบางอย่างผู้ขายบอกราคาไว้สูงกว่าปกติ เพื่อผู้ซื้อต่อรองราคา
8. ซื้อโดยไม่ถามราคา ผู้ซื้อจำนวนมากไม่ชอบหรือไม่เคยชินต่อการถามราคาสินค้าและบริการ เมื่อผู้ขายบอกราคาก็จ่ายเงินทันที
9. ซื้อสินค้าทันทีโดยไม่เปรียบเทียบราคาจากหลายแหล่ง
10. ซื้อโดยไม่พิจารณาคุณภาพ
11. ซื้อเพื่อเกียรติ สินค้าและบริการบางอย่างมีการชักชวนให้ซื้อโดยผู้ขายจะเชื่อมโยงกับความมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ความมีหน้ามีตาหรืออยู่ในสังคมชั้นสูง ซึ่งมีผู้ซื้อจำนวนมากที่เห็นคล้อยตาม สินค้าประเภทนี้มักจะมีตราขี้หื้อที่มีชื่อเสียง
12. ซื้อสินค้าและบริการที่มีราคาแพง โดยมีความเชื่อว่าผู้ที่ใช้ของแพงนั้นเป็นที่ยอมรับของสังคมและเชื่อว่าของแพงต้องมีคุณภาพดีกว่าของถูก
13. ซื้อจากร้านใหญ่ เช่น ห้างสรรพสินค้า โดยเชื่อว่าสินค้าและบริการที่คุณภาพดีกว่าร้านเล็ก

นอกจากนี้ ฉัตรยาพร เสมอใจ (2550, หน้า 33-34) และ อุดลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล (2550, หน้า 18-19) ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค แบ่งเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. การรับรู้ถึงความต้องการ คือการที่ผู้บริโภคตระหนักถึงความต้องการในสิ่งที่ตนเองรู้สึกขาดหาย และจะมองหาสิ่งนั้น ๆ มาตอบสนองความต้องการ
2. การค้นหาข้อมูล คือการที่ผู้บริโภคหาข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการ เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจ
3. การประเมินทางเลือก คือการที่ผู้บริโภคนำข้อมูลที่ได้มาทำการเปรียบเทียบเพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุดและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด
4. การตัดสินใจ เป็นการตัดสินใจทำการซื้อจริง โดยตัดสินใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ตราขี้หื้อ ผู้ขาย เวลาในการซื้อ และปริมาณการซื้อ
5. พฤติกรรมภายหลังการซื้อ คือพฤติกรรมในการตอบสนองต่อการซื้อหรือใช้ เมื่อพึงพอใจก็จะทำการซื้อซ้ำ ถ้าไม่พึงพอใจก็เลิกใช้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อ

การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ มาบริโภค ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ดังนี้ (ฉัตรยาพร เสมอใจ, 2550, หน้า 34-35)

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural factors) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคมากที่สุด
 2. ชั้นสังคม (Social class) ชั้นทางสังคมนั้นแตกต่างกันไปตามลักษณะอาชีพ การศึกษารายได้ และทำเลที่อยู่อาศัย
 3. ปัจจัยทางสังคม (Social factors) ผู้คนจะได้รับอิทธิพลจากสังคมรอบข้างที่เป็นกลุ่มอ้างอิง ครอบครัว และบทบาทและสถานภาพ
 4. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ประกอบด้วยอายุและขั้นของวงจรชีวิต (Age and life cycle stage), อาชีพ (Occupation), สภาพเศรษฐกิจของบุคคล (Economic circumstances), รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) และบุคลิกลักษณะและแนวคิดของตนเอง (Personality and Self-concept)
 5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychology factors) ประกอบด้วยการกระตุ้นเร้า (Motivation), การรับรู้ (Perception), การเรียนรู้ (Learning) และความเชื่อและทัศนคติ (Beliefs and attitude)
- ซูซีย์ สมิทธิไกร (2553) กล่าวถึงปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยด้านจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้บริโภค ได้แก่ การรับรู้ (Perception), การเรียนรู้ (Learning), ความต้องการและแรงจูงใจ (Needs and motives), บุคลิกภาพ (Personality), ทัศนคติ (Attitude), และค่านิยมและวิถีชีวิต (Values and lifestyles)
2. ปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมภายนอกตัวของผู้บริโภค ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่ ครอบครัว (Family), กลุ่มอ้างอิง (Reference group), วัฒนธรรม (Culture) และชั้นทางสังคม (Social class)

ลักษณะการใช้จ่ายของบุคคล

การใช้จ่ายหรือช้อปปิ้ง (Shopping) แต่เดิมหมายถึงการหาซื้อของจำเป็นเพื่อนำไปใช้ แต่ในปัจจุบันมีการซื้อหรือการบริโภคที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic consumption) กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งนพมาศ อึ้งพระ (2555, หน้า 447) เรียกการซื้อลักษณะนี้ว่าเป็นการช้อปปิ้งชั้นสูง (High-status shopping) ที่ซื้อเพื่อแสดงความร่ำรวยและเป็นการผ่อนคลาย อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ได้แสดงตัวเองว่ามีรสนิยมสูง นอกจากนี้มีผู้กล่าวถึงลักษณะการใช้จ่ายของบุคคล ดังนี้

Lunt and Livingstone (1992 อ้างถึงใน นพมาศ อึ้งพระ, 2555, หน้า 448) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการซื้อ และจัดประเภทผู้ซื้อออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. Routine shoppers คือผู้ที่ไม่ค่อยซื้อด้วยอารมณ์ ไม่ซื้อของขวัญ ไม่ค่อยช้อปปิ้ง และไปศูนย์การค้าเมื่อจำเป็นเท่านั้น
2. Leisure shoppers คือผู้ที่ซื้อของให้ตัวเองและผู้อื่น ซื้อด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ชอบช้อปปิ้ง เป็นชีวิตจิตใจ
3. Thrifty shoppers คือผู้ที่มีความประหยัด ซื้อของที่มีคุณภาพ คุ่มค่า ไม่ซื้อด้วยอารมณ์ ชั่ววูบ
4. Careful shoppers คือผู้ที่มีความสุขพอสมควรกับการซื้อ แต่มีความประหยัด หลีกเลี่ยงการซื้อด้วยอารมณ์ และไม่ชอบซื้อของขวัญให้ใคร
5. Alternative shoppers คือผู้ที่นิยมซื้อสินค้ามือสอง ไม่ซื้อตามอารมณ์และไม่ซื้อขวัญ อีกทั้งไม่เห็นว่าการซื้อเป็นการผ่อนคลาย

Mick and Demoss (1990 อ้างถึงใน นพมาศ อึ้งพระ, 2555, หน้า 449) กล่าวถึงพฤติกรรมการซื้อว่า บุคคลมีนิสัยการซื้อที่มุ่งเน้นตัวเองมากขึ้น หมกมุ่นกับการซื้อของให้ตัวเองมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะต้องการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง เพิ่มความเชื่อมั่น เพื่อตอบสนองความพึงพอใจ ทางอารมณ์ หรือต้องการรู้สึกเป็นคนพิเศษ

Elliot (1994 อ้างถึงใน นพมาศ อึ้งพระ, 2555, หน้า 449) กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ผิดปกติ ดังนี้

1. การซื้อแบบห้ามไม่อยู่ (Compulsive buying) ในทางจิตเวชมองว่าการซื้อแบบห้ามไม่อยู่ ต้องรักษาด้วยการให้ยา เช่น ยาต้านเศร้า (Antidepressants)
2. การซื้อแบบเสพติด (Addictive buying) เป็นการบริโภคเพื่อชดเชย ซื้อเพื่อแก้ปัญหา ทางอารมณ์ นักช้อปปิ้งแบบเสพติด (Addictive shoppers) มักมีความภูมิใจในตนเองต่ำ ขาดความเชื่อมั่น มีความต้องการใช้เงินซื้อของที่สะท้อนให้เห็นถึงสถานะและอำนาจ ซื้อเพื่อเสริมภาพลักษณ์ของตน (Self-image) เสริมภาพลักษณ์ทางสังคม (Social image) และเพื่อปรับอารมณ์ที่ไม่ดีของตัวเอง (Mood repair)

Sproles and Kendall (1986 อ้างถึงใน ชูชัย สมิตธิกร, 2553) ได้เสนอแบบจำลอง รูปแบบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ประกอบด้วย 8 รูปแบบ ดังนี้

1. แบบเน้นคุณภาพ คือการคำนึงถึงคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ผู้บริโภคแบบนี้มักนิยม ความสมบูรณ์แบบ โดยจะตัดสินใจเลือกสินค้าอย่างละเอียดถี่ถ้วนและมีการเปรียบเทียบสินค้า ก่อนตัดสินใจซื้อ

2. แบบเน้นตราสินค้าที่มีชื่อเสียง ผู้บริโภคจะเลือกตัดสินใจจากความมีชื่อเสียงของตราสินค้า มักเลือกตราสินค้าที่มีราคาแพงหรือมีชื่อเสียง (Brand name) สินค้าี่ห้อที่ติดอันดับขายดี และมีการโฆษณา ซึ่งผู้บริโภคเชื่อว่าเป็นสินค้าที่มีคุณภาพดี

3. แบบตามแฟชั่น เป็นการให้ความสำคัญกับกระแสความนิยมหรือแฟชั่น ซึ่งผู้บริโภคกลุ่มนี้จะชอบแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ต้องการให้ตนเองทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

4. แบบเน้นความสุขหรือความเพลิดเพลิน เป็นการซื้อสินค้าเพื่อความเพลิดเพลิน รู้สึกมีความสุขเมื่อได้จับจ่ายใช้สอย ผู้บริโภคกลุ่มนี้จะมีความสุขในการเดินดูและเลือกสินค้าต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นอย่างมาก

5. แบบตามใจตนเอง คือ การที่ผู้บริโภคมีการตัดสินใจอย่างรวดเร็วตามใจตัวเอง โดยปราศจากการไตร่ตรองอย่างละเอียดถี่ถ้วนและการวางแผนล่วงหน้า ผู้บริโภคกลุ่มนี้มักรู้สึกเสียใจภายหลังกับการตัดสินใจของตนเอง

6. แบบเน้นราคา เป็นการบริโภคที่เน้นราคาของสินค้า คือมักเลือกสินค้าที่มีราคาถูกหรือสินค้าลดราคา เพื่อให้เกิดความคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป

7. แบบสับสน หมายถึง การตัดสินใจของผู้บริโภคที่มักจะสับสนกับตราหรือร้านค้าที่มีให้เลือกมากมาย ผู้บริโภคได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือร้านค้าต่าง ๆ มากเกินไป ผู้บริโภคกลุ่มนี้มักไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองและตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าได้ยาก

8. แบบซื้อตามความเคยชินหรือความภักดีต่อตราสินค้า คือมักซื้อสินค้าี่ห้อเดิมทุกครั้งที่จนเป็นนิสัย หรือเจาะจงซื้อเฉพาะสินค้าี่ห้อที่ตนชื่นชอบเท่านั้น

สรุปว่า ลักษณะการใช้จ่ายของบุคคลในปัจจุบันแตกต่างกันไปจากอดีตที่ซื้อแต่เพียงของจำเป็นเท่านั้น ในปัจจุบันการใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าและบริการเป็นไปในเชิงสัญลักษณ์ที่แสดงถึงตัวตนของผู้ซื้อ รวมทั้งการใช้จ่ายเพื่อตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ หรือเพื่อเพิ่มความภูมิใจในตนเอง รูปแบบพฤติกรรมกรรมการใช้นั้นมีทั้งแบบที่มีความเหมาะสม คือการซื้อแบบเน้นคุณภาพในราคาที่เหมาะสม มีการพิจารณาไตร่ตรองก่อนซื้อ และรูปแบบพฤติกรรมกรรมการใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสม คือซื้อตามแฟชั่น เน้นยี่ห้อ และซื้อด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ขาดการพิจารณาก่อนซื้อ รวมถึงรูปแบบพฤติกรรมกรรมการใช้จ่ายที่ผิดปกติ คือการซื้อแบบห้ามไม่อยู่ และการซื้อแบบเสพยาเสพติด

การใช้จ่ายที่เหมาะสม

การใช้จ่ายที่เหมาะสมเป็นลักษณะการใช้จ่ายที่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยแท้จริง ต่างจากการใช้จ่ายที่เน้นการตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจเท่านั้น ซึ่งผวจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547, หน้า 4) ได้อธิบายถึงการใช้จ่ายที่เหมาะสมว่าเป็นลักษณะของการบริโภคด้วยปัญญา หมายถึงการกระทำของบุคคลที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและตัดสินใจในการเลือกใช้

ผลิตภัณฑ์ (สิ่งของเครื่องใช้) เงิน เวลา และทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต (เพื่อคุณภาพชีวิต) ซึ่งหลักการของการบริโภคในลักษณะนี้คือการบริโภคเพื่อสนองความต้องการที่แท้จริง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยไม่ทำให้ตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมเดือดร้อนเสียหาย (พระธรรมปิฎก, 2542 อ้างถึงใน ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2547, หน้า 4) ในด้านพฤติกรรมที่แสดงถึงการใช้จ่ายที่เหมาะสมนั้น มีผู้กล่าวถึงดังนี้

ลลิตภัทร เจริญรัฐ (2555, หน้า 18-19) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสมหรือการบริโภคด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ

1. ด้านความพึงพอใจส่วนตน หมายถึง การบริโภคเพื่อตอบสนองความจำเป็นทางร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ โดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งที่เลือกบริโภค คือ ปัจจัยสี่ ประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย

2. ด้านความปรารถนา หมายถึง การบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่ โดยเน้นการใช้งานตามความจำเป็น ประกอบด้วย

2.1 นันทนาการ การตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเลือกโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริงของกิจกรรมนั้น ๆ

2.2 วิทยาการและเทคโนโลยี การเลือกที่จะรับความรู้ทางด้านเทคโนโลยีเพื่อนำมาพัฒนาชีวิต พัฒนาตน โดยเลือกกระทำอย่างมีสติและมีความคุ้มค่า เน้นที่หน้าที่และความจำเป็นของวัตถุเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง

2.3 วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม การเลือกและรับวัฒนธรรมจากต่างประเทศ โดยนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย เพื่อพัฒนาตนเอง

วัลนิภา ฉลากบาง (2548, หน้า 31-32) ได้จำแนกพฤติกรรมที่สะท้อนการใช้จ่ายที่เหมาะสมเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การฉลาดเลือก หมายถึง การเลือกซื้อหรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ข่าวสาร บริการและเวลา โดยคำนึงถึงคุณภาพและคุณประโยชน์เป็นหลัก มากกว่าการคำนึงถึงคำโฆษณาชักจูง ราคา และรูปลักษณ์ของสิ่งนั้น

2. การเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภค หมายถึง ความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการบริโภคว่าเป็นการยังชีพให้อยู่ต่อไปเพื่อจะได้ทำหน้าที่และปฏิบัติงานอื่น ๆ ได้สำเร็จ

3. การวิเคราะห์คุณโทษและคาดการณ์ล่วงหน้าได้ถูกต้อง หมายถึง การคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นถ้าบริโภคหรือดำเนินชีวิตตามความรู้สึกพอใจหรือตามกระแสสังคม ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภคและละเว้นสิ่งที่จะทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสมนี้ประกอบด้วย

1. การใช้จ่ายโดยคำนึงถึงคุณภาพและประโยชน์เป็นหลัก
2. การใช้จ่ายตามจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค
3. การรู้จักประมาณในการใช้จ่าย หรือใช้จ่ายอย่างพอเพียง
4. การละเว้นการใช้จ่ายในสิ่งฟุ่มเฟือย ไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต และสิ่งที่จะทำให้

ตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมเดือดร้อนเสียหาย

ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา

ในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิตนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายระหว่างการศึกษานิสิต โดยมุ่งเน้นที่ค่าใช้จ่ายส่วนตัวซึ่งเป็นการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนิสิต ไม่รวมถึงค่าใช้จ่ายที่ทางมหาวิทยาลัยเรียกเก็บเป็นค่าบำรุงการศึกษา ค่าเล่าเรียน ค่าธรรมเนียมการศึกษาและอื่น ๆ ซึ่งมีผู้แบ่งลักษณะพฤติกรรมการใช้จ่ายตามประเภทค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

สุวรรณ พิพิสิทธิ์ (2547, หน้า 51) ได้แบ่งพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนิสิตออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินตามความต้องการพื้นฐาน หมายถึง การใช้จ่ายเพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น ค่าอาหาร ค่าเช่าหอพัก ค่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ค่ารักษาพยาบาล ค่าเดินทาง ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าซักรีด และอื่น ๆ
2. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินตามความต้องการทางการศึกษา หมายถึง การใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการศึกษา เช่น ค่าอุปกรณ์ในการศึกษา ค่าจัดทำรายงาน ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพาหนะเดินทางไปสถานศึกษา เป็นต้น
3. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินตามความต้องการทางสังคม หมายถึง การใช้จ่ายเพื่อตอบสนองความต้องการทางสังคม เช่น ค่ากิจกรรมชมรม ค่าของขวัญเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ ค่ากิจกรรมการกุศล ค่ากิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นต้น
4. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินตามความต้องการด้านนันทนาการ หมายถึง การใช้จ่ายในด้านผ่อนคลายความเครียด เช่น ค่าหนังสืออ่านเล่น ค่าชมภาพยนตร์ ค่าชมการแข่งขันกีฬา ค่าซีดีเพลง เกมคอมพิวเตอร์ ค่าเที่ยวตามสถานบันเทิง เป็นต้น
5. พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ หมายถึง การใช้จ่ายอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น ค่าแต่งตัวที่ฟุ่มเฟือย ค่าเครื่องประดับ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการสื่อสาร เป็นต้น

บริษัท สุคนธ์หงส์ (2546, หน้า 5) ได้แบ่งค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตออกเป็น

11 ประเภท ดังนี้

1. ค่าที่พักอาศัย หมายถึง ค่าเช่าบ้านหรือค่าเช่าห้องพักในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
2. ค่าอาหารประจำวัน หมายถึง ค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายเพื่อเป็นค่าอาหารและเครื่องดื่มในแต่ละวัน ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
3. ค่าพาหนะหรือค่าเดินทางไปกลับระหว่างที่พักกับสถานศึกษา หมายถึง ค่าโดยสารในการเดินทางไปศึกษาในมหาวิทยาลัยทั้งไปและกลับในวันหนึ่ง ๆ ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
4. ค่าใช้จ่ายเพื่อการบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง ค่าใช้จ่ายในการดูภาพยนตร์ ฟังดนตรี ทัศนศึกษา หรือเล่นกีฬา ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
5. ค่าเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม หมายถึง ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับเครื่องแต่งกายในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
6. ค่ารักษาพยาบาล หมายถึง ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาและบำบัดโรคภัยไข้เจ็บในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
7. ค่าพาหนะไปและกลับภูมิลำเนาเดิม หมายถึง ค่าโดยสารขบวนต่าง ๆ ในการเดินทางไปและกลับภูมิลำเนาเดิม ในกรณีที่นิสิตมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด
8. ค่าบริการส่วนตัว หมายถึง ค่าใช้จ่ายในการสร้างบุคลิกภาพต่าง ๆ เช่น ค่าตัดผม ค่าเครื่องสำอาง สนุกสนาน รวมนั่งค่าซักรีด ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่
9. ค่าอุปกรณ์การศึกษา หมายถึง ค่าสมุดหนังสือ ค่ากระดาษสอบ ค่าพิมพ์รายงาน ค่าถ่ายเอกสาร และค่าเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการศึกษา
10. ค่าธรรมเนียมการศึกษา หมายถึง ค่าบำรุงการศึกษา ค่าลงทะเบียน และค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับค่าธรรมเนียมการศึกษา
11. ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด หมายถึง ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่จัดอยู่ในทั้งประเภททั้ง 10 ข้างต้น อาทิ ค่าของขวัญ ค่าการกุศล

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิตนักศึกษานั้นเป็นไปตามลักษณะค่าใช้จ่ายในระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบไปด้วยค่าใช้จ่ายที่จำเป็น เช่น ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับปัจจัยสี่ ค่าอุปกรณ์การศึกษา และค่าเดินทางไปกลับระหว่างที่พักกับสถานศึกษา เป็นต้น และค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นซึ่งนอกเหนือจากความจำเป็นทางการศึกษา เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง ค่าแต่งตัวที่ฟุ่มเฟือย ค่าเครื่องประดับ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการสื่อสาร เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่าย

ผลการสำรวจพฤติกรรมการจัดการเงินส่วนบุคคล (Money watch) ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างสถาบันรามจิตติและตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นการวิจัยโดยใช้แบบสำรวจเก็บข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2549 ในกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา โดยดำเนินการเก็บข้อมูลใน 7 ภาค ภาคละ 2 จังหวัด รวม 14 จังหวัด พบว่า นักเรียน นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่ค่อนข้างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น โดยพิจารณาจากการที่นักเรียนระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ถึงร้อยละ 30, 64 และ 90 ตามลำดับ มีโทรศัพท์มือถือใช้ และมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าโทรศัพท์มือถือเฉลี่ยถึง 300, 300 และ 350 บาทต่อเดือน ตามลำดับ นอกจากนี้ มีนักเรียนประถม มัธยม และนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีโทรศัพท์มือถือใช้ถึงร้อยละ 20, 31 และ 41 ตามลำดับ ที่คิดจะเปลี่ยนโทรศัพท์ภายใน 1 ปี ทั้งนี้โดยที่นักเรียนระดับมัธยมร้อยละ 33 และนักศึกษาระดับอุดมศึกษาร้อยละ 67 จ่ายค่าโทรศัพท์มือถือเอง นอกจากนี้ในส่วนของนิสัยการบริโภค นักเรียนประถมถึงร้อยละ 31 มัธยมร้อยละ 44 และอุดมศึกษาร้อยละ 20 มีลักษณะผู้บริโภคที่ใจร้อนใจเร็ว (Impulsive buyer) คืออยากซื้ออะไรก็ซื้อเลย นักเรียน นักศึกษาระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ร้อยละ 17, 12 และ 11 ตามลำดับมักซื้อสินค้าตามอิทธิพลการโฆษณา

ผลการสำรวจยังพบอีกว่านักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาถึงร้อยละ 29 มีปัญหารายรับไม่พอรายจ่ายและต้องขอความช่วยเหลือเป็นประจำจากผู้ปกครอง ในขณะที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาร้อยละ 15 มีปัญหาค่าใช้จ่าย และยืมเงินเพื่อนเป็นประจำ และมีนักศึกษาร้อยละ 30 ที่เล่นการพนัน ซึ่งส่วนหนึ่งเพื่อหวังเป็นช่องทางเพิ่มรายได้ให้ตนเอง ทั้งนี้ ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องนิสัย และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน นิสิตนักศึกษาระหว่างเพศ แต่ในแง่ของภาคภูมิศาสตร์พบว่า นักเรียน นิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลซึ่งมีค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่าภาคอื่น ตามด้วยภาคกลางและภาคเหนือตอนล่าง ตามลำดับ

วิไลลักษณ์ เสรีตระกูล (2556) ศึกษาปัจจัยในการทำนายค่านิยมแบบวัตถุนิยมของนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางสังคม ซึ่งได้แก่ ความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อมวลชน เป็นปัจจัยทำนายค่านิยมแบบวัตถุนิยมได้มากกว่าปัจจัยด้านครอบครัว

ปัทสรา คล้ายชม (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือยของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วยเพศ ลำดับชั้น ประเภทโรงเรียน ผลการเรียน รายได้ต่อเดือนของนักเรียน และรายได้ต่อเดือนของครอบครัว มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือยของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในกรุงเทพมหานคร ปัจจัยด้านความคิดเห็นต่อโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มีผลต่อโอกาสในการตัดสินใจ

ซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือย ปัจจัยด้านความคิดเห็นต่อกิจกรรมเพื่อการสังสรรค์มีผลต่อความถี่และโอกาสในการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือย ปัจจัยด้านเทคโนโลยีและสื่อมีผลต่อจำนวนเงินที่ใช้ต่อครั้งในการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย ปัจจัยด้านกลุ่มอ้างอิงมีผลต่อจำนวนเงินที่ใช้ต่อครั้งและโอกาสในการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือย

มาริสสา จันทร์ฉาย (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมบริโภคนิยมของนักศึกษมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพฤติกรรมบริโภคนิยมในระดับสูงของแต่ละคณะพบว่า ค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคนิยม ประกอบด้วย ค่านิยมในการเลียนแบบ ค่านิยมแฟชั่น ค่านิยมคุณภาพของสินค้า และค่านิยมรูปแบบของสินค้า นอกจากนี้การเปิดรับสื่อส่งผลให้นักศึกษามีความต้องการหรือสนใจในการซื้อสินค้ามากขึ้น และพยายามหาวิธีการไปซื้อ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น และการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนให้เป็นคนรู้จักประหยัดอดออม และเห็นคุณค่าของเงิน ส่งผลให้นักศึกษาคิดและไตร่ตรองตามคำสอนของพ่อแม่ก่อนซื้อทุกครั้ง ส่วนผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภคนิยมนั้น พบว่าพฤติกรรมบริโภคนิยมส่งผลกระทบด้านการเงิน ทำให้ยืมเงินจากเพื่อน มีเงินไม่พอจ่าย หางานพิเศษทำ ด้านการเรียน ส่งผลต่อเวลาในการอ่านบททวนตำราเรียนเนื่องจากใช้เวลาไปกับการช้อปปิ้ง ด้านครอบครัว เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายให้กับพ่อแม่ และรบกวนให้พ่อแม่ซื้อของราคาแพง ส่วนด้านสังคมไม่พบว่าส่งผลกระทบต่ออย่างใด

อริปติ ทองแพง (2543) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตแต่ละเพศ และกลุ่มสาขาวิชามีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเทอมแรกปี 1 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยตลอดหลักสูตรแตกต่างกัน แต่นิสิตระดับชั้นปีต่างกันมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนไม่แตกต่างกัน

บริกัณฑ์ สุคนธหงส์ (2546) ได้ศึกษาค่าใช้จ่ายส่วนตัวและปัญหาทางการเงินของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตชายมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษามากกว่านิสิตหญิง นิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีมากกว่านิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัด นิสิตที่พ่อแม่มีรายได้สูงและได้รับเงินจากผู้ปกครองมาก มีค่าใช้จ่ายต่อปีสูง ในขณะที่นิสิตที่มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษาต่ำ เป็นนิสิตที่พ่อแม่มีรายได้น้อย และได้รับเงินจากผู้ปกครองน้อย และจากการศึกษาเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายส่วนตัวจำแนกตามประเภทของค่าใช้จ่ายแต่ละกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีนิสิตที่มีเพศภูมิลำเนา อาชีพบิดา และรายได้ปัจจุบันบิดาแตกต่างกัน มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่แตกต่างกัน และศึกษาอยู่ในภาควิชาที่แตกต่างกัน มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวแตกต่างกัน ในด้านปัญหาทางการเงินของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒนั้นพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหา

ในระดับน้อย โดยปัญหาทางการเงินที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับค่าอาหารและค่าใช้จ่ายเพื่อการบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจ

ณัฐฉิณี ถวิลถึง (2547) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและปัญหาทางการเงินของนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรณีศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ผลวิจัยเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายส่วนตัวจำแนกตามประเภทค่าใช้จ่ายแต่ละกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาชายมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษามากกว่านักศึกษาหญิง นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษาน้อยกว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัด นักศึกษาที่พ่อแม่มีรายได้สูงและได้รับเงินจากผู้ปกครองมาก มีค่าใช้จ่ายต่อปีสูง ในขณะที่นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อปีการศึกษาดำ เป็นนิสิตที่พ่อแม่มีรายได้ต่ำ และได้รับเงินจากผู้ปกครองน้อย และจากการเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายส่วนตัวจำแนกตามประเภทค่าใช้จ่ายแต่ละกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน ภูมิลำเนาเดิมแตกต่างกัน ระดับชั้นปีแตกต่างกันมีค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพแตกต่างกัน รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองแตกต่างกัน และรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาแตกต่างกัน พบว่ามีค่าใช้จ่ายส่วนตัวแตกต่างกัน ส่วนผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวกับปัญหาทางการเงิน พบว่า นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพื่อการบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจ และค่าใช้จ่ายค่าธรรมเนียมการศึกษามากกว่าปัญหาค่าใช้จ่ายด้านอื่น ๆ จากการศึกษเปรียบเทียบปัญหาทางการเงินตามประเภทค่าใช้จ่ายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีปัญหาการเงินไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีภูมิลำเนา ระดับชั้นปี อาชีพผู้ปกครอง และรายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีปัญหาทางการเงินแตกต่างกัน นอกจากนี้พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เคยประสบปัญหาการเงิน และแก้ปัญหาโดยการขอเงินจากพ่อแม่ ผู้ปกครองมากที่สุด รองลงมาคือทำงานพิเศษ แก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น ๆ ขอยืมเพื่อน ขอจากพี่น้อง และนำของมีค่าไปขายหรือจำนำ ตามลำดับ

พรภัทร อินทรวรพัฒน์, สิริรัตน์ เษษฐสุนทร และผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2557) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการก่อหนี้สินนอกเหนือกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านรายได้คาดการณ์หลังสำเร็จการศึกษา มีอิทธิพลต่อการก่อหนี้สินมากที่สุด รองลงมาคือ ค่าครองชีพ ความคาดหวังในอัตราประโยชน์จากการศึกษา พฤติกรรมแบบบริโภคนิยม ทักษะคิดต่อสถานะเศรษฐกิจ ความกดดันทางการเงิน รายได้ของครอบครัว ทักษะคิดเชิงบวกต่อการก่อหนี้สิน อำนาจซื้อของนักศึกษาทั้งทรัพย์สิน ปริมาณเงินออมโดยรวมและรายได้ต่อเดือน ตามลำดับ ขณะที่นักศึกษาจะก่อหนี้สินลดลง

จากอิทธิพลของสมรรถนะตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากที่สุด รองลงมาคือการเรียนรู้ทางการเงิน เงินออมค่อเดือน ความตระหนักในการออม และการบริหารจัดการทางการเงินของนักศึกษา ตามลำดับ

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญาของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั้ง ภาครัฐและเอกชน จำนวน 6 แห่ง รวมผู้ถูกศึกษาทั้งสิ้น 686 คน ในบรรดาตัวแปรด้านจิตใจที่นำมาใช้เป็นตัวทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญา 4 ตัวแปร (คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญา การคิดอย่างมีเหตุผล การควบคุมตน และความรับผิดชอบต่อสังคม) พบว่า การควบคุมตนเป็นตัวทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญาที่มีน้ำหนักการทำนายสูงเด่นชัดกว่าน้ำหนักการทำนายของตัวแปรด้านจิตใจอื่น ๆ อีก 3 ตัวแปร ผลเช่นนี้ปรากฏในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แบ่งตามเพศ

ลลิตภัทร เจริญรัตน์ (2555) ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ด้วยวิธีการวิเคราะห์กลุ่มพหุ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญาได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจากการรู้เท่าทันสื่อ รองลงมาคือการควบคุมตนเอง ปัจจัยที่มีผลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญามากที่สุดคือ การรู้เท่าทันสื่อ รองลงมาคือการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับผลทางอ้อมจากการควบคุมตนเองมากที่สุด รองลงมาคือความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อน ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวได้ส่งผลทางอ้อมมายังพฤติกรรมกรรมการบริโภครด้วยปัญญาผ่านการรู้เท่าทันสื่อ

จากการศึกษาผลการสำรวจและงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิตนักศึกษาในข้างต้น พบว่านิสิตจำนวนมากมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ยึดติดกับวัตถุนิยม และมีนิสัยการบริโภครที่ไม่เหมาะสม เช่น อยากรซื้ออะไรก็ซื้อเลย ซื้อตามอิทธิพลของโฆษณา ซึ่งการที่นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยนี้ก่อให้เกิดปัญหาการเงิน โดยปัญหาทางการเงินส่วนใหญ่เกิดจากค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค และสินค้าฟุ่มเฟือย ค่าใช้จ่ายเพื่อการบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจ และค่าใช้จ่ายค่าธรรมเนียมการศึกษา นิสิตที่ประสบปัญหาเงินไม่พอใช้ส่วนใหญ่แก้ปัญหาโดยการขอผู้ปกครองเพิ่ม ขอยืมเพื่อน ประหยัดการใช้จ่ายมากขึ้น ทำงานพิเศษ นำของมีค่าไปขายหรือจำนำ และมีนิสิตบางส่วนที่หาเงินในทางที่ผิด เช่น การเล่นพนัน นอกจากนี้ปัญหาพฤติกรรมการใช้จ่ายดังกล่าวส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อครอบครัวคือเป็นการเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายให้กับพ่อแม่ผู้ปกครอง และยังส่งผลกระทบต่อการศึกษาอีกด้วย

ในด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่ายในนิสิตนักศึกษานั้น ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สาขาวิชา ระดับชั้นปีการศึกษา ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา รายได้ต่อเดือนของนิสิต อาชีพและรายได้ของบิดามารดา และค่านิยม ปัจจัยทางสังคมหรือสภาพแวดล้อม

ได้แก่ ประเภทสถานศึกษา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เทคโนโลยีและสื่อมวลชน และการเลี้ยงดูนั้น มีผลต่อพฤติกรรมการใช้ยาของนิสิตด้วย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ยาของนิสิต นักศึกษา สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิต หมายถึง การซื้อสินค้าและบริการที่นอกเหนือจากความจำเป็นทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตระหว่างการศึกษา ในมหาวิทยาลัย เช่น ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง, ค่าของขวัญ, ค่าเครื่องประดับ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการสื่อสาร และค่ากินเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น

นอกจากนี้ในด้านพฤติกรรมกรบริโภคที่เหมาะสมหรือการบริโภคด้วยปัญญา พบว่า ตัวแปรด้านการกำกับตนเองเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคด้วยปัญญาในวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้ยาของนิสิตด้วยการให้การปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง ซึ่งช่วยให้นิสิตลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น มีพฤติกรรมการใช้ยาที่เหมาะสมและพอเพียงต่อการดำรงชีพในระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ทางหนึ่ง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

Corey (2008, p. 5) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา มีการส่งเสริมและป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มทำให้เกิดบรรยากาศซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 2) ได้สรุปความหมายของการปรึกษากลุ่มว่าเป็น กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการ คล้ายคลึงกัน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ ภายใต้อารมณ์ที่เต็มไปด้วยการยอมรับ อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม

โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาได้นำทฤษฎี วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการกับ ผู้รับการปรึกษาหลายคนในเวลาเดียวกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น ตระหนักว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการจัดการปัญหา สามารถเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยผู้นำกลุ่มได้นำทฤษฎี วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสดังกล่าวแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้ บรรยากาศที่อบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ซึ่งจะเป็แนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Meyer and Muro (1971 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ ซึ่งส่งผลให้สมาชิกยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม เพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

Corey (2008, pp.5-6) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักรู้และเข้าใจตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อตระหนักว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การยอมรับ การให้ความสำคัญ และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นพบวิธีการดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคมตามแนวทางของเขาเอง
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนับถือตนเอง เปลี่ยนมุมมองใหม่ในการมองตนเองและผู้อื่น

7. เพื่อเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์
8. เพื่อพัฒนาความตระหนักถึงผู้อื่น
9. เพื่อหาทางเลือกในการพัฒนาและแก้ปัญหา
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างชาญฉลาด
12. เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมุ่งมั่นทำตามแผนที่วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
14. เพื่อให้ไวในการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่ห่วงใยและจริงใจ

16. เพื่อช่วยให้คำนิยามและความเชื่อที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มส่วนมากมักเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตในชีวิตหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ ได้เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่จัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

จากจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม คือ การช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเองทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมให้ดีขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

ทักษะการนำกลุ่ม

ในการนำกลุ่มการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะสำคัญดังนี้ (Corey, 2008, pp. 23-31)

1. การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออกมาทางคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง และอากัปกิริยา การฟังอย่างใส่ใจนี้ทำให้เข้าใจเรื่องราว ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกได้อย่างชัดเจน อีกทั้งได้รับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่โดยผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนความ (Restating) การทวนความไม่ใช่การพูดซ้ำหรือเพิ่มเติมข้อความเข้าไป แต่เป็นการทวนความที่ผู้อื่นพูดโดยใช้ภาษาที่ต่างจากเดิมเพื่อให้ผู้พูดและสมาชิกคนอื่น ๆ เข้าใจความหมายอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรับรู้ว่ามีคนเข้าใจเขา ช่วยให้สมาชิกเข้าใจปัญหาและความรู้สึกของตนเอง

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) บางครั้งสมาชิกอาจพูดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาเดียวกัน มีประเด็นที่ยังสับสน ไม่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มต้องพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้น รวมทั้งความคิด ความรู้สึกขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผยเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ ซึ่งทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมและเชื่อมโยงความคิดและเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญโดยใช้คำพูดที่กระชับ ได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจเป็นผู้สรุปเองหรือเชิญชวนให้สมาชิกสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการเปลี่ยนความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่งหรือเมื่อต้องการยุติกลุ่ม ซึ่งการสรุปนี้จะกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้เรียนรู้และได้รับจากกลุ่ม รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความเห็น และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่างและนำไปสู่การสำรวจตนเอง การที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมและถามมากเกินไป จะทำให้สมาชิกรู้สึกถูกละเมิดหรือถูกสอบสวน และสมาชิกอาจเลียนแบบวิธีการถามนี้ไปใช้กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน คำถามปลายปิดและคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เป็นคำถามที่ไม่กระตุ้นให้เกิดความคิด คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดที่กระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและค้นหาทางเลือกใหม่

6. การตีความ (Interpreting) การตีความเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้อธิบายความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิก ซึ่งทำให้สมาชิกได้มองเห็นมุมมองและทางเลือกใหม่ การตีความต้องอาศัยทักษะและความชำนาญซึ่งผู้นำกลุ่มต้องมีความไวในการรับรู้ความตั้งใจของสมาชิกด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นการท้าทายให้สมาชิกได้สำรวจตนเองด้วยความจริงใจ และตรงไปตรงมา เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเอง หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าต้องใช้ในการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวสมาชิก และควรใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับกันและกันเรียบร้อยแล้ว

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) การสะท้อนความรู้สึกเป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกจากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกทราบถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

9. การสนับสนุน (Supporting) คือการกระตุ้นและให้กำลังใจซึ่งเป็นการให้แรงเสริมเมื่อสมาชิกพยายามมีส่วนร่วม โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และเมื่อสำรวจความรู้สึกที่เจ็บปวด ซึ่งการสนับสนุนให้กำลังใจนี้ต้องให้ในเวลาที่เหมาะสมและไม่มากเกินไป การให้กำลังใจเร็วเกินไปอาจสกัดกั้นการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก

10. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) คือการมีความเข้าใจสมาชิกอย่างแท้จริง

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) คือการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน โดยสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ

12. การริเริ่ม (Initiating) ทักษะการริเริ่มของผู้นำกลุ่มจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทาง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีมุมมองที่ชัดเจนและกลุ่มดำเนินไปได้ดี ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสม สถานการณ์ของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางของตนเองและของกลุ่มด้วย ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางมากเกินไปอาจทำให้สมาชิกเบื่อและไม่สนใจ

13. การตั้งเป้าหมาย (Setting goals) การวางเป้าหมายเฉพาะของกลุ่มและช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง

14. การประเมิน (Evaluating) การประเมินเป็นทักษะที่ต้องใช้ตลอดการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะประเมินกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนทุกครั้งที่ในการเข้ากลุ่ม และฝึกให้สมาชิกได้ประเมิน การเปลี่ยนแปลงของตนเองและทิศทางของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเข้าใจทิศทางของกลุ่ม

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) เป็นการให้ข้อคิดจากสิ่งที่ได้การสังเกต พฤติกรรมของสมาชิก ซึ่งต้องมีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมา และการส่งเสริมให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันจะทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยให้สมาชิกได้ประเมินความคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อตนเอง

16. การเสนอแนะ (Suggesting) คือการแนะนำ ให้ข้อมูล และชี้แนะแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีทางเลือกมากขึ้น และพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว แต่หากเสนอแนะมากเกินไปอาจทำให้สมาชิกต้องพึ่งผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาในอนาคตแทนที่จะพึ่งตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการเสนอแนะ ควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ

ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นด้วย

17. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำกลุ่มต้องปกป้องสมาชิกจากอันตรายด้านจิตใจและร่างกาย ที่อาจเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างในกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) การเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่มนั้นมีผลต่อกลุ่มมาก การเปิดเผยอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เกิดผลดีกับกลุ่ม ซึ่งการเปิดเผยตนเองต้องคำนึงถึงจังหวะ และวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น

19. การเป็นตัวอย่าง (Modeling) ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม

20. การเชื่อมโยง (Linking) ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะการเชื่อมโยงเพื่อเชื่อมโยงประเด็น และเชื่อมโยงให้สมาชิกสื่อสารกันโดยตรง โดยไม่ต้องพูดผ่านผู้นำกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนมุมมองของตน ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้สำรวจและเข้าใจปัญหามากขึ้น และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

21. การขัดขวาง (Blocking) ผู้นำกลุ่มต้องขัดขวางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเป็นอุปสรรคต่อกลุ่มเพื่อปกป้องสมาชิกและช่วยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินต่อไป

22. การยุติ (Terminating) ทักษะนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกอธิบายถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มและการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเตรียมสมาชิกในการเผชิญปัญหานอกกลุ่ม

หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการสร้างกลุ่มการปรึกษานั้นควรคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีปัญหาที่คล้ายกัน มีอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศใกล้เคียงกัน (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 9) อย่างไรก็ตาม การจัดกลุ่มให้คล้ายกันทั้งสองเพศจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ซึ่งมีแนวโน้มที่จะประเมินตนเองจากเพศตรงข้าม และได้เรียนรู้สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ (สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2545, หน้า 30)

2. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดจำนวนสมาชิกกลุ่มการปรึกษาที่เหมาะสมและช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพคือมีสมาชิกจำนวน 6-10 คน หรือมากกว่านี้แต่ไม่ควรเกิน 15 คน เนื่องจากสมาชิก

ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระ โดยทั่วถึงกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อบรรยากาศกลุ่ม (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2545, หน้า 31) ขนาดกลุ่มที่น้อยเกินไปจะทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนตนรับการปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มการปรึกษา ส่วนขนาดกลุ่มที่ใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมน้อยลง และไม่ได้ได้รับความใส่ใจ ซึ่งอาจส่งผลให้กลุ่มแตกแยกง่ายขึ้น (Ohlsen, 1970 อ้างถึงใน สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2545, หน้า 31)

3. ระยะเวลา

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545, หน้า 31-32) กล่าวว่า ระยะเวลาและความถี่ของกลุ่มขึ้นอยู่กับโครงสร้างของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม อายุของสมาชิก เป็นต้น ซึ่ง Jacobs et al. (1996 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) เสนอว่า เด็กเล็กมีความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สอดคล้องกับ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550) ที่ให้ความเห็นว่า สมาชิกที่เป็นเด็กควรจัดเวลาให้เหมาะสมกับความสนใจและแรงจูงใจ ส่วนวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ควรใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จนกว่าจะสิ้นสุดปัญหา

4. จำนวนครั้งของการปรึกษากลุ่ม

Corey (2008, p. 72) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มต้องมีเวลามากพอที่สมาชิกจะสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้ทำกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่นานมากจนเกิดความรู้สึกว่าไม่มีวันจบ ซึ่ง Mahler (1969 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) เสนอว่า การปรึกษากลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 10) มีความเห็นว่า จำนวนครั้งที่เหมาะสมในการปรึกษากลุ่มคือ 8-12 ครั้ง ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

5. สถานที่ที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

ควรเลือกขนาดห้องให้เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม มีความเงียบสงบ เป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวน ห้องสี่เหลี่ยม และอากาศถ่ายเทสะดวก (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 11)

6. การเตรียมตัวสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มควรอธิบายให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมายของการปรึกษาและประโยชน์ในการร่วมกลุ่ม หน้าที่ของสมาชิก การรักษาความลับของเพื่อนสมาชิก ช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่ม จำนวนครั้ง ความสำคัญของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง รวมถึงกฎระเบียบของกลุ่ม (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 11)

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ได้มีผู้การแบ่งขั้นตอนและลักษณะแต่ละขั้นของการปรึกษากลุ่มรวมถึงระยะเวลาในการดำเนินการปรึกษากลุ่มไว้หลายแบบ โดย Jacobs, Masson, and Harvill (2006 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 38-39) สรุปขั้นตอนของกลุ่มทุกประเภทออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Beginning stage) เป็นขั้นตอนการแนะนำตัวทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ในขั้นนี้จะมีการอภิปรายประเด็น จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และกำหนดกฎเกณฑ์ ขั้นเริ่มกลุ่มนั้น ใช้เวลาไม่นาน โดยอาจใช้เวลาเพียง 1-3 ครั้ง เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งบางกลุ่มอาจใช้เวลาไม่นานหากจุดมุ่งหมายของกลุ่มชัดเจนและสมาชิกไว้วางใจสมาชิกมีความรู้สึกร่วม มีประเด็นปัญหาคล้ายกัน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจกำหนดโครงสร้างเพื่อเอื้อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง

2. ขั้นกลางหรือขั้นปฏิบัติ (Middle or working stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกมุ่งเน้นที่เป้าหมายของตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมอง และให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งขั้นนี้นับเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการกลุ่มที่ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและได้รับข้อคิดจากสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกอาจมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับต่อพฤติกรรม ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องใส่ใจในกระบวนการกลุ่ม หากสมาชิกเข้าใจไม่ตรงกัน ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะเพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่มในทางสร้างสรรค์

3. ขั้นยุติกลุ่ม (Ending or closing stage) เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม โดยระบุว่าจะทำอย่างไร จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือนำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้อย่างไร ขั้นนี้เป็นช่วงกล่าวลา ซึ่งบางกลุ่มอาจมีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ บางกลุ่มอาจสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยมีความแตกต่างกันไปตามประเภทและลักษณะเฉพาะของกลุ่ม

Corey (2008, pp.66-113) ได้แบ่งขั้นตอนการปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้น คือ

1. ขั้นวางแผน (Pre-group issues) ผู้นำกลุ่มวางแผนการเตรียมกลุ่มโดยคำนึงถึงลักษณะของกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิก ความสมัครใจของสมาชิก ลักษณะของสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ความถี่ในการนัด จำนวนครั้ง และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) เป็นขั้นการปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิก สมาชิกจะเรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน ในขั้นนี้สมาชิกยังไม่ไว้วางใจกลุ่ม ยังรักษาภาพลักษณ์ของตน และสิ่งที่เปิดเผยตนเอง

ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกให้มีความไว้วางใจ โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ จริงใจ ให้เกียรติ และยอมรับสมาชิกกลุ่ม

3. **ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวล และปกป้องตนเองโดยการต่อต้าน สมาชิกมีความกังวลกลัวสมาชิกคนอื่นไม่เข้าใจและไม่ยอมรับ รวมทั้งมีการทดสอบการยอมรับจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในขั้นนี้สมาชิกจะเรียนรู้ การเผชิญความขัดแย้ง การเผชิญความจริง เรียนรู้วิธีการแสดงออก การบอกเรื่องราวให้สมาชิกคนอื่นรับรู้ ซึ่งผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ส่งเสริมให้สมาชิกแสดงออกถึงสิ่งที่กังวลใจในขณะนั้น ส่งเสริมให้สมาชิกรู้เท่าทันตนเองเมื่อตนแสดงการต่อต้าน กล้าเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเป็นต้นแบบในการเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ

4. **ขั้นปฏิบัติ (Working stage)** ในขั้นนี้สมาชิกจะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคุณค่า ได้รับการยอมรับและสนับสนุน ซึ่งในขั้นนี้เองที่สมาชิก จะได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา และค้นพบวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. **ขั้นยุติ (Final stage)** เป็นขั้นเตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

6. **ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow up)** การประเมินผลการปรึกษากลุ่ม อาจประเมินจากการพบกันทุกครั้ง ประเมินบางช่วง หรือประเมินเมื่อยุติกลุ่มก็ได้ การประเมิน จะช่วยให้ทราบความก้าวหน้าของกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และยังใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการนำกลุ่ม ในครั้งต่อไป ส่วนการติดตามผลอาจติดต่อเป็นรายบุคคลหรือติดต่อทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้ทราบ การเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาของสมาชิก โดยการติดตามผลนี้ อาจเว้นระยะประมาณ 1-3 เดือน ตามการตกลงกัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 51) กล่าวว่า การดำเนินการปรึกษากลุ่มตามขั้นตอนต่าง ๆ นั้น เมื่อปฏิบัติจริงอาจไม่ต่อเนื่องตามลำดับ อาจมีการคาบเกี่ยวหรือสลับกันบ้าง เช่น บางครั้งกลุ่มก้าวหน้าไปถึงขั้นปฏิบัติ แต่ต้องกลับมาเน้นประเด็นขั้นเริ่มกลุ่มที่มีการส่งเสริม สัมพันธภาพและความไว้วางใจ ผู้นำกลุ่มจึงควรสังเกตพัฒนาการกลุ่ม รวมถึงการใช้วิธีการหรือทักษะ ที่จะช่วยให้สมาชิกและกลุ่มพัฒนาและดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

Corey (2008, p. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มว่า การปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมถึงพฤติกรรม และความรู้สึก นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม ได้เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่น ได้แสดงความคิดเห็นและได้ข้อมูลย้อนกลับ

ทำให้ไม่รู้สึกว่าคุณประสบปัญหาเพียงลำพัง กระบวนการปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้สมาชิกค้นพบทางเลือกใหม่ ได้ฝึกพฤติกรรม และสามารถนำแนวทางเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้นอกกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ประหยัดเวลา เพราะเป็นการที่ผู้ที่มีปัญหาคล้ายกันได้มาพบกัน เพื่อให้มีโอกาแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก ตลอดจนการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหา
2. เป็นการบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้มีปัญหาได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึกและเจตคติ เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นถึงปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้
4. เป็นการมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และเป็นการส่งเสริมมากกว่าการรักษา
5. สมาชิกแต่ละคนได้รับการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น
6. การจัดบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตรของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับฟังและเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิธีย่างไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 8) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มสำหรับนิสิตมีความสำคัญมาก เนื่องจากนิสิตต้องปรับตัวอย่างมากจากการเป็นนักเรียนที่เคยมีผู้ปกครองและครูดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งการปรึกษากลุ่มนี้จะช่วยให้นิสิตมีชีวิตที่สมบูรณ์และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น ตระหนักรู้ว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติ ในการดำเนินชีวิต ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมุมมองต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกค้นพบทางเลือกใหม่ ได้ฝึกพฤติกรรม และสามารถนำแนวทางเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้นอกกลุ่ม ซึ่งการปรึกษากลุ่มสำหรับนิสิตนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากนิสิตต้องปรับตัวอย่างมากในการดำเนินชีวิตที่มีอิสระมากขึ้นในมหาวิทยาลัย การปรึกษากลุ่มนี้จะช่วยให้นิสิตมีชีวิตที่สมบูรณ์และมีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหามากยิ่งขึ้น

ด้วยประโยชน์เหล่านี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกระบวนการปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการกำกับตนเองซึ่งจะช่วยให้นิสิตสามารถกำกับพฤติกรรมการใช้ช่ยของตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

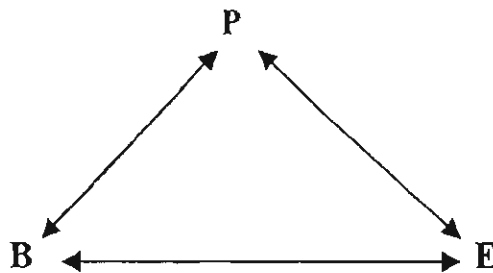
แนวคิดพื้นฐานของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1991, p. 248) แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถระทำการควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาเลือกเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมีหลักการสำคัญดังนี้ (ศิริอร วิชชาวุธ, 2554, หน้า 91-92)

1. บุคคลกับสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism)

พฤติกรรมเกิดจากกลไกระหว่าง 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกัน ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยสภาพแวดล้อม (Environment) ปัจจัยส่วนบุคคล (Person) และชนิดของพฤติกรรม (Behavior) ปัจจัยทั้ง 3 นี้ มีลักษณะการกำหนดซึ่งกันและกัน โดยบางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัยหนึ่ง (Bandura, 1977 อ้างถึงใน ศิริอร วิชชาวุธ, 2554, หน้า 91) กล่าวคือ อิทธิพลจากปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเท่ากันพร้อมกันในเวลาเดียวกัน ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ



ภาพที่ 2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B), สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ (ศิริอร วิชชาวุธ, 2554, หน้า 91)

2. การเรียนรู้จากการสังเกต บุคคลจะสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและเงื่อนไขของผลกรรม แต่อาจยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาในทันทีทันใด

3. พฤติกรรมและเงื่อนไขผลกรรมที่บุคคลสังเกตเห็นจะยังคงอยู่ในความทรงจำของบุคคล

4. เมื่อใดที่บุคคลมีความสามารถและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และเงื่อนไขของผลกรรมที่ตนสังเกตเห็นจากตัวอย่างเป็นผลกรรมทางบวก บุคคลจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังผลจากการกระทำ

หลักการที่ 3 และ 4 ข้างต้นนี้เป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่าบุคคลมีการใช้การรู้คิดในการตัดสินใจ ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมของตน

นอกจากนี้ Bandura (1989 อ้างถึงใน ศิริอร วิชชาวรุฑ, 2554, หน้า 100-103) เชื่อว่ามนุษย์ มีความสามารถพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ (Symbolizing capability)
2. ความสามารถในการสังเกตผู้อื่น (Vicarious capability)
3. ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (Forethought capability)
4. ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation capability)
5. ความสามารถในการสะท้อนกลับให้แก่ตนเอง (Self-reflective capability)

โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นที่การกำกับตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ซึ่ง Bandura (1991, p. 248) ได้ให้ความหมายของการกำกับตนเองไว้ว่า เป็นการกระทำบางสิ่ง บางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

กระบวนการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองเป็นความสามารถพื้นฐานที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง การกำกับตนเองให้ประสบความสำเร็จ นอกจากต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความต้องการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองแล้ว ยังต้องมีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง (Bandura & Simon, 1997 cited in Bandura, 1991, p. 249) ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) และการแสดงปฏิกิริยา ตอบสนองต่อตนเอง (Self-reaction) โดยรายละเอียดในแต่ละกระบวนการมีดังต่อไปนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation)

การสังเกตตนเอง บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีผลอย่างไรกับตนเองก่อน จึงจะเพิ่ม ลด หรือปรับพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูล ในการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม คิดตาม และประเมินผลการกระทำของตนเอง เช่น นิสิตต้องการ กำกับตนเองในการใช้ง่าย นิสิตต้องสังเกตพฤติกรรมการใช้ง่ายของตนเองก่อนจึงจะตั้งเป้าหมาย การใช้ง่ายและติดตามตรวจสอบพฤติกรรมการใช้ง่ายของตนเองได้ เป็นต้น ความสำเร็จของ การกำกับตนเองนั้นขึ้นอยู่กับความชัดเจน ความสม่ำเสมอ และความแม่นยำในการสังเกตตนเอง

การสังเกตตนเองนั้นทำหน้าที่อย่างน้อย 2 ประการ คือ เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริง และประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ การสังเกตตนเองจะทำให้บุคคลสามารถวินิจฉัยได้ว่าในเงื่อนไขใดควรทำพฤติกรรมใดและนำไปสู่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่ควรจะเปลี่ยนแปลง

ในกระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายและการสำรวจตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) หมายถึง การตั้งพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ การกำหนดเป้าหมายมี 2 วิธีคือ การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจและเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และรู้สึกพอใจในตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ และการกำหนดเป้าหมายโดยบุคคลอื่น ซึ่งมีข้อดีตรงที่อาจช่วยให้บุคคลที่ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถกำหนดเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองมากขึ้น โดยการตั้งเป้าหมายควรมีลักษณะดังนี้

1.1.1 เฉพาะเจาะจงและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน กล่าวคือบุคคลจะกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงชัดเจนว่าเขาจะต้องทำพฤติกรรมอย่างไรหรือเท่าไร

1.1.2 ทำทาย การกำหนดเป้าหมายที่มีลักษณะทำทาย จะกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมมากขึ้น เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อการกระทำบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ

1.1.3 ระยะเวลา การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายและเร็ว ทำให้เกิดความพึงพอใจ และจูงใจให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในระยะยาวมากขึ้น

1.1.4 ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ เป้าหมายที่กำหนดไว้จะต้องไม่เป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริงและต้องสามารถปฏิบัติได้

การกำหนดเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและมีทิศทาง การกระทำที่แน่นอน ทำทายระยะสั้น ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองจะส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจในการใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ เมื่อการกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ

เขาจะเกิดความพึงพอใจในตนเองและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด และง่ายต่อการประเมินพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้อง

1.2 การเตือนตนเอง (Self-monitoring) การเตือนตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลรับรู้ว่าคุณกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตือนตนเองนั้นประกอบด้วย (Bandura, 1991, pp. 251-253)

1.2.1 ความทันต่อเวลา (Temporal proximity) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองอย่างทันทีทันใด จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง แม่นยำ และมีความต่อเนื่อง อันจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น รู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลว่าควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองหรือไม่

1.2.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Informativeness of performance feedback) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับที่มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การกระทำของตนเองเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ บุคคลจะให้ความสนใจในการสังเกตตนเองมากขึ้นหากการกระทำของเขาสอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ถ้าหากการกระทำไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลจะดำเนินการหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

1.2.3 ระดับของแรงจูงใจ (Motivational level) คนที่มีแรงจูงใจสูงมีแนวโน้มที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองและประเมินความก้าวหน้าดังกล่าวด้วยตนเอง ทำให้การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลมากกว่าการที่บุคคลที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

1.2.4 การให้คุณค่า (Value) บุคคลจะให้ความสนใจในการสังเกตพฤติกรรมที่เห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า นั่นคือบุคคลจะมีปฏิกริยาการสนองตอบสูงกว่า ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าบุคคลก็ย่อมจะไม่สนใจมากนักต่อการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

1.2.5 ความสำเร็จหรือความล้มเหลว (Successes or failures) เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วบรรลุผลสำเร็จ เขาจะให้ความสนใจในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วประสบความล้มเหลว

1.2.6 ความสามารถในการควบคุม (Amenability to voluntary control) ถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมได้ ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมได้มากกว่าพฤติกรรมที่บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณไม่สามารถจะควบคุมได้

การเตือนตนเองอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับจะทำให้เขารู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการในการเตือนตนเองนั้น Cormier and Cormier (1979 อ้างถึงใน รจเรข รัตนาจารย์, 2547) ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

- 1.2.1 จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร
- 1.2.2 กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
- 1.2.3 กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
- 1.2.4 ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง
- 1.2.5 แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ
- 1.2.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณา

ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง โดยกระบวนการตัดสินใจนั้นเป็นการที่บุคคลทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนกับพฤติกรรมเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนกำหนดไว้ ปัจจัยสำคัญในกระบวนการตัดสินใจ ประกอบด้วย (Bandura, 1991, pp. 253-255)

2.1 การพัฒนามาตรฐานส่วนบุคคล (Development of personal standards)

บุคคลจะตัดสินใจกระทำของตนโดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรงจากการประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และจากการสังเกตตัวเอง ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญอย่างมากต่อการถ่ายทอดมาตรฐานจากกระบวนการของตัวแบบ ทั้งนี้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการแสดงพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่นำมาประเมิน โดยบุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรม และเพื่อเป็นแนวทางให้กับตนเองว่าควรดำเนินพฤติกรรมอย่างไรต่อไป (สม โภชน์ เอี่ยมสุภชาติ, 2553, หน้า 56)

2.2 การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (Social referential comparison) เมื่อบุคคลรู้ถึงผลของการกระทำของตนเองจากการสังเกตและประเมินตนเอง การเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับการกระทำของบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลรู้ว่าการกระทำของตนเองนั้นเป็นอย่างไร สูงหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น และหาแนวทางในการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งการประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นนั้น มี 4 ลักษณะ ดังนี้

2.2.1 การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม (Normative comparison) เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา เพศ และสภาพที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งบรรทัดฐานของกลุ่มเหล่านี้ได้มาจากการสำรวจหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มนั้น ๆ จนได้รับการยอมรับโดยทั่วไป และบรรทัดฐานที่บุคคลนำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับผลการกระทำของตนเองจะต้องมีความคล้ายคลึงกับตนเอง

2.2.2 การเปรียบเทียบกับสังคม (Social comparison) เป็นการที่บุคคลนำผลจากการกระทำของบุคคลอื่นมาเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบกับผลการกระทำของตนเอง ซึ่งบุคคลที่นำมาเปรียบเทียบจะต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น

2.2.3 การเปรียบเทียบกับตนเอง (Self comparison) เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับสิ่งที่เขาเคยกระทำมาแล้ว ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองจะทำให้เกิดความท้อแท้ และบุคคลจะพยายามที่จะทำพฤติกรรมให้ดีกว่าครั้งที่ผ่านมา

2.2.4 การเปรียบเทียบกับกลุ่ม (Collective comparison) เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับค่าเฉลี่ยจากการกระทำของกลุ่ม โดยบุคคลจะเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองว่าอยู่ในลำดับที่เท่าไรของกลุ่ม เป็นต้น

2.3 การให้คุณค่ากิจกรรม (Valuation of activities) ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งในการตัดสินใจคือการให้คุณค่ากิจกรรม บุคคลจะไม่ค่อยสนใจในการตัดสินใจกระทำหากพบว่ากิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตนเองน้อยหรือไม่มีคุณค่าเลย ในทางตรงข้ามบุคคลจะพยายามกระทำกิจกรรมที่ตนเองเล็งเห็นว่ามีคุณค่าต่อตนเองมาก ส่วนกิจกรรมที่มีคุณค่าปานกลางจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมน้อยเพราะไม่กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมมากนัก คุณค่าของพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับมติตัดสินของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ การมีคุณค่าของสิ่งนั้นก็จะมีตามมา

2.4 การอนุมานสาเหตุการกระทำ (Performance attribution) บุคคลจะมีความพึงพอใจเมื่อตนเองประสบความสำเร็จแล้วระบุสาเหตุได้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง แต่บุคคลจะไม่รู้สึกพึงพอใจถ้าระบุสาเหตุว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกและไม่ได้มาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง

กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของบุคคล แต่หากบุคคลมองว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะสนองตอบอย่างไรต่อกระบวนการตัดสินใจนั้นก็ขึ้นอยู่กับ การอนุমানสาเหตุในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกภูมิใจถ้าพบว่าความสำเร็จของการกระทำนั้นเกิดจากความสามารถและการกระทำของเขา และจะรู้สึกไม่พึงพอใจถ้าการกระทำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction)

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไกการกำกับตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้ทำหน้าที่ 2 ประการ ได้แก่ (Bandura, 1991, pp. 256-257)

3.1 ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ นั่นคือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง ลงโทษตนเอง หรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

3.2 ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่ง Bandura ได้แบ่งสิ่งจูงใจตนเองออกเป็น 2 ประการ คือ

3.2.1 สิ่งจูงใจตนเองภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ หรือเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก

3.2.2 สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเองหลังจากที่ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง ความชื่นชมตนเอง ความปลื้มปิติ การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การแสดงความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาความสามารถในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้นจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งที่เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือความพึงพอใจในตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคลทำหน้าที่เป็นเกณฑ์

ที่ทำให้บุคคลลงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานดังกล่าวด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง

Bandura (1986 อ้างถึงใน ชนัดดา พรหมมี, 2550, หน้า 20-21) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองนั้นประกอบด้วย 6 ปัจจัย ดังนี้

1. ประโยชน์ส่วนตัว (Personal benefits) การกระทำพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วได้รับประโยชน์โดยตรงต่อตนเองจะส่งผลให้การกำกับตนเองคงอยู่ต่อไป

2. การเสริมแรงทางสังคม (Social reinforcement) การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วได้รับการยกย่อง ชมเชย การยอมรับ หรือได้รับการเสริมแรงจากบุคคลในสังคมจะช่วยให้การกำกับตนเองคงอยู่ต่อไป

3. การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling supports) บุคคลมีมาตรฐานในการกำกับตนเอง หากได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรอบข้างมีพฤติกรรมเดียวกับตนเอง บุคคลรอบข้างนี้จะมีส่วนช่วยในการเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปรักิริยาทางลบจากบุคคลอื่น (Negative sanctions) บุคคลที่มีการพัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากมีพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐานจะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปรักิริยาทางลบต่อตัวเขา ซึ่งปรักิริยาทางลบเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานแบบเดิมอีก

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual supports) บุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เคยส่งเสริมให้ตนมีการกำกับตนเองด้วยมาตรฐานในระดับหนึ่งย่อมมีโอกาสที่จะกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีกและมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลให้ตนเองต้องลดมาตรฐาน

6. การลงโทษตนเอง (Self-inflicted punishment) การลงโทษตนเองจะเป็นแนวทางในการช่วยลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานที่ตนกำหนดไว้ และในบางครั้งก็เป็นการลดปรักิริยาทางลบจากบุคคลอื่นแทนที่จะถูกบุคคลเหล่านั้นลงโทษโดยตรง บุคคลส่วนมากมักจะรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พึงพอใจน้อยกว่าการถูกลงโทษจากบุคคลอื่น การส่งเสริมให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นจะต้องเสริมแรงตนเองทางบวก โดยการให้รางวัลแก่ตนเองหรือการชื่นชมตนเองเมื่อมีการปฏิบัติถูกต้อง ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหากไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย

ความล้มเหลวในการกำกับตนเอง

Baumeister and Heatherton (1996, pp. 1-15) กล่าวว่า ความล้มเหลวในการกำกับตนเอง อาจเกิดสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. ขาดมาตรฐานหรือเป้าหมาย
2. มาตรฐานหรือเป้าหมายสูงหรือต่ำเกินไป
3. มาตรฐานหรือเป้าหมายมีความขัดแย้ง
4. ความล้มเหลวในการประเมินสภาพที่เป็นอยู่
5. ขาดความสามารถในการแก้ไขการตอบสนองที่เป็นอยู่

กล่าวได้ว่า ความล้มเหลวในการกำกับตนเองนั้นเกิดจากความล้มเหลวในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งหรือหลาย ๆ ขั้นตอนของการกำกับตนเอง ดังนั้น ทุกขั้นตอนจึงมีความสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการกำกับตนเองได้โดยราบรื่นและประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาแนวความคิดการกำกับตนเองในข้างต้นพบว่า การกำกับตนเองเป็นนับเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่บ่งชี้ภายในของบุคคล โดยการควบคุมกระบวนการคิดและการกระทำของตนเองเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ด้วยตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

Fleig, Lippke, Pomp, and Schwarzer (2011) ได้ศึกษาผลการบำบัด โดยการกำกับตนเอง ในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายและการรับประทานผักผลไม้ เป็นการศึกษาระยะยาว ระหว่างปี 2009 ถึงปี 2011 ในกลุ่มผู้ป่วยฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจำนวน 725 คน ในประเทศเยอรมันนี กลุ่มตัวอย่างได้รับการบำบัดโดยการกำกับตนเองในการออกกำลังกายโดยใช้คอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดโดยการกำกับตนเองในการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้นและบริโภคผักผลไม้มากขึ้น

Lavasani, Mirhosseini, Hejazi, and Davoodi (2011) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเองต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนประถมศึกษาหญิง กลุ่มทดลองได้รับการสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของนักเรียนกลุ่มทดลองอย่างชัดเจน

พลรพี ทูมมาพันธ์ (2554) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมอย่างชัดเจนทั้งในระยะทดลองและระยะหลังทดลอง

รจเรช รัตนอาจารย์ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาวิทยาศาสตร์สูงขึ้น และสูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่มีการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ส่วนในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์หลังการทดลอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างชัดเจน

เกศริน วงษ์มัน (2553) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิฑูรย์ (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองมีมีวินัยในการเรียนสูงขึ้น และสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง

ชนิดดา พรหมมี (2550) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนทดลอง โดยนักกีฬาที่เข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น

รัตนา ตาบัง (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า

โปรแกรมการกำกับตนเองสามารถเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้

อชิรญา เอกจิตต์ (2555) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการกำกับตนเองร่วมกับการให้ความรู้กับการให้ความรู้ต่อการปฏิบัติในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของผู้ป่วยวัณโรคปอด พบว่ากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อเพิ่มขึ้นหลังได้รับการกำกับตนเองร่วมกับการให้ความรู้ และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

สุรีพร แสงสุวรรณ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิกต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

จินตนา มะโนน้อม (2552) ศึกษาผลการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน อายุ 35-59 ปี ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืดและพฤติกรรมควบคุมอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีน้ำหนักตัว ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมัน และรอบเอวน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แต่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพกไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

กนิษฐา จันทร์ฉาย (2549) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี กรุงเทพมหานคร พบว่า การประยุกต์แนวความคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยว ทำให้นักเรียนมีความรู้ มีการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว และมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ลดลง

กรรช มากเจริญ (2554) ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง

วุฒิพงศ์ คงทอง, ศิริพร คำสะอาด และสมหญิง สุคนธ์ (2552) ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมต่อการพัฒนาพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยของชายรักชายที่เป็นสมาชิกกลุ่มพลังสีม่วง หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของคนที่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเพิ่มมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการกำกับตนเองข้างต้นพบว่ามีการนำแนวคิดการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาทั้งในด้านการศึกษา การดูแลสุขภาพ การกีฬา และการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ซึ่งไม่พบงานวิจัยที่ใช้กระบวนการกำกับตนเองในด้านพฤติกรรมการใช้ยา อีกทั้งยังพบว่า กระบวนการกำกับตนเองสามารถพัฒนาเป้าหมายให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมหรือกลุ่มเปรียบเทียบอย่างชัดเจนในระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยจึงสนใจนำแนวคิดการกำกับตนเองมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้ยาของนิสิต เพื่อช่วยให้นิสิตมีพฤติกรรมการใช้ยาในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมและเพียงพอ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาด้านการเงินที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการเรียนต่อไป

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ยาของนิสิต การปรึกษากลุ่ม และการกำกับตนเอง พบว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มนั้นจะช่วยให้นิสิตตระหนักถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเองและตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมอันเป็นกระบวนการแรกของการกำกับตนเอง อีกทั้งปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั้นจะช่วยให้นิสิตได้พัฒนาเกณฑ์หรือสร้างมาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการตัดสินใจตามแนวคิดการกำกับตนเอง นิสิตจะได้สังเกตตนเองและประเมินตนเองจากการรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการได้แรงเสริมจากเพื่อนสมาชิกเมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ยาได้สำเร็จ การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองนี้จึงน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้นิสิตลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสลับกลับ (ABA reversal design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ถ่ายเทความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี โดยมีรายละเอียดและดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การพัฒนาและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด และวิชาพลวัตกลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ให้นิสิตกลุ่มที่สุ่มได้ทำแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้ถ่ายเทเพื่อคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้ถ่ายเทความจำเป็นจำนวน 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 แต่เข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และดำเนินชีวิตตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกการใช้ถ่ายประจำวัน
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

การพัฒนาและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน

แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันมีลักษณะเป็นการรายงานตนเอง (Self-report) เพื่อให้บันทึกจำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็นในแต่ละวัน โดยทำการบันทึกด้วยตนเอง ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลอง และระยะถนอมการทดลอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทดสอบความแตกต่างทางสถิติ โดยแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิต

1.2 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น และสร้างแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

ตัวอย่างแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน							
วัน/เดือน/ปี ค่าใช้จ่าย							
ค่าอาหาร/ขนม/ เครื่องดื่มต่าง ๆ							
ค่าบริการ โทรศัพท์มือถือ							
ค่าใช้จ่ายเพื่อความ บันเทิง							
ค่าของขวัญ							
ค่าเสื้อผ้าตามแฟชั่น							
ค่าเครื่องประดับ/ รองเท้า/กระเป๋า/แว่นตา							
ค่ากินเลี้ยงสังสรรค์							
ค่าเครื่องสำอาง/ ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม							
ค่าเล่นอินเทอร์เน็ต							
อื่น ๆ (โปรดระบุ)							

ภาพที่ 3 ตัวอย่างแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพของแบบบันทึกการใช้จ่ายตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 นำแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบภาษาและความเหมาะสม จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน (ภาคผนวก ค) พิจารณาความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.2 หาคุณภาพของแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันโดยการให้ผู้สังเกตซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของกลุ่มตัวอย่างสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันของกลุ่มตัวอย่างบันทึกและที่ผู้สังเกตบันทึกมาเปรียบเทียบกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยสุ่มโดยจับฉลากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนสนิท แล้วติดต่อกับเพื่อนสนิทของกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการสังเกตพฤติกรรม การใช้จ่ายเงินความจำเป็นของกลุ่มตัวอย่าง

1.2.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการสังเกต และฝึกอบรมวิธีการสังเกตและบันทึก พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นแก่ผู้สังเกต โดยให้ผู้สังเกตทำการสุ่มสังเกตพฤติกรรม การใช้จ่ายเงินความจำเป็นของกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์

1.2.3 นำแบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันของกลุ่มตัวอย่างบันทึกและแบบบันทึก การใช้จ่ายที่ผู้สังเกตซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บันทึกมาเปรียบเทียบกัน ด้วยการทดสอบค่า t พบว่าไม่แตกต่างกัน (ภาคผนวก ข)

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มและแนวคิดการกำกับตนเอง ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1991) ที่อธิบายถึงกระบวนการกำกับตนเอง 3 ขั้นตอน คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) และการแสดง ปฏิกริยาต่อตนเอง (Self-reaction) นำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้าง โปรแกรม การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมุ่งเน้นการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิต โดยผู้วิจัยให้ การปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 3 ตำรวจพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นและตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น

ครั้งที่ 4 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น

ครั้งที่ 5 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 6 การเสนอตัวแบบในการใช้จำเริญ

ครั้งที่ 7 การค้นหาตัวแบบในการใช้จำเริญ

ครั้งที่ 8 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 9 ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์จากการกำกับตนเองในการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น

ครั้งที่ 10 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อสามารถลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น

ครั้งที่ 11 สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 12 ยุติการปรึกษา

จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องของความตรงเชิงทฤษฎี ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการ ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรม

2.2 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญทางด้านการปรึกษาจำนวน 4 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎีและพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม

2.3 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขไปใช้ในการดำเนินการทดลองต่อไป

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยดำเนินการเสนอโครงร่างงานวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมนุษย์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากที่ได้รับความเห็นชอบแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตอบรับหรือปฏิเสธ

ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งหากเข้าร่วมการวิจัยแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ยกเลิกหรือถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีเงื่อนไข และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคลจะรายงานในภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

การดำเนินการวิจัย

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

	A ₁	B	A ₂
กลุ่มทดลอง	O O	XO XO XO XO	O O
กลุ่มควบคุม	O O	~XO ~XO ~XO ~XO	O O
	สัปดาห์ที่ 1-2	สัปดาห์ที่ 3-6	สัปดาห์ที่ 7-8
	ระยะเสถียร	ระยะทดลอง	ระยะถอนการทดลอง

ภาพที่ 4 รูปแบบการทดลอง

O หมายถึง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็น

X หมายถึง การได้รับตัวแปรทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

A₁ หมายถึง ระยะเสถียร เป็นช่วงก่อนได้รับตัวแปรทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายของตนเองทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2)

B หมายถึง ระยะทดลอง เป็นช่วงที่กลุ่มตัวอย่าง ได้รับตัวแปรทดลอง กล่าวคือ กลุ่มทดลอง จะได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติ ใช้เวลาสังเกตพฤติกรรมการใช้ถ่าย 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-6) โดยกลุ่มตัวอย่างจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายประจำวัน

A₂ หมายถึง ระยะถอนการทดลอง เป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ถ่ายภายหลังการทดลองทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7-8)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

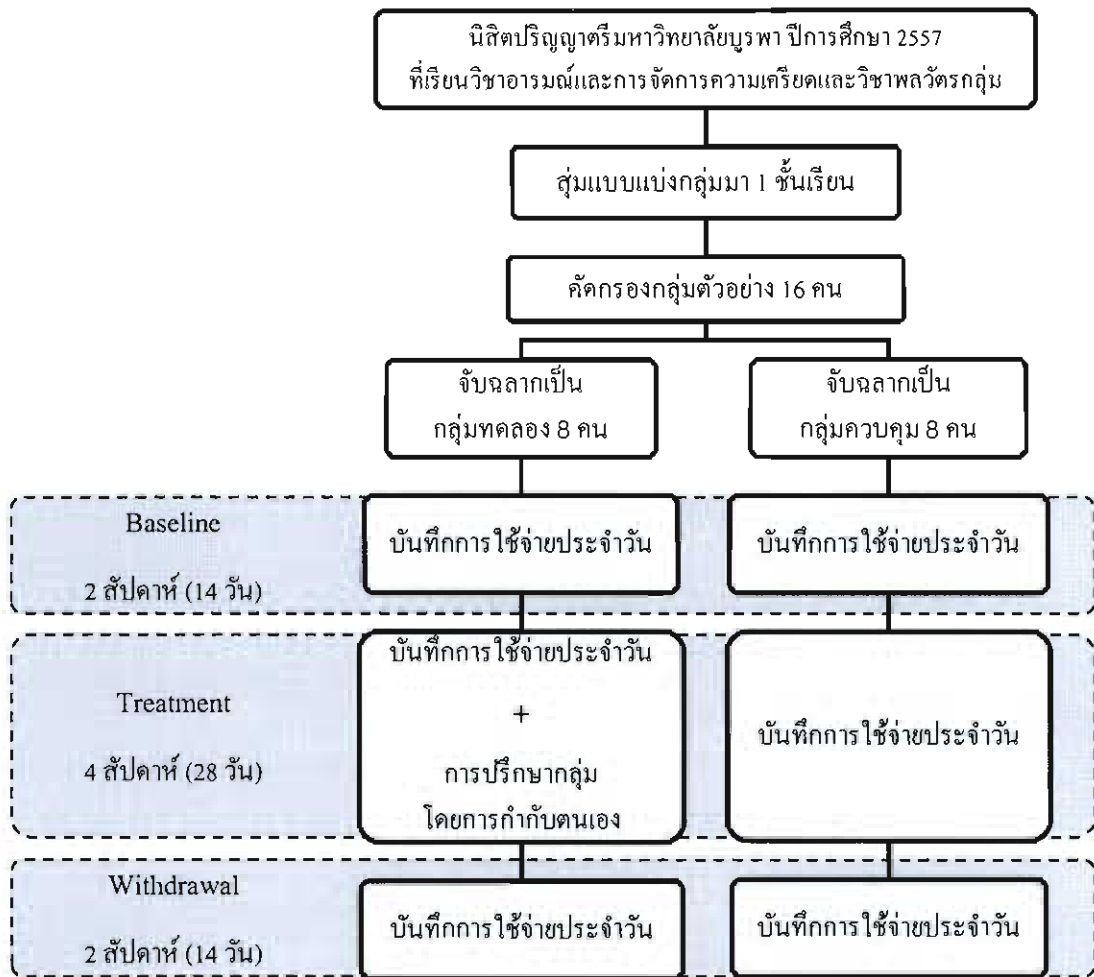
1. ระยะพื้นฐาน เป็นการศึกษาพื้นฐานของพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ก่อนการทดลอง โดยในระยะนี้กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบบันทึกการใช้ยาประจำวันเพื่อใช้ในการบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาที่เกินความจำเป็น โดยบันทึกอย่างต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในระยะนี้ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง

2. ระยะทดลอง เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลอง ในขณะที่ได้รับการจัดกระทำเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกระทำ โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1 นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที และมีการบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาประจำวันติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์

2.2 นิสิตกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง และมีการบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาประจำวันติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์

3. ระยะถอนการทดลอง เป็นการศึกษาพื้นฐานของพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองภายหลังถอนการจัดกระทำออกเพื่อติดตามผลการทดลอง โดยในระยะนี้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ยังคงบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาประจำวันติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิติตปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง โดยการหาขนาดของผล (Effect size)

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

ถ้าขนาดของผลมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ค่านั้น มีความสำคัญ (Cohen, 1988)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษา ค้นคว้า ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

<i>SD</i>	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ย
*	แทน	ค่าขนาดของผล (Effect size) มากกว่า 0.5
<i>ES</i>	แทน	ค่าขนาดของผล โดยใช้เกณฑ์ของ Cohen (1988) ดังนี้ 0.2 หมายถึง มีขนาดของผลในระดับน้อย 0.5 หมายถึง มีขนาดของผลในระดับปานกลาง 0.8 หมายถึง มีขนาดของผลในระดับมาก

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็น ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองและนิสิตปริญญาตรี กลุ่มควบคุม ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นระหว่าง ระยะเสี่นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็น ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองและนิสิตปริญญาตรี กลุ่มควบคุม ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะเสันฐาน

วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
1	188	501.6	150	275	25	140	599	132	251.33	198.64
2	160	115	200	340	185	183	650	1,756	448.63	555.24
3	300	145	1,220	150	414	287	600	170	410.75	361.52
4	110	150	230	130	180	216	570	459	255.63	167.45
5	80	569	250	500	80	141	480	635	341.88	229.14
6	154	420	20	500	0	175	520	304	261.63	205.77
7	90	400	115	0	295	98	420	115	191.63	157.58
8	85	115	100	958	50	155	250	149	232.75	299.06
9	270	75	160	295	35	127	800	160	240.25	242.70
10	275	60	270	470	613	160	250	100	274.75	186.32
11	170	130	230	135	0	160	800	80	213.13	246.56
12	300	1,235	20	35	5	100	799	20	314.25	459.14
13	269	175	350	838	74	120	860	1,660	543.25	545.35
14	102	150	480	110	770	150	330	2,052	518	661.58
ค่าเฉลี่ย	182.36	302.9	271.07	338.29	194.71	158	566.29	556.57	321.27	
SD	84.63	316.44	299.48	289.29	244.82	48.818	204.90	709.47		160.59

จากตารางที่ 1 พบว่า ในระยะเสันฐาน นิสิตปริญญาตรีกรลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม
โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 13 โดยมีค่าเฉลี่ย
และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 543.25 และ 545.35 และมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น
ต่ำสุดในวันที่ 7 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 191.63 และ 157.58 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง ในระยะทดลอง

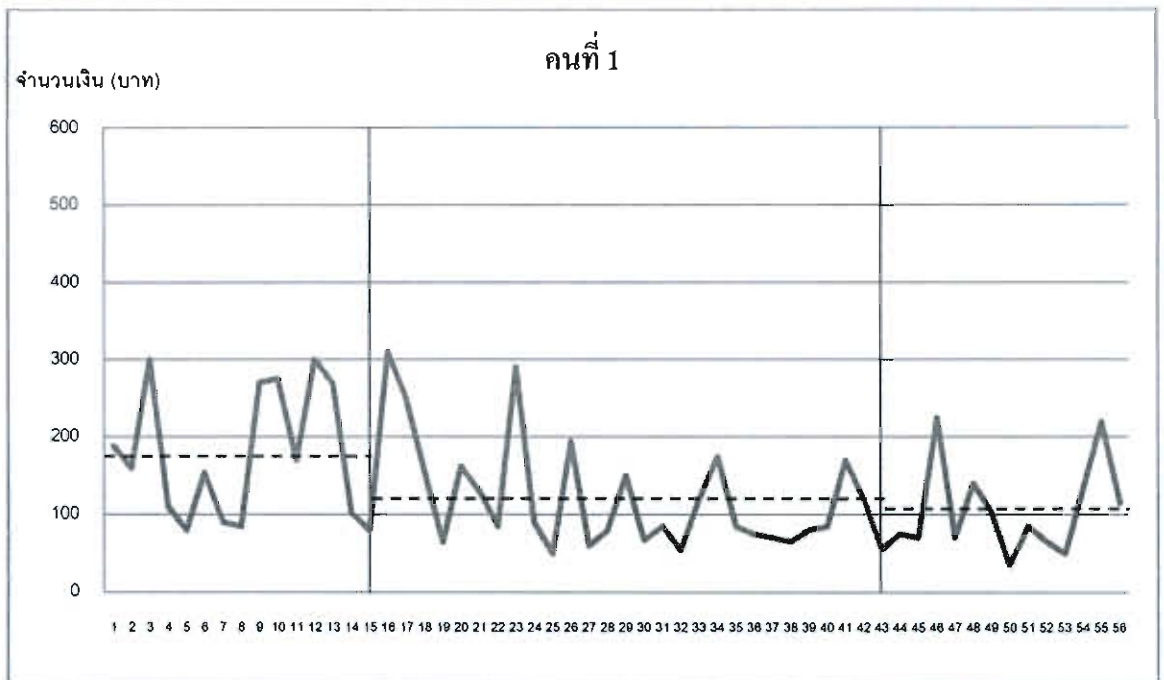
วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
15	80	105	270	235	340	220	325	1,120	336.88	329.87
16	310	70	280	85	265	90	630	460	273.75	197.82
17	250	145	400	343	75	110	500	311	266.75	149.46
18	155	90	180	100	189	150	470	150	185.5	120.04
19	65	1,139	600	419	0	140	330	340	379.13	364.75
20	162	670	20	20	100	72	499	40	197.88	247.41
21	130	113	140	10	110	100	270	150	127.88	71.766
22	85	105	245	64	90	110	450	330	184.88	141.69
23	290	120	350	35	262	122	280	350	226.13	118.08
24	90	115	250	350	98	90	250	150	174.13	97.45
25	50	100	20	240	50	80	350	420	163.75	152.96
26	194	540	200	277	238	0	520	150	264.88	182.93
27	60	270	140	559	77	0	250	240	199.5	175.75
28	80	135	110	130	50	130	469	120	153	130.99
29	150	105	120	500	87	130	300	150	192.75	140.24
30	67	250	100	24	94	115	230	220	137.5	84.241
31	85	80	60	60	91	72	300	260	126	96.27
32	54	90	80	100	80	100	260	270	129.25	85.08
33	120	175	35	235	380	200	155	150	181.25	99.70
34	175	115	140	123	76	130	219	370	168.5	91.79
35	85	90	35	400	110	150	315	120	163.13	126.43
36	75	105	75	0	42	90	150	349	110.75	105.77
37	70	100	90	1,119	104	115	180	200	247.25	355.07
38	65	150	220	86	92	135	120	200	133.5	54.81
39	80	125	50	25	50	82	280	100	99	79.61
40	85	107	135	39	65	100	330	80	117.63	90.44
41	170	110	265	65	116	80	100	1,400	288.25	453.65
42	120	105	350	45	58	95	270	25	133.5	115.44
ค่าเฉลี่ย	121.5	193.71	177.14	203.14	121.04	107.43	314.36	293.75	191.51	
SD	70.36	229.20	135.29	240.73	92.49	46.16	131.55	298		78.22

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 19 โดยมีค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 379.13 และ 364.75 และมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 39 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 99 และ 79.61 ตามลำดับ

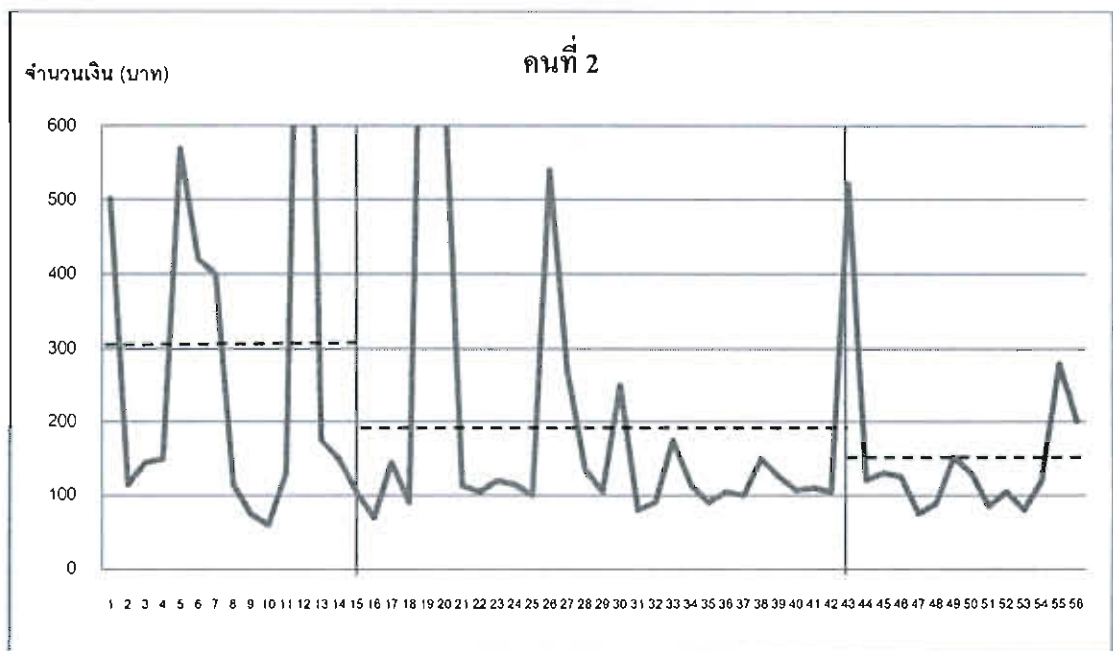
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง

วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
43	55	521.6	435	20	60	120	100	600	238.95	237.83
44	75	120	75	214	55	110	100	100	106.13	48.51
45	70	130	276	40	155	90	150	100	126.38	72.15
46	225	125	184	120	30	135	330	100	156.13	90.66
47	70	75	0	80	45	48	620	20	119.75	204.01
48	140	89	20	199	149	246	340	145	166	97.41
49	103	152	70	104	102	105	150	340	140.75	84.91
50	35	130	85	89	65	123	120	80	90.88	32.42
51	85	85	50	0	78	100	500	535	179.13	211.31
52	65	105	65	45	155	0	400	240	134.38	130.20
53	50	80	40	25	49	0	250	50	68	77.03
54	135	120	448	93	8	0	100	50	119.25	141.81
55	220	280	160	150	144	0	120	200	159.25	82.07
56	115	200	255	35	45	25	199	229	137.88	94.18
ค่าเฉลี่ย	103.07	158.04	154.5	86.71	81.43	78.71	248.5	199.21	138.77	
SD	59.21	117.77	147.51	66.03	50.32	71.08	166.47	179.55		62.33

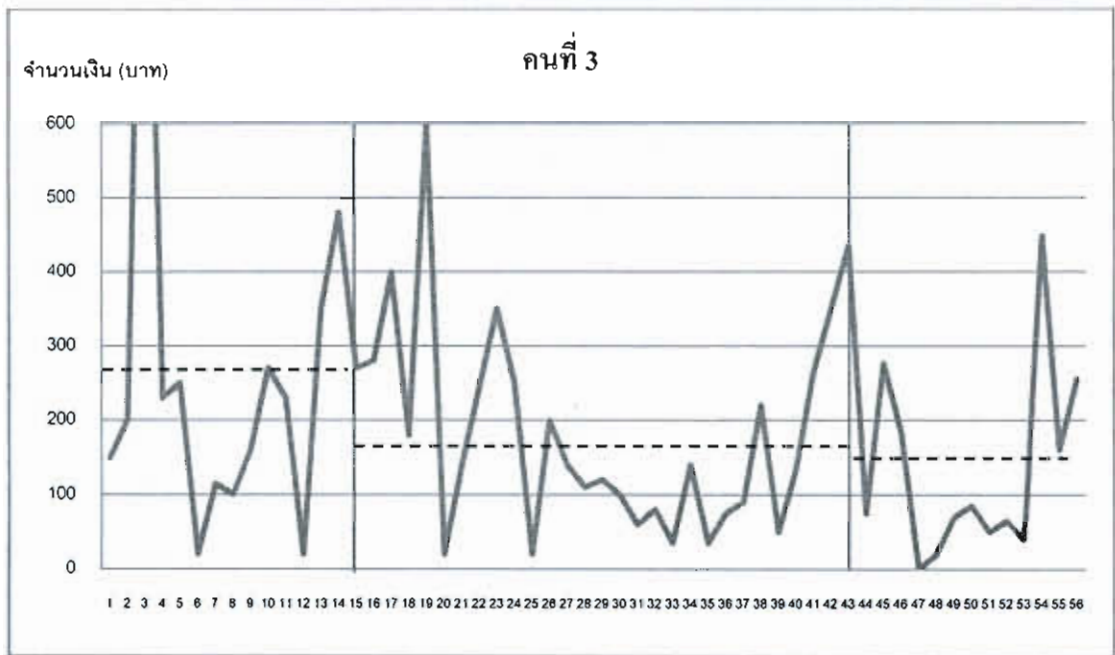
จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะถอนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 43 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 238.95 และ 237.83 และมีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 53 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 68 และ 77.03 ตามลำดับ



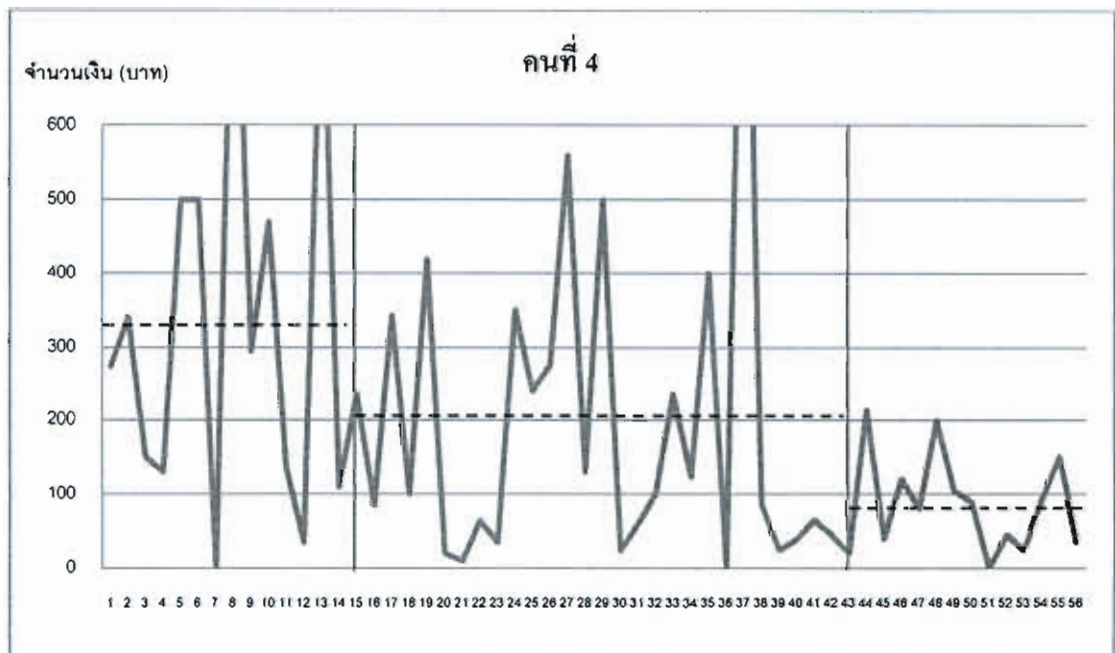
ภาพที่ 6 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 1



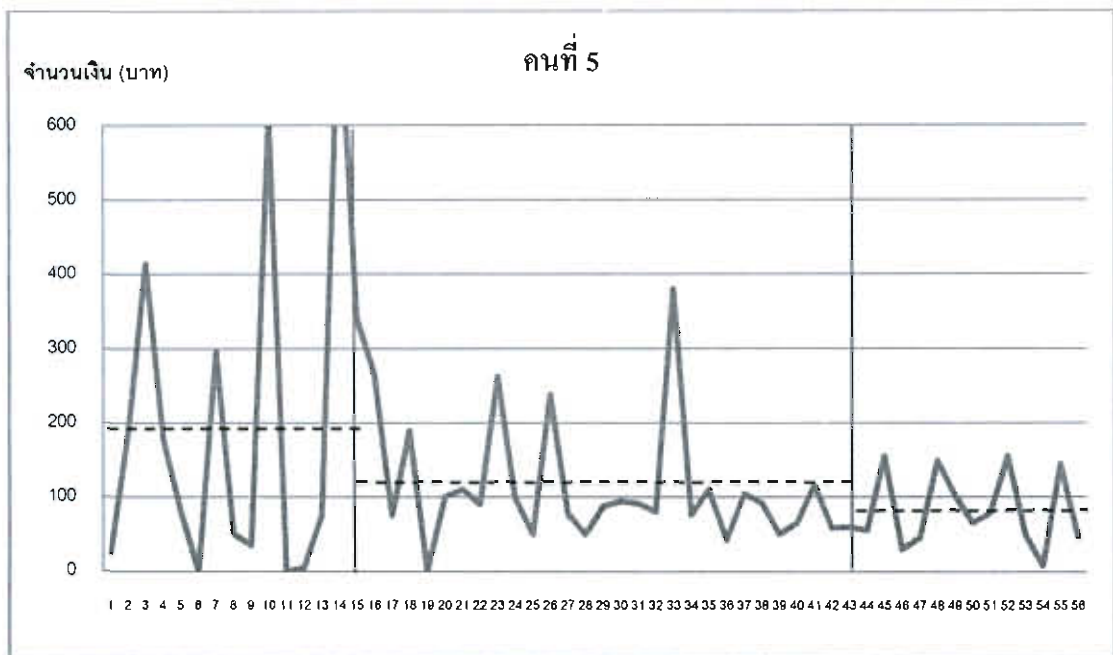
ภาพที่ 7 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 2



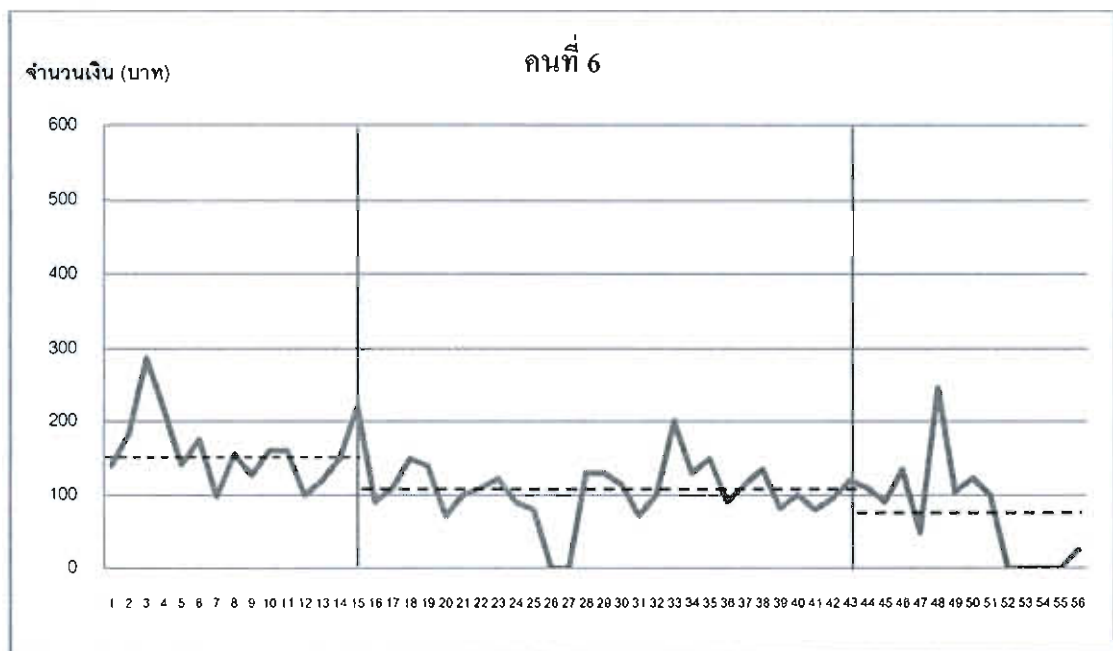
ภาพที่ 8 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิติบัญญัติรากลุ่มทดลอง คนที่ 3



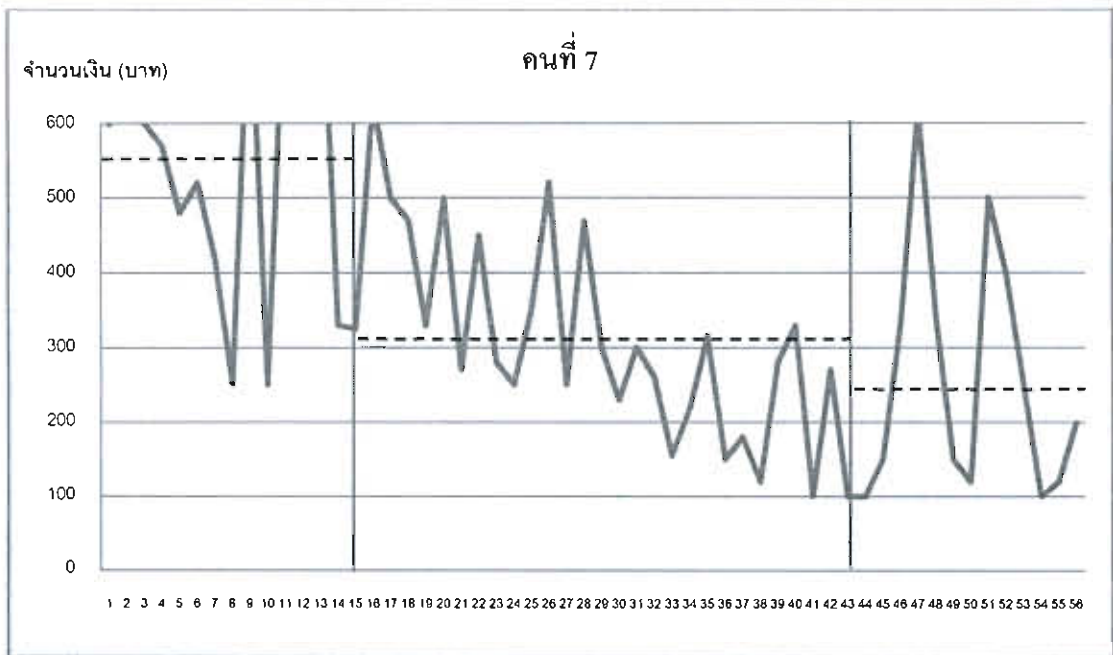
ภาพที่ 9 พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิติบัญญัติรากลุ่มทดลอง คนที่ 4



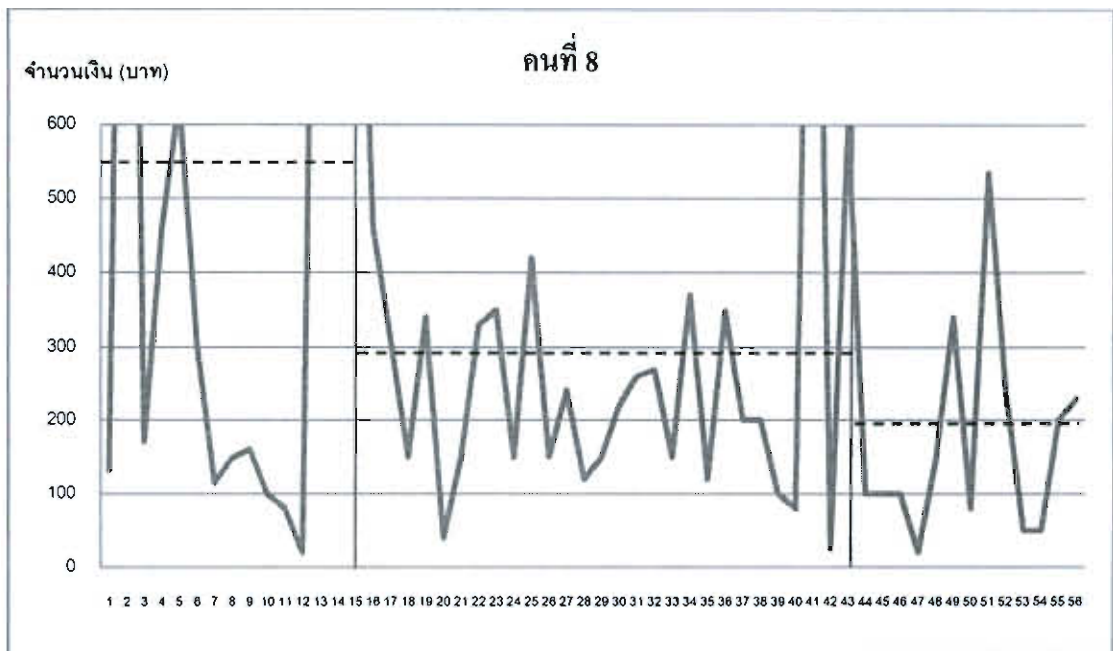
ภาพที่ 10 พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 5



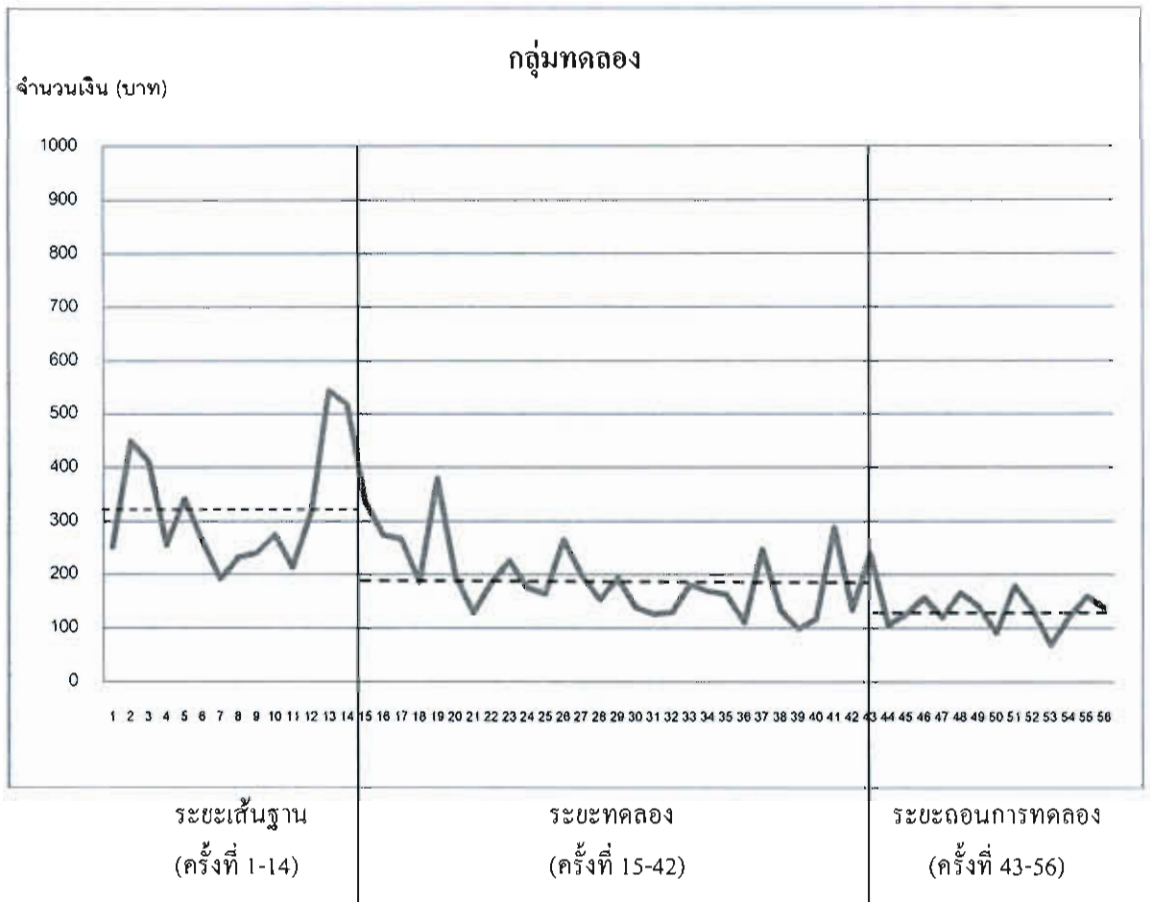
ภาพที่ 11 พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 6



ภาพที่ 12 พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 7



ภาพที่ 13 พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง คนที่ 8



- แทนพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น
- แทนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในแต่ละช่วงการทดลอง

ภาพที่ 14 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

จากภาพที่ 6-14 พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นลดลงในระยะทดลองและระยะถอนการทดลอง โดยลดลงมากที่สุดในระยะถอนการทดลอง

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
กลุ่มควบคุมในระยะเส้นฐาน

วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
1	160	80	97	140	348	80	380	150	179.38	118.33
2	240	70	1,148	339	202	100	689	100	361	375.74
3	150	50	180	140	368	80	400	300	208.5	131.50
4	300	140	135	160	324	120	200	600	247.38	161.79
5	140	70	85	174	105	95	1,220	100	248.63	393.87
6	535	70	130	210	145	700	330	400	315	219.82
7	140	50	119	90	110	330	660	100	199.88	204.02
8	140	120	56	134	233	100	770	100	206.63	233.22
9	140	80	60	145	185	40	680	700	253.75	273.53
10	150	70	18	120	242	100	800	1,200	337.5	427.52
11	369	140	0	240	108	830	370	250	288.38	252.99
12	120	110	0	105	209	100	320	200	145.5	95.80
13	130	500	0	348	290	100	230	4,300	737.25	1447.99
14	130	200	65	112	112	80	225	1,700	328	557.11
ค่าเฉลี่ย	203.14	125	149.5	175.5	212.93	203.93	519.57	728.57	289.77	
SD	132.54	169.38	203.39	119.79	94.96	168.81	257.94	939.88		215.81

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะเส้นฐาน นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 13 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 737.25 และ 1477.99 และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 12 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 145.5 และ 95.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิติปัญญาตรี
กลุ่มควบคุมในระยะทดลอง

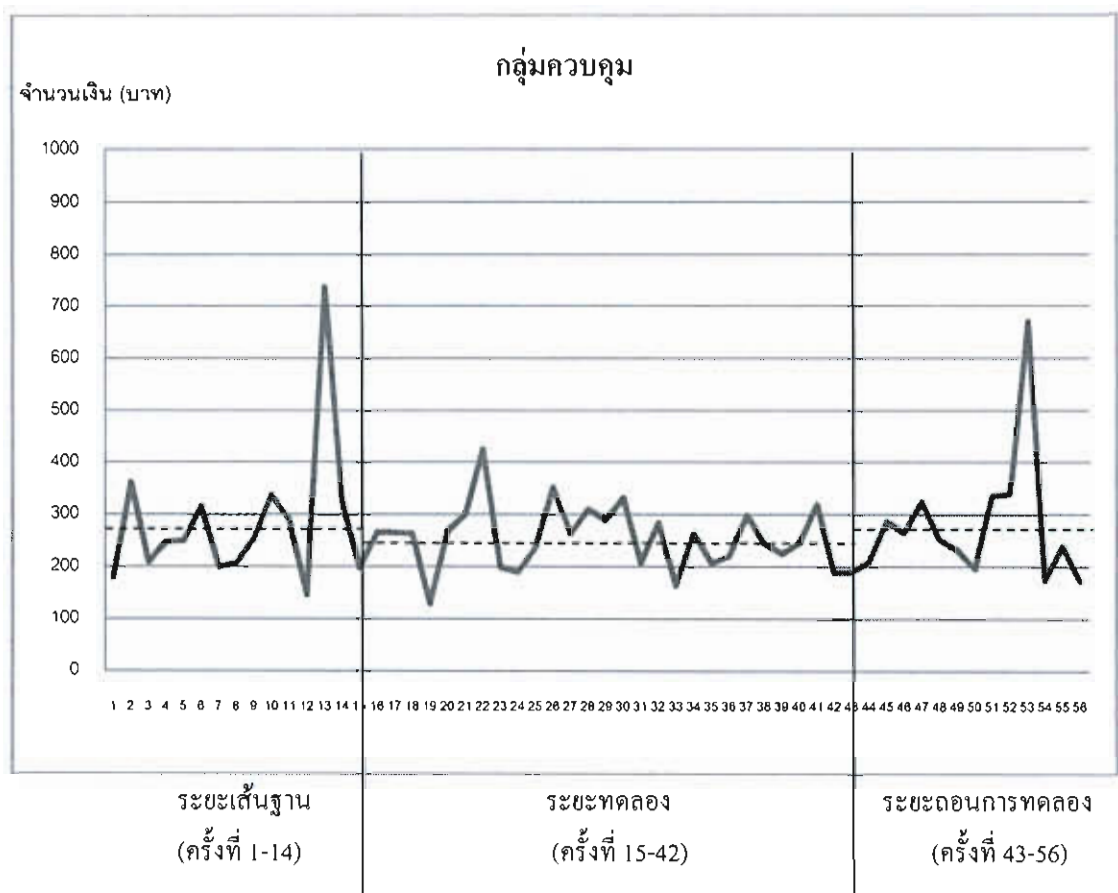
วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
15	140	140	245	140	81	100	630	100	197	181.98
16	550	45	115	80	113	80	640	499	265.25	250.45
17	365	85	169	144	495	120	540	200	264.75	177.29
18	150	80	749	265	117	80	370	290	262.63	223.43
19	175	120	184	0	90	120	190	150	128.63	62.82
20	340	145	327	0	404	240	590	100	268.25	187.77
21	170	36	225	756	215	500	385	100	298.38	237.42
22	380	90	1,014	210	347	100	959	300	425	362.51
23	130	180	75	85	97	80	740	200	198.38	223.84
24	125	75	260	120	183	85	170	500	189.75	138.78
25	260	105	152	275	212	80	200	600	235.5	162.58
26	140	195	265	120	105	200	1,135	650	351.25	361.94
27	140	45	95	500	162	80	380	700	262.75	237.67
28	245	192	166	200	388	90	450	740	308.88	210.43
29	145	60	260	254	271	80	990	250	288.75	295.72
30	150	202	90	301	207	710	369	620	331.13	224.36
31	155	65	80	270	315	40	280	450	206.88	144.86
32	165	62	107	265	299	80	604	690	284	240.30
33	180	147	80	159	99	80	410	150	163.13	106.65
34	140	178	109	198	118	80	1,130	150	262.88	352.39
35	130	207	377	252	213	80	120	270	206.13	96.03
36	130	50	127	150	350	80	620	250	219.63	188.21
37	150	75	677	208	81	100	590	500	297.63	249.49
38	140	70	40	173	146	80	1,160	150	244.88	372.66
39	170	105	195	165	119	90	300	650	224.25	184.25
40	120	70	150	208	210	80	970	150	244.75	297.55
41	130	69	265	524	81	540	440	500	318.63	205.65
42	145	182	170	395	153	90	230	150	189.38	91.87
ค่าเฉลี่ย	191.43	109.82	241.71	229.18	202.54	148.75	556.86	359.25	254.94	
SD	100.84	55.71	222.72	159.47	114.78	160.89	312.14	220.09		142.42

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 41 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 318.63 และ 205.65 และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 38 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 100.02 และ 61.19 ตามลำดับ

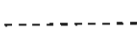
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะถอนการทดลอง

วันที่บันทึก	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	ค่าเฉลี่ย	SD
43	165	62	147	368	103	100	420	150	189.38	131.32
44	385	53	80	225	81	80	320	449	209.13	158.18
45	150	40	207	150	332	720	590	100	286.13	245.31
46	145	649	230	326	207	80	180	300	264.63	174.37
47	165	42	815	310	137	95	930	100	324.25	348.65
48	495	63	537	205	129	100	190	300	252.38	178.32
49	155	56	268	552	108	60	450	200	231.13	182.88
50	305	50	229	215	237	80	300	150	195.75	94.65
51	470	60	95	302	146	100	860	650	335.38	297.21
52	150	45	242	314	309	85	370	1,200	339.38	366.43
53	340	300	237	215	315	80	190	3,680	669.63	1219.19
54	140	93	117	150	349	110	235	200	174.25	85.07
55	155	46	138	134	118	100	719	500	238.75	238.45
56	375	237	50	86	220	105	160	150	172.88	103.59
ค่าเฉลี่ย	256.79	128.29	242.29	253.71	199.36	135.36	422.43	580.64	277.36	
SD	132.54	169.38	203.39	119.79	94.96	168.81	257.94	939.88		152.93

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะถอนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 53 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 669.63 และ 1219.19 และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 56 โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 172.88 และ 103.59 ตามลำดับ



แทนพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็น



แทนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในแต่ละช่วงการทดลอง

ภาพที่ 15 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนิติตปริญาตรีกลุ่มควบคุม

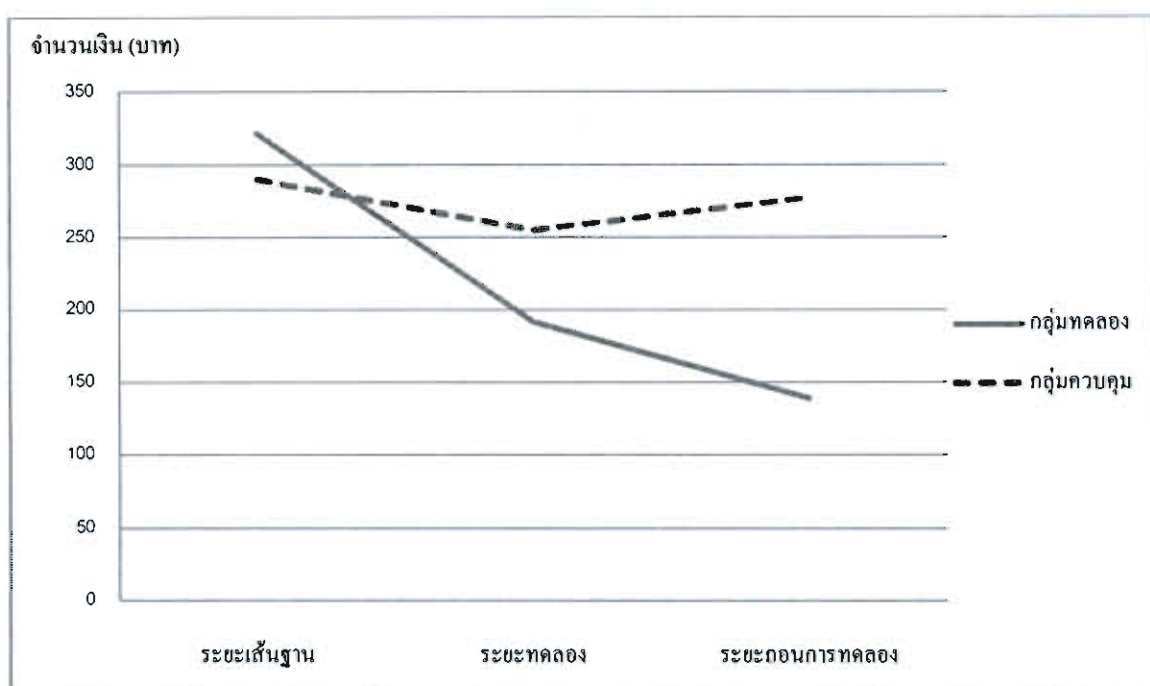
จากภาพที่ 15 พบว่า นิติตปริญาตรีกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมที่ใช้จ่ายเงินความจำเป็นที่มีทิศทางไม่แน่นอน โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมที่ใช้จ่ายเงินมากที่สุดในระยะเส้นฐาน และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมที่ใช้จ่ายเงินน้อยที่สุดในระยะทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นระหว่าง
ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับ
การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง
และระยะถอนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะ เส้นฐาน	ระยะ ทดลอง	ระยะถอน การทดลอง		ระยะ เส้นฐาน	ระยะ ทดลอง	ระยะถอน การทดลอง
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
ค่าเฉลี่ย	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

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเส้นฐานเป็น 321.27 และ 289.77 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เป็น 160.59 และ 215.81 ในระยะทดลองนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย
พฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นเป็น 191.51 และ 254.94 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
78.22 และ 142.42 ส่วนในระยะถอนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ถ่ายเกินความจำเป็นเป็น 138.77 และ 277.36 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เป็น 62.33 และ 152.93 ตามลำดับ



ภาพที่ 16 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงระยะเริ่มต้น ระยะทดลอง และระยะก่อนการทดลอง

จากภาพที่ 16 พบว่า ในระยะเริ่มต้น นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน ต่อมาในช่วงระยะทดลอง และระยะก่อนการทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น กล่าวคือ ในช่วงระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะก่อนการทดลอง มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นลดลงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

ตารางที่ 8 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะถอนการทดลอง

ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ES
	Mean	SD	Mean	SD	
ระยะพื้นฐาน	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

จากตารางที่ 8 พบว่า ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะพื้นฐาน มีค่า ES = 0.15 ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะทดลอง มีขนาดของผลในระดับน้อย ES = -0.44 และขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะถอนการทดลอง มีขนาดของผลในระดับมาก ES = -0.91 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 1.82 เท่า (0.91/0.50)

ตารางที่ 9 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง 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

จากตารางที่ 9 พบว่า ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลอง ระยะพื้นฐานกับระยะทดลอง มีขนาดของผลในระดับมาก ES = -0.81 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 1.62 เท่า (0.81/0.50)

ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลอง ระยะเส้นฐาน กับระยะถอนการทดลอง มีขนาดของผลในระดับมาก $ES = -1.14$ ซึ่งมากกว่าขนาดของผล ที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 2.28 เท่า ($1.14/0.50$) และขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มทดลองระยะทดลองกับระยะถอนการทดลอง มีขนาดของผลในระดับปานกลาง $ES = -0.67$ ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 1.34 เท่า ($0.67/0.50$)

ตารางที่ 10 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี
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			-

จากตารางที่ 10 พบว่า ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็น ของกลุ่มควบคุม ระยะเส้นฐานกับระยะทดลอง มีค่า $ES = -0.16$ ขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของกลุ่มควบคุม ระยะเส้นฐานกับระยะถอนการทดลอง มีค่า $ES = -0.06$ และขนาดของผล (ES) ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของ กลุ่มควบคุม ระยะทดลองกับระยะถอนการทดลอง มีค่า $ES = -0.16$

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรม การใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสลับกลับ (ABA reversal design)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนวิชาอารมณ์และการจัดการความเครียด และวิชาพลวัตรกลุ่ม ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ให้นิสิตกลุ่มที่สุ่มได้ ทำแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้จำเริญเพื่อคัดกรองนิสิตที่มีพฤติกรรมการใช้จำเริญความจำเป็นจำนวน 16 คน แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบบันทึกการใช้จำเริญประจำวันและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการใช้จำเริญความจำเป็นลงในแบบบันทึก การใช้จำเริญประจำวันด้วยตนเองติดต่อกันทุกวันตั้งแต่ระยะเส้นฐาน (ก่อนทดลอง) 2 สัปดาห์ ระยะทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะถอนการทดลอง 2 สัปดาห์ รวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยในระยะทดลองนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50-80 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง และดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ จากนั้นนำข้อมูลจากแบบบันทึกการใช้จำเริญประจำวันมาทำการวิเคราะห์ โดยการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรม การใช้จำเริญความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน
2. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรม การใช้จำเริญความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน
3. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรม การใช้จำเริญความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง
4. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรม การใช้จำเริญความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร โดยมียขนาดของผลในระดับมาก ($ES = -0.81$)

2. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร โดยมียขนาดของผลในระดับมาก ($ES = -1.14$)

3. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นไม่แตกต่างกับนิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองในระยะทดลอง ($ES = -0.44$)

4. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง โดยมียขนาดของผลในระดับมาก ($ES = -0.91$)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเสถียร โดยมียขนาดของผลในระดับมาก ($ES = -0.81$) และมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 1.62 เท่า ($0.81 / 0.50$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 7 และภาพที่ 16 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองในระยะทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง ($\bar{X} = 191.51$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นในระยะเสถียร ($\bar{X} = 321.27$) เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะทดลองที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง นิสิตมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 19 ($\bar{X} = 379.13$) และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 39 ($\bar{X} = 99$) กล่าวคือ ในระยะทดลองช่วงต้น นิสิตยังมีการใช้จ่ายเงินความจำเป็นไม่แตกต่างกับระยะเสถียรมากนัก ต่อมาในช่วงท้ายของระยะทดลอง นิสิตมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด และเมื่อพิจารณากราฟพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลจากภาพที่ 6 ถึง 13 พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง

ทุกคนมีพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นในระยะทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน นั่นคือ การได้รับการปรึกษาในกลุ่ม โดยการกำกับตนเองทำให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นลดลงต่ำกว่าระยะเส้นฐาน ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษาในกลุ่ม โดยการกำกับตนเอง ดังนี้

1.1 การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ทั้งสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ทำให้สมาชิกได้รู้จักกัน รู้สึกเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งผลให้นิสิตให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มครบทุกครั้ง ซึ่งในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งพบว่านิสิตมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม รู้สึกไว้วางใจกัน กล้าเปิดเผยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดเป็นพลังกลุ่มผลักดันให้นิสิตร่วมกันคิดหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็น และดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นไปพร้อม ๆ กัน เมื่อนำวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นไปใช้นอกกลุ่มแล้วพบปัญหาก็นำมาแลกเปลี่ยนเพื่อหาแนวทางการแก้ไขร่วมกันในกลุ่ม ดังที่ อองศ์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนเองมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

1.2 การได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็น ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ประกอบด้วยการสำรวจการใช้ยับยั้งของตนเอง โดยได้รับทราบข้อมูลพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นในระยะเส้นฐานของตนเอง ทำให้นิสิตเข้าใจสภาพปัญหาพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็นของตนเองได้อย่างชัดเจนและต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ยับยั้งของตนเองให้ดีขึ้น จากนั้นนิสิตได้ตั้งเป้าหมายซึ่งเป็นค่าใช้ยับยั้งความจำเป็นที่เป็นตัวเลขชัดเจน และร่วมกันหาวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต่อมาในกระบวนการตัดสินใจ สมาชิกได้ตัดสินใจลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็น โดยการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเปรียบเทียบกับผลการลดค่าใช้ยับยั้งในครั้งที่ผ่านมา นอกจากนี้ นิสิตยังได้สังเกตตัวเอง ส่งผลให้สมาชิกเกิดการพัฒนามาตรฐานการใช้ยับยั้งของตนเองให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และกระบวนการสุดท้ายคือวางแผนการเสริมแรงเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมาย ทำให้นิสิตเกิดแรงจูงใจในการลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งความจำเป็น การได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองนี้ จึงทำให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองสามารถลดพฤติกรรมการใช้ยับยั้งได้ ดังที่ Bandura (1991)

กล่าวว่า การฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองซึ่งประกอบด้วยการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพลรพี ทูมมาพันธ์ (2554) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียวในระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐาน และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว ในระยะทดลองสูงกว่าระยะพื้นฐาน นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนรวมและรายด้านของนักเรียนรายบุคคลทั้งสองกลุ่มทุกคน ในระยะทดลองเพิ่มสูงกว่าระยะพื้นฐานอย่างชัดเจน

2. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะพื้นฐาน โดยมีขนาดของผลในระดับมาก ($ES = -1.14$) และมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 2.28 เท่า ($1.14/0.50$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 7 และภาพที่ 16 จะพบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองในระยะถอนการทดลอง ($\bar{X} = 138.77$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะพื้นฐาน ($\bar{X} = 321.27$) เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะถอนการทดลอง นิสิตมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นสูงสุดในวันที่ 43 ($\bar{X} = 238.95$) และมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำสุดในวันที่ 53 ($\bar{X} = 68$) กล่าวคือ หลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ยังคงมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง และเมื่อพิจารณารายภาพพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลจากภาพที่ 6-13 พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองทุกคนมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะพื้นฐาน กล่าวคือ ในระยะถอนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองทุกคนมีพฤติกรรมการใช้จ่ายลดลงต่ำกว่าระยะพื้นฐาน แสดงว่า ผลจากการที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองยังคงส่งผลไปถึงระยะถอนการทดลองด้วย จึงทำให้พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองในระยะถอนการทดลองต่ำกว่าระยะพื้นฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตกลุ่มทดลองได้ผ่านการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการกำกับตนเอง 12 ครั้ง ทำให้เกิดเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม ได้ฝึกฝนการกำกับตนเอง

เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นในบรรยากาศกลุ่มที่ช่วยเอื้ออำนวยจนเกิดความชำนาญได้แนวทางการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น รวมถึงได้ร่วมกันวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อลดการใช้จ่ายเกินความจำเป็นเมื่ออยู่นอกกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับที่ Bandura (1991) กล่าวว่า การกำกับตนเองให้ประสบความสำเร็จ นอกจากต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแล้ว ยังต้องมีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fleig, Lippke, Pomp and Schwarzer (2011) ที่ได้ศึกษาผลการบำบัดโดยการกำกับตนเองในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายและการรับประทานผักผลไม้ เป็นการศึกษาในระยะยาวระหว่างปี 2009 ถึงปี 2011 ในกลุ่มผู้ป่วยที่ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจำนวน 725 คน พบว่า การกำกับตนเองในการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายและบริโภคผักผลไม้มากขึ้น และงานวิจัยของกนิษฐา จันทรฉาย (2549) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบำรุงวิทยาชมนบุรี กรุงเทพมหานคร พบว่า การประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยว ทำให้นักเรียนมีความรู้ มีการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวและมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวลดลง และงานวิจัยของชนิดาพรหมมี (2550) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนทดลอง โดยนักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น

3. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นไม่แตกต่างกับนิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง ในระยะทดลอง โดยพบว่า มีขนาดของผลในระดับน้อย ($ES = 0.44$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 7 และภาพที่ 16 พบว่า ในระยะทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ($\bar{X} = 191.51$) ต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 254.94$) ซึ่งแตกต่างกันไม่ชัดเจนมากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในระยะทดลองที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง เป็นช่วงที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองกำลังเรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองเพื่อลดการใช้จ่ายเกินความจำเป็นไปที่ละขั้นตอน มีการนำวิธีการที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในกลุ่มแต่ละครั้ง ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่ม เมื่อมาพบกันในกลุ่มครั้งต่อไปก็จะมีให้นำปัญหาที่พบมาแลกเปลี่ยนปรึกษาหารือกันกับเพื่อนสมาชิก

กล่าวได้ว่า ในการศึกษากลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกค่อย ๆ เกิดการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมการใช้เข้าไปทีละขั้นตอนตามกระบวนการกำกับตนเอง ประกอบกับในระยะทดลองนี้ตรงกับช่วงสอบกลางภาคของนิสิตปริญญาตรี ซึ่งนิสิตต้องใช้เวลาทบทวนความรู้เพื่อเตรียมตัวสอบ ทำให้นิสิตปริญญาตรีทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่ลดลงกว่าระยะเสี่นฐาน ซึ่งส่งผลให้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะทดลองนี้ยังแตกต่างกันอย่างไม่ชัดเจน

4. นิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองในระยะถอนการทดลอง โดยมีขนาดของผลในระดับมาก ($ES = 0.91$) และมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 1.82 เท่า ($0.91 / 0.50$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 7 และภาพที่ 16 พบว่าในระยะถอนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ($\bar{X} = 138.77$) ต่ำกว่านิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 277.36$) กล่าวคือ นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นลดลงอย่างต่อเนื่องแม้ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองแล้วก็ตาม เนื่องจากระยะทดลองที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้รับการศึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองนั้น ในการศึกษากลุ่มครั้งที่ 3-4 นิสิตได้สังเกตตนเองและตั้งเป้าหมายลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น ทำให้เกิดการเรียนรู้การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและการสังเกตตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการแรกที่สำคัญในการกำกับตนเอง ในการศึกษากลุ่มครั้งที่ 6-7 นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองได้สังเกตตัวแบบทั้งตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์และตัวแบบในชีวิตจริง โดยการศึกษากลุ่มครั้งที่ 6 นิสิตได้สังเกตตัวแบบจาก VDO เกี่ยวกับพระจริยวัตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มีความประหยัดและพอเพียง ทำให้นิสิตตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคสิ่งต่าง ๆ อย่างคุ้มค่า และเกิดแรงบันดาลใจในการใช้จ่ายอย่างพอเพียง การได้สังเกตตัวแบบนี้ส่งผลให้สมาชิกเกิดการพัฒนามาตรฐานการใช้จ่ายของตนเองให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และได้รับแนวทางการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบ ดังที่ Bandura กล่าวว่า การถ่ายทอดมาตรฐานจากกระบวนการสังเกตตัวแบบมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการแสดงพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่นำมาประเมิน โดยบุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมและเพื่อเป็นแนวทางให้กับตนเองว่าควรดำเนินพฤติกรรมอย่างไรต่อไป (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2553) และในการศึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ทำให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองเรียนรู้การวางแผนการเสริมแรงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการสุดท้ายของการกำกับตนเอง กล่าวได้ว่า นิสิตปริญญาตรีได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในการใช้จ่ายไปทีละขั้นตอน นอกจากนี้ ในการศึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 5, 8 และ 11 ซึ่งเป็นการสรุปผลการใช้จ่ายของตนเอง ทำให้นิสิตได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่การตั้งเป้าหมายและบันทึกค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น การตัดสินใจว่าสามารถลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ตามเป้าหมายหรือไม่ และการเสริมแรงตนเอง รวมถึงได้รับแรงเสริมและกำลังใจจากกลุ่ม และร่วมกันคิดหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น การฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่องทำให้นิสิตปริญญาดริกลุ่มทดลองเกิดความชำนาญ และสามารถกำกับตนเองในการใช้จ่ายได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนิสิตปริญญาดริเกิดการเรียนรู้ และได้ฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเองแล้ว ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ยังทำให้นิสิตปริญญาดริกลุ่มทดลองเกิดการตระหนักถึงประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการกำกับตนเองในการใช้จ่ายด้วยตนเอง รวมทั้งการได้รับการเสริมแรงทางสังคม ทำให้เกิดแรงจูงใจในการกำกับตนเองต่อไป ดังเช่นกรณีของดาว (นามสมมติ) ในระยะถอนการทดลอง “พอหนูซื้อเครื่องสำอางน้อยลง เลิกซื้อเสื้อในห้าง หนูใช้เงินน้อยลง มีเงินเหลือเก็บด้วย ปกติเงินหมดหนูก็ขอพ่อ พ่อก็ให้ตลอดไม่เคยบ่น แต่พอหนูไม่ขอเงินพ่อเพิ่ม พ่อตกใจ พ่อดีใจ หนูแอบเห็นพ่อยิ้มค่ะ หนูเห็นแล้วรู้สึกดีค่ะ อยากประหยัดต่อไป” ซึ่งสอดคล้องกับที่ Bandura กล่าวว่า การบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วได้รับการยกย่อง ชมเชย การยอมรับ หรือได้รับการเสริมแรงจากบุคคลในสังคม รวมทั้งการได้รับผลประโยชน์จากการกำกับตนเองจะส่งผลให้การกำกับตนเองคงอยู่ต่อไป (Bandura, 1986 อ้างถึงใน ชนัดดา พรหมมี, 2550, หน้า 20-21) อีกทั้งในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นขั้นการยุติกลุ่มนั้นช่วยให้นิสิตได้มองเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ได้กำลังใจ รวมถึงได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำวิธีการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นในชีวิตหลังยุติการศึกษา จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้พฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาดริกลุ่มทดลองในระยะถอนการทดลองลดลงต่ำกว่าพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาดริกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวีพร แสงสุวรรณ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิกต่อพฤติกรรมรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน และงานวิจัยของกรรช มากเจริญ (2554) ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง

การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองนั้นนอกจากช่วยให้ทัศนคติปริญาตรีกลุ่มทดลองสามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้สำเร็จแล้ว ยังส่งผลให้ทัศนคติปริญาตรีกลุ่มทดลองเกิดความภาคภูมิใจ เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีแรงจูงใจในการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นต่อไป ซึ่งสังเกตได้จากการที่ทัศนคติสามารถลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ตามเป้าหมายและมีการตั้งเป้าหมายค่าใช้จ่ายที่ลดลงจากเดิม ดังเช่นกรณีของส้ม (นามสมมติ) “สัปดาห์ก่อนหนูตั้งเป้าไว้ว่าจะใช้เงินไม่เกินวันละ 250 หนูก็ทำได้ รู้สึกว่าตัวเองเก่งมากที่เลิกซื้อสีทาเล็บได้ อยากประหยัดมากขึ้น คราวนี้ตั้งเป้าไว้ว่าจะใช้เงินไม่เกินวันละ 200 หนูจะเลิกกินชาเขียวปั่น หนูคิดว่าหนูทำได้นะ” ซึ่งสอดคล้องกับที่ สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต (2553) กล่าวว่า การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้สำเร็จด้วยตนเอง และประสบการณ์ของความสำเร็จึงส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) สูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lavasani, Mirhosseini, Hejazi, and Davoodi, (2011) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในนักเรียนประถมศึกษาหญิง ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การสอนทักษะการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของนักเรียนกลุ่มทดลองอย่างชัดเจน และงานวิจัยของรัตนา ตาบัง (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการกำกับตนเองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

สำหรับผลการศึกษาในครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองทำให้นักเรียนปริญาตรีเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของตนเอง และสามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง มีผลทำให้นักเรียนปริญาตรีมีพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นลดลง ดังนั้น อาจารย์ในสถานศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจช่วยส่งเสริม สนับสนุนนิสิตให้มีพฤติกรรมการใช้ยาที่เหมาะสม สามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองไปเป็นแนวทางหรือประยุกต์ใช้กับนิสิตได้

2. การนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการวิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนควรมีการฝึกฝนจนเกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่กู้เงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษา บุคคลในวัยทำงาน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น การออมเงิน การเล่นเฟสบุ๊ก การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลการวิจัยที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรรรัช มากเจริญ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กนิษฐา จันทร์ฉาย. (2549). การกำกับตนเองเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกศริน วงษ์มัน. (2553). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จินตนา มะโนน้อม. (2552). ผลการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุม น้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฉัตรยาพร เสมอใจ. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ชนัดดา พรหมมี. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ของนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูชัย สมितिไกร. (2553). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐฉิณี ถวิลถึง. (2547). การวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและปัญหาทางการเงินของนักศึกษาสถาบัน ราชภัฏจันทรเกษม: กรณีศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. สารนิพนธ์ เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นภวรรณ คณานุกฤษ์. (2556). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ซีวีแอลการพิมพ์.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2555). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บริภัณฑ์ สุคนธ์หงส์. (2546). *การวิเคราะห์และเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตและปัญหาทางการเงินของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. สารนิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปภัศรา คล้ายชม. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการฟุ่มเฟือยของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในกรุงเทพมหานคร ใน โครงการประชุมเชิงวิชาการ SWUMBA Research conference* (หน้า 34-45). กรุงเทพฯ: สาขาการจัดการ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ, งามตา วนินทานนท์, ฉันทนา ภาคบงกช, ดวงเดือน ศาสตรภัทร์, อ้อมเดือน สดมณี, สชญ ภู่คง และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2547). *การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน รายงานการวิจัย ฉบับที่ 99*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พลรพี ทูมมาพันธ์. (2554). *ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง*. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรภัทร อินทวรรณพัฒน์, สิรีรัตน์ เชษฐสุมน และผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล. (2557). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการก่อหนี้สินของนักศึกษาปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*, 35(1), 1-15.
- มารีสา จันทร์ฉาย. (2552). *พฤติกรรมบริโภคนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ลลิตรภัทร เจริญรัตน์. (2555). *การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ด้วยวิธีการวิเคราะห์กลุ่มพหุ*. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- รจเรข รัตนาจารย์. (2547). ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา วิทยาศาสตร์, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา ตาบัง. (2550). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบ โยนิโสมนสิการ และการบริ โภคด้วยปัญญาของนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ เสรีตระกูล. (2556). ปัจจัยในการทำนาค่านิยมแบบวัตถุนิยมของนักศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, 34(1), 17-29.
- วุฒิพงษ์ คงทอง, ศิริพร คำสะอาด และสมหญิง สุคนธ์. (2552). ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมต่อการพัฒนาพฤติกรรม การใช้ถุงยางอนามัยของชายรักชายที่เป็นสมาชิกกลุ่มพลังสีม่วง จังหวัดพัทลุง. วารสารวิจัย มข, 14(10), 939-949.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบ ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลประจักษ์กุล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริอร วิชชาวุธ. (2554). จิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันรามจิตติและตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2549). โครงการสำรวจพฤติกรรม การจัดการการเงินส่วนบุคคล (Money Watch). เข้าถึงได้จาก http://www.ramajitti.com/research_project_money.php

- สุรสิทธิ์ วชิรขจร, จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ, สาภล จริยวิทยานนท์ และจิระพร บุรณสิน. (2551). การวิเคราะห์นโยบายสาธารณะด้านการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์: ศึกษาเฉพาะกรณีนโยบายเกี่ยวกับกลุ่มวัยรุ่น. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 48(1), 27-55.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2545). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะปฏิบัติ. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ดวงษ์ พิมพิสนธ์. (2547). พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาในจังหวัดเลย กรณีศึกษานักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันราชภัฏเลย.
- สุรีพร แสงสุวรรณ. (2554). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยข้อมูลทางคลินิกต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ. (2551). รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทย ประจำปี 2548-2550. กรุงเทพฯ: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). การปรึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621 (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อมรรัตน์ เจริญชัย. (2521). *เศรษฐศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพฯ: โคมการพิมพ์.
- อชิรญา เอกจิตต์. (2555). การเปรียบเทียบผลของการกำกับตนเองร่วมกับการให้ความรู้ต่อการปฏิบัติในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของผู้ป่วยวัณโรคปอด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลด้านการควบคุมการติดเชื้อ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อชิปติ ทองแพง. (2543). การศึกษาวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานโยบายสาธารณะ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล และคลยา จาตุรงค์กุล. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287.
- Baumeister, R. F. & Heatherton. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Fleig, L., Lippke, S., Pomp, S. & Schwarzer, R. (2011). Intervention effects of exercise self-regulation on physical exercise and eating fruits and vegetables: A longitudinal study in orthopedic and cardiac rehabilitation. *Preventive Medicine*, 53, 182–187.
- 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.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-41). San Diego, CA: Academic Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน
- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง

แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน

คำชี้แจง

แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวันจัดทำขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิต ให้นิสิตระบุจำนวนเงินที่ใช้ซื้อสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็นต่าง ๆ ลงในแบบบันทึกนี้ โดยบันทึกเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ซึ่งสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็นทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัยนี้ ประกอบด้วย

- ค่าอาหาร/ขนม/ของกินเล่น/เครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้
- ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือ เช่น ค่าโทร ค่าอุปกรณ์เสริม
- ค่าใช้จ่ายเพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว
- ค่าของขวัญเนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด
- ค่าเสื้อผ้า/เครื่องแต่งกายตามแฟชั่น
- ค่าเครื่องประดับ รองเท้า กระเป๋า แว่นตาแฟชั่น
- ค่าใช้จ่ายในการกินเลี้ยงสังสรรค์
- ค่าเครื่องสำอาง/ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม รวมถึงครีมบำรุงผิว และผลิตภัณฑ์จัดแต่ง

ทรงผม

- ค่าเล่นอินเตอร์เน็ต
- ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่จัดอยู่ในกลุ่มข้างต้น ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่นอกเหนือจากความจำเป็นทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย ตัวอย่างเช่น ค่าเกมออนไลน์ ค่า CD/DVD หนังสือ/เพลง ค่าบริการร้านเสริมสวย ค่าบริการฟัฒนเล็บ ค่าบริการคลินิกเสริมความงาม/รักษาสิว ค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าบุหรี ค่าท่องเที่ยวตามสถานบันเทิง ค่าห่วย ค่าแชร์ ฯลฯ

กรณาระบุค่าใช้จ่ายดังกล่าวตามความเป็นจริง แบบบันทึกที่นิสิตทำนี้จะเป็นประโยชน์ และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกจะเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล โดยรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

นางสาวจิตาภา สุวรรณ

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยา
เกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	<p>การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>1. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทราบ วัตถุประสงค์ และบทบาทหน้าที่ในการปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม แจกกำหนดการ จำนวนครั้ง วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันสร้าง ข้อตกลงเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติ ร่วมกันในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ได้ทำความรู้จักกัน เพื่อสร้าง บรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองภายในกลุ่ม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมการใช้ยาที่เกิน ความจำเป็นในระหว่างการศึกษา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ และบทบาท หน้าที่ในการปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับ จากการปรึกษากลุ่ม แจกกำหนดการ จำนวนครั้ง วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ร่วมกันสร้างข้อตกลง และกติกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาความลับ ของเพื่อนสมาชิก เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติ ร่วมกันในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำความรู้จักและสร้าง ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยให้ สมาชิกแนะนำ ตนเองทีละคน และลักษณะการใช้ยาโดยใช้คำ เพียง 3 คำ เช่น เอ้าของเซล บีชอบซื้อเกม พร้อมทำประกอบ จากนั้นให้สมาชิกถามคำถาม ที่อยากถามเพื่อนสมาชิกเพื่อทำความรู้จัก ซึ่งกันและกันให้มากขึ้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณา คำ 3 คำ เกี่ยวกับลักษณะการใช้ยาของสมาชิกว่าแสดงถึง พฤติกรรมการใช้ยาของตนเองอย่างไร และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ คำใช้ยาที่จำเป็นและเกินความจำเป็นในระหว่าง การศึกษาในมหาวิทยาลัย</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	<p>การรักษาสัมพันธภาพ</p> <p>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์จากการกำกับพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวอีกครั้ง โดยบอกชื่อเล่น ลักษณะการใช้จ่าย 3 คำ พร้อมทำประกอบที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม ครั้งก่อน เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก และเกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปลักษณะพฤติกรรม การใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในครั้งก่อน จากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น และผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นว่ามีผลเสียต่อตนเองอย่างไร</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูการ์ตูนเพลง Cha-Ching ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับวงดนตรีที่ลำโพงพังและต้องการซื้อลำโพงใหม่ จึงพยายามลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น โดยผลการลดค่าใช้จ่ายนี้ทำให้เหล่านักดนตรีสามารถเก็บเงินซื้อลำโพงได้สำเร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปเนื้อหาการ์ตูนเพลง Cha-Ching และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การกำกับตนเองในการใช้จ่าย</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการกำกับตนเองในการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น เพื่อให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์จากการกำกับพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	<p>การสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นและตั้งเป้าหมายการใช้จ่าย</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การตั้งเป้าหมายการใช้จ่ายจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น (เป้าหมายครั้งที่ 1)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นของตนเองจาก “แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน” หากค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยของ 2 สัปดาห์ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มตนเองมีพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างไร มีค่าใช้จ่ายด้านใดบ้างที่เกินความจำเป็น และมีค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นเฉลี่ยสัปดาห์ละเท่าไร</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในประเด็น “อยากลดค่าใช้จ่าย แต่ไม่ตั้งเป้าหมายผลจะเป็นอย่างไร” เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรม การใช้จ่ายของตนเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การตั้งเป้าหมายในการใช้จ่าย ที่ผ่านมาสมาชิกตั้งเป้าหมายการใช้จ่ายอย่างไร ใช้วิธีการใดเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และทำสำเร็จหรือไม่</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตั้งเป้าหมายการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นครั้งที่ 1 โดยระบุเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นตัวเลขค่าใช้จ่ายที่ต้องการลดลงในหนึ่งสัปดาห์ และบันทึกเป้าหมายนี้ลงใน “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติเพื่อลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	<p>การเตือนตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเตือนตนเองในการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันวางแผนการการเตือนตนเองในการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่าได้นำวิธีลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากการร่วมกลุ่มในครั้งก่อนไปใช้อย่างไร ผลเป็นอย่างไร พบอุปสรรคหรือไม่ หากพบอุปสรรคสมาชิกมีแนวทางในการปรับวิธีการนั้นอย่างไร</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในการใช้จ่าย</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูโฆษณา "พอเพียง" ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้จ่ายของผู้ชายคนหนึ่งหลังได้รับเงินเดือน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมการใช้จ่ายของชายในวิดีโอ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในประเด็น หากสมาชิกต้องการทราบพฤติกรรมการใช้จ่ายของตน จะมีวิธีการสังเกตตนเองอย่างไร</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกสรุปวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในการใช้จ่ายที่เหมาะสม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันวางแผนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้จ่ายเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	<p>สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการเตือนตนเอง ไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมการใช้ยาของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา 3. เพื่อให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้ 4. เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นในสัปดาห์ต่อไป (เป้าหมายครั้งที่ 2) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาไปปฏิบัติภายนอกกลุ่มว่าพบอุปสรรคหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร การที่สมาชิกได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ยาที่เกินความจำเป็นนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ยาหรือไม่ อย่างไร 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นจากแบบบันทึกการใช้ยาประจำวันของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา หากค่าเฉลี่ยของค่าใช้ยาที่เกินจำเป็น แล้วบันทึกลงไป ใน “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้ยา” และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการใช้ยาของตนเองกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จากนั้นให้สมาชิกบันทึกข้อมูลค่าใช้ยาลงใน “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้ยา” 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงผลการใช้ยาของตน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ยาในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดง “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้ยา” เพื่อเปรียบเทียบการสรุปผลการใช้ยาในครั้งแรกนี้แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างไร เพราะอะไรจึงแตกต่าง และรู้สึกอย่างไรต่อผลการใช้ยาของตนเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกชมเชย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 (ต่อ)		<p>5. ผู้นำกลุ่มให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้ โดยกล่าวชมเชยและมอบของรางวัล และให้กำลังใจสมาชิกที่ยังไม่สามารถลดค่าใช้จ่ายให้มีความพยายามต่อไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตั้งเป้าหมายการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นในสัปดาห์ต่อไป (เป้าหมายครั้งที่ 2) โดยบันทึกลงใน “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย (2)” และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป</p>
6	<p>การเสนอตัวแบบในการใช้จ่ายเพื่อพัฒนามาตรฐานส่วนบุคคลที่ใช้ในกระบวนการตัดสินใจลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นจากการสังเกตตัวแบบ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูวิดีโอ 2 เรื่อง เรื่องแรกมีเนื้อหาเกี่ยวกับหมอกคนหนึ่งซึ่งใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายและพอเพียง มีความประหยัดและชอบช่วยเหลือผู้อื่น เนื่องจากได้รับแรงบันดาลใจจากหลอดยาสีพระทนต์ของในหลวงที่ถูกใช้จนแบนเหมือนกระดาก และเรื่องที่สองเป็นเรื่องเล่าจาก ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ครั้งตามเสด็จไปที่เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ปี พ.ศ.2527</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับวิดีโอที่ได้รับชม และสมาชิกสามารถนำมาเป็นแนวทางในการใช้จ่ายของตนเองได้อย่างไร</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	<p>การค้นหาตัวแบบในการใช้จ่าย</p> <p>1. เพื่อพัฒนามาตรฐานส่วนบุคคลที่ใช้ในกระบวนการตัดสินใจพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากการสังเกตตัวแบบ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบ และนำวิธีการเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติภายนอกกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นการที่สมาชิกได้ชมวิดีโอในการปรึกษากลุ่มครั้งก่อนทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้จ่ายหรือไม่ อย่างไร</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา 5 นาที เพื่อนึกถึงบุคคลที่สมาชิกยึดถือเป็นแบบอย่างในเรื่องการใช้จ่าย และนึกถึงพฤติกรรมการใช้จ่ายของบุคคลนั้น</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าความประทับใจเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแบบอย่างในการใช้จ่าย บุคคลนี้มีพฤติกรรมการใช้จ่ายอย่างไร เพราะเหตุใดสมาชิกจึงนึกถึงบุคคลคนนี้ และสมาชิกนำพฤติกรรมใดบ้างมาเป็นแนวทางในการใช้จ่ายของตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรวบรวมวิธีการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบของสมาชิกแต่ละคน แล้วสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัตินอกกลุ่ม</p>
8	<p>สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ครั้งที่ 2</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามีใครได้นำวิธีการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบไปลองใช้แล้วบ้าง และให้สมาชิกที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนได้นำวิธีการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นจากตัวแบบไปใช้อย่างไร ผลเป็นอย่างไร พบอุปสรรคหรือไม่ หากพบอุปสรรคสมาชิกมีแนวทางในการปรับวิธีการนั้นอย่างไร</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8 (ต่อ)	<p>2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองโดยการเปรียบเทียบผลการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ครั้งที่ 2 กับผลการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ครั้งที่ 1</p> <p>4. เพื่อให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายและแลกเปลี่ยนวิธีการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นในสัปดาห์ต่อไป (เป้าหมายครั้งที่ 3)</p>	<p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นจาก “แบบบันทึกการใช้จ่ายประจำวัน” ของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา หากค่าเฉลี่ยของค่าใช้จ่ายที่เกินจำเป็น แล้วบันทึกลงไป ใน “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย (2)” และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการใช้จ่ายของตนเองกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จากนั้นให้สมาชิกบันทึกข้อมูลค่าใช้จ่ายลงใน “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงผลการใช้จ่ายของตน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้จ่ายในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดง “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย” เพื่อเปรียบเทียบการสรุปผลการใช้จ่ายในครั้งนี้ (ครั้งที่ 2) แตกต่างจากครั้งก่อน (ครั้งที่ 1) อย่างไร เพราะอะไรจึงแตกต่าง และรู้สึกอย่างไรต่อผลการใช้จ่ายของตนเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกชมเชย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ โดยกล่าวชมเชยและมอบของรางวัล และให้กำลังใจสมาชิกที่ยังไม่สามารถลดค่าใช้จ่ายให้มีความพยายามต่อไป</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	<p>คุณค่าแห่งการลงมือทำ</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่เกิดจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่สมาชิกได้รับการปฏิบัติจริงในการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการใช้จ่ายที่ผ่านมาทำให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและการใช้จ่ายอย่างไร</p> <p>3. สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าที่ได้จากการกำกับตนเองในการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น เช่น ความภูมิใจ ความพึงพอใจในตนเอง เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นต้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวเน้นย้ำถึงความสำเร็จในการลดค่าใช้จ่ายนั้นเกิดจากการที่สมาชิกเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดศรัทธาภูมิใจและตระหนักถึงผลการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นที่เกิดจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง</p>
10	<p>การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และวางแผนการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้แรงเสริมแก่ตนเองเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ สมาชิกให้แรงเสริมตนเองอย่างไร และการให้แรงเสริมตนเองนั้นมีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการให้แรงเสริมตนเองเมื่อสามารถลดพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ จากนั้นให้สมาชิกรวบรวมและสรุปวิธีการเสริมแรงที่เหมาะสม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติภายนอกกลุ่ม</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	<p>สรุปผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการเสริมแรงเมื่อสามารถลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมการใช้ยาของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ตัดสินและแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมการใช้ยาของตนเองโดยการเปรียบเทียบผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 3 กับผลการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็น ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 1 4. เพื่อให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นได้ 5. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มถามให้สมาชิกที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้นำวิธีการเสริมแรงเมื่อสามารถลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม โดยสมาชิกมีการเสริมแรงอย่างไร ผลเป็นอย่างไร พบอุปสรรคหรือไม่ หากพบอุปสรรคสมาชิกมีแนวทางในการปรับวิธีการนั้นอย่างไร 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นจาก “แบบบันทึกการใช้ยาประจำวัน” ของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา หากค่าเฉลี่ยของค่าใช้จ่ายที่เกินจำเป็น แล้วบันทึกลงไป “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย (3)” และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการใช้ยาของตนเองกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จากนั้นให้สมาชิกบันทึกข้อมูลค่าใช้จ่ายลงใน “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย” 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงผลการใช้ยาของตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ยาในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดง “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย” เพื่อเปรียบเทียบการสรุปผลการใช้ยาในครั้งนี้ (ครั้งที่ 3) แตกต่างจากครั้งก่อน (ครั้งที่ 2 และ 1) อย่างไร เพราะอะไรจึงแตกต่างและรู้สึกอย่างไรต่อผลการใช้ยาของตนเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกชมเชย และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11 (ต่อ)		<p>5. ผู้นำกลุ่มให้แรงเสริมแก่สมาชิกที่สามารถลดพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้ โดยการกล่าวชมเชย และให้กำลังใจสมาชิกที่ไม่สามารถลดค่าใช้จ่ายให้มีความพยายามต่อไป</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติภายนอกกลุ่มต่อไป</p>
12	<p>ยุติการปรึกษากลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางการนำวิธีการกำกับตนเองไปปฏิบัติจริง หลังจากยุติการปรึกษา และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 4. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปผลการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นจาก “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย” และ “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย” โดยให้สมาชิกประเมินตนเองจากการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มต้นเข้ากลุ่มจนถึงวันนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำ “ใบบันทึกเป้าหมายและผลการลดค่าใช้จ่าย” และ “กราฟแสดงผลการลดค่าใช้จ่าย” มาแลกเปลี่ยนของรางวัลพร้อมกับชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิก 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกต่อของรางวัลที่ได้รับจากการลดค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็นได้สำเร็จ ความรู้สึกต่อกลุ่ม และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการนำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ในการลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นหลังจากยุติการปรึกษา 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชย ให้กำลังใจแก่สมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกชมเชยและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

ภาคผนวก ข

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้จ่ายระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกตเพื่อตรวจสอบ
ความซื่อสัตย์ในการบันทึกการใช้จ่ายของกลุ่มตัวอย่าง

**การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้จ่ายระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกตเพื่อตรวจสอบ
ความซื่อสัตย์ในการบันทึกการใช้จ่ายของกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้จ่ายระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกตเพื่อตรวจสอบความซื่อสัตย์ในการบันทึกการใช้จ่ายของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 11-12 ดังนี้

ตารางที่ 11 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกต

คู่ที่	กลุ่มตัวอย่าง	ผู้สังเกต
1	472.50	491.00
2	317.83	376.40
3	134.00	140.00
4	96.67	100.00
5	376.50	401.80
เฉลี่ย	301.84	279.50
SD	171.95	160.25

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การใช้จ่ายในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ของกลุ่มตัวอย่างและผู้สังเกต

	<i>n</i>	Mean	SD	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	<i>t</i>	<i>df</i>	Sig 1 tailed
กลุ่มตัวอย่าง	5	301.84	171.95	22.34	0.213	8	0.419
ผู้สังเกต	5	279.50	160.25				

จากตารางที่ 11-12 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทั้งสองกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้จ่ายเฉลี่ย เท่ากับ 301.84 บาท และผู้สังเกตมีการใช้จ่ายเฉลี่ย เท่ากับ 279.50 บาท เมื่อเปรียบเทียบแล้วมีความแตกต่างกันเท่ากับ 22.34 บาท ดังนั้นจากการทดสอบสถิติ *t* พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับผู้สังเกต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายอำนวยการและวิเทศสัมพันธ์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ นายวิมล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและวิจัยประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ศักดินา บุญเปี่ยม อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ดร.ชลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและวิจัยประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ง

- สำเนาแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- สำเนาหนังสือราชการ



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการรักษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่าย
เกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF SELF-REGULATION GROUP
COUNSELING ON UNNECESSARY CONSUMPTION BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS

๒. ชื่อนิสิต นางสาวจิตาภา สุวรรณ หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๒๙๒๑๑๘๒ สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๗.....เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
วันที่ 000605
วันที่ 21.พ. 2558
เวลา 9.9

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๙๐ วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย นางสาวจิตภา สุวรรณ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เรียนในรายวิชา ๔๑๔๒๐๒ Emotion and Stress Management และ ๔๑๔๑๐๑ Group Dynamics and Leadership โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

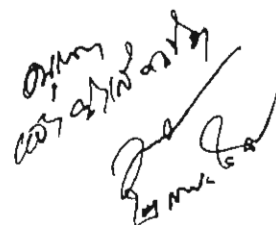
ด้วยนางสาวจิตภา สุวรรณ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย โดยเก็บข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี ที่เรียนรายวิชา 414202 และรายวิชา 414101 โดยผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จึงเรียนมาเพื่อ

1. เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต
2. และหากเห็นควรอนุญาต โปรดแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบและให้ความอนุเคราะห์


21พ.58

(ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์


21พ.58



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๕๑

วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย นางสาวจิตาภา สุวรรณ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารท ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เรียนในรายวิชา ๔๑๔๒๐๒ Emotion and Stress Management และ ๔๑๔๑๐๑ Group Dynamics and Leadership โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

ด้วยนางสาวจิตาภา สุวรรณ นิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ขอ
ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการ
วิจัย แก่นิสิตปริญญาตรี โดยจะเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 19 มค.58-20 มีค.58

จึงเรียนมาเพื่อ

1. เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต
2. และหากเห็นควรตามข้อ 1 โปรดแจ้ง

ผู้เกี่ยวข้องให้ความอนุเคราะห์

4 กพ.58