วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร
MUT Journal of Business Administration
ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2564)
Volume 18 Number 1 (January – June 2021)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร*

Factors affecting Self-Regulated Learning of Generation Z (GEN Z) students of Mahanakorn University of Technology*

Received: *February 3, 2021*
Revised: *March 5, 2021*
Accepted: *March 11, 2021*

นันธิดา อนันตชัย Nunthida Anuntachai[1**], ปณิตา นิรมล Panita Niramon[2**]

[1,2] อาจารย์ประจำ ภาควิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
[1,2] Lecturer, Department of Humanity and Social Science, Faculty of Science, Mahanakorn University of Technology, Bangkok, Thailand

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาระดับการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร และ (2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 6 ตอน ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามพฤติกรรมคุณธรรมของนักศึกษา แบบทดสอบการติดเกม แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย

* งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ปีการศึกษา 2562

** E-mail address: nunthida@mutacth.com, panita@mutacth.com

โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยนเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ผลการวิจัย พบว่า (1) นักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก (2) ผลการทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร พบว่า อำนาจในการทำนายร้อยละ 33.80 โดยมีตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน (β = 0.414) เป็นตัวทำนายการกำกับตนเองในการเรียน อันดับแรก รองลงมาคุณธรรม (β = 0.258) และพฤติกรรมติดเกม (β = -0.178) ตามลำดับ

คำสำคัญ : การกำกับตนเองในการเรียน, เจเนอเรชั่นซี (GEN Z) , การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน, พฤติกรรมติดเกม

ABSTRACT

The objectives of this study were (1) to study the level of self-regulation in learning of Generation Z (GEN Z) students of Mahanakorn University of Technology, and (2) to study factors affecting self-regulation in learning of Generation Z (GEN Z) students of Mahanakorn University of Technology. The sample consisted of 400 students of Mahanakorn University of Technology. The research instrument was the questionnaire consisting of six sections: general personal information, morality test, game addiction screening test, self-regulated learning test, Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) of Department of Mental Health, and test of self-efficacy in learning. The collected data were analyzed using a statistical package program. The statistics used to analyze data were percentage, mean, standard deviation, t-test, and ANOVA and stepwise multiple regression analysis. The results of the present study indicated that (1) the overall average of self-regulation in learning of Generation Z (GEN Z) students of Mahanakorn University of Technology was at a high level, and (2) self-regulation in learning had predictive power of 33.80 percent. The students' self-regulation was predicted by self-efficacy (β = 0.414), followed by morals (β = 0.258) and game addiction behavior (β = -0.178) respectively.

Keywords: Self-Regulated Learning, Generation Z (GEN Z), Self-Efficacy, Game Addiction

บทนำ

นโยบายพัฒนาประเทศที่ผ่านมาตั้งแต่แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 จนถึงปัจจุบัน มีหลักการสำคัญเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ตามหลักหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้น “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือของหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน รวมทั้งประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจำเป็นต้องอาศัยสถาบันการศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพเป็นลำดับแรก ดังหลักการสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งมีหลักการสำคัญของแผนพัฒนาฯ เพื่อให้เกิดบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณ และมีระบบภูมิคุ้มกัน และการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดี ซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพ สร้างโอกาสและมีที่ยืนให้กับทุกคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ นอกจากนี้ ข้อ 2. ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์ และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

การพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือทั้งสถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา ทั้งนี้ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 22 ได้กำหนดหลักการจัดการศึกษาว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนา ตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ” ดังนั้น ผู้เรียนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ซึ่งการที่ผู้เรียนจะเป็นผู้เรียนที่มีคุณภาพนั้นขึ้นอยู่กับ พฤติกรรมของแต่ละบุคคลซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยสภาพแวดล้อมที่ได้เรียนรู้ และเป็นไปตามปัจจัยบุคคล ดังที่ อำรุง จันทวานิช และคณะ (2551) ได้กล่าวว่า แนวทางและขั้นตอนการพัฒนาสู่ความเป็นโรงเรียนสมบูรณ์แบบ ซึ่งมีองค์ประกอบด้านผลผลิต / ผลลัพธ์ คือ ผู้เรียนมีคุณภาพมาตรฐาน มีพัฒนาการทุกด้าน เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข เรียนต่อและประกอบอาชีพได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด การที่ผู้เรียนจะที่มีคุณภาพจำเป็นต้องมีมีเจตคติเกี่ยวกับการเรียนที่ดี เพราะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง และส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุข

อย่างไรก็ตาม โลกในยุคปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสารที่ไร้พรมแดน กระแสโลกาภิวัตน์ส่งผลให้โลกมีการพัฒนาการสื่อสารเชื่อมโยงด้วยวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งการพัฒนาเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด การเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาที่เกิดขึ้นนั้นมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนในสังคมซึ่งมีทั้งผลดีและผลลบ เยาวชนรุ่นใหม่เติบโตมาพร้อมกับเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ความเจริญด้านวัตถุและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกิดขึ้นส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดภูมิคุ้มกันทางสังคม ขาดทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวัน และขาดความสามารถในการพึ่งพาตนเอง

อีกทั้ง ยังมีส่งผลให้มีสภาพจิตใจอ่อนแอและขาดภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ เป็นเหตุให้เกิดค่านิยมและพฤติกรรมทางสังคมที่ให้ความสำคัญกับวัตถุนิยมและบริโภคนิยม เด็กและเยาวชนมีความอดทนอดกลั้นรอคอยได้น้อยลง ปัญหาวิกฤติในสังคมทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ปัญหาการทุจริต ปัญหายาเสพติดในวัยรุ่น ปัญหาแหล่งอบายมุข ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาทางเพศ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ และมีผลกระทบต่อเยาวชนซึ่งจะเป็นบุคลากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

ดังนั้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัย ให้มีประสิทธิภาพและผู้เรียนได้มีผลสำเร็จในการเรียน และเพื่อเป็นข้อมูลให้แก่ผู้สอน ตลอดจนบุคลากรทางการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่สนใจที่จะศึกษาให้มีความเข้าใจในพฤติกรรมการเรียนและแนวทางส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และส่งเสริมนโยบายการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความจำเป็น ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนสูงขึ้น เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในภาพรวมและพัฒนาผู้เรียนให้ให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามนโยบายพัฒนาประเทศต่อไป

คำถามนำวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ความเครียด พฤติกรรมติดเกม คุณธรรม สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างแม่นตรงหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ความเครียด พฤติกรรมติดเกม คุณธรรม ที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z)มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม ความเครียด พฤติกรรมติดเกม คุณธรรม สามารถร่วมกันทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานครที่อยู่ในเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้คณาจารย์ บุคลากรทางการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจที่จะศึกษาให้เข้าใจถึงพฤติกรรมในการเรียนของนักศึกษา ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมนโยบายการจัดการเรียนรู้ต่อไป

2. ได้แนวทางเพิ่มพูนการเพิ่มการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานครที่อยู่ในเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) สามารถนำแนวทางที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น สามารถให้คำปรึกษาปัญหาในการเรียนของนักศึกษาให้สามารถประสบความสำเร็จในการเรียนหรือไปสู่เป้าหมายที่นักศึกษาตั้งไว้ รวมถึงการชี้แนะให้นักศึกษาสามารถนำไปใช้ในการกำกับตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในอนาคตหลังสำเร็จการศึกษา และสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาให้เหมาะสมกับนักศึกษาในเจเนอเรชั่นซี (GEN Z)

ขอบเขตของการวิจัย

ตัวแปรทำนาย ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ความเครียด พฤติกรรมติดเกม และคุณธรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ การกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญา องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่มีการกำหนดเป้าหมายควบคุม และกระบวนการจัดการเกี่ยวกับแหล่งที่มาของความรู้ โดยอยู่บนพื้นฐานของปัจจัยด้านแรงจูงใจของผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมายในการเรียน การคาดหวังในความสำเร็จและการเรียนรู้ทางปัญญา (Pintrich and De-Groot,1990) ซึ่งการกำกับตนเองในการเรียนครอบคลุมลักษณะ 3 ประการ คือ (1) พฤติกรรมการกำกับตนเอง (2) แรงจูงใจในการกำกับตนเอง คลอบคลุมถึงการรับรู้ความสามารถของตน และ (3) การกำกับตนเองโดยใช้ปัญญา

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-Regulated Learning) เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมประกอบด้วยคำว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และการ

เรียนรู้ (Learning) การกำกับตนเอง คือ พฤติกรรมการควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความตั้งใจและฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย คือ การสังเกตตนเอง (Self – Observation) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) การดำเนินการของกระบวนการย่อยดังกล่าวเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Bandura, 1986)

จากความหมายการกำกับตนเองในการเรียน ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปความหมายของการกำกับตนเองในการเรียน (Self-Regulated Learning) หมายถึง การที่ผู้เรียนมีความสามารถในการวางแผนการเรียนให้ประสบความสำเร็จด้วยความตั้งใจ มีการดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะ โดยต้องมีแรงจูงใจที่จะกระทำด้วยตนเอง และมีการเลือกใช้กลวิธีในการเรียน เพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

2. แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน

แบนดูรา (Bandura , 1986) ได้ให้คำจำกัดความการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) คือ เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ กระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ควรมีปัจจัยร่วมกันของตัวแปร 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor = P) อันได้แก่ ความเชื่อ การ รับรู้ ตนเอง (2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B) และ (3) เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม (Environmental condition = E) ซึ่งความสัมพันธ์ของ 3 ตัวแปรมีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ ซึ่งมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura, 1986) ยังได้อธิบายว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับการการรับรู้ความสามารถของตนเองแบ่งเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต (Enactive Mastery Experience) การรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) การจูงใจด้วยคำพูด (Verbal persuasion) และสภาวะทางการและอารมณ์ (Physiological and Affective State) ซึ่งวิธีการพัฒนาการรับรู้ ความสามารถของตนเองไว้ 4 วิธี ซึ่งผลขอการรับรู้ความสามารถของตนเองอาจมาจากหนึ่งหรือหลายวิธี และส่งผลในแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ได้แก่ (1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) (3) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) และ (4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ในทางบวก

จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เกี่ยวข้องกับความสามารถจัดการพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม

3. แนวคิดความเครียด

เซลเย่ (Selye,1976) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัส เกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์ กระวนกระวายใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติ ทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิตช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2542) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไปนักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหามีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และ ภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลัวว่า จะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้ (1) ผลเสียทางด้านสรีระ (2) ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ (3) ผลเสียทางด้านความคิด (4) ผลเสียด้านพฤติกรรม และ (5) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ตอบสนองต่อความกดดัน ของร่างกายและจิตใจ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ถูกการคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย และความเครียดมีผลกระทบทั้งในแง่บวกและแง่ลบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความรุนแรงของระดับความเครียด

4. แนวคิดพฤติกรรมติดเกม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2556) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นติดเกมและผลกระทบของการติดเกมไว้ดังนี้ (1) เกิดจากการเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่ฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบกติกาในบ้าน ตามใจเด็ก ครอบครัว มีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ (2) สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปสังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการเร้าความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้ โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย (3) ปัจจัยในตัวเด็กเองเด็กบางกลุ่มมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคมเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (Low Self-esteem) เป็นต้น

พฤติกรรมติดเกมมีผลกระทบทางบวก ดังนี้ (1) เป็นการสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานให้กับเด็ก (2) ช่วยฝึกทักษะทางปัญญา และแนวความคิดอย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง (3) ฝึกให้เกิดความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกัน (4) เกมบางชนิดเสริมในบทเรียนการเรียนการสอนของเด็กได้ เช่น เกมที่เน้นด้านวิชาการมีการสอดแทรกเนื้อหาสาระต่าง ๆ เข้าไป (5) เครื่องมือสมัยใหม่ทางด้านการแพทย์หลายชนิดมีลักษณะคล้ายกับอุปกรณ์การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เช่น การผ่าตัดผ่านกล้องส่องที่ต้องการควบคุมการทำงานอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น และ (6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวเนื่องจากการเล่นเกมร่วมกันระหว่างบุคคลในบ้าน อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมติดเกมมีผลกระทบทางลบ

ดังนี้ (1) โทษต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แสบตา ปวดข้อมือ (2) โทษต่อสุขภาพจิต เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างได้ (3) โทษต่อสุขภาพสังคมหรือทักษะทางสังคมของเด็ก (4) โทษต่อการผลิตผลผลิตของชีวิต ได้แก่ ผลการเรียนตกต่ำ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่เสียการเสียงาน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

จากแนวคิดพฤติกรรมติดเกมข้างต้น สรุปได้ว่า การป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม มีแนวคิดพื้นฐานในการช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและลูกมีความเข้าใจพื้นฐานบางประการ รู้วิธีจัดการตนเอง รู้วิธีสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีประสบการณ์ตรงกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นจะไม่เกิดขึ้น หากผู้ปกครองใส่ใจและให้เวลากับวัยรุ่นมากขึ้นรวมทั้งตัวของเด็กเองถ้าได้รับอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ควรและไม่ควร โดยการที่จะแก้ไขปัญหานั้นควรจะมีการร่วมมือกันจากหลายฝ่าย

5. แนวคิดเกี่ยวกับคุณธรรม

กระทรวงศึกษาธิการ (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและศึกษาธิการการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวง, 2562) กล่าวว่า การใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ จึงเป็นตัวแปรขับเคลื่อนการจัดการศึกษา โดยคุณธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้ปลูกฝังในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ได้แก่ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี และมีน้ำใจ

โคลเบิร์ก (Kohlberg, 1976) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า คุณธรรม คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เป็นกฎเกณฑ์และมาตรฐานของการประพฤติและปฏิบัติในสังคมและทำให้บุคคลมีการพัฒนา จนกระทั่งมีลักษณะพฤติกรรมเป็นของตนเองมาตรฐานการตัดสินใจของสังคมจะเป็นเครื่องตัดสินว่าการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูก

จากความหมายคำว่าคุณธรรมที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คุณธรรม หมายถึง คุณลักษณะของความดีงามทั้งหลายที่เกิดความรู้สึก ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งใช้ยึดถือปฏิบัติตน อันส่งผลให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมมีความสงบสุข โดยการพัฒนาคนโดยใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ ควรประกอบด้วย คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ได้แก่ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี และมีน้ำใจ

6. แนวคิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม

ระดับผลการเรียน หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นเครื่องบ่งชี้ความสำเร็จในการศึกษา ประสบการณ์ความสำเร็จ และล้มเหลวเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวัง แรงจูงใจ และปฏิกิริยาทางจิตทำให้บุคคลรับรู้ตนเอง และประเมินค่าตนเองแตกต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และพัฒนาความสามารถของบุคคล

7. แนวคิดเจเนอเรชั่นซี (Generation Z)

คนยุคดิจิตอลเป็นกลุ่มคนที่เกิดในปี พ.ศ. 2537 – 2554 คนยุคนี้เกิดมาพร้อมกับการมีเทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาแล้วอย่างจริงจัง โดยการเปลี่ยนผ่านจากระบบอนาล็อก (Analog) ไปสู่ระบบดิจิตอล (Digital) ทำให้สิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การพัฒนาของเทคโนโลยีนั้นส่งผลทำให้คนยุคดิจิตอลมีช่องทางในการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงไปจากยุคก่อน คือจะสื่อสารกันผ่านโลกออนไลน์ และนอกจากการสื่อสารแล้ว วิธีการเรียนรู้ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน โดยการเรียนรู้นั้นจะมีการเปิดกว้างมีการแบ่งปันข้อมูล ความรู้ การให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำ เพราะสามารถทำได้โดยผ่านระบบเครือข่ายซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องหันหน้าเข้าหากัน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในคนยุคดิจิตอลเป็นเรื่องเทคโนโลยีแล้ว และครอบครัวซึ่งพ่อแม่ ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ทำให้ไม่มีเวลาให้กับลูกที่เป็นยุคดิจิตอลเจเนอเรชั่นซี (Generation Z) (วิทยา ชีวรุโรทัย, 2555)

8. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาของ วินนี่ (Winne, 1997) พบว่า ผู้เรียนที่มีวิธีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-regulation learning) เป็นผู้ที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง โดยให้เหตุผลว่า เมื่อผู้เรียนมีการกำกับตนเอง จะมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีการควบคุมพฤติกรรมในการเรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ว่าจะใช้ยุทธวิธีใดในการเรียน มีการจูงใจตนเอง และสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

สาลินี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และวินัย ดำสุวรรณ (2558) ได้กล่าวถึงกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ว่า การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต มุมมองส่วนใหญ่ของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมเห็นว่าการเรียนรู้คือการแสดงออก (Performance) ในพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคคล แตกต่างจากการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ที่เน้นพฤติกรรมภายในบุคคล

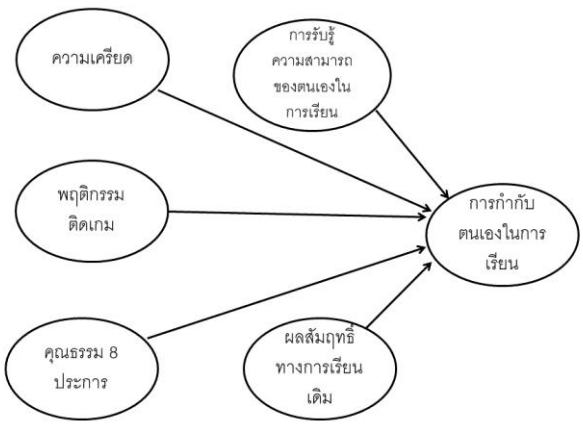
อุรัจฉทาร์ นามรักษ์ (2555) พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเปิดรับข่าวสาร และการคิดอย่างมีวิจารณญาณส่งผลทางบวกต่อการกำกับตนเองในการเรียน อย่างไรก็ตามเบญจวรรณ ขุนฤทธิ์ (2559) พบว่า นักศึกษาหลักสูตรคอมพิวเตอร์ธุรกิจมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียน ในขณะที่ สุระพรรณ พนมฤทธิ์ และคณะ (2554) พบว่า นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน มีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน โดยนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองปานกลาง นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยระดับดีมากมีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยระดับดีและพอใช้

ปวีร์ ม่วงชื่น และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2563) ได้ทดลองใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินการติดเกม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนน

พฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม ความเครียด พฤติกรรมติดเกม คุณธรรม ล้วนเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถด้านพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มีความสำคัญต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรทั้ง 5 ตัวนี้มาศึกษาเพื่อหาตัวแปรร่วมกันที่ดีที่สุดในการทำนายการกำกับตนเองในการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



รูปที่ 1: กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร ประจำภาคปีการศึกษา 2562 ที่เกิดตั้งแต่ปีพ.ศ. 2540 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 2,511 คน

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยเทียบจากตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (Yamane, 1967) ด้วยความคลาดเคลื่อน 0.5 ได้จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 345 คน เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยหลายตัว จึงต้องเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้ใหญ่ยิ่งขึ้น (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน โดยใช้โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิโดยใช้คณะเป็นชั้นภูมิ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. มหาวิทยาลัยประกอบด้วย 4 คณะ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะวิทยาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

2. สุ่มตัวแทนของนักศึกษาแต่ละคณะตามสัดส่วนประชากรจริง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายให้ครบถ้วนตามสัดส่วน

3. ได้ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างครบทุกคณะ เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งมีองค์ประกอบของลักษณะต่างๆ ใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ให้ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยลักษณะของแบบสอบถามมี 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี คณะ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตรวัด Likert Scale จำแนกออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ดัดแปลงและพัฒนามาจากคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ของกระทรวงศึกษาธิการ (2562) (อรพินทร์ สันติชัยอนันต์, 2549 และดรุณี โอวจริยาพิทักษ์, 2557)

ตอนที่ 3 เป็นแบบทดสอบการติดเกม เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ แบบสอบถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่เลย ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ ใช่เลย

ตอนที่ 4 เป็นแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตรวัด Likert Scale จำแนกออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ที่สร้างตามแนวคิดของ Printric and De-Groot (1990)

ตอนที่ 5 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (Suanprung Stress Test -20, SPST-20) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะจำแนกเป็น 5 ระดับ คือ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดมากที่สุด

ตอนที่ 6 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน เป็นแบบวัดที่มีลักษณะแบบมาตรวัด Likert Scale จำแนกออกเป็น 5 ระดับความมั่นใจที่จะทำ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนที่สร้างขึ้นของ รังรอง งามศิริ (2540)

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความเที่ยงตรง (Validity)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบวัด โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน และปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน มาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามโดยการตรวจสอบความชัดเจนของการใช้ภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการวัดและปรับใช้ให้เหมาะสมกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

2. ความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาและดัดแปลง มาเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยสูตรครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

ตารางที่ 1: ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด/แบบสอบถาม

แบบวัด/แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	ความเชื่อมั่น
แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน	40	0.914
แบบสอบถามพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรม	82	0.984
แบบทดสอบพฤติกรรมการติดเกม	16	0.813
แบบวัดความเครียด	20	0.926
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	75	0.922

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) ตามขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี คณะ โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

2. การวิเคราะห์ ระดับพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรม พฤติกรรมการติดเกม การกำกับตนเองในการเรียน ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาเทคโนโลยีมหานครที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า บุคลากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยมีเพศชาย จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ

51.30 และเพศหญิง จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 สำหรับชั้นปี พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 89.50 และชั้นปีที่ 2 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 สำหรับคณะที่นักศึกษาศึกษาอยู่ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมา คณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.30 รองลงมาคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 และลำดับสุดท้ายคณะวิทยาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00

2. ผลการศึกษาตัวแปรการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.51 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 องค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.48 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการกำกับตนเองในการเรียนด้านกลวิธีทางปัญญามากกว่าด้านการกำกับตนเอง คือ นักศึกษาจะใช้การกำกับตนเองโดยการประเมินตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผน การค้นหาข้อมูล การจดบันทึก และการเตือนความจำ การจัดสภาพแวดล้อม การให้รางวัลและลงโทษตนเอง ตลอดจนการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ครู คนอื่นๆ และการทบทวนจากบันทึกต่างๆ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามการกำกับตนเองในการเรียน

การกำกับตนเองในการเรียน	$\overline{X}$	SD	ระดับ
องค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญา	3.69	0.53	มาก
องค์ประกอบด้านการกำกับตนเองในการเรียน	3.33	0.48	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.47	มาก

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 แปลความว่า มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 แปลความว่า มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 แปลความว่า มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 แปลความว่า มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 แปลความว่า มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนน้อยที่สุด

3. ผลการศึกษาตัวแปรความเครียด พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 56.17 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.16 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรความเครียด

ความเครียด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
ค่าเฉลี่ยรวม	56.17	17.16	สูง

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในการนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

4. ผลการศึกษาตัวแปรพฤติกรรมติดเกม พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.73 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.05 ซึ่งอยู่ในระดับคลั่งไคล้ สำหรับเพศหญิง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.33 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.15 ซึ่งอยู่ในระดับน่าจะติดเกม ซึ่งพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นว่านักศึกษาเพศชายจะมีพฤติกรรมติดเกมมากกว่านักศึกษาเพศหญิง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรพฤติกรรมติดเกม

การเล่นเกม	$\overline{X}$	SD	ระดับ
เพศชาย	29.73	10.05	คลั่งไคล้
เพศหญิง	24.33	8.15	น่าจะติดเกม

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยจำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง ดังนี้

ตารางที่ 5: เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย เพศชาย

คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST	**กลุ่ม**	**ระดับความรุนแรงของปัญหา**
คะแนนต่ำกว่า 24	ปกติ	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง24-32	คลั่งไคล้	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33	น่าจะติดเกม	มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

ตารางที่ 6: เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย เพศชาย

คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST	**กลุ่ม**	**ระดับความรุนแรงของปัญหา**
คะแนนต่ำกว่า 16	ปกติ	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง 16-22	คลั่งไคล้	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23	น่าจะติดเกม	มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

5. ผลการศึกษาตัวแปรคุณธรรม 8 ประการ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร มีคุณธรรม 8 ประการในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านความสามัคคี มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเป็นอันดับแรก รองลงมาอันดับที่ 2 ด้านความกตัญญูกตเวที รองลงมาอันดับที่ 3 ด้านความซื่อสัตย์สุจริต โดยมีค่าเฉลี่ย 4.51 4.43 4.27 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.53 0.49 ตามลำดับ

ตารางที่ 7: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรคุณธรรม 8 ประการ

คุณธรรม 8 ประการ	$\overline{X}$	**SD**	**ระดับ**
ความขยัน	4.00	0.49	มาก
ความประหยัด	3.93	0.51	มาก
ความซื่อสัตย์สุจริต	4.27	0.49	มากที่สุด
ความมีวินัยและความรับผิดชอบ	3.90	0.49	มาก
ความสุภาพ	3.93	0.46	มาก
ความสามัคคี	4.51	0.51	มากที่สุด
ความมีน้ำใจ	4.04	0.63	มาก
ความกตัญญู กตเวที	4.43	0.53	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.12	0.51	มาก

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 แปลความว่า มีระดับคุณธรรมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 แปลความว่า มีระดับคุณธรรมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 แปลความว่า มีระดับคุณธรรมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 แปลความว่า มีระดับคุณธรรมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 แปลความว่า มีระดับคุณธรรมน้อยที่สุด

6. ผลการศึกษาตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานครมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 3.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านการทำข้อสอบ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเป็นอันดับแรก รองลงมาอันดับที่ 2 ด้านการคิด รองลงมาอันดับที่ 3 ด้านการเรียนรู้ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.45 3.33 3.11 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98 0.92 0.95 ตามลำดับ

ตารางที่ 8: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	$\overline{X}$	SD	ระดับ
การอ่าน	3.06	0.92	ปานกลาง
การฟังบรรยาย	3.10	0.92	ปานกลาง
การเขียน	3.07	0.95	ปานกลาง
การคำนวณ	2.99	1.12	ปานกลาง
การเรียนรู้	3.11	0.95	ปานกลาง
การคิด	3.33	0.92	ปานกลาง
การทำข้อสอบ	3.45	0.98	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.16	0.84	ปานกลาง

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 แปลความว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 แปลความว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 แปลความว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 แปลความว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 แปลความว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนน้อยที่สุด

7. ผลการศึกษาตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 9: ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม	$\overline{X}$	SD
ค่าเฉลี่ยรวม	3.15	0.52

เกณฑ์การแปลความหมาย เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้
คะแนนเฉลี่ย 4.00 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนดีเยี่ยม

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 3.99 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.00 – 3.49 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนดี
คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 2.99 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนพอใช้
คะแนนเฉลี่ย 2.00 – 2.49 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 1.99 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนอ่อน
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนอ่อนมาก
คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 1 แปลความว่า มีระดับผลการเรียนตก

8. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตารางที่ 10: แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	การกำกับตนเองในการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	ความเครียด	พฤติกรรมติดเกม	คุณธรรม
การกำกับตนเองในการเรียน	1.00					
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.06	1.00				
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	0.48**	0.15**	1.00			
ความเครียด	-0.08	-0.07	-0.07	1.00		
พฤติกรรมติดเกม	-0.24**	-0.16**	-0.08	0.08	1.00	
คุณธรรม	0.36**	0.05	0.21**	0.04	-0.11**	1.00

**p< 0.01

วิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกและทางลบกับตัวแปรตาม คือ การกำกับตนเองในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ยกเว้นตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามการกำกับตนเองในการเรียน โดยตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามมากที่สุด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.48 รองลงมา ได้แก่ คุณธรรม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.36 และ พฤติกรรมติดเกม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ -0.24

สำหรับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเอง พบว่า ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันทางบวก และทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง

กันสูงสุด คือ คุณธรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.21 และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันต่ำที่สุดคือ คุณธรรมและความเครียด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.04

ตารางที่ 11: แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าตัวแปร การทดสอบนัยสำคัญ

ตัวทำนาย	R	R^2	Adj R^2	SE	F	Sig F
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	0.484	0.234	0.232	0.426	96.548	0.000
คุณธรรม	0.554	0.307	0.303	0.406	69.870	0.000
พฤติกรรมติดเกม	0.582	0.338	0332	0.397	53.543	0.000

ตารางที่ 12: แสดงค่าสถิติของกลุ่มตัวแปรอิสระที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าสู่สมการถดถอย

ตัวทำนาย	B	SE B	β	T	Sig T
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	0.244	0.028	0.414	8.798	0.000
คุณธรรม	0.234	0.043	0.258	5.474	0.000
พฤติกรรมติดเกม	-0.009	0.002	-0.178	-3.844	0.000
Constant	2.017	0.202		9.996	0.000

สมมติฐาน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม ความเครียด พฤติกรรมติดเกม คุณธรรม สามารถร่วมกันทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายดีที่สุดสำหรับการกำกับตนเองในการเรียน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน รองลงมา คุณธรรม และพฤติกรรมการติดเกม ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่ไม่ผ่านการคัดเข้าสู่สมการ คือ ความเครียด และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิม ดังตารางที่ 11 และ 12 ทำให้ได้สมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานตามลำดับ ดังนี้

สมการถดถอยในรูปคะแนนดิบ คือ

$Y' = 0.244$ การรับรู้ความสามารถของตนเอง + 0.234 คุณธรรม - 0.009 พฤติกรรมติดเกม + 2.017

สมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$Z' = 0.414$ การรับรู้ความสามารถของตนเอง + 0.258 คุณธรรม - 0.178 พฤติกรรมติดเกม

ตัวแปรทำนายที่สำคัญ มี 3 ตัว คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน รองลงมา คุณธรรม และพฤติกรรมติดเกม โดยที่สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวทำนายทั้ง 3 ตัวกับการคงอยู่ในงาน มีค่า 0.338 และมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการ

เรียน รองลงมาคุณธรรม และพฤติกรรมติดเกม สามารถทำนายการการกำกับตนเองในการเรียน โดยมีอำนาจในการทำนายร้อยละ 33.80

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากสมมติฐานการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนสามารถทำนายกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z)ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน และสอดคล้องกับ Zimmerman (1989) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลจูงใจให้เกิดการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมากที่สุด นอกจากนี้ งานวิจัยของ ศิริพร โอภาสวัตชัย (2543) ศึกษาเกี่ยวกับการคัดสรรตัวแปรของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักเรียนมากที่สุด ความสามารถที่จะเรียน หรือกระทำพฤติกรรมตามที่กำหนดได้ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อผู้เรียนมากได้แก่ การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของเมตินา (Medina, 2011) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนโดยใช้การกำกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น การจัดการให้ผู้เรียนเชื่อว่าตนเองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนจะช่วยให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นและการศึกษาของ Pintrich and De-Groot (1990) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างแรงจูงใจ การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และประสิทธิภาพการเรียนในชั้นเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองและคุณค่าที่แท้จริงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีส่วนร่วมทางปัญญาและประสิทธิภาพ นอกจากนี้ Pintrich and De-Groot (1990) ยังพบอีกว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายประสิทธิภาพในชั้นเรียนได้ดีที่สุด คือ การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความวิตกกังวลในการทดสอบ คุณค่าที่แท้จริงมีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเองอยู่ในระดับสูง และยังสอดคล้องกับสุระพรรณ พนมฤทธิ์, ศุกร์ใจ เจริญสุข และนันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา (2554) ได้ศึกษาการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน มีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2) นักศึกษาพยาบาลที่มีแหล่งทุนต่างกันมีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในแต่ละด้านและโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิตา นิรมล (2547) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการกำกับตนเองในการเรียน

จากสมมติฐานคุณธรรมสามารถทำนายกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Joosten, Dijke, Hiel and Cremer (2014) ศึกษาอิทธิพลของพฤติกรรมคุณธรรมและจริยธรรมที่มีต่อกลวิธีการกำกับตนเอง พบว่า บุคคลที่มีคุณธรรมสูงจะมีความสามารถในการกำกับตนเองได้ดีกว่า อีกทั้งโคลเบิร์ก (Kohlberg, 1976) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า คุณธรรม คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เป็นกฎเกณฑ์และมาตรฐานของการประพฤติและปฏิบัติในสังคมและทำให้บุคคลมีการพัฒนา จนกระทั่งมีลักษณะพฤติกรรมเป็นของตนเองมาตรฐานการตัดสินใจของสังคมจะเป็นเครื่องตัดสินว่าการแสดงออก

ซึ่งพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูก เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีคุณธรรมระดับมากขึ้นไป ทำให้นักศึกษารู้สึกผิดชอบชั่วดี จึงสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้เป็นอย่างดี

จากสมมติฐานพฤติกรรมติดเกม สามารถทำนายกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน เนื่องจากเกมมีผลกระทบต่อต่อสุขภาพจิต เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างได้ เพราะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นาน ๆ เข้า ผู้เล่นเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ จนมีความเคยชินกับการแข่งขัน เคยชินกับการได้ดังใจเพราะเกมคอมพิวเตอร์สั่งได้ บังคับได้ ไม่มีการควบคุม/บังคับตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบเพราะเมื่อเกิดความเพลิดเพลินแล้วจะไม่สนใจทำอย่างอื่น หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ความรับผิดชอบที่มีอยู่ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไร เช่น ไม่อ่านหนังสือ ไม่กวาดถูบ้านหรือไม่ล้างจานชาม ไม่ทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ขาดความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมลักขโมย เล่นการพนัน เป็นต้น

อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อผลผลิตของชีวิต ได้แก่ ผลการเรียนตกต่ำ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่เสียการเสียงาน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ในกรณีที่เป็นเด็กอาจเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่พี่น้อง มีพฤติกรรมอันธพาล ขโมยเงินทอง มั่วสุมเล่นการพนัน เป็นต้น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของรวิพรรดิ พูลลาภ และ สาวิตรี ทยานศิลป์ (2554) ศึกษาเรื่อง “สติปัญญากับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของ วัยรุ่นติดเกม” ของวัยรุ่นชาย อายุ 17 – 21 ปี ที่ติดเกมคอมพิวเตอร์แบบสุดโต่ง (Extreme Sample) จำนวน 10 คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบทดสอบทางสติปัญญาด้วยแบบทดสอบสติปัญญา TONI-3 ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างจะเริ่มเล่นเกมจากเครื่องเล่นวิดีโอเกมแฟมิลี่ ส่วนระยะเวลาในการเล่นเกม กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมทุกวัน วันละประมาณ 5 – 20 ชั่วโมง และใช้เวลาเล่นเกมต่อเนื่อง 72 ชั่วโมง และไม่ยอมรับว่าตนเองติดเกมคอมพิวเตอร์รุนแรง ส่วนประเภทของเกมที่ชอบเล่นมากที่สุด คือ เกม อาร์ พี จี (Role Playing Game) รองลงมาเป็นเกมวางแผนกลยุทธ์ (Strategy Game) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสติปัญญาที่ดี คือ มีระดับสติปัญญา ประมาณ 111 – 135 อาจเกิดจากประเภทเกมที่เล่น ซึ่งเป็นเกมที่ช่วยฝึกทักษะในการวางแผน การมองภาพสามมิติ ภาพมิติสัมพันธ์ และความสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานของการฝึกสมอง ที่อาจส่งผลให้เกิดการพัฒนาระดับสติปัญญา แต่ผลการเรียนกลับไม่ดี ได้เกรดเฉลี่ยประมาณ 2.00 – 2.90 ซึ่งเกิดจากการขาดความเอา ใจใส่เรื่องการเรียน ขาดวินัย และพักผ่อนน้อย และงานวิจัยของ Gentile (2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พยาธิสภาพในการเล่นวิดีโอเกมในหมู่เยาวชน : การศึกษาระยะยาว (2 ปี) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในประเทศสิงคโปร์ จำนวน 3034 คน เป็นนักเรียน เกรด 3 (N = 743) เกรด 4 (N = 711) เกรด 7 (N = 916) และ เกรด 8 (N = 664) ผลการศึกษาพบว่า อัตราการเกิดพยาธิสภาพของการเล่นเกมนี้มีความคล้ายคลึงกับในประเทศอื่น ๆ (9%) การเล่นเกม มาก ๆ ทำให้ความสามารถในการเข้าสังคมต่ำ และหุนหันพลันแล่นมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเกม ส่วนภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การกลัวการเข้าสังคมและผลการเรียนที่ต่ำเป็นผลลัพธ์ของการเล่นเกมทางพยาธิวิทยา

จากสมมติฐานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิมสามารถทำนายกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน แนวคิดของ สุระพรรณ พนมฤทธิ์, ศุกร์ใจ เจริญสุข และนันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา (2554) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในด้านยุทธวิธีทางปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และปณิตา นิรมล (2547) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเดิมมีอิทธิพลทางตรงต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และอนันต์ ดุลยะพีรดิศ (2547) ศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมาก และมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้ (2) นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีและดีเลิศ รับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีเลิศรับรู้ว่าตนมีความสามารถด้านการเรียนสูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจวรรณ ดั่นประดิษฐ์ (2558)ที่พบว่า การกำกับตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ สำเร็จในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากสมมติฐานความเครียดสามารถทำนายกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาเจเนอเรชั่นซี (GEN Z) ได้อย่างมีนัยสำคัญซึ่งผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง ซึ่งผลของความเครียดระดับสูงทำให้ได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ แต่ไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ Zimmerman (1989) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียน เช่น มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าความเครียดจะไปขัดขวางกระบวนการเมตาคอคนิชั่น โดยเฉพาะกระบวนการควบคุมพฤติกรรมที่กำหนดการกำกับตนเองในการเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิตา นิรมล (2547) ที่พบว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการกำกับตนเองในการเรียน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่าตัวแปรที่มีสามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนสูงที่สุดคือการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน ดังนั้น อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนในระดับสูง โดยการให้กำลังใจ ส่งเสริมนักศึกษา ให้เห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับในความสามารถของตนเอง เมื่อนักศึกษาเกิดปัญหาทางการเรียนควรมีการสอนเสริมเพื่อไม่ให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเรียนต่อได้

2. จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งทางมหาวิทยาลัยฯควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้นักศึกษา และการให้คำปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน และด้านส่วนตัว

3. จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับการติดเกมสูง ซึ่งส่งผลทางลบต่อการกำกับตนเองในการเรียน เพราะฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้อง อาจารย์ผู้ปกครอง ควรหันมาให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเล่นเกมของนักศึกษา โดยการหากิจกรรมอื่นๆเพื่อดึงดูดความสนใจของนักศึกษาให้ออกจากเกม เช่นกีฬา ดนตรี หรือการเข้าชมรมต่างๆ

4. ผู้ควรมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญและการเรียนรู้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ มีวินัยและความอดทนต่อการศึกษา ถึงแม้ต้องพบกับอุปสรรคที่ยากลำบาก เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการปรับปรุงพัฒนาตนเองในการเรียน

5. ผู้สอนควรพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเอง เพราะผู้สอนถือเป็นบุคคลสำคัญในการจัดการเรียนรู้ รวมถึงควรศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุด

6. ควรแนะนำกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ให้แก้ผู้เรียน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเรียนและสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้ประสบความสำเร็จ

7. ควรจัดการเรียนรู้ให้แก้ผู้เรียน โดยต้องเน้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน และเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของผู้เรียนในลักษณะการศึกษาเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการเรียนรู้ตามบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันที่มีแนวโน้มการเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งมีความแตกต่างการการเรียนในรูปแบบปกติ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่ลึกซึ่งครอบคลุมกับการกำกับตนเองตามบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันของประเทศไทย

2. เนื่องจากตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียน ควรมีการศึกษาในเชิงลึกถึงวิธีการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนของนักศึกษา

รายการอ้างอิง/References

กรมสุขภาพจิต. 2542. **คู่มือคลายเครียด.** กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงศึกษาธิการ (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและศึกษาธิการการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวง). 2562. **๘-คุณธรรมพื้นฐาน.** สืบค้นวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2563 จาก

https://www.moe.go.th/๘-คุณธรรมพื้นฐาน

ดรุณี โอวจริยาพิทักษ์. 2557. **การศึกษาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา กรณีศึกษา นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542. **โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เบญจวรรณ ขุนฤทธิ์. มิถุนายน 2559. **การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนของนักเรียน หลักสูตรคอมพิวเตอร์ธุรกิจ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้งตรัง.** การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

เบญจวรรณ ดั่นประดิษฐ์. 2558. การกำกับตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แรงจูงใจภายใน และความสำเร็จในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.** ปีที่ 41. ฉบับที่ 1. 121 – 134.

รวิพรรดิ พูลลาภ และ สาวิตรี ทยานศิลป์. 2554. ระดับสติปัญญากับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของวัยรุ่นติดเกม. **วารสารการวิจัยกาสะลองคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.** ปีที่ 6. ฉบับที่ 2. 65 – 76.

ปณิตา นิรมล. 2547. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.**วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา**. ปีที่ 2. ฉบับที่ 1. 130 – 149.

ประภาศรี สีหอำไพ. 2543. **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนา และจริยธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปวีร์ ม่วงชื่น และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2563. ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิยาลัย.** ปีที่ 48. ฉบับที่ 3. 184 – 196.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา 7.**

รังรอง งามศิริ. 2540. **การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ ดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยา ชีวรุโรทัย. 2555. **รักและผูกพันเจเนอเรชั่นแชด (Generation Z with love and care)**. กรุงเทพมหานคร: ฐานบุ๊คส์.

ศิริพร โอภาสวัตชัย. 2543. **ผลการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักเรียนพยาบาล.** วิทยานิพนธ์ ดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. 2556. **แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและ**

วัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด.

สาลินี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และ วินัย ดำสุวรรณ. 2558. กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา.** ปีที่ 7. ฉบับที่ 1. 17.

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2559. **สรุปแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564.** ม.ป.ท.

สุระพรรณ พนมฤทธิ์, ศุกร์ใจ เจริญสุข และ นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา. 2554. การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน. **การพยาบาลและการศึกษา.** ปีที่ 4. ฉบับที่ 2. 94 – 107.

อนันต์ ดุลยพีรดิส. 2547. **ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ครุศาสตร์ (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรพินทร์ สันติชัยอนันต์. 2549. **การศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การอุดมศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุรัจฉทาธ์ นามรักษ์. 2555. **ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28.** ปริญญานิพนธ์ กศม. (การวิจัยสถิติการศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อำรุง จันทวานิช และ คณะ. 2551. **โรงเรียนสมบูรณ์แบบ.** สืบค้นวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 จาก http://www.moe.go.th/moe/th/cms_group/detail.php?NewsID=333&Key=aca_article

Bandura, A. 1986. **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.** New Jersey: Prentice-Hall.

Gentile, D. A. 2011. The Multiple Dimensions of Video Game Effects. **Child Development Perspectives.** Vol. 5. 75 – 81.

Joosten, A., Van Dijke, M., Van Hiel, A., & De Cremer, D. 2014. Feel good, do-good!? On consistency and compensation in moral self-regulation. **Journal of Business Ethics.** Vol. 123. Issue. 1. 71 – 84.

Kohlberg, L. 1976. **Moral Stage and Moralization: The Cognitive Development Approach.** Ed. by Thomas Lickona, New York: Holt Rinehart and Winston.

Medina, E. 2011. **Improving Student Mathematics Achievement through Self-Regulation**

and Goal Setting. In proceedings of the Tenth Annual College of Education & GSN Research Conference. Plakhotnik, M. S.; Nielsen, S.M.; & Pane, D.M. 147 - 153. Miami: Florida International University.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. 1990. Motivational and Self-regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. **Journal of Educational Psychology.** Vol. 82. Issue. 1. 33 – 40. Retrieved March 16, 2020 from https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33

Selye, H. 1976. **The Stress of Life.** New York: McGraw Hill Book Co.

Winne, P. H. 1997. Experimenting to Bootstrap Self-Regulate Learning. **Journal of Educational Psychology.** Vol. 89. Issue. 3. 397 – 410.

Yamane, T. 1967. **Elementary Sampling Theory.** New Jersey: Prentice-Hall.

Zimmerman BJ. 1989. A Social Cognitive View of Self-regulated Academic Learning. **Journal of Educational Psychology.** Vol. 81. Issue. 3. 329 – 339.

เอกสารอ้างอิงจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ (Translated Thai References)

Chanthawanit, Umroong et al. 2008. **Perfect School.** Retrieved February 12, 2020 from http://www.moe.go.th/moe/th/cms_group/detail.php?NewsID=333&Key=aca_article (In Thai)

Chewarurothai, Wittaya. 2012. **Generation Z with love and care.** Bangkok: TarnBook. (In Thai)

Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute. 2013. **Guidelines for care and assistance parents and teenagers with game addiction problems for health personnel.** Bangkok: Denadu Media Plus Company Co., Ltd. (In Thai)

Danpradit, Benchawan. 2015. Self-discipline, Ability to face and overcome obstacles, Internal Motivation and Academic Success of 2nd year Students. Kasetsart University, Bang Khen Campus. **Journal of Social Sciences and Humanities.** Year 41. No 1. 121 – 134. (In Thai)

Department of Mental Health. 1999. **Manual for Stress Relief.** Bangkok: Ministry of Public Health. (In Thai)

Dulapiradit, Anan. 2004. **Adversity, Academic Self-Efficacy, and Study Habits of University Students with Different levels of Academic Achievement.** Master of Education (Counseling Psychology). Bangkok: Chulalongkorn University. (In Thai)

Jongsutham, Salinee, Supachaisakul, Numchai and Damsuwan, Winai. 2015. Control Mechanics Qualifications for learning in the 21st session. **Journal of Methodology for**

Development. Year 7. Issue 1. 17. (In Thai)

Khunrit, Benchawan. 2016, June. **Self-Regulated of Business computer course students Suan Dusit University Education center outside Trang.** The 7th National and International Hat Yai Academic Conference, Hat Yai University. (In Thai)

Ministry of Education (Information Technology and Education Center, Office of Communications Permanent Secretary). 2019. **Cultivating Morality in Our School.** Retrieved February 14, 2020 from http://www.moe.go.th/ (In Thai)

Muangchuen, Pawee and Sarayutpitak, Jintana. 2020. Effect of the Physical Activity Program base on Self-regulation Theory to Decrease Game Addiction Behaviors of Lower Secondary School Students. **Journal Education.** Chulalongkorn University. Year 48. No. 3. 184 – 196. (In Thai)

Namrak, Uratchata. 2012. **Some Factors Affecting Self-regulation in Learning of Mathayomsuksa 4 students under Secondary Educational Service Area 28.** Diploma of Science (Statistics Research). Bangkok: Srinakharinwirot University. (In Thai)

Ngamsiri, Rungrong. 1997. **An Analysis of Causal Relationship on Variables Influencing Test Anxiety of Mathayom Suksa Six Students, Bangkok Metropolis.** Doctoral thesis (Psychology). Bangkok: Graduate School Chulalongkorn University. (In Thai)

Niramon, Panita. 2004. Development of a Causal Relationship Model of Self- Learning among Matthayomsuksa Three Students. **Journal of Educational Research and Measurement.** Year 2, No 1. 130 – 149. (In Thai)

Office of the National Economic and Social Development Board Office of the Prime Minister. 2016. **Summary of the Twelfth National Economic and Social Development Plan 2017 – 2021.** (In Thai)

Office of the National Education Commission. 1999. **National Education Act B.E. 2542. Section 4 Educational Management Guidelines**. 7. (In Thai)

Opaswatchai, Siriporn. 2000**. Results of Teaching and Learning Management Based on the Learning Selection Variables by Self-direction of Nursing Students.** Doctoral thesis (Curriculum and Instruction). Bangkok: Graduate School Chulalongkorn University. (In Thai)

Owajariapitak, Darunee. 2014. **Moral Education of Students in Case of Faculty of Home Economics Technology under Rajamangala University of Technology Phra Nakhon**. Bangkok: Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. (In Thai)

Panomrit, Suraphan, Charoensuk, SukJai and Ananchaiphattana, Nantika. 2011. Learning

By Self-regulated of Nursing Students with Perceived Self-Efficacy Different. **Nursing and Education.** Year 4. No. 2. 94 – 107. (In Thai)

Phoonlarp, Rawiphan and Thayanasilp, Sawitree. 2011. Level of intelligence and achievement. Study of teenagers who are addicted to games. **Kasalong Kham Research Journal of Chiang Rai Rajabhat University.** Year 6. No 2. 65 – 76. (In Thai)

Santichaianant, Orapin. 2006. **A Study of Virtue and Morality of University Students in Bangkok and its Vicinity**. Master Thesis, M.Ed. (Higher Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (In Thai)

Wiratchai, Nonglak. 1999. **Statistical LISREL Model for Social Science and Behavioral Science Research.** 3rd edition. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (In Thai)