

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ
จังหวัดกาญจนบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ธันวาคม 2559

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาจารย์
จังหวัดกาญจนบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ธันวาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาจารย์
จังหวัดกาญจนบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วโรดม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ธันวาคม 2559

สาวตรี ไพศาล. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม.
(การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาปรินฎานิพนธ์: อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายคือ 1) เพื่อศึกษาระดับควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี และ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับควมมีวินัยของ
นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา
2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 94 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
การวิจัย 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาระดับควมมีวินัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 94 คน และ 2) กลุ่มทดลองที่ใช้ศึกษา
ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น ที่มีค่าเฉลี่ยควมมีวินัยอยู่ในระดับน้อยลงไป จำนวน 32 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบ
เจาะจง (purposive sampling) และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง การทดลองใช้
แบบแผนการทดลองแบบ Pretest – Posttest Control Group Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
คือ แบบสอบถามควมมีวินัยมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.933 และ 2) โปรแกรมการกำกับตนเอง
เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยมีค่าดัชนีควมสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ
0.6-0.8 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ควมเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่แบบไม่
เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Sample)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่าง
มีระดับควมมีวินัย ด้านควมรับผิดชอบ ควมเชื่อมั่นในตนเอง ควมอดทนและการปฏิบัติตาม
กฎระเบียบของสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านควมซื่อสัตย์และด้านควมเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง
2. หลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับควมมีวินัยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

THE RESULTS OF SELF REGULATION PROGRAM TO STRENGTHEN
THE SELF DISCIPLINE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN
KHAODINWITTHAYAKHARN SCHOOL KANCHANABURI



Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for the
Master of Education degree in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University
December 2016

Sawittri Phaisan. (2016). *The Results of Self Regulation Program to Strengthen the Self Discipline of Secondary school Students in Khaodinwitthayakharn School, Kanchanaburi*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development of Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Naruemon Prayai.

The purposes of this research as follows 1) study the level of self discipline among secondary students; 2) to compare the differences in scores with regard self discipline in the experimental group before and after participation in the self regulation program in order to strengthen their self discipline. The population in this study consisted of three rooms, total of ninety four students in the first semester of the 2016 academic year 2016 at Khaodinwitthayakharn School in Kanchanaburi. 1) The sample used to study the level of self discipline among all ninety four students; 2) the sample used to study the results of self regulation program to strengthen the self discipline of thirty two students with an average level of less discipline at Khaodinwitthayakharn school and selected by using purposive sampling and voluntary participation in the experimental group. The experimental design used a pattern including a pretest – posttest group design. The research instruments were 1) a questionnaire on self discipline scale with the reliability coefficient (alpha) of 0.933; 2) a self regulation program designed to strengthen the self discipline with the IOC (Item Objective Congruence) ranged from 0.6-0.8. The data were analyzed using mean, standard deviation and a t-test for a dependent sample

The result of the research the following:

1. The secondary school students in Khaodinwitthayakharn School Kanchanaburi the group sample had levels of self discipline the responsibility, the self confidence ,the tolerance and the compliance with regulations had less, the loyalty and the leadership had moderate.

2. The experimental group in the self regulation program aimed strengthen self discipline. The participants had higher levels of self discipline before joining the program at a statistically significant level of .05

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์นี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย และ ดร.จิรวรรณ นาคพัฒน์ ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจ และกรุณา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ คุณธรรม และความเป็นครูอันมีค่าแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ นายณรงค์ มุกดาแสงสว่าง ผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดินวิทยาการคณะครู และนักเรียนโรงเรียนเขาดินวิทยาการทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุริยะ ไพศาล คุณแม่ประนอม ไพศาล และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่ายิ่ง ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน สำหรับมิตรภาพที่ดี

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศถวายแก่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

สาวิตรี ไพศาล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย.....	9
ความหมายของวินัย.....	9
ความสำคัญของความมีวินัย.....	11
ลักษณะของบุคคลที่มีวินัย.....	11
แนวทางและเทคนิคการเสริมสร้างความมีวินัยในเด็กวัยรุ่น.....	14
ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย.....	18
การวัดและประเมินผลความมีวินัย.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย.....	27
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	28
ความหมายของการกำกับตนเอง.....	28
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	29
กระบวนการในการกำกับตนเอง.....	32
กฎของแรงจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง.....	35
สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย.....	38
ความหมายของโปรแกรม.....	38
ส่วนประกอบของโปรแกรม.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง.....	39
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย.....	40
3 วิธีดำเนินการ.....	43
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	43
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	44
แบบแผนและการดำเนินการวิจัย.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	58
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	58
ขอบเขตของการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	74
ภาคผนวก ก.....	75
ภาคผนวก ข.....	77
ภาคผนวก ค.....	83
ภาคผนวก ง.....	88
ภาคผนวก จ.....	92
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	170

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 องค์ประกอบของความมีวินัย.....	13
2 ตัวอย่างการสร้างเกณฑ์ประเมิน.....	26
3 ลำดับขั้นการสอนตามทฤษฎีของวิกิอทส์กี.....	41
4 ระดับของความมีวินัย.....	46
5 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองโปรแกรม.....	47
6 ตารางดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	49
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมีวินัยของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การเข้าร่วมใช้โปรแกรม.....	50
8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล ระดับความมีวินัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=94 คน).....	53
9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมีวินัย ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	54
10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย (n=32).....	55
11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความมีวินัย.....	84
12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้าง ความมีวินัย.....	87
13 ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบวัดความมีวินัย.....	89

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 แสดงการวิเคราะห์เนื้อหาที่องค์ประกอบ 3 ด้านของการกำกับตนเอง.....	30
3 โมเดลกระบวนการคิดทางสังคมของการกำกับตนเอง.....	33



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 ได้กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับ จุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน และรักความเป็นไทย ดังนั้นการปฏิรูปการเรียนรู้จึงมุ่งเน้นให้สถานศึกษาทุกแห่งจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนดังปรากฏเป็นเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552-2559 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2553: 14-15) ฉบับสรุป ดังนี้ 1) พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ 2) พัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง มีการพัฒนาที่ยั่งยืนและมีคุณภาพใน 3 ด้าน คือ เป็นสังคมที่มีคุณภาพ สังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมภูมิปัญญา เพื่อมุ่งพัฒนาคนไทยให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความมีวินัย รู้จักประหยัด มีความเอื้ออาทร เกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ และสังคมจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขนั้นคนในสังคมต้องมีความมีวินัยที่เข้มแข็ง

จากเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552-2559 ดังกล่าวในข้างต้นวิจัยจึงได้ศึกษาความหมายของความมีวินัยจากเอกสารวิชาการของกรมวิชาการ (2542: 155-156) ที่กล่าวว่า ความมีวินัย หมายถึง การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อตกลงที่กำหนดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้จักควบคุมตนเองและปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่นและมีความสุข ส่วน อาร์เธอร์ (Arthur. 1985: 678) กล่าวว่า วินัย คือ การปฏิบัติตนด้วยความเคยชิน ในการควบคุมตัวในสภาวะเหตุการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปตามที่หวัง รวมถึงการลงโทษตนเองเมื่อทำผิดด้วย และบริสเบน (Brisbane. 1994: 67) กล่าวว่า วินัย เป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกวินัย เพราะเป็นการควบคุมพฤติกรรมโดยผู้รับการฝึกเอง และเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2538: 43) กล่าวว่า การมีระเบียบวินัยเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตโดยที่บุคคลต้องสามารถควบคุมตนเองให้เป็นบุคคลที่มีวินัย และ สีนินาฏ สุทธิจินดา (2543: 35) กล่าวว่า ความมี วินัยของบุคคลจะส่งผลให้สังคมเกิดความสงบสุขเนื่องจากสมาชิกในสังคมจะปฏิบัติตามแนวทางเดียวกันอย่างมีเหตุผล มีความอดทน มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์และมีจริยธรรม

ปัจจุบันปัญหาของนักเรียนที่พบมาก คือ การขาดวินัย ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคม และกำลังเป็นปัญหาที่เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น อาจมาจากสาเหตุต่างๆ เช่น การปรับตัวและการจัดการด้านอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอันเนื่องมาจากการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ไม่สอดคล้องกัน และสื่อเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วสามารถเข้าถึงนักเรียนได้ง่าย ทำให้เกิดการลอกเลียนแบบจนเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ดังที่ อุมพร ตรังคสมบัติ (2554: 3-4) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาเด็กและวัยรุ่น พบว่าสังคมไทยกำลังประสบวิกฤติสำคัญ คือ วิกฤติแห่งความไร้วินัย สังคมไทยกำลังเป็นสังคมที่ไร้วินัย และเด็กไทยก็เติบโตมาอย่างไร้วินัยเช่นกัน และจากการศึกษาวิจัยกลุ่มเด็กที่กระทำผิดกฎหมายและต้องอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก พบว่าเด็กที่กระทำผิดส่วนมาก มาจากขาดการควบคุมดูแลจากครอบครัวและขาดการอบรมระเบียบวินัยให้รู้จักควบคุมตนเองให้รู้จักว่าอะไรควรและอะไรไม่ควร ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุไรวรรณ สวัสดิ์ (2551: 71-82) ที่พบว่านักเรียนที่อยู่ช่วงชั้นที่ 3 มีวินัยอยู่ในระดับต่ำ และพบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยข้องทำให้นักเรียนขาดความมีวินัย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ไม่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องความมีวินัย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในครอบครัวและในโรงเรียนไม่เอื้อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีวินัย

โรงเรียนเปรียบเสมือนบ้านหลอมที่เป็นหน่วยผลิตทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาบ้านเมืองทั้งในปัจจุบันและอนาคต การศึกษาคือความเจริญงอกงาม หมายถึงการศึกษาที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้เรียนมีความงอกงามในด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น ความมีระเบียบวินัยที่ดี รู้จักการแต่งกายที่สุภาพเหมาะสมกับโอกาส มีกิริยามารยาทเรียบร้อย มีวาจาไพเราะ มีคุณธรรมและศีลธรรม เป็นต้น สอดคล้องกับที่ มุสเซน และคณะ (Mussen; & others. 1969: 513-514) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาวินัยให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนนั้นโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่สำคัญมากรองลงมาจากสถาบันครอบครัว ดังนั้นการพัฒนาความมีวินัยให้นักเรียนนั้นจำเป็นต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องในทุกระดับตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ คือ ครู ที่มีหน้าที่อบรมสั่งสอนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน และการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ต่างๆ ให้นักเรียนได้เรียนรู้และเลียนแบบในเรื่องความมีวินัย รวมถึงการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้นักเรียนได้สังเกตสิ่งต่างๆ และตัดสินใจในการปฏิบัติ และกำกับตนเองให้ปฏิบัติจนเป็นเกิดเป็นนิสัยที่ดี

นอกจากนี้ ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1998: 1) กล่าวว่า การกำกับตนเอง (The self regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลที่มีอยู่ได้อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ ความสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ นั่นบุคคลต้องตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมของตนเอง และคิดหาวิธีการเพื่อที่จะทำให้ตนบรรลุ

เป้าหมายที่วางไว้ และ ชุง (Schunk 1994: 76-79) กล่าวว่ากระบวนการย่อยที่สำคัญของการกำกับตนเองนั้น ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง (The self observation) การตัดสินตนเอง (The self judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (The self reaction) ส่วน บอมเมสเตอร์ และคณะ (Baumeister, Heatherton; & Tice. 1994: 6) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของบุคคลในการที่จะเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของตนเอง ซึ่งการตอบสนองนี้อาจประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการปฏิบัติ บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยวิธีการที่แน่นอนเนื่องมาจากการเรียนรู้ นิสัย และความสนใจ ความชอบ นอกจากนี้ ศิริลักษณ์ ศิริกันต์ (2552: 4) ได้ศึกษาแนวคิดและวิธีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน พบว่า กระบวนการของการกำกับตนเอง (Self regulation) สามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาความมีวินัยได้ โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความมีวินัยในด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียน การตรงต่อเวลา ความรอบคอบในการทำงาน และความเพียรพยายาม ผลพบว่า นักเรียนมีการเอาใจใส่ต่อการเรียน การตรงต่อเวลา ความรอบคอบในการทำงาน และความเพียรพยายาม สูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความมีวินัย

โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปรัชญาของโรงเรียน คือความรู้คู่คุณธรรม มุ่งอบรมสั่งสอนนักเรียนให้เป็นคนดีโดยให้ความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์สังคมและคุณธรรมตามนโยบายการศึกษาของรัฐบาล อีกทั้งกระทรวงศึกษาธิการยังได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และให้ทุกโรงเรียนได้กำหนดระเบียบของโรงเรียนว่าด้วยการวัดและประเมินผลการเรียนตามหลักสูตร ซึ่งโรงเรียนเขาดินวิทยาคารได้กำหนดตัวชี้วัดการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระเบียบ ประกอบด้วย

1. รักษา ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด คือ เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ, อารมณ์ดีซึ่งความเป็นไทย ศรัทธา ยึดมั่น และปฏิบัติตนตามหลักศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด คือ ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองทั้งกาย และวาจาใจ และ ประพฤติตรงตามเป็นจริงต่อผู้อื่นทั้ง กาย วาจา ใจ
3. มีวินัย ตัวชี้วัด คือ ประพฤติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัดคือ ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด คือ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด คือ ตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย

7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัดคือ ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ วัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวที เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และ อนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาไทย

8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด คือ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทนและเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

จากผลการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ในปีการศึกษา 2558 พบว่า นักเรียนมีคุณลักษณะไม่เป็นไปตามตัวชี้วัด คือ ความมีวินัย และจากการสังเกตของผู้วิจัยในฐานะครูพบว่า นักเรียนจำนวนมากไม่ค่อยประพฤติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน เช่น แต่งกายไม่เรียบร้อย ไม่ส่งการบ้านตามเวลาที่กำหนด มาโรงเรียนสาย หลังเลิกเรียนไม่เก็บอุปกรณ์การเรียนเข้าที่ และไม่ค่อยปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนที่กำหนดไว้ เป็นต้น

จากความเป็นมาและข้อมูลสำคัญดังกล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะครูของโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จึงมีความสนใจศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเปรียบเทียบระดับความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย โดยผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบระดับความมีวินัยของนักเรียนโรงเรียนเขาดินวิทยาการ ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปวางแผนในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังได้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 94 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาระดับควมมีวินัยของนักเรียน คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเปรียบเทียบระดับควมมีวินัยของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 32 คน จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยควมมีวินัยอยู่ในระดับน้อยลงไป และนักเรียนมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ควมมีวินัย ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้
 - 1) ความรับผิดชอบ
 - 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3) ความอดทน
 - 4) ความซื่อสัตย์
 - 5) ความเป็นผู้นำ
 - 6) การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความมีวินัย หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการควบคุมตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ และพฤติกรรมให้ปฏิบัติตนไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยการปฏิบัตินั้นไม่ได้เกิดจากกฎเกณฑ์ ข้อบังคับของโรงเรียน แต่เกิดจากการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์จากแนวคิดของนักวิชาการ นักการศึกษา ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1.1 ความรับผิดชอบ หมายถึง การทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ และพยายามจนงานสำเร็จ ได้แก่ การตั้งใจทำการบ้านและส่งตามเวลา ความตั้งใจเรียน ไม่ขาดเรียนโดยไม่มีสาเหตุ

1.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการตัดสินใจในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้อง กล้าแสดงออกในการพูดและการกระทำ การออกความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นจาก ผู้อื่นเพื่อการปรับปรุง

1.3 ความอดทน หมายถึง ความสามารถทางร่างกายและจิตใจของนักเรียนที่อดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆให้สำเร็จ การทำงานต่างๆให้สำเร็จ โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรค การบังคับตนเองให้ทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย

1.4 ความซื่อสัตย์ หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนที่แสดงออกอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริง ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

1.5 ความเป็นผู้นำ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่แสดงถึงความเสียสละ มีเหตุผล ปราศจากอคติ ให้อภัยความผิดพลาดของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

1.6 การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

2. โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัย หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยใช้เทคนิคการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการที่ผู้เรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อเสริมสร้างวินัย ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้

2.1 การสังเกตตนเอง (Self observation) หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนต้องการทราบว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับตนเอง ผู้เรียนคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากการสังเกตตนเอง มาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย หรือกำหนดมาตรฐานเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวต้องมีลักษณะที่แน่นอน มีความใกล้เคียงในความจริง และผู้เรียนเองสามารถปฏิบัติได้ตามความสามารถของตนเอง ในระหว่างปฏิบัติผู้เรียนมีการเตือนตนเองโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทให้ผู้เรียนทราบว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้ได้หรือไม่

2.2 การตัดสินตนเอง (Self judgement) หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนต้องประเมินตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ โดยการนำข้อมูลที่เกิดขึ้นและบันทึกมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เมื่อปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ ผู้เรียนก็จะมีแนวทางในการพัฒนาตนเองในอนาคตได้ต่อไป

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self reaction) หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนแสดงตอบสนองต่อการตัดสินพฤติกรรมของตนเอง ถ้าผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ก็แสดงพฤติกรรมต่อตนเองในทางบวก โดยการกล่าวยกย่องชื่นชมตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์สูงขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นไป

จากกระบวนการกำกับตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเทคนิคในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยโดยการกำกับตนเอง ซึ่งกิจกรรมการพัฒนาประกอบด้วย 6 ด้าน ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยมีขั้นตอนคือ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่ดี และอบอุ่นด้วยการกล่าวทักทายและสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรม รวมทั้งอธิบายรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อให้ นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง ในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย โดย

2.1 นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเสริมสร้างควมมีวินัย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม และวางแผนพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้

2.2 นักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองตั้งไว้ ด้านความรับผิดชอบ, ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง, ด้านความอดทน, ด้านความซื่อสัตย์, ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ที่ตนเองได้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.4 นักเรียนประเมินพฤติกรรม ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.5 นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เมื่อนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.6 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการตั้งเป้าหมายและการประเมินตนเอง ของนักเรียน ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม พร้อมทั้งให้คำแนะนำ เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและแนะแนวทางให้กับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย หรือให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติตามให้บรรลุเป้าหมาย เพื่อให้ นักเรียนเกิดความมั่นใจที่จะปฏิบัติต่อไป

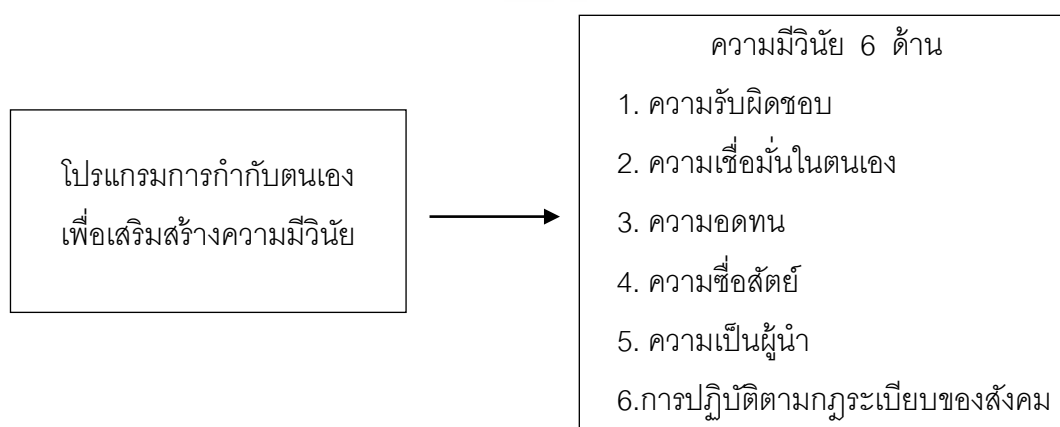
3. ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งวิธีการที่ตนเองค้นพบ เพื่อแลกเปลี่ยนกับเพื่อนและเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมความมีวินัยเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย จากนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดกรอบการศึกษา ความมีวินัย ได้ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาทางสังคมและกระบวนการกำกับตนเอง ที่ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง (Self observation) การตัดสินเอง (Self judgement) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self reaction) จากนั้นผู้วิจัยนำกระบวนการกำกับตนเอง ดังกล่าว มาเป็นเทคนิคในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย โดยกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย

- 1.1 ความหมายของวินัย
- 1.2 ความสำคัญของความมีวินัย
- 1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีวินัย
- 1.4 แนวทางและเทคนิคการเสริมสร้างความมีวินัยในเด็กวัยรุ่น
- 1.5 ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัย
- 1.6 การวัดและประเมินผลความมีวินัย
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

- 2.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง
- 2.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง
- 2.4 กฎของแรงจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง
- 2.5 สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

- 3.1 ความหมายของโปรแกรม
- 3.2 ส่วนประกอบของโปรแกรม
- 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง
- 3.4 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง

เพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย

1.1 ความหมายของวินัย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 59) กล่าวว่า วินัย คือความสามารถของบุคคลในการที่จะให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ดีและลงโทษเมื่อทำผิด ซึ่ง เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองหรือความสามารถในการที่จะยับยั้งเป็นตัวของตัวเอง

บุญศรี คำชาย (2540: 257) กล่าวว่า ความมีวินัย หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความเป็นตัวของตัวเอง

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2541: 74) กล่าวว่า ความมีวินัย คือการที่คนสามารถควบคุมความประพฤติ ความผิดกาย วาจา ใจ ของตัวเอง เป็นสมรรถภาพในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามความประสงค์

กรมวิชาการ (2542: 155-156) ให้ความหมายว่า วินัย หมายถึง ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อตกลงที่กำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางให้บุคคลประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตร่วมกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันมีความสุข ความสำเร็จ โดยอาศัยการฝึกอบรมให้รู้จักปฏิบัติตน รู้จักควบคุมตนเอง

ชัยอนันต์ สมุทวณิช (2543: 10) กล่าวว่า การมีวินัย คือการรู้จักควบคุมอารมณ์ รักษาความซื่อตรงคงมั่นอย่างมีหลักการ การรู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบ การรู้จักปรับตัวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

กรมสุขภาพจิต (2543: 24) กล่าวว่า การมีวินัย หมายถึง การที่นักเรียนสามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติตนให้ถูกกาลเทศะ ยอมรับบทสถานของสังคม และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยไม่ต้องมีผู้ควบคุมหรือลงโทษ

อชูปเบล (สินีนาง สุทธจินดา. 2543: 16) กล่าวว่า การมีวินัย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมาตามจิตสำนึกของตน ซึ่งจะมีหน้าที่ คือ

1. เป็นการอบรมนิสัยและฝึกคนให้มีพฤติกรรมที่เป็นมาตรฐาน
2. ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคลิกภาวะของตน คือ สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เชื่อมั่นในตนเอง พึ่งตนเองได้ รู้จักควบคุมอารมณ์และมีความอดทน
3. เกิดจากมโนธรรมภายในจิตใจที่มาจากการสะสมประสบการณ์และมีพัฒนาการมาเป็นลำดับ
4. สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพราะกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับจะเป็นกรอบแนวความคิดที่บุคคลนั้นใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมและแนวความคิดนี้ก็จะพัฒนาจนกลายเป็น "วินัย"

อาร์เธอร์ (Arthur. 1985: 678) กล่าวว่า วินัย คือ การปฏิบัติตนด้วยความเคยชิน ในการควบคุมตัวในสภาวะเหตุการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปตามที่หวัง รวมถึงการลงโทษตนเองเมื่อทำผิดด้วย

บริสเบน (Brisbane. 1994: 67) กล่าวว่า วินัย เป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกวินัย เพราะเป็นการควบคุมพฤติกรรมโดยผู้รับการฝึกเอง

สรุปได้ว่า วินัย คือ ความสามารถของบุคคลต่อการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้แสดงออกมาในด้านดี ถูกต้อง ไม่ขัดต่อระเบียบของสังคม โดยที่ไม่ได้ปฏิบัติเพราะรับคำสั่งจากผู้อื่น เกิดจากจิตสำนึกที่ดีจากการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนกระทำ และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและสังคม

1.2 ความสำคัญของความมีวินัย

วินัยเกิดจากการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนกระทำ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ดังมีผู้ให้ความสำคัญของความมีวินัยไว้ดังนี้

กาญจนา หาสิตะพันธ์ (นิจ นีรันดร. 2554; อ้างอิงจาก กาญจนา หาสิตะพันธ์. 2535: 65) กล่าวว่า ความสำคัญของวินัยมีอย่างน้อย 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 เหตุผลที่เกี่ยวกับประโยชน์ส่วนตัวแต่ละบุคคล ในเรื่องการแสวงหาความรู้ เนื่องจากปัจจุบันมีอยู่มากมายไม่อาจบรรจุไว้ในหลักสูตรได้หมด แต่ละคนจึงควรแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง นอกเหนือที่ปรากฏในหลักสูตรของโรงเรียน ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกให้มีการควบคุมตนเอง มีความเฉลียวฉลาด และมีความเป็นอิสระ เพื่อจะได้แสวงหาความรู้เพิ่มเติมให้มากที่สุด

ประการที่ 2 ชุมชนจะเจริญและมีความมั่นคงยั่งยืนต่อไป จะต้องอาศัยพลเมืองแต่ละคนทำความดีและเสียสละให้แก่ชุมชน ไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตน

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2538: 43) กล่าวถึงความสำคัญของการที่ระเบียบวินัยว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของลักษณะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนในชีวิต เราจะไม่สามารถนำชีวิตไปสู่สิ่งที่ดียิ่งได้จนกว่าจะตั้งอยู่บน 3 สิ่งนั่นคือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง การอยู่ในกฎระเบียบ และสุดท้ายก็คือการมีวินัย

กุลชา ศิริเฉลิมพงศ์ (2544: 18) สรุปว่า คุณค่าของความมีวินัยจะช่วยให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข เนื่องด้วยทุกคนกระทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ เข้าใจผู้อื่น มีจิตสำนึกในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงมีความรับผิดชอบ ช่วยให้ประเทศเกิดการพัฒนา

สินีนาง สุทธจินดา (2543: 35) สรุปว่า วินัยทำให้สังคมเกิดความสงบสุข เนื่องจากสมาชิกในสังคมปฏิบัติตามแนวทางเดียวกัน สมาชิกมีเหตุผล มีความอดทน มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีจริยธรรม

ในการจัดการศึกษา การมีวินัยเป็นสิ่งที่สำคัญที่ครูต้องให้ความสำคัญและส่งเสริมให้เกิดในวัยเด็ก ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความมีวินัย เพื่อความสุขและความสำเร็จของตนเอง และเป็นพื้นฐานในการเกิดวินัยในสังคมต่อไป

1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีวินัย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการกล่าวถึงลักษณะของผู้มีวินัย ไว้ดังนี้

บาร์ช (Baruch. 1949: 4-5) สรุปว่า ผู้มีวินัยจะมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มีความรับผิดชอบ
3. ปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม

ออสูเบล (Ausubel. 1968: 459-460) สรุปว่า ผู้ที่มีวินัยจะต้องมีลักษณะคือ

1. เชื่อถือได้
2. เชื่อมั่นในตนเอง
3. ควบคุมตนเองได้
4. มีความ پاکเพียร มีความอดทน และมีความอดสาหะ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538: 59) กล่าวถึงองค์ประกอบของการมีวินัยว่า

ประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบ
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ความสามารถควบคุมอารมณ์
4. ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม
5. ความสามารถในการชะลอความต้องการ
6. ความสามารถในการคาดคาคหวังผลกรรมที่จะเกิดขึ้นภายหลัง
7. มีการตั้งเป้าหมายเพื่อนาคต

ฉันทนา ภาคบงกช และคนอื่นๆ (2539: 70-71) กล่าวว่า องค์ประกอบของการมีวินัย

ประกอบด้วย

1. มีความรับผิดชอบ
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. มีความสามารถควบคุมอารมณ์
4. ความเป็นผู้นำ
5. มีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคม
6. มีความตั้งใจจริง
7. มีเหตุผล

ณัฐฐพร สตาภรณ์ (2540: 93-94) กล่าวว่า องค์ประกอบของการมีวินัย

ประกอบด้วย

1. การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ความรับผิดชอบ
4. ความตั้งใจจริง
5. ความเป็นผู้นำ

6. ความอดทน

7. การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 78) กล่าวว่า การมีวินัย ได้แก่

1. วาจาดี
2. กิริยาดี
3. มีความรับผิดชอบ
4. ควบคุมตนเองได้

สุรพงษ์ ชูเดช (2542: 30) กล่าวว่า วินัย ประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบ
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ความซื่อสัตย์
4. ความอดทน

นักวิชาการหลายท่าน ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของวินัย ว่าประกอบด้วยพฤติกรรม และลักษณะต่างๆ ซึ่งเมื่อนำมาสังเคราะห์จัดเข้าตารางได้ดังนี้

ตาราง 1 องค์ประกอบของความมีวินัย

ลักษณะ \ นักวิชาการ	ดวงเดือน พันธุ์นาวัน 2538	ฉันทนา ภาคบังท และคนอื่น ๆ 2539	ณัฐพร สตาภรณ์ 2540	สุรพงษ์ ชูเดช 2542	กุลยา ตันติผลาชีวะ 2542	Baruch 1949	Ausubel 1968	รวม
มีความรับผิดชอบ	/	/	/	/	/	/		6
มีความเชื่อมั่นในตนเอง	/	/	/	/	/	/	/	7
มีความอดทน			/	/	/	/	/	5
มีความซื่อสัตย์			/	/	/			3
มีความเป็นผู้นำ		/	/		/			3
มีความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์	/	/					/	3
มีความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไป ตามกฎเกณฑ์ของสังคม	/	/	/		/		/	5
มีความสามารถในการชะลอ ความต้องการ	/							1

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ	ดวงเดือน พันธุ์มนาวิน 2538	ฉันทนา ภาคบังกช และคนอื่นๆ 2539	ณัฐพร สตาภรณ์ 2540	สุรพงษ์ ชูเดช 2542	กุลยา ตันติผลาชีวะ 2542	Baruch 1949	Ausubel 1968	รวม
ลักษณะ								
มีความสามารถในการคาดหวัง ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นภายหลัง	/							1
มีการตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต	/							1
มีความตั้งใจจริง		/	/					2
มีเหตุผล		/						1
มีความเป็นระเบียบวินัย						/		1
พึ่งตนเอง							/	1

จากการศึกษาข้อมูลในตารางข้างต้น พบว่า องค์ประกอบของวินัยที่สำคัญมี 6 ประการ ดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบ
2. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ด้านความอดทน
4. ด้านความซื่อสัตย์
5. ด้านความเป็นผู้นำ
6. ด้านการปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม

1.4 แนวทางและเทคนิคการเสริมสร้างความมีวินัยในเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์ บางครั้งก็มีเหตุผล บางครั้งก็ไม่มี ซึ่งครูและผู้ปกครองต้องพยายามทำความเข้าใจ ปรับความคาดหวังต่อวัยรุ่นให้เหมาะสม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาตนเอง เกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วง แต่ละช่วงจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ความคิดและสติปัญญาที่แตกต่างกันออกไป แต่เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ซึ่งมีอายุระหว่าง 12-15 ปี จึงขอกล่าวถึงวัยรุ่นเพียง 2 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12-14 ปี) มีลักษณะทั่วไปคือ

1. มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย
2. เริ่มสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนฝูง
3. เริ่มทำตามกลุ่มเพื่อนไม่ว่าจะเป็นวิธีการแต่งตัว กิจกรรมหรือความสนใจด้านอื่นๆ
4. เริ่มมองเห็นความบกพร่องของพ่อแม่ และตระหนักว่าพ่อแม่ไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบ หรือเป็นฮีโร่เหมือนเมื่อตอนยังเป็นเด็ก
5. ชอบตั้งคำถามถึงคุณค่าและเหตุผลของกฎต่างๆ ที่พ่อแม่ตั้งขึ้น

วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-17 ปี) มีลักษณะทั่วไปคือ

1. เริ่มสนใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตน
2. ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) จะสลับไปมาระหว่างความดีเด่นกับแย่สุดๆ บางครั้งก็จะรู้สึกตนเองเก่งและดีกว่าใคร บางครั้งก็รู้เยาไม่เอาไหนเลย ซึ่งความคิดทั้งสองนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง
3. เริ่มเป็นตัวของตัวเองและต้องการอิสระมากขึ้น จะหงุดหงิดและไม่พอใจกับการที่มีผู้ใหญ่เข้ามายุ่งกับตนมากเกินไป
4. เริ่มมีความคิดทางลบเกี่ยวกับพ่อแม่ และผู้ใหญ่บางคน และเริ่มถอยห่างด้านอารมณ์
5. เริ่มทำตัวแตกต่างจากกลุ่มเพื่อนบ้าง มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่มั่นคงมากขึ้น ไม่ใช่ตามเพื่อนตลอดเวลา (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2554: 175-176)

การสอนวินัยในเด็กวัยรุ่น

1. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 18-19) ได้ให้แนวทางสำหรับครู ในการสร้างวินัยให้กับนักเรียนดังนี้
2. การทำให้เกิดพฤติกรรมเคยชิน โดยให้บุคคลรู้เห็นและปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีเพื่อเป็นพื้นฐานและปฏิบัติต่อเนื่อง จนเกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินที่ดี
3. การใช้วัฒนธรรมในสังคมเป็นแนวปฏิบัติผสมผสานกับหลักการทำให้เป็นพฤติกรรมที่เคยชิน เช่น การทำความเคารพผู้ใหญ่ด้วยการไหว้ ซึ่งเด็กปฏิบัติได้ง่ายกว่าการเข้าแถว ซึ่งไม่ใช่การปฏิบัติแบบไทย
4. การใช้องค์รวม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจ พฤติกรรมและสติปัญญา ซึ่งเป็นหลักทางการศึกษาและหลักการพัฒนาจริยธรรม คือมีความเข้าใจในความสำคัญของสิ่งที่ควรกระทำ มีความพอใจและยอมรับในสิ่งที่ควรกระทำ ยอมนำไปสู่ความพร้อมในการกระทำ
5. การใช้แรงหนุนสภาพจิต เป็นการตั้งความมุ่งมั่นหรืออุดมการณ์และพยายามปฏิบัติตาม เป้าหมายที่มุ่งมั่นไว้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบ แต่ก็มีผลภาควิชาการในผลการปฏิบัติ หากใช้มากเกินไปจะกลายเป็นดูถูกดูหมิ่น เกิดการแย่งชิง
6. การใช้กฎเกณฑ์บังคับ เป็นวิธีที่ทำให้เกิดวินัยได้ชั่วระยะหนึ่ง เมื่อไม่มีผู้ใดควบคุม วินัยก็จะหายไป จึงเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

เทคนิคการฝึกวินัยให้กับวัยรุ่น

ในการฝึกวินัยให้กับวัยรุ่น จำเป็นต้องมีเทคนิคที่เหมาะสมที่จะช่วยให้วิธีการฝึกวินัยมีประสิทธิภาพและได้ผลดี ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้นำเสนอไว้ดังนี้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2554: 183-188) ได้เสนอเทคนิคในการฝึกวินัยให้กับวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ให้ความรู้มากกว่าออกคำสั่ง เป้าหมายที่สำคัญในการฝึก คือ ให้เกิดความมีวินัย ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือ การฝึกให้คิด ให้ความรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร มีเหตุผล มีสามัญสำนึก รู้จักเจรจาประนีประนอม ให้วัยรุ่น เข้าใจถึงเหตุผล กฎเกณฑ์และคำสั่ง
2. ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมวัยรุ่น แม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคมและมีความต้องการเป็นอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจด้วยตัวเอง บางครั้งจึงมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ วัตถุประสงค์ของการฝึกระเบียบวินัย คือ ให้เขาประพฤติในสิ่งที่ถูก โดยเฉพาะเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แต่เขาก็มีสิทธิที่จะมีความคิดเห็นและความรู้สึกที่แตกต่างได้
3. ใช้วิธีลงโทษเฉพาะสถานการณ์ที่ร้ายแรง พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษยกเว้นจำเป็นจริงๆ เช่น เมื่อเขาไปละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือทำให้ข้าวของเสียหาย เป็นต้น เนื่องจากการลงโทษสำหรับวัยรุ่นมักไม่ค่อยได้ผลที่ดีเท่ากับในเด็กเล็ก เพราะวัยรุ่นสามารถอดทนต่อการลงโทษและมักหาทางต่อต้านกฎระเบียบมากกว่า วัยอื่นๆ
4. การระมัดระวังคำพูดของผู้ใหญ่ คำพูดในลักษณะตำหนิติเตียนและบ่นว่าของผู้ใหญ่นั้น ในความรู้สึกของวัยรุ่น ถือได้ว่าเป็นการลงโทษที่รุนแรง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงคำพูดที่เป็นลักษณะตำหนิ เช่น "โธ่แล้วไม่รู้จักรักคิด" "สอนเท่าไร ไม่จำ" "เด็กไม่รักดี" หรือ "พ่อแม่ผิดหวังในตัวลูกจริงๆ" คำพูดแบบนี้ทำให้ภาพลักษณ์แห่งตนที่พยายามสร้างขึ้นมาพังทลายลงทันที
5. อย่าตั้งกฎเกณฑ์มากเกินไป การพยายามควบคุมพฤติกรรมของวัยรุ่นมากเกินไป จะทำให้เขายิ่งต่อต้านมากขึ้นและจะทำผิดมากขึ้น ดังนั้น พยายามมีกฎเกณฑ์น้อยที่สุด และให้เขามีอิสระภาพเพียงพอที่จะลองทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง และเรียนรู้จากการทำสิ่งที่ผิดพลาดบ้าง
6. หนักแน่นและสม่ำเสมอในการฝึกระเบียบวินัย ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ พึ่งตนเองได้มากขึ้น แต่ลึกๆแล้ว เขายังต้องการการดูแลจากผู้ใหญ่อยู่ แม้ดูภายนอกจะไม่ชอบให้ใครเข้ามายุ่งก็ตาม ดังนั้น เราต้องมีความหนักแน่นในกฎระเบียบที่ตั้งไว้ รวมทั้งข้อตกลงต่างๆ ที่มีด้วยกัน การรักษาระเบียบวินัยอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย จะช่วยให้เขามีความประพฤติที่เสมอต้นเสมอปลายเช่นกัน

7. อย่างลัวที่จะใช้อำนาจปกครอง ในการออกกฎระเบียบหรือตัดสินปัญหาต่างๆ นั้น เราจะต้องแสดงถึงสิทธิอำนาจของเรา ให้วัยรุ่นเห็นว่าในฐานะพ่อแม่หรือครู เรามีสิทธิที่จะควบคุมเขา แต่จงทำอย่างหนักแน่นและมีเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์และเผด็จการ

8. อย่าใช้อารมณ์รุนแรงในขณะที่เผชิญหน้ากับวัยรุ่น ในช่วงที่กำลังโต้เถียงกัน วัยรุ่นที่กำลังโกรธหรือหงุดหงิด อาจพูดบางสิ่งบางอย่างที่รุนแรงออกมา เราต้องรู้ว่าคำพูดเหล่านั้นเป็นคำพูดแห่งความโกรธและสิ้นหวัง และเป็นคำพูดที่ไม่ตั้งใจที่จะทำลายความรู้สึกของใคร สิ่งที่เราควรทำคืออย่าใช้อารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธตอบ อย่าพูดในสิ่งที่เราไม่ตั้งใจ เช่น ได้ตอบว่า "ถ้าไม่พอใจก็ออกไป"

9. พยายามปฏิบัติต่อวัยรุ่นเหมือนผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องการให้เราปฏิบัติต่อเขาเหมือนผู้ใหญ่ เขาจะตอบสนองได้ดีและทำตัวดีขึ้น ดังนั้น คำพูดตำหนิหรือบอกตรงๆ แบบผู้ใหญ่พูดกับผู้ใหญ่ ก็เป็นการลงโทษที่เพียงพอสำหรับวัยรุ่น แต่ต้องเป็นคำพูดหรือตำหนิเขาแบบสร้างสรรค์ ส่วนการลงโทษแบบอื่นๆ นั้น ควรใช้วิธีการนี้ไม่ได้ผลแล้ว บางครั้งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา เขาอาจเสนอโทษที่เขาควรได้รับรุนแรงกว่าที่เราคิดไว้

10. อย่าดูถูก ดูหมิ่นหรือทำให้เขาเสียหน้า วัยรุ่นมักจะทนทนค่อนข้างมาก เขาจะรู้สึกถูกทำร้ายอย่างรุนแรงและเจ็บปวด โดยคำพูดหรือการกระทำที่บ่งชี้ว่าเขาเป็นคนไม่ดี เป็นคนอ่อนแอและเปราะบาง แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความจริงก็ตาม เมื่อรู้สึกว่าถูกทำร้ายเขาจะมีความโกรธขมขื่นใจ ต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เราจึงควรระมัดระวังความรู้สึกของวัยรุ่น ฟังเสียงเฉพาะการกระทำของเขาเท่านั้น ไม่ใช่ฟังเสียงไปที่ตัวเขาว่าเป็นคนไม่ดี บอกเขาว่าเขาสามารถกระทำตัวได้ดีกว่านี้ และเราเชื่อมั่นในตัวเขาว่าเขาจะทำได้ดีขึ้น

11. เป็นตัวอย่างที่ดี เด็กจะไม่สามารถปฏิบัติตามกฎได้ เขาจะไม่รู้ว่าการควบคุมตนเองเป็นอย่างไร ถ้าเขาไม่ได้เห็นตัวอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องมีการควบคุมตนเองที่ดีพอ และมีความเคารพในสิทธิและความเห็นของผู้อื่นเช่นกัน รวมทั้งเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามกฎหมายบ้านเมืองด้วย

12. ถ้าวัยรุ่นมีปัญหาที่เราจัดการไม่ได้ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากวัยรุ่นได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องทั้งตัวเขาเองและครอบครัว ก็จะมีสุขขึ้น นอกจากนี้คนนอกครอบครัวก็อาจมีความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ควรปรึกษาเมื่อเด็กมีปัญหาต่อไปนี้ คือ เพิกเฉยฝ่าฝืนกฎบ่อยๆ ซึมเศร้าอย่างรุนแรง มีปัญหาสุขภาพอย่างรุนแรง เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือมีลักษณะเหมือนคนติดยาเสพติด มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ขโมยของ หรือพูดโกหกบ่อย ไม่กลับบ้านหรือหนีโรงเรียน และการเรียนแยลงเรื่อยๆ

นอกจากนี้ ครู ยังเป็นบุคคลที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็ก การที่จะช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นนั้น สมบัติ ตาปัญญา (2549) ได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างวินัยให้กับนักเรียนไว้ดังนี้

1. การจัดการห้องเรียนให้มีประสิทธิภาพ หมายถึง การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสอนสำหรับครู และเอื้อต่อการเรียนและการมีพฤติกรรมที่ดีสำหรับนักเรียนทุกคน การจัดการห้องเรียนที่ไม่มีประสิทธิภาพมักจะทำให้เกิดความวุ่นวายสับสน นักเรียนไม่ทราบว่าคุณคาดหวังอะไรจากเขา ไม่เข้าใจว่าจะวางตัวอย่างหรือตอบสนองครูอย่างไร ไม่รู้ขอบเขตและไม่รู้ว่าหากประพฤติไม่ดีแล้วจะมีผลอะไรตามมา ซึ่งในการจัดห้องเรียนมีแนวทางดังนี้ คือ

1.1 การทำให้ห้องเรียนน่าอยู่ การวางสิ่งของต่างอย่างเหมาะสม เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยให้นักเรียนช่วยออกแบบการจัดห้องเรียน

1.2 มองเห็นทุกคน การจัดห้องเรียนโดยให้ครูสามารถมองเห็นนักเรียนได้ทุกคน ตลอดเวลา

1.3 จัดที่นั่งสำหรับทุกคน โดยการใช้เฟอร์นิเจอร์เท่าที่จำเป็น ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสอน มีกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ มีกิจกรรมกลุ่ม ที่ละลายหยิ่ง และพยายามใช้พื้นที่นอกห้องเรียนเท่าที่จะทำได้

2. การสร้างกิจวัตรในห้องเรียน หมายถึง การจัดระเบียบเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะกับเนื้อที่ของห้องเรียน การให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ

3. การสร้างกฎระเบียบของห้องเรียน หมายถึง การที่ครูมีมาตรฐานการปฏิบัติตัวสำหรับนักเรียน ได้แก่ การให้ความยุติธรรม, การมีอารมณ์ขัน สามารถตอบโต้กับนักเรียนได้ ดูไม่เครียดจนเกินไป การให้เกียรติ หมายถึง การเคารพในสิทธิ ศักดิ์ศรี และความรู้สึกของนักเรียน การมีมารยาทที่ดี และเปิดเผย

4. การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก หมายถึง การให้รางวัล คำชมเชย หรือการแสดงชื่นชมต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน

1.5 ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย

กรมวิชาการ (2542ก: 40-43) ได้นำเสนอแนวทางการสร้างวินัยให้กับนักเรียนของนักการศึกษาหลายท่าน ซึ่งมีพื้นฐานของความเชื่อมาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย ดังนี้

1.5.1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขให้ปฏิบัติ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) (สรวงศ์ ไควตระกูล. 2554: 189-197)

เบอร์ริส สกินเนอร์ (Burrhus Skinner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้นำหลักการวางเงื่อนไขแบบโอเปอแรนต์มาศึกษาการเรียนรู้ของมนุษย์ สกินเนอร์กล่าวว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมประเภท Operant Behavior ของสิ่งมีชีวิต (Organism) ทั้งคนและสัตว์เป็นผู้เริ่มที่จะกระทำต่อ (Operate) สิ่งแวดล้อมของตนเอง สกินเนอร์พบว่า ถ้าต้องการให้ Operant Behavior คงอยู่ตลอดไป จำเป็นที่จะต้องให้แรงเสริม สกินเนอร์แบ่งแรงเสริมออกเป็น 2 ประเภท คือ แรงเสริมบวก (Positive Reinforcement) และ แรงเสริมลบ (Negative Reinforcement)

แรงเสริมบวก หมายถึง สิ่งของ คำพูด หรือสภาพการณ์ที่จะช่วยให้โอเปอเรนต์เกิดขึ้น หรือสิ่งทำให้เพิ่มความน่าจะเป็นไปได้ (Probability) ของการเกิดพฤติกรรมโอเปอเรนต์

แรงเสริมลบ หมายถึง การเปลี่ยนสภาพการณ์หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบางอย่าง ก็อาจทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมโอเปอเรนต์ได้ เช่น นักเรียนที่ชอบคุย และแหย่เพื่อนในเวลาที่ครูให้ทำงาน จึงถูกครูจับไปนั่งเดี่ยวที่มุมห้องและต้องนั่งคนเดียว หลังจากตั้งใจทำงาน ครูก็ให้กลับมาที่นั่งเดิม การแยกนักเรียนออกไปจากเพื่อนเป็นแรงเสริมทางลบ ซึ่งต่างจากการลงโทษ เพราะการลงโทษ มักจะทำหลังจากนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาโดยหยุดการแยกนักเรียนออกจากหมู่เพื่อน เมื่อนักเรียนทำงานเรียบร้อยด้วยความตั้งใจ นักเรียนส่วนมากจะพยายามหนีจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่นแยกอยู่โดดเดี่ยว

สกินเนอร์แบ่งการให้แรงเสริมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การให้แรงเสริมทุกครั้ง คือให้แรงเสริมที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมทุกครั้ง (Continuous Reinforcement)

2. การให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว (Partial Reinforcement) สกินเนอร์พบว่า การให้แรงเสริมเป็นครั้งคราวมีประสิทธิภาพดีมากกว่าการให้แรงเสริมทุกครั้ง ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

2.1 การให้แรงเสริมตามช่วงเวลาที่แน่นอน (Fixed Interval) หมายถึง การให้แรงเสริม โดยกำหนดระยะเวลา หลังจากผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่ถูกเป็นครั้งแรก และครั้งต่อไปได้อย่างแน่นอน ผู้แสดงพฤติกรรมสามารถจะคาดคะเนได้ถูกว่าเมื่อไรจะได้รับแรงเสริม

2.2 การให้แรงเสริมตามช่วงเวลาที่ไม่วางแน่นอนหรือไม่สม่ำเสมอ (Variable Interval) หมายถึง ช่วงเวลาที่จะให้แรงเสริมครั้งแรกและครั้งต่อไปไม่คงที่ เปลี่ยนแปรอยู่เสมอ ผู้แสดงพฤติกรรมไม่สามารถจะทายหรือคาดคะเนได้ว่าเมื่อไรจะได้รับแรงเสริม

2.3 การให้แรงเสริมตามอัตราส่วนที่แน่นอนหรือคงที่ (Fixed Ratio) หมายถึง การให้แรงเสริมตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมโดยจัดเป็นอัตราส่วนคงที่ ระหว่างการสนองตอบที่ไม่ได้รับแรงเสริม กับการสนองตอบที่ได้รับแรงเสริม

2.4 การให้แรงเสริมตามอัตราส่วนที่ไม่วางแน่นอน (Variable Ratio) หมายถึง การให้แรงเสริมที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่สามารถจะคาดคะเนได้ถูกว่า เมื่อไรจะได้รับแรงเสริม เป็นการให้แรงเสริม พฤติกรรมตามจำนวนครั้งที่เปลี่ยนแปรไปเสมอ ผู้เรียนไม่สามารถที่จะคาดคะเนหรือทายได้ว่า เมื่อไรจะได้รับแรงเสริม

สกินเนอร์เชื่อว่าแรงเสริมเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้นครูที่ดีจะต้องสามารถจัดสภาพการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนได้รับแรงเสริมเมื่อการเรียนรู้ได้เกิดขึ้น พฤติกรรมใดที่ได้รับแรงเสริม พฤติกรรมนั้นจะเป็นส่วนหนึ่งที่นักเรียนเรียนรู้ พฤติกรรมใดที่ไม่ได้รับแรงเสริมแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ครูต้องการให้เกิดก็จะเป็นอยู่คงทนนาน

จากแนวคิดของสกินเนอร์ สามารถสรุปหลักสำคัญของการใช้แรงเสริมในการสอนได้ดังต่อไปนี้

1. ครูจะต้องทราบว่าพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงว่านักเรียนเรียนรู้แล้วมีอะไรบ้าง และให้แรงเสริมพฤติกรรมนั้นๆ
2. ตอนแรกๆ ครูควรให้แรงเสริมทุกครั้งที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา แต่ตอนหลังให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว (Intermittent)
3. ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนบางคน ครูอาจจะใช้แรงเสริมที่เป็นขนม หรือรางวัลที่เป็นสิ่งของ หรือสิ่งที่จะเอาไปแลกเป็นของรางวัลได้ (Token)
4. ครูจะต้องระวังไม่ให้แรงเสริม เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา
5. สำหรับพฤติกรรมที่ซับซ้อน หรือการเรียนรู้ที่ซับซ้อน ครูควรจะใช้การตัดพฤติกรรม (Shaping) คือให้แรงเสริมกับพฤติกรรมที่นักเรียนทำได้ใกล้เคียงกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามลำดับขั้น (Successive Approximation)
6. ค่อยๆ ลดสัญญาณบอกแนะหรือการชี้แนะลงเมื่อเริ่มเห็นว่าไม่จำเป็น
7. ค่อยๆ ลดแรงเสริมแบบให้ทุกครั้งลง เมื่อเห็นว่าผู้เรียนกระทำได้แล้ว และผู้เรียนเริ่มแสดงว่ามีความพึงพอใจ ซึ่งเป็นแรงเสริมด้วยตนเองจากการทำงานนั้นได้

จากทฤษฎีการวางเงื่อนไขให้ปฏิบัติ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) สามารถสรุปหลักการที่สำคัญได้ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เสริมแรงจะทำให้เกิดการเรียนรู้
2. การเสริมแรงจะทำให้พฤติกรรมคงอยู่และเกิดขึ้นตลอดไป
3. พฤติกรรมมีแนวโน้มจะลดลง หายไป หรือหยุดกระทำ หากไม่ได้รับการเสริมแรง
4. การเสริมแรงควรทำทันทีที่เกิดพฤติกรรม

จากการศึกษาหลักการของสกินเนอร์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสอนนักเรียน คือ สามารถนำปลูกฝังพฤติกรรมใหม่ (Shaping Behavior) โดยใช้การเสริมแรง (Reinforcement) เข้าช่วย และช่วยในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

หลักการของทฤษฎีการวางเงื่อนไขให้ปฏิบัติของสกินเนอร์จะเน้นที่การกระทำของผู้รับการทดลองหรือผู้เรียนมากกว่าสิ่งเร้าที่ผู้ทดลองหรือผู้สอนกำหนด พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้เอง โดยมิได้ถูกบังคับ โดยมีการเสริมแรงเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และให้คงอยู่

1.5.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา

แบนดูรา (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536: 21) กล่าวว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้จากตัวแบบ (The Model) จากประสบการณ์ของตนเอง โดยเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น ดังนั้น พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงได้รับอิทธิพลจากการสังเกตพฤติกรรมและผลการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่น และในการบำบัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถจัดให้เกิดขึ้นได้ โดยการจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบ

ตัวแบบ (The Model) มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง (Live Models) เช่น ตัวแบบที่มนุษย์เป็นผู้แสดงแบบ ฯลฯ
2. ตัวแบบรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Models) เช่น ตัวแบบภาพยนตร์ ฯลฯ

แบนดูรา กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการให้ตัวแบบ เป็นการเรียนรู้ที่ได้จากการสังเกต และผลที่เกิดขึ้นนั้นจะทำให้ผู้สังเกตเกิดพฤติกรรมใหม่ ช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ รวมถึงช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตที่เคยเรียนรู้มาก่อน ได้แสดงออกมา

ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงการเรียนรู้โดยการให้ตัวแบบ ผู้เรียนจะเลียนแบบตัวแบบเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกต ผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ได้ โดยกระบวนการเลียนแบบมี 4 กระบวนการคือ

1. กระบวนการดึงดูดความสนใจ (Attentional Process) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการเลียนแบบ เพราะหากผู้สังเกตขาดความสนใจแล้ว พฤติกรรมย่อมไม่เกิดขึ้น และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ (Modeled Activity) ลักษณะของตัวแบบ ความคล้ายคลึงหรือคุณสมบัติร่วมกันของตัวแบบและผู้สังเกต พฤติกรรมที่เกิดในกระบวนการนี้ต้องไม่ซับซ้อน การเลียนแบบจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ตัวแบบต้องแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นตัวแบบที่มีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกกว่าเป็นตัวอย่งที่ดี จะทำให้ผู้เลียนแบบเกิดความมั่นใจที่จะเลียนแบบมากขึ้น อีกทั้งตัวแบบและผู้สังเกตจะต้องมีความคล้ายคลึงกัน เช่น เพศ อายุ ความสนใจ เป็นต้น

2. กระบวนการคงไว้ (Retention Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตได้ประมวลข้อมูล (Code Information) ที่ได้จากการสังเกตไว้ในความจำในรูปของสัญลักษณ์แทนกิจกรรมที่เลียนแบบ โดยประมวลไว้ในลักษณะของภาพพจน์ (Imaginal Coding) และในลักษณะของภาษา (Verbal Coding) เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สังเกตสร้างแบบแผนของพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาหรือเกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่

3. กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกต เปลี่ยนสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปของความจำจากกระบวนการการคงไว้มาเป็นการกระทำ หรือการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการใช้กลไกความคิด กระบวนการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับระดับความคิด (Cognitive Level) ของผู้สังเกต รวมถึงความซับซ้อนของพฤติกรรม

4. กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ พฤติกรรมการแสดงออกของผู้สังเกตคงอยู่ โดยการให้แรงเสริม เพราะฉะนั้น การเรียนรู้จากการสังเกต จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจะต้องใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ เช่น การเสริมแรง (Reinforcement) การเปลี่ยน สิ่งเร้า (Stimulus Change) เป็นต้น

จากการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการเรียนรู้ของมนุษย์สามารถเกิดได้จากการเรียนรู้ สังเกตพฤติกรรมจากต้นแบบ จากประสบการณ์ ของตนเอง ครูสามารถเสนอ ตัวแบบที่ดี ซึ่งอาจเป็นบุคคล (ชีวิตจริง) หรือสัญลักษณ์ (สื่อต่างๆ) ให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

1.5.3 ทฤษฎีการเกิดวินัยของเมอว์เลอร์ (Mowrer)

เมอว์เลอร์ (Mowrer) เชื่อว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้น ขั้นแรกจะเป็น การเรียนรู้ขั้นต่อไป มารดาหรือผู้เลี้ยงดูจะเป็นแบบอย่างให้เด็กเลียนแบบได้ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น เด็กเห็นมารดาสูบบุหรี่ ก็จะเลียนแบบ พร้อมทั้งเกิดความสุข ความพอใจ เพราะเป็นลักษณะของ คนที่ตนพอใจมาก่อน ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เมอว์เลอร์เชื่อว่าเป็นลักษณะที่แสดงถึง วุฒิภาวะของจิตใจบุคคลนั้น โดยจะเกิดขึ้นในเด็กปกติที่มีอายุประมาณ 8-10 ขวบ และจะพัฒนา อย่างสมบูรณ์ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เพราะเหตุนี้ผู้ที่บรรลุนิยามทางจิตอย่างสมบูรณ์ จึงเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ มีเหตุผลในสถานการณ์ต่างๆ แต่ผู้ที่ไม่ผ่านการเรียนรู้อย่างเป็น ลำดับขั้น จะเป็นผู้ขาดวินัย ทำให้กลายเป็นผู้กระทำความผิดกฎเกณฑ์ต่างๆ

จากการศึกษาทฤษฎีของเมอว์เลอร์ (Mowrer) สรุปได้ว่า การเกิดวินัยนั้น จะต้อง เริ่มจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กที่อบอุ่นและมีความสุข ผ่านการอบรมสั่งสอน การเลียนแบบจากผู้เลี้ยงดูเด็ก และพัฒนาขึ้นมาเป็นจิตสำนึกของบุคคลและกลายเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องของบุคคลต่อไป

1.6 การวัดและประเมินผลความมีวินัย

กระทรวงศึกษาธิการ (2553: 115-143) กำหนดให้ครูผู้สอนสามารถวัดและประเมินผล คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดขึ้น ในชั้นเรียน โดยให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของและบริบทของสถานศึกษา สอดคล้องกับ สภาพปัญหาความต้องการหรือความจำเป็นของชุมชนมาพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ได้ดังนี้

1. ศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยนำคุณลักษณะที่พึงประสงค์นั้น มาศึกษานิยาม/ตัวชี้วัด/พฤติกรรมบ่งชี้ ตัวอย่างเช่น

นิยาม

มีวินัย หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงการยึดมั่นในข้อตกลง กฎเกณฑ์ และระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม

ผู้ที่มีวินัย หมายถึง ผู้ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ตัวชี้วัด

ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้

1) ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

2) ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันและรับผิดชอบในการทำงาน

2. วิเคราะห์พฤติกรรมสำคัญจากพฤติกรรมบ่งชี้ เมื่อทำความเข้าใจกับนิยาม ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้แล้ว ครูควรวิเคราะห์พฤติกรรมสำคัญจากพฤติกรรมบ่งชี้ เพื่อให้เห็นพฤติกรรมที่จะสามารถวัดและประเมินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. เลือกรูปแบบของเครื่องมือวัด เครื่องมือวัดและประเมินที่นิยมใช้ในสถานศึกษา เนื่องจากใช้ง่ายและสะดวก ได้แก่

- 1) แบบสังเกต (observation)
- 2) แบบสัมภาษณ์ (interview)
- 3) แบบตรวจสอบรายการ (check list)
- 4) แบบมาตราประมาณค่า (rating scale)
- 5) แบบวัดสถานการณ์ (situation)
- 6) แบบบันทึกพฤติกรรม (anecdotal records)
- 7) แบบรายงานพฤติกรรมตนเอง (self report)

4. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือประเมิน การสร้างเครื่องมือให้มีคุณภาพ น่าเชื่อถือ ครูผู้สอนควรนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของพฤติกรรมที่จะประเมินกับตัวชี้วัด และความถูกต้องของการใช้ภาษา แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง I.O.C (Index of Item – Objective Congruence) ในการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวนผู้เชี่ยวชาญต้องไม่น้อยกว่า 3 คน ขึ้นไป แล้วนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ย ถ้าได้คะแนนเฉลี่ย 0.6 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ เมื่อตรวจทาน แก้ไขการพิมพ์ การใช้ภาษา และข้อความให้ถูกต้องแล้ว จึงนำไปทดลองใช้กับนักเรียน เพื่อจะดูว่าภาษาที่ใช้เหมาะสมกับระดับอายุของนักเรียนหรือไม่ มีความเชื่อถือได้หรือไม่ แล้ววิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวัดเป็นรายข้อ/ทั้งฉบับ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ หลังจากนั้นจึงจัดทำต้นฉบับเพื่อนำไปใช้

5. การออกแบบการวัดและประเมิน มีขั้นตอนดังนี้

- 1) กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์/ตัวชี้วัด/พฤติกรรมบ่งชี้ที่จะประเมิน
- 2) วิเคราะห์พฤติกรรมสำคัญจากพฤติกรรมบ่งชี้ที่จะประเมิน
- 3) เลือกใช้วิธีการ เครื่องมือให้เหมาะสมกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะ

ประเมิน

- 4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics)

6. การสร้างเครื่องมือประเมิน ควรคำนึงถึงการเขียนข้อความหรือรายการที่จะวัดว่ามีความชัดเจน และเป็นพฤติกรรม/รายการที่ครอบคลุมตัวชี้วัด โดยพิจารณาพฤติกรรมบ่งชี้ที่กำหนดไว้แล้ว ถ้าเป็นข้อความที่แสดงพฤติกรรมสำคัญและยังไม่สามารถประเมินได้ ครูต้องวิเคราะห์เป็นพฤติกรรมสำคัญย่อยๆ เช่น คุณลักษณะการมีวินัย พฤติกรรมบ่งชี้มี 2 ข้อ คือ

1) ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

2) ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันและรับผิดชอบในการทำงาน

เมื่อพิจารณาจากตัวบ่งชี้จะพบว่า บางพฤติกรรมไม่สามารถบรรยายละเอียดและประเมินได้ ดังนั้นจะต้องวิเคราะห์พฤติกรรมดังกล่าวให้เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้และวัดได้ในสถานศึกษาดังนี้ เช่น

- 1) จัดเก็บสิ่งของเป็นที่เป็นทาง
- 2) แต่งกายถูกต้องตามระเบียบ
- 3) มีมารยาทในการเข้าประชุม
- 4) เข้าแถวซื้ออาหารตามลำดับ

- 5) ทิ้งขยะในที่ที่จัดเตรียมไว้
- 6) ทำกิจวัตรของตนตามเวลา
- 7) ไปโรงเรียนทันเวลา
- 8) เมื่อชั่วโมงเรียนเข้าเรียนตามเวลา
- 9) ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด
- 10) เข้าร่วมกิจกรรมตามเวลาที่นัดหมาย

เมื่อกำหนดข้อความหรือรายการที่จะวัดแล้ว ก็สามารถนำไปจัดทำเป็นเครื่องมือประเมินได้

7. การสร้างเกณฑ์การประเมิน การประเมินจะต้องกำหนดเกณฑ์การประเมินให้ชัดเจนเหมาะสม เพราะเกณฑ์การประเมินเป็นแนวทางในการให้คะแนนที่ประกอบด้วยเกณฑ์ต่างๆ เพื่อใช้ประเมินค่าผลการประพฤติปฏิบัติของผู้เรียน เกณฑ์เหล่านี้คือสิ่งสำคัญที่ผู้เรียนควรประพฤติจนกลายเป็นลักษณะนิสัย เกณฑ์การประเมินมี 2 ลักษณะ คือ

1) เกณฑ์การประเมินภาพรวม (holistic rubrics) คือ แนวทางการให้คะแนนโดยพิจารณาจากภาพรวมการปฏิบัติ โดยจะมีคำอธิบายลักษณะของการปฏิบัติในแต่ละระดับได้อย่างชัดเจน เช่น มีวินัย

ระดับ 3 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียน ปฏิบัติกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาได้ด้วยตนเอง

ระดับ 2 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียน โดยมีการเตือนบางครั้ง

ระดับ 1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียน โดยมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่

2) เกณฑ์การประเมินแบบแยกประเด็น (analytic rubrics) คือ แนวทางการให้คะแนน โดยพิจารณาแต่ละส่วนของการปฏิบัติ ซึ่งแต่ละส่วนจะต้องกำหนดคำอธิบายลักษณะของการปฏิบัติในส่วนนั้นๆ ไว้อย่างชัดเจน เช่น มีวินัย

ตาราง 2 ตัวอย่างการสร้างเกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	1	2	3
ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็น ปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิ ของผู้อื่น	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อ บั ง คั บ ข อ ง ครอบครัวและโรงเรียน โดยมีการเตือนเป็น ส่วนใหญ่	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียน โดยมีการ เตือนบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียน ได้ด้วย ตนเอง
ตรงต่อเวลาในการ ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน และ รับผิดชอบในการทำงาน	ปฏิบัติตามกิจกรรมหรือ ทำ งาน ที่ ได้ รับ มอบหมายเสร็จทันเวลาได้ด้วยตนเอง โดยต้องมีการเตือน เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติตามกิจกรรมหรือ ทำ งาน ที่ ได้ รับ มอบหมายเสร็จทันเวลา ได้ด้วยตนเอง โดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามกิจกรรมหรือ ทำ งาน ที่ ได้ รับ มอบหมายเสร็จทันเวลา ได้ด้วยตนเอง โดยด้วย ตนเอง

สรุปผลการประเมิน

5 – 6 คะแนน	หมายถึง	ดีเยี่ยม
3 – 4 คะแนน	หมายถึง	ดี
1 – 2 คะแนน	หมายถึง	ผ่าน

8. การสรุปผลการประเมิน การวัดและประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์นั้น มีความละเอียดอ่อน เพื่อเป็นเรื่องของการพัฒนาคุณลักษณะที่ต้องการปลูกฝังให้เกิดในตัวผู้เรียน จึงได้ เสนอแนวทางการกำหนดเกณฑ์ไว้ 4 ระดับ คือ

ดีเยี่ยม	(3)	ได้ผลการประเมินตัวชี้วัด ระดับดีเยี่ยม
ดี	(2)	ได้ผลการประเมินตัวชี้วัด ระดับดี
ผ่าน	(1)	ได้ผลการประเมินตัวชี้วัด ระดับผ่าน
ไม่ผ่าน	(0)	ได้ผลการประเมินตัวชี้วัด ระดับไม่ผ่าน

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย

พระมหาประยุค น้อยสี (2549: 62-65) ได้ทำการศึกษาวิจัยคู่มือพัฒนาความมีวินัยของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 พบว่าคู่มือพัฒนาความมีวินัยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 สามารถพัฒนาความมีวินัยทั้ง 3 ด้าน คือ การตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อตกลงของกลุ่ม และเคารพสิทธิผู้อื่น มีความอดทนในการรอคอยได้ โดยจะทำให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมและจริยธรรมด้านความมีวินัยได้

จัตตชัย สนธิรัตน์ (2551: 64) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความมีวินัยของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน อิทธิพลของตัวแบบสัญลักษณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และบุคลิกภาพความเป็นผู้นำส่งผลต่อความมีวินัยของนักศึกษา

ปัญญาวดี ชมสุวรรณ (2552: 100-103) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความมีวินัยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพภายในครอบครัว การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของผู้ปกครอง และความมีคุณธรรมประจำใจ ส่งผลต่อความมีวินัยของนักเรียน

นันทมนัส รอดทัศนาศ (2554: 213-216) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการจัดทำคู่มือกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน พบว่า การจัดทำกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยของนักเรียนจะต้องมีกิจกรรมที่หลากหลาย โดยเฉพาะ 5 ด้านต่อไปนี้ คือ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ความอดทน อดกลั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง และความเป็นผู้นำผู้ตาม

แทนเทกิน (พระมหาประยุค น้อยสี. 2549: 25; อ้างอิงจาก Tantekin. 2002: 179 A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของครูประถมในการทำหน้าที่สร้างระเบียบวินัยในโรงเรียนขาดกลางทางตอนใต้ของ รัฐฟลอริดา จากกลุ่มประชากร 130 คน พบว่า ครูเป็นผู้มีความสำคัญในการสร้างระเบียบวินัยและให้ความรู้กับเด็กเพื่อที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม เพราะครูจะต้องฝึกให้นักเรียนมีการปรับตัวเข้ากับสังคมอย่างเหมาะสม ในการฝึกนั้นความรับผิดชอบเป็นเหตุผลสำคัญจะส่งผลในเรื่องวินัย โดยครูจะต้องหาสถานการณ์มาประยุกต์ใช้ในการฝึก ครูจะต้องเป็นคนที่ปฏิบัติเป็นตัวอย่างในพื้นที่ทำงานและในสังคม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมครู เกิดการเรียนรู้จากครูจนมีความรู้ ความเข้าใจและมีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจของเด็ก ให้รู้จักวินัยไม่เหมือนกัน ซึ่งความสามารถนี้ครูจะต้องได้รับการฝึกฝนมาก่อน ที่จะมาให้คำแนะนำในการสอนกฎระเบียบวินัยให้แก่ นักเรียน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า การมีวินัยมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ควรปลูกฝังและควรพัฒนาให้ถูกวิธีมากกว่าวินัยที่มีรากฐานของคำสั่ง การบังคับหรือการลงโทษ การให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหากระตุ้นให้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยเป็นสำคัญด้วย

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

2.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง (Self regulation) เป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาลงคมแบนดูรา นักจิตวิทยาชาวแคนาดา มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์สามารถระทบบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนี้แบนดูรา เรียกว่า “การกำกับตนเอง” (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 54) แต่ถึงอย่างไร ก็มีผู้ให้คำจำกัดความ “การกำกับตนเอง” แตกต่างกันไป เช่น การควบคุมตนเอง การจัดการระบบตนเอง เป็นต้น สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ใช้คำว่า การกำกับตนเอง ซึ่งเกิดจากความคิดรวบยอด ของคำว่า “การควบคุมตนเอง” (Self control) และ “วินัย” (Self discipline) (Baumeister, Heatherton; & Tice. 1994: 10) อีกทั้งยังมีผู้วิจัยบางท่านให้ความหมาย “การกำกับตนเอง” ว่า หมายถึง การควบคุมตนเอง (Self control) การจัดการตนเอง (Self management) บางท่านยังนิยามแตกต่างกันไป ดังนี้

คาร์ตัน และนาวิกกี (Rudolph; & Kuriakowsky. 2001: 931; citing Carton; & Nowicki. 1994) กล่าวว่า ความคิด การประเมิน และกระบวนการของพฤติกรรม จะประกอบกันเป็นการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นตัวชี้เป้าหมายโดยตรงของการกระทำและการตอบสนองต่ออารมณ์ การกำกับตนเองเน้นความสำคัญของการสนับสนุนจากพฤติกรรมที่คาดหวังซึ่งแสดงออกภายนอก เช่น การควบคุม การรับรู้ ความหวัง และการรับรู้ความสามารถกับสิ่งที่เป็นตัวกำหนด เช่น เป้าหมาย มาตรฐาน คุณค่า ซึ่งจะช่วยในการตัดสินใจพฤติกรรมและผลของพฤติกรรมต่างๆ

ชรอ และบรูคส์ (Schraw; & Brooks. 2001: 2) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจและควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง

ชิน และมินฮี (Shin. 1998: 39) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความสามารถของผู้เรียนที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น ความรู้ในวิธีการ ความสามารถของตนเอง การสื่อสารถึงตนเอง

ซุง (Schunk; & Zimmerman. 1994: 75) กล่าวว่า การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการเรียนรู้ การกำกับตนเองประกอบด้วยกิจกรรมที่เป็นความตั้งใจ ที่รวบรวมการจัดการ การกำหนดเกณฑ์ และการแสดงผลผลิตของงาน การใช้ความรู้สึกต่างๆ เช่น การยึดถือความเชื่อในทางบวก เกี่ยวกับความสามารถของบุคคล คุณค่าของการเรียนรู้ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการคาดการณ์ล่วงหน้า ความภูมิใจในความพยายามของตน

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1989: 329) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึงการที่บุคคลกำกับตนเองให้มีความรู้ และทักษะต่างๆ โดยการใช้ความคิดของตนเอง มีแรงจูงใจและการกระทำของตนเองมากกว่าที่จะอาศัยจากบุคคลอื่น

บอมเมสเตอร์ และคณะ (Baumeister, Heatherton; & Tice. 1994: 6) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของบุคคลในการที่จะเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของตนเอง ซึ่งการตอบสนองนี้ อาจประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการปฏิบัติ บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยวิธีการที่แน่นอน เนื่องมาจากการเรียนรู้ นิสัย และความสมัครใจ ความชอบซึ่งขัดแย้งกับการกำกับตนเอง ที่เป็นการตอบสนองเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ตามเป้าหมายที่วางไว้

แคทซ์ (Katz. 1997: Dissertation Abstract) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมความคิดและพฤติกรรมของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

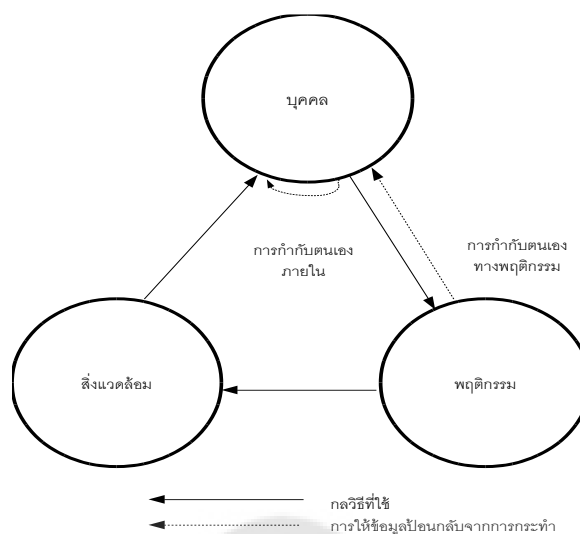
สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550: 332) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือการที่บุคคลเป็นผู้จัดเงื่อนไขและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง

จากความหมายข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถของในการควบคุมความคิด พฤติกรรมของตน ในการจัดการตนเองให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยการใช้ความคิดของตนเองและกระทำด้วยตนเองมากกว่าที่จะอาศัยการตักเตือนหรือบังคับจากผู้อื่น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้จนสำเร็จ

2.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1989: 329-330) อธิบายการกำกับตนเองตามแนวคิดของธอร์เซน และมาฮินี (Thorsen; & Machoney) ว่า การกำกับตนเองเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของความแตกต่างของผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมโดยทันที กับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมในภายหลังที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งซิมเมอร์แมนยังได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคมว่า การกำกับตนเองมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม การเรียนรู้ โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างๆ ก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ดั่งภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงการวิเคราะห์หน้าที่องค์ประกอบ 3 ด้านของการกำกับตนเอง

ที่ ม ๑ : Zimmerman. (1989). *A social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. p. 330.

การกำกับตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา เขาเชื่อว่าการกำกับตนเองเป็นผลเนื่องมาจากเหตุผลที่เอื้อกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ (Bandura. 1986: 336) คือ ปัจจัยส่วนบุคคล (Person) สภาพแวดล้อม (Environment) และ พฤติกรรม (Behavior) แบนดูรา (สุภัค ไหววากิจ. 2543: 37; อ้างอิงจาก Bandura.1997 :22-27) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ทั้งทางตรง (Direct Experience) คือเหตุการณ์ที่เกิดกับตนเองและโดยอ้อม (Indirect Experience) เป็นการเรียนรู้จากตัวแบบ (Learning Thought Modeling) โดยอาศัยกระบวนการสังเกต (Observational Learning Process)

แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 240) กล่าวว่า การเรียนรู้จากตัวแบบ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1) กระบวนการสนใจหรือใส่ใจ (Attentional Process) เป็นกระบวนการเลือกและรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบด้วยความสนใจ เมื่อรับรู้ลักษณะที่สำคัญของตัวแบบแล้ว จึงนำมาสรุปรวบรวมเป็นขั้นตอน เพื่อให้ง่ายต่อการจำ ซึ่งความสนใจจะสามารถจำแนกพฤติกรรมที่สำคัญออกพฤติกรรมอื่น การรับรู้จะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสนใจของผู้สังเกต หรือจากโครงสร้างความซับซ้อน ความน่าสนใจของตัวแบบ รวมทั้งองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างตัวแบบกับผู้สังเกตด้วย

2) กระบวนการคงไว้หรือจดจำ (Retention Process) เป็นกระบวนการจำ การที่ผู้เรียนสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ เพราะ ผู้เรียนมีการบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว แบบดูราพบว่าผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรม หรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจจะสามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉยๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูไปด้วย สรุปก็คือ ผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้ แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน

3) กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบเป็นกระบวนการที่ผู้เรียน แปลสภาพ (Transform) ภาพพจน์ (Visual Image) หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal Coding) ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่เหมือนตัวแบบ การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วย กระบวนการพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางร่างกายของผู้เรียน ฉะนั้นในการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction) ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป แบบดูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบว่าควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correction Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้ทบทวนการแสดงพฤติกรรมของตนเองว่ามีอะไรที่ต้องแก้ไข

4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) เป็นกระบวนการที่แบบดูรา อธิบายว่าแรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องมาจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล รวมถึงการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ในห้องเรียนถ้าหากครูให้รางวัลหรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง นักเรียนทั้งห้องจะเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรม หากนักเรียนแสดงความประพฤติดี และได้รับรางวัล เช่น ทำการบ้านเรียบร้อยแล้วได้รับรางวัลจากครู ก็จะเป็นตัวแบบแก่นักเรียนคนอื่น

จากกระบวนการทั้ง 4 ของแบบดูรา จะเห็นได้ถึงความสัมพันธ์ของ 3 ปัจจัย คือบุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ปัจจัยต่างสามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของการใช้กลยุทธ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ในขณะนั้นว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลมากกว่ากัน แบบดูรา (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. 2542: 75; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อซึ่งกันและกันในแต่ละปัจจัย อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัย ดังนี้

1) ปัจจัยด้านบุคคล เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีพัฒนาการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการกำกับตนเองไปสู่ความเป็นตนเองมากขึ้น (Self Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลน้อยลง ซึ่งตรงข้ามกับผู้เรียนอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำสิ่งต่างตลอดเวลา ก็จะมีพัฒนาตนเองภายใต้อิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเช่นกัน

2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนต้องอยู่ภายใต้ระเบียบหรือคำสั่งที่ต้องปฏิบัติ เช่นระเบียบของโรงเรียน ระเบียบของห้องเรียน เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อครูกำหนดให้นักเรียนทำโครงการคุณธรรม โดยไม่กำหนดหัวข้อคุณธรรม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เกิดพฤติกรรมต่างๆ มากกว่าการกำหนดหัวข้อคุณธรรมไปเลย

3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนได้รับคำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งข้อมูลจากผู้อื่นจะเพิ่มการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนมากขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น แบนดูราจึงได้เสนอแนวคิดการกำกับตนเองของบุคคลได้ว่า พฤติกรรมของบุคคล แม้จะถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก แต่บุคคลก็พยายามที่กำหนดพฤติกรรมของตนเอง โดยการควบคุมปัจจัยภายนอกและควบคุมปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งเรียกการกระทำเช่นนี้ว่าการกำกับพฤติกรรมตนเอง (Bandura . 1997: 6)

เมื่อบุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรมโดยการสังเกตจากตัวแบบ พฤติกรรมหรือผลลัพธ์เหล่านั้นก็จะกลายเป็นเป้าหมายหรือมาตรฐานการกระทำ (Performance Standards) เมื่อบุคคลเริ่มมีเป้าหมายหรือมาตรฐานการกระทำ บุคคลจะเริ่มเรียนรู้การประเมินตนเอง (Self evaluation) และเริ่มเรียนรู้การตัดสินพฤติกรรมด้วยตนเอง (Self judgment) และเรียนรู้ปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมตนเอง (Self reaction) บุคคลจึงเกิดการเรียนรู้ถึงการกระทำของตนเอง ในการที่จะบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

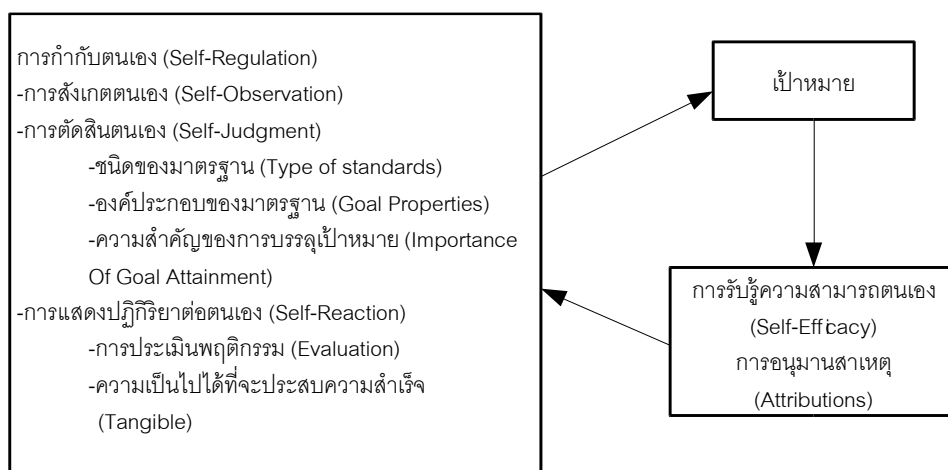
จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เทคนิคการกำกับตนเองนั้น เหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาความมีวินัยของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องด้วยวินัยเป็นเรื่องที่คุณจะต้องได้รับการพัฒนาด้วยตนเอง ตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การสังเกตตนเอง การประเมินตนเอง และปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้เกิดความคงทนในพฤติกรรมดังกล่าว

2.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองให้บรรลุผลสำเร็จนั้น ไม่ได้เกิดจากการความสามารถของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่การกำกับตนเองเกิดจากการกำหนดองค์ประกอบย่อยๆ ซึ่งต้องได้รับการพัฒนา รวมทั้งต้องมีความตั้งใจหรือต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่การกำกับตนเอง (Self regulation) ประกอบด้วยกระบวนการ 3 กระบวนการย่อย ดังนี้ (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76-79)

- 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation)
- 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment)
- 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

ทั้งนี้ กระบวนการกำกับตนเองแสดงไว้ในภาพประกอบ 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 โมเดลกระบวนการคิดทางสังคมของการกำกับตนเอง

ที่มา: Schunk. (1994). *Self-Regulation of Self-Efficacy and Attributions in Academic Setting*.p.76.

จากภาพประกอบ สามารถอธิบายรายละเอียด ได้ดังนี้

1) การสังเกตตนเอง (Self observation) การสังเกตตนเองเป็นความตั้งใจ สนใจต่อพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76) ผู้เรียนจะไม่สามารถจัดระบบการกระทำของพวกเขา ได้จนกว่าจะรู้ว่าต้องการอะไร พฤติกรรมจะเป็นตัวประเมินในหลายๆ ด้าน เช่น ปริมาณ คุณภาพ ระดับ ความคิดริเริ่ม การประเมินพฤติกรรมช่วยในการวัดความก้าวหน้าของเป้าหมาย (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76; citing Schunk. 1989) การสังเกตตนเองสามารถจะกระตุ้นตนเองได้อีกด้วย เช่น นักเรียนที่เรียนดีแต่ยากจน จะมีความมุ่งมั่นในการเรียน โดยไม่เสียเวลากับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อการเรียน

การสังเกตตนเอง จะช่วยในการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตัวอย่างพฤติกรรมที่จะบันทึกนั้น จะต้องบันทึกลักษณะสำคัญด้านเวลาและเหตุการณ์หรือการกระทำ (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76; citing Mate, Belfiore; & Shea. 1989) การบันทึกสามารถสะท้อนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องแม่นยำ การบันทึกการสังเกตตนเองมีเกณฑ์ที่สำคัญ 2 ประการ คือ (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76; Bandura. 1989)

1. ความสม่ำเสมอ (Regularity) เป็นการสังเกตพฤติกรรมบ่อยๆ แทนที่จะนานๆ ครั้ง ซึ่งอาจทำให้ผลผิดพลาดได้

2. ความใกล้ชิด (Proximity) เป็นการสังเกตพฤติกรรมอย่างใกล้ชิดในขณะที่เกิดพฤติกรรมนั้น หรือต่อให้เกิดพฤติกรรมอีกครั้ง

2) การตัดสินตนเอง (Self judgment) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากการสังเกตตนเอง โดยเป็นกระบวนการเปรียบเทียบการปฏิบัติในกระบวนการสังเกตตนเองกับเป้าหมายที่วางไว้ โดยการตัดสินขึ้นอยู่กับมาตรฐาน องค์ประกอบของเป้าหมายและความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายอาจจะมีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

1.การระบุเกณฑ์มาตรฐานที่สมบูรณ์ เช่น เป้าหมายในการอ่านหนังสือ 15 หน้าในระยะเวลา 1 ชั่วโมง การให้คะแนนขึ้นอยู่กับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานนี้ เป็นการใช้การกระทำของบุคคลอื่นเป็นฐาน และมักได้จากการสังเกตคนอื่นเป็นแม่แบบ (Schunk. 1994: 77; citing Bandura. 1986)

2. การเปรียบเทียบทางสังคม การแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในสังคม บุคคลในสังคมจะมีส่วนในการประเมิน ซึ่งการเปรียบเทียบทางสังคมนี้เป็นมาตรฐานที่ไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอน (Schunk. 1994: 77; citing Festinger. 1954)

มาตรฐานและแรงจูงใจ การเปรียบเทียบการปฏิบัติของตนเองกับมาตรฐานที่เป็นข้อมูลของกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย จะทำให้ผู้เรียนเชื่อว่าตนเองจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ โดยความเชื่อนั้นจะนำไปสู่การส่งเสริมความสามารถของตนและแรงจูงใจของผู้เรียนให้คงอยู่

คุณสมบัติที่มีความสำคัญของเป้าหมาย (Goals Properties) คือ คุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินตนเอง ประกอบด้วย ความเฉพาะเจาะจง ความใกล้เคียง และระดับความยาก (Schunk; & Zimmerman. 1994: 77; citing Bandura. 1988; Locke; & Lathom. 1990)

ความเฉพาะเจาะจงของเป้าหมายจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการประเมินตนเองให้ดีขึ้นมากกว่าเป้าหมายทั่วไป ความเฉพาะเจาะจงจะช่วยชี้ให้เห็นความสำเร็จ ช่วยกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะมองเห็นความก้าวหน้าโดยง่าย

ความใกล้เคียง เป้าหมายที่มีระยะใกล้ย่อมมีผลจูงใจมากกว่าระยะไกล เช่น เด็กเล็กจะยังไม่มี การคิดถึงเป้าหมายระยะยาวเป็นต้น

ความยากของเป้าหมาย จะส่งผลให้ผู้เรียนมุ่งมั่นในการทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ความก้าวหน้าของงานจะทำให้สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นได้

การให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายมีผลต่อการตัดสินตนเอง การสนใจหรือใส่ใจต่อการกระทำของตนเองว่าสามารถจะทำได้ดีแค่ไหน จะทำให้ผู้เรียนมีความพยายามในการปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น (Bandura. 1986: 338)

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self reaction) การประเมินปฏิกิริยาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความก้าวหน้าของผู้เรียน ความเชื่อนั้นจะทำให้เกิดความก้าวหน้า เพียงแค่คิดถึงความสำเร็จตามเป้าหมายการส่งเสริมความสามารถและการสนับสนุนแรงจูงใจของพวกเขาเอง ผลการประเมินทางลบจะไม่ก่อให้เกิด แรงจูงใจในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย (Schunk; & Zimmerman. 1994: 76; citing Schunk. 1989) เพราะ ผู้เรียนมีความเชื่อว่าตนเองมีความบกพร่องในความสามารถ จนไม่มีความพยายามหรือเลือกใช้วิธีการที่ดีกว่า ในทางตรงข้ามกัน ถ้าผู้เรียนกระทำพฤติกรรมได้สูงกว่าเป้าหมายก็จะแสดงปฏิกิริยาในทางบวกต่อตนเอง ให้รางวัลต่อตนเอง เช่น การให้รางวัลตนเอง การชื่นชมตนเอง

จากการศึกษากระบวนการในการกำกับตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการในการกำกับตนเองนั้น สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความมีวินัยของผู้เรียนได้ เพราะกระบวนการผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการเอง เริ่มตั้งแต่การสังเกตตนเอง เพื่อตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง การตัดสินใจตนเองว่าสามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายให้สำเร็จหรือไม่ ทำให้มีการปรับปรุง มีความพยายามในการปฏิบัติ รวมถึงการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อให้มีความพยายามในการปฏิบัติต่อไป

2.4 กฎของแรงจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

นักการศึกษาและนักการวิจัยส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการรวมและสังเคราะห์ข้อมูล นักเรียนที่มีระดับความพยายามสูงจะมุ่งมั่นอดทนและต้องการพัฒนาระดับความเข้าใจในเนื้อหาวิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกัน สถานการณ์การเรียนรู้ การปรับปรุงเป้าหมาย โดยกระบวนการการกำกับตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Goals) มีอิทธิพลต่อความอดทนต่องานของนักเรียน และความพยายามในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เด็กที่มีความสามารถต่ำจะแสดงความความรู้สึกทางลบต่อความสามารถในการเรียนรู้ และใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาลด ทั้งเป้าหมายเพื่อรู้ กับเป้าหมายเพื่อผลงานมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองของนักเรียนทั้งสิ้น ดังนั้น การจูงใจที่ความสำคัญต่อการเรียนรู้ การกำกับตนเองของนักเรียนนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมนั้นได้รับการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง ซึ่งก่อให้เกิดการจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นสูง (Meece. 1994: 25-44; Hagen; & Weinstien. 1995: 43-45)

2.5 สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง

จากงานวิจัยของซุงค์และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994: 307-308) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเองไว้ดังนี้

1. การเลือกใช้กลวิธี

การเลือกใช้กลวิธีเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย เป้าหมายที่ต่างกันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่างกัน นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้ จะมีเป้าหมายในการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ดังนั้นจึงมีการพัฒนากลวิธีการเรียน แรงจูงใจภายใน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่านักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน

2. การประเมินตนเอง

ผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเองหรือไม่ขึ้นกับการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การประเมินตนเองที่ตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง

3. ประสิทธิภาพที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคมจะทำให้นักเรียนมีทักษะการวางแผน เป้าหมาย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

ซิมเมอร์แมน และ มาร์ติเนซ-พอนส์ (Zimmerman; & Martinez-Pons. 1990) ทำการศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างผู้เรียนในการกำกับตนเองในการเรียนในด้านระดับชั้น เพศ และความเชื่อ ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนและกลวิธีที่ใช้ในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนชาย 45 คน หญิง 45 คน จากผู้เรียนเกรด 5, 8 และ 11 ในโรงเรียนสอนเด็กปัญญาเลิศและโรงเรียนปกติ โดยการสอบถามการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน 14 และให้ประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านภาษาการคำนวณ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนปัญญาเลิศจะมีการรับรู้ความสามารถด้านภาษา ด้านคำนวณและใช้กลวิธีที่สูงกว่าผู้เรียนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้เรียนเกรด 11 จะใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนมากกว่าผู้เรียนเกรด 8 และผู้เรียนเกรด 8 จะใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนมากกว่าผู้เรียนเกรด 5 การรับรู้ของนักเรียนทั้งในด้านภาษา ด้านคำนวณมีความสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน ผู้เรียนเพศหญิงจะใช้กลวิธีจัดบันทึกและการเตือนความจำ การจัดสภาพแวดล้อมและการตั้งเป้าหมายและการวางแผนมากกว่าผู้เรียนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทราเวอร์ (Traver; & Sheckley. 2000: Abstract) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานการกำกับตนเองของนักเรียน โดยใช้วิธีการสอนที่แตกต่างกัน เป็นการศึกษาการแนะนำวิธีช่วยให้นักเรียนสามารถจัดระบบการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งค้นพบ 5 วิธี คือ

1. การสอนความเชื่อแห่งตน การกำหนดเป้าหมายและความคาดหวัง
2. สนับสนุนให้มีการสนทนากัน
3. เตรียมการปรับปรุงแก้ไขผลสะท้อนกลับ
4. การสรุปความคิดรวบยอด
5. การเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 78 คน ในประเทศอังกฤษ การวิเคราะห์ ความแปรปรวน ความสัมพันธ์ และการวิเคราะห์แบบ Path analysis มีความแตกต่างระหว่างตัวแปร (Treatment) และการเปรียบเทียบการรับรู้ของกลุ่มเกี่ยวกับการเรียนรู้กำกับตนเองของพวกเขา โดยการทดสอบก่อนและหลัง ในระยะเวลาครึ่งปี ผลการวิจัยเสนอแนะว่า นักเรียนเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนให้มีการกำกับตนเอง พบว่ามีความสำคัญที่จะต้องแนะนำบทบาทของกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนรู้

เพอร์รี่ (Perry.1998: 715-729) ทำการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยให้นักเรียนทำงานเขียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และรวบรวมเป็นแฟ้มสะสมผลงาน ใช้เวลาทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คน และนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และ 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษาได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

กัณจะนา พุ่มมาลา (2534: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมการความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยวรรณ พันธุ์มั่งคูล (2542: 59-60) ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกำกับตนเองที่มีต่อวินัยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภัทราภรณ์ สังข์ทอง (2550) ทำการศึกษาพัฒนาการของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของผู้เรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 พบว่า ผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในแต่ละด้านและโดยภาพรวมสูงกว่าผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองปานกลาง ผู้เรียนหญิงจะมีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในแต่ละด้านและโดยภาพรวมสูงกว่าผู้เรียนชาย

ในส่วนที่ต่างกัน คือ ผลที่เกิดจากการประเมินตนเองของผู้เรียน พบว่า ระดับชั้นส่งผลต่อการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ด้านการใช้กลยุทธ์ทางปัญญา และพัฒนาการของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของผู้เรียนในภาพรวมมีแนวโน้มลดลงจากชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และคงที่จากชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนผลที่เกิดจากการประเมินโดยครูประจำชั้น ไม่พบความแตกต่างของระดับชั้นที่ส่งผลต่อการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองด้านใดๆ และพัฒนาการของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของผู้เรียนในภาพรวมมีแนวโน้มคงที่จากชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเพิ่มขึ้นจากชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ไปประถมศึกษาปีที่ 6

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองแสดงให้เห็นว่าการกำกับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่ได้ผลเป็นอย่างดี การกำกับตนเองเป็นเทคนิคที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการกำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ มีความรู้ เข้าใจในกระบวนการต่างๆ ตั้งแต่การสังเกตตนเอง การกำหนด เป้าหมาย การฝึกกำกับตนเอง การตัดสินใจตนเองและเลือกใช้ปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความพยายามในการปรับพฤติกรรมที่ต้องการได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

3.1 ความหมายของโปรแกรม

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555: 423-424) ให้ความหมายของโปรแกรมการสอนไว้ว่า หมายถึง การสอนโดยใช้บทเรียนแบบโปรแกรมที่เป็นชุดเบ็ดเสร็จประกอบด้วยวัตถุประสงค์ เนื้อหา สาระ สื่อการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล ซึ่งผู้สอนอาจพัฒนาขึ้นเอง หรือมีผู้พัฒนาขึ้น โดยได้รับการทดสอบแล้วว่ามีคุณภาพ

ประกาศी รอดสมจิตร (ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว, 2551: 68; อ้างอิงจาก ประกาศी รอดสมจิตร, 2542) สรุปความหมายของโปรแกรมการสอนว่า หมายถึง รายละเอียดของ แนวทางการจัดประสบการณ์เรียนการสอน เพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไปหรือผู้เรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษเช่น เด็กที่มีความสามารถพิเศษ เด็กพิการ เด็กที่มีผลการเรียนต่ำ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ เช่น การพัฒนาโปรแกรมการศึกษา โปรแกรมการศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ โปรแกรมการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (พสวท.) โปรแกรมการศึกษาทางอาชีพ โปรแกรมเตรียมความพร้อมทางอาชีพ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย ลักษณะของโปรแกรม การคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและ การประเมินผลโปรแกรม

กู๊ด (Good. 1973: 446) ให้ความหมายของโปรแกรมการสอน ว่าหมายถึง โครงร่างของวิธีการจัดการเรียนการสอน รวมถึงคำสั่งหรือคำอธิบายกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะจัดให้ผู้เรียนในการเรียนการสอนแต่ละครั้ง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า โปรแกรมการสอน หมายถึง รายละเอียดหรือแนวทางของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนั้น ๆ

3.2 ส่วนประกอบของโปรแกรม

ฮูดา (Huda. 2012: 53) กล่าวว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะต่างๆ ควรประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ ที่กำหนดถึงขอบข่ายของความรู้และทักษะที่คาดว่าจะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละหน่วย 2) เนื้อหาที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การเรียนรู้ 3) กิจกรรม สำหรับให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกทักษะและวิธีการที่ได้เรียนรู้ 4) การประเมินผลของกิจกรรม 5) ทรัพยากรและวัสดุที่เกี่ยวข้อง

ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2551: 7-8) ระบุว่าส่วนประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดมุ่งหมาย 3) ลักษณะของโปรแกรม 4) การจัดกิจกรรม และ 5) การประเมินผล

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาลำปาง (ม.ป.ป.: 2) แบ่งส่วนประกอบของโปรแกรมการสอนออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการเรียนรู้ 5) สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ 6) ระยะเวลา และ 7) การวัดประเมินผล

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการสอนประกอบไปด้วยส่วนประกอบหลักที่มีความสอดคล้องกัน คือ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เนื้อหาของแต่ละกิจกรรม กิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผล

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552) ได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลประชานาถ โดยศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองและทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดของโปรแกรมการกำกับตนเองที่ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการคือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หลังจากนั้นออกแบบกิจกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโดยกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองมีจำนวน 12 กิจกรรม ระยะเวลาทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที แต่ละกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) กิจกรรมประกอบด้วยขั้นตอนย่อยได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นสรุป และ 3) การประเมินผล

เกศริน วงษ์มัน (2553) ได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครเขตรพวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ มีขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง ดังนี้ ศึกษา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง และกำหนดกรอบแนวคิดของโปรแกรม ที่ประกอบ ไปด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ดังนี้ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดง ปฏิกริยาต่อตนเอง โปรแกรมการกำกับตนเองประกอบไปด้วยการทำกิจกรรม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที แต่ละกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) วัตถุประสงค์
- 2) กิจกรรมประกอบด้วยขั้นตอนย่อยได้แก่ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นสรุป
- 3) การประเมินผล

3.4 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อ เสริมสร้างควมมีวินัย

3.4.1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์

พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่ เกิดขึ้นของบุคคล จะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผลกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น สกินเนอร์แบ่งผล กรรมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง ที่ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นมีอัตราการ กระทำที่เพิ่มมากขึ้น

2) ผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ ที่ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นยุติลง

ดังนั้นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่แสดงถึงควมมีวินัยของนักเรียน จึงจำเป็นต้องใช้ ผลกรรมที่เป็นการเสริมแรงเพื่อให้นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมแสดงถึงการมีจิตสำธารณะเพิ่มขึ้น ผล กรรมที่ทำให้พฤติกรรมที่ความถี่เพิ่มขึ้น เรียกว่า ตัวเสริมแรง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 32) สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ หรือตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไข เป็นตัวเสริมแรง ที่มีคุณสมบัติด้วยตัวเอง เนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการทางชีวภาพของอินทรีย์ได้หรือมีผล ต่ออินทรีย์โดยตรง เช่น อากาศ อาหาร เป็นต้น

2) ตัวเสริมแรงทุติยภูมิหรือตัวเสริมแรงที่ต้องการวางเงื่อนไข เป็นตัวเสริมแรงที่ ต้องผ่านกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติของการเป็นตัวเสริมแรง โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรง ปฐมภูมิหรือตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข เช่น คำชมเชย เงิน หรือตำแหน่ง หน้าที่ เป็นต้น

จากแนวคิดสามารถสรุปหลักการที่นำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมเสริมสร้างวินัยได้ ดังนี้

- 1) การเสริมแรง เป็นสิ่งสำคัญในการปรับพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน ครูต้องทำการเสริมแรงเมื่อนักเรียนเกิดการเรียนรู้
- 2) พฤติกรรมใดได้รับการเสริมแรง พฤติกรรมนั้นจะเป็นส่วนหนึ่งที่นักเรียนเรียนรู้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539: 165-167)

3.4.2 ทฤษฎีวัฒนธรรมทางสังคมของวิกทอทสกี (Vygotsky's Sociocultural Theory)

เลวี ซีมานโนวิช วิกทอทสกี (Lev Semanovich Vygotsky) นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ วิกทอทสกีอธิบายว่ามนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด ทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 28)

วิกทอทสกีให้ความสำคัญของวัฒนธรรมและสังคม เขากล่าวว่าการเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์จะต้องเข้าใจวัฒนธรรมที่เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วย วัฒนธรรมจะช่วยบ่งชี้ผลผลิตของพัฒนาการเด็ก สถาบันตั้งแต่ครอบครัวขึ้นไป มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาการของบุคคล ซึ่งเด็กแต่ละวัยจะสามารถเพิ่มศักยภาพของตนเองได้ ก็ต่อเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่และผู้ใกล้ชิด (สุรางค์ ไควตระกูล. 2554: 61)

การนำทฤษฎีของวิกทอทสกีมาใช้ในการสอน

ลำดับขั้นการสอนและตัวอย่างในการนำทฤษฎีของวิกทอทสกีมาประยุกต์

ตาราง 3 ลำดับขั้นการสอนตามทฤษฎีของวิกทอทสกี

ลำดับขั้นการสอน	ตัวอย่าง
1. ประเมินพื้นฐานความรู้และทักษะของนักเรียน	ใช้ข้อทดสอบนักเรียนก่อนที่จะทำการสอน (pretest) หรือให้นักเรียนทำงานที่คล้ายคลึงกับสิ่งที่ครูจะสอนเพื่อให้ทราบพื้นฐานความรู้ของนักเรียน
2. ครูช่วยนักเรียนด้วยการสอน	ครูยกตัวอย่างวิธีการแก้ปัญหาหรือการทำงาน ด้วยการพูดสิ่งที่คิดออกมาดังๆ (Verbal Thinking) ว่าจะทำสิ่งใดก่อนและหลัง หรือมีวิธีการอะไร โดยครูเป็นต้นแบบแสดงให้ดู
3. ให้ข้อมูลป้อนกลับและให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง	เมื่อนักเรียนทำงานเสร็จ ครูให้ข้อมูลป้อนกลับ และให้นักเรียนตรวจคำตอบของตนเอง วิเคราะห์ดูว่าทำผิดเป็นเพราะเหตุใด และควรจะช่วยนักเรียนแก้ไขจนกระทั่งได้คำตอบที่ถูกต้องด้วยการช่วยเหลือจากครู
4. ค่อยๆเพิ่มความรับผิดชอบของนักเรียน	ครูลดความช่วยเหลือ โดยสังเกตดูว่านักเรียนคนใดสามารถทำได้ดีหรือดีขึ้น ก็ปล่อยให้ให้สละทำงานด้วยตนเอง

3.4.3 ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory)

เอ็ดเวิร์ด ดี. ธอร์นไดค์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาชาวอเมริกัน ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยาการศึกษา เพราะเขาเป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาการเรียนรู้อย่างจริงจัง ธอร์นไดค์เชื่อว่า การอธิบายพฤติกรรมการเรียนรู้เกิดจากวิญญานหรือจิตใจเป็นเรื่องราวพิสูจน์ได้ จนกระทั่งค้นพบทฤษฎีการเรียนรู้ใหม่ คือทฤษฎีความเกี่ยวพัน (Bond Theory) เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Simulus) กับการตอบสนอง (Response) (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 137)

ธอร์นไดค์ สรุปกฎการเรียนรู้สำคัญไว้ดังนี้ (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140-141)

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่จะเรียน ความพร้อมของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะมีความสนใจและมีแรงจูงใจความพร้อมทั้งด้านร่างกาย หมายถึง ความพร้อมทางวุฒิภาวะและอวัยวะต่างๆ ความพร้อมด้านจิตใจหมายถึงความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจเป็นสำคัญ

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) กล่าวว่าเมื่ออินทรีย์เกิดการเรียนรู้แล้วควรได้รับการฝึกฝน กระทำซ้ำๆ อยู่เสมอ เพื่อสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองให้มั่นคง โดยการทำซ้ำๆ บ่อยๆ ซึ่งประกอบด้วย 2 กฎย่อย คือ กฎแห่งการใช้ (Law of Used) หมายความว่าเมื่อเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้วจะต้องนำไปใช้บ่อยๆ เพื่อให้เกิดความคงทน และกฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disused) หมายความว่าเมื่อเกิดความเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้วถ้าไม่ทำซ้ำ การเรียนรู้นั้นก็เลยเลือนหายไปในที่สุด

3. กฎแห่งผลที่พอใจ (Law of Effect) กล่าวถึงผลที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรม การเรียนรู้แล้วถ้าได้รับที่พึงพอใจ อินทรีย์ย่อมอยากจะทำซ้ำต่อไป แต่ถ้าไม่ได้รับผลที่พึงพอใจ อินทรีย์ย่อมไม่อยากจะเรียนรู้และเกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนรู้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการเสริมแรงตามทฤษฎีของสกินเนอร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้าง
ความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ
ตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนและการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวนรวม
ทั้งสิ้น 94 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียน คือ นักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 3 ห้อง
มีนักเรียนจำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเปรียบเทียบระดับความมีวินัยของนักเรียนก่อนและหลัง
เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 32 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบ
เฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยความมีวินัยอยู่ในระดับน้อยลงไป และ
นักเรียนมีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. การสร้างแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัย และกำหนดนิยามศัพท์ของความมีวินัย

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความมีวินัยตามนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้และประยุกต์ใช้แบบวัดความมีวินัยของ ประยูรภรณ์ บัณฑิต (2555: 141-146) ได้แบบสอบถามความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 ข้อ ดังตัวอย่างแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือช่องใด ช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

ไม่จริงเลย	ไม่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน
จริงบางครั้ง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
ค่อนข้างจริง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้างและบางครั้งไม่ตรงบ้าง
จริง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงมากที่สุด	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริงมาก ที่สุด
1. <u>ด้านความรับผิดชอบ</u> ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาเรียนอย่างครบถ้วนทุกวัน					
2. <u>ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</u> ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งไหนถูกต้อง ข้าพเจ้าจะทำโดยไม่ลังเล					
3. <u>ด้านความอดทน</u> ข้าพเจ้าทำงานด้วยความตั้งใจและอดทน					

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริงมาก ที่สุด
4. <u>ด้านความซื่อสัตย์</u> ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำสั่งของครูทั้งต่อหน้าและลับหลัง					
5. <u>ด้านความเป็นผู้นำ</u> ข้าพเจ้ายินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ					
6. <u>ด้านการปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม</u> ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางบวก ให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
จริง	ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้ 1 คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางลบ ให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
จริง	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 4 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของการให้คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

มีดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2550: 69)

ตาราง 4 ระดับของความมีวินัย

ระดับ คะแนน	ช่วงของค่าเฉลี่ย (X)	การแปลความหมาย
5	4.50-5.00	ความมีวินัยอยู่ในระดับสูงมากที่สุด
4	3.50-4.49	ความมีวินัยอยู่ในระดับสูงมาก
3	2.50-3.49	ความมีวินัยอยู่ในระดับปานกลาง
2	1.50-2.49	ความมีวินัยอยู่ในระดับน้อย
1	1.00-1.49	ความมีวินัยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้นจำนวน 60 ข้อ ไปหาความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษาจำนวน 3 ท่าน พิจารณาให้คะแนนข้อคำถามและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นตรงตามนิยามศัพท์หรือขอบข่ายเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นตรงตามนิยามศัพท์หรือขอบข่ายเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดตรงตามนิยามศัพท์

1.4 นำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item – Objective Congruence) ได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 60 ข้อ และปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ข้อคำถามมีความสมบูรณ์และเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 ข้อ ที่ได้จาก ข้อ 1.4 ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่างค่า 0.34 ถึง 0.72 ได้แบบวัดความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 55 ข้อ เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลต่อไป

1.6 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความมีวินัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.933

2. โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างวินัยโดยการกำกับตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา ในการสร้าง โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ดังนี้

ตาราง 5 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง โปรแกรมการเสริมสร้างควมมีวินัย

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	ระยะเวลาดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ - ชี้นำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
2	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1 - ชี้นำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
3	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2 - ชี้นำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
4	ทบทวนการกำกับตนเอง - ชี้นำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
5	ควมมีวินัยด้านความรับผิดชอบ - ชี้นำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	ระยะเวลาดำเนินการทดลอง
6	ความมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
7	ความมีวินัยด้านความอดทน - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
8	ความมีวินัยด้านความซื่อสัตย์ - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
9	ความมีวินัยด้านความเป็นผู้นำ - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
10	ความมีวินัยด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที
11	ปัจเจกนิเทศ - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้	60 นาที

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษา 3 คน พิจารณาความความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าหัวข้อเรื่อง ชั้นนำ ชั้นกิจกรรม และขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ตรงตามนิยามศัพท์หรือตรงกับขอบข่ายเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าหัวข้อเรื่อง ชั้นนำ ชั้นกิจกรรม และขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ตรงตามนิยามศัพท์หรือตรงกับขอบข่ายเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าหัวข้อเรื่อง ชั้นนำ ชั้นกิจกรรม และขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ไม่ตรงตามนิยามศัพท์หรือตรงกับขอบข่ายเนื้อหา

2.4 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item – Objective Congruence) ได้ค่า IOC ของโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ระหว่าง 0.6-0.8

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน จากนั้นนำไปแก้ไขปรับปรุงในแต่ละขั้นตอนให้มีความเหมาะสมเพิ่มมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

3. แบบแผนและการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเป็นรูปแบบการวิจัยก่อนทดลอง (Pre-Experimental Design) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) โดยเลือกกลุ่มทดลองมา 1 กลุ่ม และมีการวัดตัวแปรตามก่อนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากทดลองเสร็จสิ้นแล้วก็ทำการวัดตัวแปรตามอีกครั้งหนึ่ง มีรูปแบบ ดังนี้

ตาราง 6 รูปแบบการวิจัยก่อนทดลอง (Pre-Experimental Design) แบบศึกษากลุ่มเดียว

ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง
O_1	X	O_2

ความหมายของสัญลักษณ์

X คือ การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

O_1 คือ การทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

O_2 คือ การทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Pretest – posttest Control Group Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน ก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ตามวันและเวลา ดังแสดงใน ตาราง 7 ตารางดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตาราง 7 ตารางดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	วันเดือนปี	ระยะเวลา	เรื่อง
1	30 พฤษภาคม 2559	60 นาที	ปฐมนิเทศ
2	2 มิถุนายน 2559	60 นาที	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1
3	6 มิถุนายน 2559	60 นาที	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2
4	9 มิถุนายน 2559	60 นาที	ทบทวนการกำกับตนเอง
5	13 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านความรับผิดชอบ
6	16 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
7	20 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านความอดทน
8	23 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านความซื่อสัตย์
9	27 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านความเป็นผู้นำ
10	30 มิถุนายน 2559	60 นาที	ความมีวินัยด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
11	4 กรกฎาคม 2559	60 นาที	ปัจฉิมนิเทศ

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

5. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของระดับคะแนนความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของระดับคะแนนความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item – Objective Congruence)

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เป็นรายข้อ

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมีวินัยก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความมีวินัยก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความมีวินัยก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจง t
p	แทน	ระดับความมีวินัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการจังหวัดกาญจนบุรีของกลุ่มตัวอย่าง
2. ค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการจังหวัดกาญจนบุรีของนักเรียนกลุ่มทดลอง
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีวินัยของนักเรียนทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความมีวินัย
4. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรีของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล ระดับความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=94คน)

ความมีวินัย	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ความรับผิดชอบ	2.382	0.647	น้อย
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง	2.254	0.712	น้อย
3. ความอดทน	2.485	0.751	น้อย
4. ความซื่อสัตย์	2.562	0.781	ปานกลาง
5. ความเป็นผู้นำ	2.678	0.707	ปานกลาง
6. การปฏิบัติตาม กฎระเบียบของสังคม	2.353	0.884	น้อย
รวม	2.491	0.747	น้อย

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรีกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความมีวินัย ด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านความซื่อสัตย์และด้านความเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง

2. ค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรีของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมีวินัย ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ด้าน ที่	ความมีวินัย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ความรับผิดชอบ	2.327	0.565	4.773	0.465	มากที่สุด
2	ความเชื่อมั่นในตนเอง	2.213	0.624	4.458	0.645	มากที่สุด
3	ความอดทน	2.260	0.751	4.591	0.778	มากที่สุด
4	ความซื่อสัตย์	2.380	0.683	4.832	0.613	มากที่สุด
5	ความเป็นผู้นำ	2.210	0.607	4.752	0.746	มากที่สุด
6	การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	2.200	0.684	4.872	0.832	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย		2.265	0.652	4.713	0.655	มากที่สุด

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความมีวินัยอยู่ในระดับน้อยทั้งรายด้านและโดยรวม ก่อนได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และหลังจากที่ได้รับมีระดับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแล้ว มีระดับความมีวินัยอยู่ในระดับสูง คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน และความเป็นผู้นำ อยู่ในระดับสูงมากที่สุด คือด้านความรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีวินัยของนักเรียนทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความมีวินัย

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม
โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย (n=32 คน)

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	SD	$\sum D$	$\sum D^2$	t	p
หลังการทดลอง	32	4.713	17.492				
				3223	358713	13.346*	0.000
ก่อนการทดลอง	32	2.491	12.432				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความมีวินัยหลังการทดลองสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความมีวินัยเพิ่มขึ้น

4. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย

ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ พบว่า นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมได้ทุกคน เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะเข้าไปทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การยิ้ม การพูดคุย สามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายได้ เช่น มีความกล้าในการเข้าไปทักทายพูดคุยกับเพื่อนใหม่ รวมถึงแสดงออกด้วยความรู้สึกดีที่ได้เพื่อนใหม่ นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนและกับครู

ครั้งที่ 2 กระบวนการกำกับตนเอง พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเองในขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย การบันทึกพฤติกรรมและการสังเกตพฤติกรรม นักเรียนสามารถบอกจุดมุ่งหมายของการทำงาน การลงมือปฏิบัติและบันทึกพฤติกรรมของตนได้ เป็นไปตามกระบวนการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 3 กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2 พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเองในขั้นตอนกระบวนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง สามารถประเมินพฤติกรรมตนเองเองได้ ว่าทำสำเร็จหรือไม่ รวมถึงแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ เช่น เมื่อทำงานเสร็จ นักเรียนดีใจ ยิ้มแย้ม และนำเสนอต่อครู

ครั้งที่ 4 ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง พบว่า นักเรียนสามารถนำหลักการกำกับตนเองจากการทำกิจกรรมในครั้งที่ 1 และ 2 ไปใช้สถานการณ์อื่น ในกิจกรรมที่ 4 เป็นการทำการกิจกรรมเกม นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายได้ว่าจะทำอะไรเพื่อให้สามารถเล่นเกมได้อย่างประสบความสำเร็จ ช่วยเหลือกันในกลุ่มเพื่อให้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่กลุ่มวางไว้ และเมื่อเล่นเกมโดยไม่มีข้อผิดพลาด ก็แสดงออกด้วยความดีใจ ถึงแม้จะไม่ใช้หุ่นะก็ตาม และทำแบบทดสอบทบทวนการกำกับตนเองได้ผ่านทุกคน

ครั้งที่ 5 ความมีวินัยด้านความรับผิดชอบ พบว่า นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการทำเขตรับผิดชอบและงานบ้าน สามารถแสดงความคิดเห็น อภิปรายถึงขั้นตอนการทำงานที่ด้วยการใช้กระบวนการกำกับตนเอง จนทำให้งานสำเร็จ ไม่ถูกตำหนิ จากสภานักเรียนว่าเขตรับผิดชอบไม่สะอาด หรือทำไม่ทันเวลา รวมถึงผู้ปกครองกล่าวชื่นชมว่านักเรียนช่วยเหลือทางบ้านด้วยการแบ่งเวลาในการทำงานบ้านด้วย

ครั้งที่ 6 ความมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการวางแผนการจัดสวนถาด ปฏิบัติตามแผนที่ตนวางไว้ ยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม นำมาปรับการทำงานเพื่อให้ทำงานได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย ชื่นชมผลงานของตนเมื่องานสำเร็จ

ครั้งที่ 7 ความมีวินัยด้านความอดทน พบว่า นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการทำการกิจกรรมภาพปะติด การทำภาพปะติดเป็นกิจกรรมที่ฝึกความอดทนให้กับนักเรียน เพราะต้องใช้เวลาและความพยายาม ในการทำการกิจกรรมดังกล่าวนักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการวางแผนทำการกิจกรรม การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ จนงานภาพปะติดออกมาสำเร็จ และชื่นชมผลงานของตนเอง

ครั้งที่ 8 ความมีวินัยด้านความซื่อสัตย์ พบว่า นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการเล่นเกม เนื่องจากเกมปิงปองส่งผลให้ซื่อสัตย์นั้น เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ อีกทั้งในการเล่นเกมหากนักเรียนไม่วางแผนแล้ว การเล่นเกมจะไม่ประสบความสำเร็จ จากการเล่นเกมนักเรียนสามารถวางแผน ปฏิบัติตามแผน จนถึงเป้าหมายของตนได้ ถึงแม้จะไม่ได้รับชัยชนะ แต่นักเรียนก็แสดงออกด้วยความรู้สึที่ดีใจที่สามารถเล่นเกมได้อย่างไม่ผิดพลาด

ครั้งที่ 9 ความมีวินัยด้านความเป็นผู้นำ พบว่า นักเรียนสามารถนำหลักการในการกำกับตนเองไปใช้ในการทำการกิจกรรมเรียงแก้วน้ำด้วยเชือกได้ นักเรียนทุกกลุ่มสามารถวางแผน ทั้งหัวหน้ากลุ่มและสมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนร่วมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมถึงปฏิบัติตามแผน นักเรียนกลุ่มที่ทำสำเร็จแสดงออกด้วยความดีใจ ส่วนกลุ่มที่ทำกิจกรรมไม่สำเร็จสามารถบอกข้อผิดพลาดของตนได้

ครั้งที่ 10 ความมีวินัยด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม พบว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและแยกแยะได้ว่าแนวทางใดไม่ถูกต้อง รวมถึงนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการทำกิจกรรมแก้ข้อผิดพลาด โดยไม่ทำผิดกฎการเล่น สามารถบอกได้ว่าหากสมาชิกในสังคมปฏิบัติตามกฎจะเกิดผลดีอย่างไร และหากไม่ปฏิบัติจะเกิดผลเสียอย่างไร

ครั้งที่ 11 ปัจฉิมนิเทศ พบว่า นักเรียนบอกอธิบายว่าเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองนั้น นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการในการทำงานให้สำเร็จ ด้วยการตั้งเป้าหมายในการทำงาน การปฏิบัติให้สำเร็จด้วยวิธีการต่างๆ ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยเฉพาะการฝึกวินัยทั้ง 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นผู้นำ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เมื่อทำสำเร็จนักเรียนรู้สึกดีใจ เนื่องจากเป็นความสำเร็จที่เกิดจากกระบวนการที่นักเรียนกำกับตนเอง ควบคุมตนเอง จนบรรลุเป้าหมาย แต่ในบางครั้งนักเรียนทำไม่สำเร็จ นักเรียนรู้สึกเสียใจ และทบทวนกระบวนการว่ามีข้อผิดพลาดตรงขั้นตอนใด เพื่อแก้ไข ปรับปรุง



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” ผู้วิจัยสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับควมมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาระดับควมมีวินัยของนักเรียน คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเปรียบเทียบระดับควมมีวินัยของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จำนวน 32 คน จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยควมมีวินัยอยู่ในระดับน้อยลงไป และนักเรียนมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.933

2. โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item–Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.6-0.8

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือแล้วไปเก็บกับกลุ่มตัวนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาจารย์ จำนวน 3 ห้อง มีนักเรียนจำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน เพื่อศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ดำเนินการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัย ตามแบบแผนการทดลอง Pretest – posttest Control Group Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน ก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลองผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งหมด 11 ครั้งๆ ละ 60 นาที ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item – Objective Congruence) ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความมีวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยา จ.กาฬสินธุ์กลุ่มตัวอย่าง มีระดับความมีวินัยโดยรวม รายด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทนและการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านความซื่อสัตย์และด้านความเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง

2. หลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความมีวินัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มุ่งพัฒนานักเรียนให้มีวินัย ด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความเป็นผู้นำ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยใช้เทคนิคการกำกับตนเอง และแนวคิดเทคนิคทางจิตวิทยาในขั้นตอนต่างๆ จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยา ได้ค่าอยู่ระดับน้อย ซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว ซึ่งสภาพครอบครัวของนักเรียนของโรงเรียนเขาดินวิทยาส่วนใหญ่แล้ว นักเรียนจะถูกทอดทิ้งให้อยู่กับผู้ปกครองซึ่งไม่ใช่พ่อแม่ ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างลอกห่อม ซึ่งใช้เวลาช่วงเย็นถึงกลางคืนในการทำงาน ซึ่งทำให้นักเรียนถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง นักเรียนหลายคนไม่มีตัวแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต นักเรียนพบเห็นตัวอย่างจากสื่อสังคมออนไลน์ โดยไม่มีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำ จึงทำให้นักเรียนขาดวินัยในที่สุด

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมีวินัยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความมีวินัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยนั้นช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้การสังเกตตนเอง (Self – observation) การตัดสินตนเอง (Self – judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction) ซึ่งเป็นลำดับกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ นอกจากนี้ในแต่ละโปรแกรมมีขั้นนำ

เข้าสู่กิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และขั้นสรุป ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนกลุ่มทดลองได้จัดเก็บข้อมูลและ เชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในเรื่องความมีวินัยที่ต่อเนื่องกัน ซึ่งผลการวิจัยที่ได้มีสอดคล้องกับการ ศึกษาวิจัยของศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552: 4) ที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังจากนักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับ ตนเอง นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียน 4 ด้าน คือ การเอาใจใส่ต่อการเรียน การตรงต่อเวลา ความละเอียดรอบคอบและความเพียรพยายามสูงขึ้น และเกศริน วงษ์มัน (2553: 4) ได้ศึกษาผลการ ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่านักเรียนมีวินัยใน การเรียนสูงขึ้น เช่นกัน

อีกทั้งในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยนั้น เป็นการ นำตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาให้นักเรียนศึกษา โดยเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยไม่ต่างจาก นักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และนำมาเป็นแบบอย่างในการ ปฏิบัติการนำสื่อที่เป็นนิทานมาใช้ในการสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียน รู้สึก สนุกสนาน เกิดแรงเสริมในการทำกิจกรรม บรรยากาศในการเรียนเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับ นักเรียน และนักเรียนกับครู ช่วย ส่งเสริมให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับทฤษฎี การวางเงื่อนไขให้ปฏิบัติ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) (สุรางค์ โค้วตระกูล . 2554: 189-197) ที่ว่าแรงเสริมเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้นการจัดสภาพการเรียนการสอนที่หลากหลายจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความ สนใจ ใส่ใจ และจดจำสิ่งต่างๆ และเลียนแบบพฤติกรรมได้มากขึ้น

นอกจากนี้ เป็นเพราะ โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีการจัดอันดับเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง อย่างเป็นขั้นตอน ก่อนที่จะดำเนินการเสริมสร้างความมีวินัยให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง โปรแกรมการ กำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในครั้งนี้ประกอบด้วยโปรแกรมทั้งหมด 11 ครั้ง ซึ่งในแต่ละ โปรแกรมผสมผสานใช้เทคนิคทางจิตวิทยา และหลักการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เชื่อมโยงความคิดที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองให้มีวินัยเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยอภิปรายผลการใช้แต่ละ โปรแกรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ “กิจกรรมตามหาหัวใจ” เป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการใช้เกมในการสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และ นักเรียนกับครูเป้าหมายเพื่อสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ดังที่ เอ็ดเวิร์ด ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike. 1874-1949) กล่าวถึงกฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีความพร้อมทางอินทรีย์คือร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมที่จะเรียน

ดังนั้นการปฐมนิเทศจะช่วยสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดี อีกทั้งยังทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนและการดำเนินกิจกรรม อันเป็นสิ่งที่จะทำให้การเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้ กิจกรรมตามหาหัวใจ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีมนุษยนิยมของมาสโลว์ ที่ว่ามนุษย์ย่อมมีความต้องการความรัก การเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า

ครั้งที่ 2 กระบวนการกำกับตนเอง ตอนที่ 1 ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมบันทึกของฉัน” เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเอง โดยเริ่มจากการฝึกให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำของตนเองให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ให้มีการสังเกตตนเองในขั้นตอนต่างๆ และบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการกลุ่มในการดำเนินกิจกรรม กระบวนการกลุ่มช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น จะทำให้นักเรียนได้เห็นพฤติกรรมแบบต่างๆ ของผู้อื่นและตนเอง ทำให้เกิดความคิดและประเมินผลได้ว่าใครดีหรือไม่ดี และจากปฏิกิริยาสะท้อนกลับของกลุ่ม จะทำให้นักเรียนได้รู้ว่าตนเองจะเลือกแนวทางปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสม

ครั้งที่ 3 กระบวนการกำกับตนเอง ตอนที่ 2 ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมบันทึกของฉัน” เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองและเลือกแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างเหมาะสมโดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขของสกินเนอร์ ซึ่งอธิบายว่า การเสริมแรงเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน การเสริมแรงทางบวกจะทำให้พฤติกรรมที่ต้องการยังคงอยู่ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้ ในขณะเดียวกัน การเสริมแรงทางลบย่อมขัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป

ครั้งที่ 4 ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรม เกม ย ย่างมัดใจ” เป็นการพัฒนาศักยภาพการใช้เทคนิคนี้ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มโดยเลือกใช้วิธีการเล่นเกม เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ และผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการเสริมแรง ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขของสกินเนอร์ ซึ่งอธิบายว่า การเสริมแรงเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน การเสริมแรงทางบวกจะทำให้พฤติกรรมที่ต้องการยังคงอยู่ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความมีวินัยด้านความรับผิดชอบ ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมหน้าที่คือคุณค่า” โดยผู้วิจัยนำตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาสนทนากับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จเหล่านั้น ล้วนมีความรับผิดชอบ เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ให้ความสำคัญกับตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ช่วยทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามหลักจิตวิทยาของแบนดูรา (Bandura) และภายในโปรแกรมยังสอดแทรกนิทาน ซึ่งเนื้อหาของนิทานสามารถเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นและนำหลักการในนิทานมาปรับใช้ในชีวิตของตน

ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างควมมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมสวนถาด” ผู้วิจัยนำนิทาน มาใช้ในโปรแกรม เป็นการสร้างแรงบันดาลใจจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นตามหลักการเลียนแบบ ของแบนดูรา (Bandura) และกิจกรรมทางศิลปะที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในโปรแกรมนั้น ทำให้นักเรียนได้ เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การสัมผัสประสบการณ์ต่างๆ ผู้เรียนจะต้องเกิดการปรับมโน ทัศน์ของตน การรู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ดีของการมีความมั่นใจในตนเองและสิ่งที่ไม่ดีเมื่อขาดความ มั่นใจในตนเองโดยอาศัยพื้นฐานทางความคิดหาเหตุผลมาสนับสนุน

ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างควมมีวินัยด้านความอดทน ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมภาพในฝัน” ผู้วิจัยนำนิทาน มาใช้ในโปรแกรม ซึ่งการสร้างแรงบันดาลใจจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้ได้ ตามหลักการของแบนดูรา (Bandura) กิจกรรมทางศิลปะที่ ผู้วิจัยนำมาใช้ในโปรแกรมนั้น ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การสัมผัส ประสบการณ์ต่างๆ ผู้เรียนจะต้องเกิดการปรับมโนทัศน์ของตน การรู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ดีด้าน ความอดทนและผลที่ไม่ดีที่เกิดจากความไม่อดทนโดยอาศัยพื้นฐานทางความคิดหาเหตุผลมา สนับสนุน

ครั้งที่ 8 การเสริมสร้างควมมีวินัยด้านความซื่อสัตย์ ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมโตไปไม่โกง” ผู้วิจัยนำสื่อวีดิทัศน์ มาใช้ในโปรแกรม ซึ่งการสร้างแรงบันดาลใจจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้ได้ตามหลักการของแบนดูรา (Bandura) และกิจกรรมเกมที่ผู้วิจัย นำมาใช้ในโปรแกรมนั้นจะช่วยทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การสัมผัส ประสบการณ์ต่างๆ ผู้เรียนจะต้องเกิดการปรับมโนทัศน์ของตน การรู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี ที่เกี่ยวข้องกับความซื่อสัตย์โดยอาศัยพื้นฐานทางความคิดหาเหตุผลมาสนับสนุน

ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างควมมีวินัยด้านความเป็นผู้นำ ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมผู้นำ” ผู้วิจัย นำกิจกรรมซึ่งฝึกให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิด เห็น หาเหตุผล มีความรับผิดชอบและเคารพในกติกาของสังคม ซึ่งเป็นพัฒนาการทางจริยธรรม ของบุคคลจะพัฒนาไปที่ละขั้นไปจนถึงขั้นสูงได้

ครั้งที่ 10 การเสริมสร้างควมมีวินัยด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ผู้วิจัยใช้ “กิจกรรมเดินตามกฎลดปัญหา” ผู้วิจัยนำกรณีตัวอย่างมาฝึกให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายหาแนวทาง ปฏิบัติ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หาเหตุผล มีความรับผิดชอบ และเคารพในกติกาของสังคม

ครั้งที่ 11 เป็นการปัจฉิมนิเทศ เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสรุปถึงแนวคิดที่สำคัญของการเสริมสร้างคามมีวินัยด้วยเทคนิคการกำกับตนเอง รวมถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้โปรแกรม โดยแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน ผู้วิจัยคำนึงถึงการเรียนรู้ที่จะเกิดกับนักเรียน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับสิ่งแวดล้อม ที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมผ่านกระบวนการที่สำคัญ แบนดูรา (Bandura) อธิบายไว้ว่า กระบวนการความใส่ใจ (Attentional) เป็น สิ่งเริ่มต้นและสำคัญที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ของนักเรียน กระบวนการจดจำ (Retention) จะทำให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้ แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่นักเรียนแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่เหมือนตัวแบบ กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) แบนดูรา อธิบายว่าแรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องมาจากความ คาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล รวมถึงการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะหลีกเลี่ยงปัญหาได้

นอกจากนี้ในแต่ละโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยนั้น ผู้วิจัยออกแบบขั้นตอนให้มีลักษณะของกระบวนการในการจัดกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจของผู้เรียนการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเอื้อต่อการเรียนรู้ ยึดตามหลักทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ สจวร์ต ใต้วตระกูล (2554: 158 -162) ให้แนวคิดตามหลักทฤษฎีนี้ว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนได้รับการตอบสนองในความต้องการพื้นฐานก่อน เช่น สภาพร่างกายที่พร้อม (Physiological Needs) การรู้สึกปลอดภัย ไม่หวาดกลัวการลงโทษ (Safety Needs) การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นที่รักของคนอื่น (Love and Belonging Needs) การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับความยกย่องจากผู้อื่น (Esteem Needs) รวมถึงการรู้จักตนเองและการกล้าตัดสินใจ (Needs for self Actualization) สอดคล้องกับอี๊ดเวิร์ด ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike. 1874-1949) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีความพร้อมทางอินทรีย์คือร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมที่จะเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรมซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการกำกับตนเอง ตามแนวคิดของ Schunk; & Zimmerman (1994: 76-79) ที่ประกอบด้วย กระบวนการ 3 กระบวนการย่อย คือ 1) การสังเกตตนเอง เป็นความตั้งใจ สนใจต่อพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การสำรวจความต้องการของนักเรียน แล้วทำการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งตัวอย่างพฤติกรรมที่จะบันทึกนั้น จะต้องบันทึกลักษณะสำคัญด้านเวลาและเหตุการณ์หรือการกระทำ 2) การตัดสินใจตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจาก

การสังเกตตนเอง โดยเป็นกระบวนการเปรียบเทียบการปฏิบัติในกระบวนการสังเกตตนเองกับเป้าหมายที่วางไว้ โดยการตัดสินใจขึ้นอยู่กับมาตรฐาน องค์ประกอบของเป้าหมายและความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นการประเมินปฏิกิริยาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความก้าวหน้า ส่งเสริมให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้การเสริมแรงตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ส่วน พาสนา จุลรัตน์ (2548: 128) กล่าวถึงการเสริมแรงว่ามี 2 ประเภท คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือการที่อินทรีย์ได้รับสิ่งเร้าแล้วเกิดความพึงพอใจ และการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือการที่อินทรีย์ถูกนำสิ่งที่พึงพอใจออกไป ผู้วิจัยนำการเสริมแรงทางบวกมาใช้ในโปรแกรม คือ การกล่าวชมเชย การยิ้มแย้ม การแสดงท่าทางที่เป็นมิตร เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม เป็นการร่วมกันอภิปรายและสรุปผลจากการทำกิจกรรมผู้วิจัยยึดหลักการและวิธีการสอนของวิกิอทส์กี้ โดยประเมินพื้นฐานความรู้และทักษะของผู้เรียน การให้ความช่วยเหลือระหว่างเรียน การตรวจสอบโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2553: 333-334)

กล่าวโดยสรุป ได้ว่า โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเสริมสร้างความมีวินัยให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไปในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพิ่มเสริมสร้างความมีวินัยไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนปกติ โดยบูรณาการกับกลุ่มสาระวิชาอื่นๆ ตามหลักสูตร เพื่อให้การพัฒนาความมีวินัยเกิดขึ้นโดยคุณครูทุกคน และนักเรียนทุกคน จัดบรรยากาศในการเรียนให้มีความเป็นกันเองระหว่างครูกับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนกล้าคิด กล้าแสดงออก ครูควรใช้เทคนิคการเสริมแรงตลอดเวลา ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และบุคลากรในโรงเรียนทุกฝ่าย ควรทราบถึงกระบวนการในการเสริมสร้างความมีวินัยด้วยเทคนิคการกำกับตนเองให้กับนักเรียนด้วย

1.2 ควรให้ความรู้เรื่องการกำกับตนเองกับครูทุกคนเพื่อการนำไปใช้ในการเรียนการสอนจะได้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลของความมีวินัย เป็นระยะ เพื่อสังเกตความคงทน

2.2 ควรทดลองศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ด้วย



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ร.ส.พ.
- กรมวิชาการ. (2542). การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านความรับผิดชอบ และวินัยในตนเอง. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร
- กรมวิชาการ. (2527). ประมวลศัพท์บัญญัติวิชาการศึกษา. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2). กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กัญจะนา พุ่มมาลา. (2534). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรม ที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญศรี คำชาย. (2540). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ดิสรูป.
- กุลชา ศิริเฉลิมพงศ์. (2544). แนวทางการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์. ปรินญานิพนธ์ ศศ.บ. (การพัฒนาสังคม). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542). การฝึกวินัยเด็ก. วารสารการศึกษาปฐมวัย. 3(2): 61.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2538). ลักษณะชีวิตสู่ความสำเร็จ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: ชัดเจนมีเดีย.
- เกตุรินทร์ วงษ์มณี. (2553). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิโรฒ (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรชัย สอนิรัตน์. (2551). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความมีวินัย ในตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- จัฐวีณ์ สิทธิศิริอรธร. (2555). *พื้นฐานวิธีการวิจัยทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันทนา ภาคบงกช; และคนอื่นๆ. (2539). *สอนให้เด็กคิด: โมเดลการพัฒนาทักษะการคิด เพื่อคุณภาพชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรแกรสซีฟ.
- ชัยอนัน สมุทวณิช. (2543). *การพัฒนาคนเพื่อสังคมที่สมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน ร่วมคิด ร่วมเขียน ปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- ณัฐพร สตาภรณ์. (2540). *การศึกษาองค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหาร และพลเรือน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐวรรณ ไหลงาม. (2552). *ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแย้มสอาดรังสิต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงจันทร์ เหลียนอก. (2555). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศในวัยเรียน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2525). *พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 2 จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาทางภาษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). *พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ พ.บ. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เดือนใจ พรหมมี; และคณะ. (2551). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมนำความรู้ (8 คุณธรรมขั้นพื้นฐาน) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดจันทร์ตะวันออก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก เขต 1*. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

- ทัศนีย์ วงศ์ศรี. (2556). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียน โรงเรียนมัธยม วัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศนา แคมณี. (2552). *ศาสตร์การสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2546). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เมธีพิปส์.
- (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: นิธิแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- นันทกา จิราพันธ์. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ และความกล้าแสดงออก ที่มีต่อความสำเร็จในการทำ กิจกรรมกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร.
- นันทมนัส รอดทัศน. (2554). *การจัดคู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิจนิรันดร์ (นามแฝง). (2554). *วินัยในตนเองกับเยาวชนไทย*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2554, จาก <http://www.learners.in.th/blog/nitwadee/260843>.
- นิตยา วิเศษพานิช. (2546). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ ศรีวรกุล. (2540). *การใช้ชุดฝึกการคิดที่มุ่งเน้นคุณธรรมโดยใช้สถานการณ์จำลองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ประถมศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นิลุบล เจริญพืช. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการแต่งกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มเขตเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปิยวรรณ พันธมงคล. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมกำกับตนเองที่มีต่อความมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานอม นาวิก; และคณะ. (2550). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ พุ่มแก้ว. (2551). การพัฒนาโปรแกรมการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัญญาวดี ชมสุวรรณ. (2552). การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามทบบุรี เขต 2. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พาสนา จุลรัตน์. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหาประยุค น้อยสี. (2549). คู่มือพัฒนาความมีวินัย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทราภรณ์ สังข์ทอง. (2550). พัฒนาการของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามทบบุรี เขต 1 ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2541). การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลผลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศุภรา สรรพกิจ. (2551). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดผาสุมณีนิจกร อำเภอบางกรวด จังหวัดนนทบุรี*. สารพิมพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาลำปาง. (ม.ป.ป.). *โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.ป.ท.: สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ*. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2549). *คู่มือครูการสร้างวินัยเชิงบวกในโรงเรียน*. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาโรช บัวศรี. (2526). *จริยธรรมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2540). *โครงการเสริมสร้างวินัยนักเรียนทั่วประเทศ*. กรุงเทพฯ: จงพลเทรตดิ้ง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552-2559: ฉบับสรุป*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สินีนาว สุทธจินดา. (2543). *การศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนสาขาวิชาพาณิชยการโรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ (กศ.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนันท์ ปรีชาชัยสุรัตน์. (2541). *การใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภัค ไหวหากิจ. (2543). *เปรียบเทียบการรับรู้วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นทานคติธรรมและการเล่นเกมแบบร่วมมือ*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพงษ์ ชูเดช . (2542). "การพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา", พ.ส.ด. 32(220): 25-31, พฤศจิกายน-ธันวาคม.

- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2554). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- อุไรวรรณ สวัสดิ์. (2551). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความไม่มีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสารวิทยา เขตจตุจักร กรุงเทพฯ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2541). *"ความอยู่รอดของสังคมไทยกับการพัฒนาวินัยและสร้างเสริมวิถีชีวิตประชาธิปไตย" ใน คำบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและความเป็นประชาธิปไตย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ครูสภา ลาตพร้าว.
- Arthur, S.R. (1985). *The Penguin: Dictionary of psychology*. England: Penguin Group.
- Ausubel, David P. (1972). *Ego Development; & the Personality*. 3Rd . New York: Grune; & Station. Inc; 1956.
- Bandura. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, New Jersey. Prentice-Hall, Inc.
- Baruch, DorothyW. (1949). *New Mays in Discipline (7th ed.)*. Boston: Allyn and Baco.
- Baumesister, Roy F., Heatherton, Todd F.; & Tice, Dianne M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at self-Regulation*. San Diego: Academic Press, Inc.
- Brisbane, Holly E. (1994). *The development Child: Understanding children and parenting*. 6th ed. New York: Glencoe.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill.
- Huda. (2012, July). A Proposed Program to Develop Teaching for Thinking in Pre-service English Language Techers. *English Language Teaching*. 5(7): 53-63.
- Katz, Hedy Daie. (1997). *Teaching Self-Regulation to College Students at Risk of Poor Academic Performance*. Dissertation Abstracts International. 58 (10): 3856.
- Mussen, Paul H.and others. (1969). *Child Development and Personality*. 3rd ed. New York: Harper; & Row.
- Perry N.E. (1998). *Young Children's Self-Regulation Learning and Contexts That Support It*. Journal of Education Psychology. 90 (4): 715-729.

- Rudolph, Lambert, Clark; & Kurtakowsky. (2001, June). *Negotiating the Transition to Middle School: The Role of Self-Regulatory Processes*. *Child Development*. 72(3): 929-946.
- Schraw; & Brook. (2001). *Helping Students Self-Regulate in Math and Science Courses: Improving the Will and the Skill*. University of Nebraska – Lincoln, NE: 1.
- Schunk, D.H. (1994). *Self-Regulation of Self-Efficacy and Attributions In Academic Setting*. In D.H., Schunk; & B.J. Zimmerman (eds.) *Self-Regulation of Learning and Performance. Issues; & Educational Application*. pp. 76-88. New Jersey: Lawrence. Erlbaum Associates.
- Shin, Minhee. (1998, February). *Promoting Students' Self-Regulation Ability: Guidelines for Instructional Design*. *Education Technology*. 38(1): 44.
- Travers. Nan L. (2000). *Changes in Students' Self-Regulation Based on Different Teaching Methodologies*. ERIC Accession: Resources in Education.
- Zimmerman, Barry J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 81(3): 329-339.
- Zimmerman, Barry J.; & Martinez – Pons, M. (1990). *Students difference in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use*. *Journal of Educational Psychology*. 82(1): 51-59.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Invited symposium: motivation; & self-regulation in gifted students'* (October). Graduate School, New York: City University of New York.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

อาจารย์ ดร.ควรจิต แสนอุบล

อาจารย์ประจำ

ภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย

อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.จิรวรรณ นาคพัฒน์

ศึกษานิเทศก์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

กาญจนบุรี เขต 1



ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/๒๕๖๑

วันที่ ๑๔ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวตรี ไพศาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองและแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 199 9190

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวตรี ไพศาล และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๒๑๒

วันที่ 14 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย

เนื่องด้วย นางสาวตรี ไพศาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการจังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองและแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 199 9190

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวตรี ไพศาล และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ ๑๐๕ ๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 เมษายน 2559

เรื่อง ขออนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือนานวิชัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี

เนื่องด้วย นางสาวศิริ ไพศาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี" โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.จิรพรรณ นาคพัฒน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และแบบประเมินความมีวินัยในตนเอง ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขออนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือนานวิชัยให้ นางสาวศิริ ไพศาล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชัชฎา โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 299 9190

ที่ ศธ 0519.12/ 4 ๑๘ 5



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

รับที่	๑๖๓
วันที่	25 ก.ย. 58 เวลา ๑.๐๐
ผู้รับ	ศาสตราจารย์

15 กันยายน 2558

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดินวิทยาการ

เนื่องด้วย นางสาวศิริ ไพศาล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 จำนวน 3 ห้องเรียน และขอใช้สถานที่โรงเรียนเขาดินวิทยาการ (ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3) ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2558 ถึงเดือนมีนาคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดิน

เพื่อโปรดทราบ

ส.พรนงค์พรวิโรฒ ขอความอนุเคราะห์

เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ขออ. ข.ท.

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ศาสตราจารย์

ศาสตราจารย์

ศาสตราจารย์

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081299-9190

30/9/58



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 213/58X

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียน เขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวศิริ ไพศาล

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 พ.ย. 2558
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 พ.ย. 2558
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 พ.ย. 2558
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 พ.ย. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนัทยทวงศ์)
 เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X-245/2558

วันที่ให้การรับรอง : 17/11/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/11/2559



ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความมีวินัย

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
14	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
19	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
22	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
25	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
36	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
41	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
48	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
49	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
52	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
53	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ตาราง 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้าง
 ความมีวินัย

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try Out

ภาคผนวก ง

ค่าความยากง่าย (P) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)

ตาราง 13 ค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบวัดความมีวินัย

ข้อ	ค่า P	การพิจารณา	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
1	0.45	ผ่านเกณฑ์	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
2	0.35	ผ่านเกณฑ์	0.61	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3	0.56	ผ่านเกณฑ์	0.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4	0.67	ผ่านเกณฑ์	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5	0.54	ผ่านเกณฑ์	0.52	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6	0.45	ผ่านเกณฑ์	0.14	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
7	0.67	ผ่านเกณฑ์	0.19	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
8	0.60	ผ่านเกณฑ์	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9	0.56	ผ่านเกณฑ์	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10	0.58	ผ่านเกณฑ์	0.51	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
11	0.65	ผ่านเกณฑ์	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
12	0.46	ผ่านเกณฑ์	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
13	0.54	ผ่านเกณฑ์	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14	0.35	ผ่านเกณฑ์	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15	0.67	ผ่านเกณฑ์	0.53	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
16	0.72	ผ่านเกณฑ์	0.16	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
17	0.59	ผ่านเกณฑ์	0.38	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
18	0.34	ผ่านเกณฑ์	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
19	0.47	ผ่านเกณฑ์	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
20	0.54	ผ่านเกณฑ์	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	ค่า P	การพิจารณา	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
21	0.43	ผ่านเกณฑ์	0.48	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
22	0.61	ผ่านเกณฑ์	0.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
23	0.43	ผ่านเกณฑ์	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
24	0.45	ผ่านเกณฑ์	0.50	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
25	0.55	ผ่านเกณฑ์	0.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
26	0.51	ผ่านเกณฑ์	0.37	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
27	0.46	ผ่านเกณฑ์	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
28	0.34	ผ่านเกณฑ์	0.33	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
29	0.57	ผ่านเกณฑ์	0.18	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
30	0.54	ผ่านเกณฑ์	0.58	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
31	0.38	ผ่านเกณฑ์	0.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
32	0.64	ผ่านเกณฑ์	0.12	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
33	0.72	ผ่านเกณฑ์	0.42	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
34	0.45	ผ่านเกณฑ์	0.72	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
35	0.51	ผ่านเกณฑ์	0.75	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
36	0.61	ผ่านเกณฑ์	0.56	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
37	0.59	ผ่านเกณฑ์	0.60	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
38	0.38	ผ่านเกณฑ์	0.40	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
39	0.49	ผ่านเกณฑ์	0.49	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
40	0.61	ผ่านเกณฑ์	0.51	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
41	0.49	ผ่านเกณฑ์	0.61	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
42	0.43	ผ่านเกณฑ์	0.30	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	ค่า P	การพิจารณา	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
43	0.58	ผ่านเกณฑ์	0.58	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
44	0.51	ผ่านเกณฑ์	0.49	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
45	0.39	ผ่านเกณฑ์	0.25	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
46	0.59	ผ่านเกณฑ์	0.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
47	0.43	ผ่านเกณฑ์	0.28	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
48	0.38	ผ่านเกณฑ์	0.61	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
49	0.64	ผ่านเกณฑ์	0.60	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
50	0.54	ผ่านเกณฑ์	0.51	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
51	0.34	ผ่านเกณฑ์	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
52	0.41	ผ่านเกณฑ์	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
53	0.48	ผ่านเกณฑ์	0.61	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
54	0.48	ผ่านเกณฑ์	0.55	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
55	0.47	ผ่านเกณฑ์	0.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
56	0.51	ผ่านเกณฑ์	0.41	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
57	0.39	ผ่านเกณฑ์	0.54	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
58	0.52	ผ่านเกณฑ์	0.68	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
59	0.47	ผ่านเกณฑ์	0.45	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
60	0.59	ผ่านเกณฑ์	0.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความมีวินัยในตนเอง
มีค่าเท่ากับ 0.933

ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง

- 1.แบบวัดฉบับนี้มีจำนวน 55 ข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ
 - 2.ในแต่ละข้อให้นักเรียนตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริง โดยถือเป็นเรื่องลับเฉพาะ ไม่เกิดความเสียหายแก่ตัวนักเรียน ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น
 - 3.แบบวัดฉบับนี้ 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 เป็นส่วนที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
 - ตอนที่ 2 เป็นส่วนที่เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 60 ข้อ
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ



แบบวัดความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อ 1 ถึง ข้อ 55 ว่าท่านได้ปฏิบัติหรือเคยปฏิบัติเช่นนั้นในระดับใด แล้วกา เครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือที่ตรงกับ "ระดับการปฏิบัติ" ของท่าน เพียงช่องเดียว ดังตัวอย่างตามข้อ 0. และข้อ 00.

ตัวอย่าง

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	เมื่อครูชี้แนะข้อบกพร่องข้าพเจ้าจะพยายามแก้ไข					
00	ข้าพเจ้าไม่สนใจบทเรียนในวันที่ข้าพเจ้าขาดเรียน					

ข้อ 0 นักเรียนตอบในช่อง มาก แสดงว่า เมื่อครูชี้แนะข้อบกพร่องแล้วนักเรียนพยายามแก้ไขในระดับมาก

ข้อ 00 นักเรียนตอบในช่อง น้อยที่สุด แสดงว่านักเรียนไม่สนใจบทเรียนในวันที่ขาดเรียนในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาเรียนอย่างครบถ้วนทุกวัน					
2	ข้าพเจ้าจะทำงานให้ดีที่สุดถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่ชอบก็ตาม					
3	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายใน แต่ละครั้งจนสำเร็จ					
4	เวลาเข้าห้องเรียนข้าพเจ้าชอบนั่งหลับในห้องเรียนอยู่เสมอ					
5	เมื่อมีการประชุมนักเรียน ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังอย่างใจจดใจจ่อ					
6	เมื่อข้าพเจ้าขาดเรียน ข้าพเจ้าจะติดตามการบ้าน					
7	ข้าพเจ้ามีงานบ้านที่ต้องทุกวัน					
8	ข้าพเจ้าจะดูแลเครื่องแต่งกายนักเรียนให้ครบถูกต้องเสมอ					
9	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง โดยไม่เกรงกลัวต่อสิ่งใด					
10	ข้าพเจ้าเก็บหนังสือห้องสมุดเข้าที่ทุกครั้ง					
11	ข้าพเจ้าทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง แม้ไม่มีใครเห็นก็ตาม					
12	ข้าพเจ้าจะซักถามคุณครู เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน					
13	ข้าพเจ้ากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มทำงานเสมอ					

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการแต่งกาย ถึงแม้ จะไม่ใช่ชุดใหม่ก็ตาม					
15	ข้าพเจ้าช่วยเหลือคุณครู ด้วยความจริงใจ และเต็มใจ ไม่หวั่นต่อสายตาผู้อื่น					
16	ข้าพเจ้าซื้อของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น..โดยไม่ซื้อ ตามผู้อื่น					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อได้รับเลือกให้เป็น ผู้รายงานหน้าห้อง					
18	ข้าพเจ้าทำงานด้วยความตั้งใจและอดทน					
19	ข้าพเจ้าจะทำงานให้สำเร็จ ไม่ละทิ้ง					
20	ข้าพเจ้าจะไม่ได้เถียงใส่อารมณ์กับเพื่อน เมื่อทะเลาะกัน					
21	ข้าพเจ้าจะไม่ย่อท้อ เมื่องานผิดพลาด					
22	ข้าพเจ้าจะทำการบ้านให้เสร็จ ก่อนที่จะไปดู ภาพยนตร์ในวันหยุด					
23	ข้าพเจ้าอดทนต่ออากาศร้อน เมื่อเรียนวิชา พลศึกษา					
24	ข้าพเจ้าจะพยายามฝึกฝน งานฝีมือที่ไม่ถนัด					
25	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียน ข้าพเจ้าจะไม่ ลอกการบ้านเพื่อน จะพยายามทำด้วยตนเอง					
26	ข้าพเจ้าจะแกล้งป่วย เมื่อต้องเดินทางไกล ใน กิจกรรมลูกเสือเนตรนารี					
27	ข้าพเจ้าจะขอลอกการบ้านจากเพื่อน เมื่อทำไม่ได้					

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28	ข้าพเจ้าจะส่งเงินที่เก็บได้ ให้คุณครูตามหาเจ้าของ					
29	ข้าพเจ้าจะหยุดทำข้อสอบ เมื่อคุณครูบอกหมดเวลา					
30	ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามคำสั่งของคุณครูทั้งต่อหน้าและลับหลัง					
31	ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวร้ายผู้อื่น โดยที่ยังไม่รู้ความจริง					
32	ข้าพเจ้าจะไม่นำเงินของแม่มาใช้ โดยไม่ได้รับอนุญาต					
33	ข้าพเจ้าจะไม่เก็บสิ่งของของคนอื่น มาเป็นของตนเอง					
34	ข้าพเจ้าเปลี่ยนปกรายงานของเพื่อน มาเป็นรายงานของข้าพเจ้าเอง					
35	ข้าพเจ้าทำความสะอาดโต๊ะคุณครู โดยไม่เปิด ลิ่นชักโต๊ะคุณครู					
36	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ					
37	ข้าพเจ้ารับผิดชอบงานเมื่อผิดพลาด โดยไม่โทษว่าเป็นความผิดของเพื่อนเพียงผู้เดียว					
38	ข้าพเจ้าจะช่วยเหลืองานของกลุ่มจนสำเร็จ					
39	ข้าพเจ้าจะช่วยดูแลค่าใช้จ่ายให้เท่ากับเพื่อนเมื่อมีการทำงานกลุ่ม					

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
40	ข้าพเจ้าแบ่งงานของกลุ่มให้ทุกคนทำ ตามความถนัด					
41	ข้าพเจ้าจะถามความคิดเห็นของทุกคน เพื่อนำมาสรุปเป็นความคิดเห็นของกลุ่ม					
42	ข้าพเจ้าเมื่อมีการสรุปความคิดเห็นของกลุ่ม ข้าพเจ้ายินดียอมรับความคิดเห็นนั้น ถึงแม้ไม่ตรงใจก็ตาม					
43	เมื่อกลุ่มต้องดูแลเพื่อนซึ่งมีความสามารถ น้อย ไม่เท่าผู้อื่นในกลุ่ม ข้าพเจ้าจะดูแลเพื่อนคนนี้เป็นพิเศษเสมอ					
44	เมื่อมีสมาชิกในกลุ่ม ทำงานผิดพลาด ข้าพเจ้าและสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จะให้อภัยซึ่งกันและกัน					
45	ข้าพเจ้าจะร่วมรับผิดชอบ เมื่อการทำงานกลุ่ม ผิดพลาด					
46	ข้าพเจ้าแต่งกายตามระเบียบของโรงเรียน					
47	ข้าพเจ้าตัดผม ทรงที่โรงเรียนอนุญาต					
48	ข้าพเจ้าไม่นำหนังสือห้องสมุด ออกมาใช้ โดยไม่ได้ทำการยืม					
49	ข้าพเจ้าชอบขีดเขียนผนังห้องน้ำทุกๆที่					
50	ข้าพเจ้าไม่เคยทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง					
51	ข้าพเจ้าไม่สวมรองเท้าเข้าห้องเรียน					
52	ข้าพเจ้าจะข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือ สะพานลอย					

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
53	เมื่อเข้าห้องสมุด ข้าพเจ้าจะไม่ทำเสียงดัง รบกวนผู้อื่น					
54	ข้าพเจ้าจะแข่งคิวคนอื่น เพื่อซื้ออาหารกลางวัน					
55	ข้าพเจ้าไม่รับประทานอาหารในห้องเรียน					



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนเขาดินวิทยา จังหวัดกาญจนบุรี

หลักการและเหตุผล

การเป็นผู้มีวินัยจะทำให้เราสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข การจะฝึกเป็นผู้มีวินัยนั้นสามารถทำได้หลายวิธีการกำกับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งในการเสริมสร้างให้เป็นผู้มีวินัยได้ ด้วยกระบวนการ ตั้งเป้าหมายให้ตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง รวมถึงแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ ซึ่งการกำกับตนเองเป็นวิธีการที่จะเสริมสร้างให้มีความมีวินัยนั้น เกิดการคงอยู่ เพราะเป็นการสร้างด้วยตัวผู้ปฏิบัติเอง

จุดมุ่งหมายของโปรแกรม

เพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ทั้ง 6 ด้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาหินวิทยาฯ ด้วยกระบวนการกำกับตนเอง (Self regulation) มีดังนี้ 1. การสังเกตตนเอง 2. การตัดสินใจตนเอง 3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ลักษณะของโปรแกรม

เป็นโปรแกรมการสอนที่ใช้จัดสอนนอกเวลาเรียนปกติ ซึ่งประกอบด้วยการเสริมสร้างความมีวินัย ทั้ง 6 ด้าน คือ 1.ความรับผิดชอบ 2. ความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ความอดทน 4. ความซื่อสัตย์ 5. ความเป็นผู้นำ 6. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ใช้เวลาการจัดกิจกรรม จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

คำแนะนำในการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ได้สร้างโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองและทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนั้น เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของการเรียนรู้ จึงควรคำนึงถึงคำแนะนำในการใช้ ดังต่อไปนี้

1. ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง ควรมีการเตรียมความพร้อมในขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ดีและอบอุ่น การกล่าวทักทายและสนทนาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้น เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. .ในการดำเนินกิจกรรม จะมีรูปแบบกิจกรรม 2 แบบ คือ การทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม โดยขณะทำกิจกรรมควรใช้การเสริมแรง และกระตุ้นสนใจให้เข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงตรวจสอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกกระบวนการ

3. หลังจากการดำเนินกิจกรรมสิ้นสุดลง ต้องมีการสรุปกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดรวบยอดของกิจกรรมอย่างตรงกันและนำไปใช้ได้ถูกต้อง

โครงสร้างของโปรแกรม

โครงสร้างโดยรวมของโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

ครั้งที่	การกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย
1	ปฐมนิเทศ
2	กระบวนการกำกับตนเอง
3	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2
4	ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง
5	ควมมีวินัยด้านความรับผิดชอบ
6	ควมมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
7	ควมมีวินัยด้านความอดทน
8	ควมมีวินัยด้านความซื่อสัตย์
9	ควมมีวินัยด้านความเป็นผู้นำ
10	ควมมีวินัยด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
11	ปัจฉินิเทศ

โครงสร้างโดยรวมของการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ขั้นตอน	การประยุกต์ใช้เทคนิคการกำกับตนเองและทฤษฎีทางจิตวิทยา
ขั้นนำ	เทคนิคการกำกับตนเอง ทฤษฎีวิวัฒธรรมทางสังคมของวิก์ฮอสกี ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์
ขั้นกิจกรรม	เทคนิคการกำกับตนเอง ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ทฤษฎีวิวัฒธรรมทางสังคมของวิก์ฮอสกี ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์
ขั้นสรุป	เทคนิคการกำกับตนเอง ทฤษฎีวิวัฒธรรมทางสังคมของวิก์ฮอสกี ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์

การประเมินผล

แบบวัดความมีวินัย

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
เทคนิค	กิจกรรมกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	ตามหาหัวใจ
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับครู
2. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง

อุปกรณ์

กระดาดรูปหัวใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและแนะนำกิจกรรมที่จะให้นักเรียนปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาดรูปหัวใจให้กับนักเรียนคนละ 1 ชิ้น แล้วกำหนดเวลาให้นักเรียนตามหาชิ้นส่วนหัวใจที่หายไป
3. เมื่อนักเรียนได้ชิ้นส่วนหัวใจครบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อน ถึง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น วิชาเรียนที่ชอบ ให้ได้คำถามมากที่สุด ภายในเวลา 3 นาที
4. เมื่อหมดเวลา ให้นักเรียนแต่ละคู่ แนะนำเพื่อนคู่ของตนให้สมาชิกทุกคนรู้จัก
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ประโยชน์ของกิจกรรมนี้
6. ผู้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนที่ยังไม่คุ้นเคยกัน ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น
7. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ สร้างข้อตกลงกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
8. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

การประเมินผล

การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง บันทึกของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. วันนี้ฉันมาโรงเรียน นักเรียนต้องการทำอะไรมากที่สุด

.....

นักเรียนมีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร

.....

2. นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....

3. นักเรียนได้ทำอะไรบ้าง

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

4. นักเรียนสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างไร

5.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

5.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

5.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	กระบวนการกำกับตนเอง
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	บันทึกของฉัน
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเอง
2. นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำให้เหมาะสมกับความสามารถ ของตนเองได้
3. นักเรียนสังเกตตนเองและสามารถบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นได้

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการของฉัน
2. เอกสาร กรณี ตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายของฉัน
3. ใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายของฉัน
4. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 1.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน
- 1.3 ผู้วิจัยแจก ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการของฉัน
- 1.4 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง ในหัวข้อ ความหมายของการกำกับตนเองและขั้นตอนการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน
- 1.5 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนแรกของการกำกับตนเอง คือ สังเกตตนเอง ประกอบด้วย การตั้ง เป้าหมาย และการเตือนตนเอง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

1.6 ผู้วิจัยนำเสนอสนทนากับนักเรียน เกี่ยวกับเรื่องเป้าหมายของการทำงาน

- นักเรียนเคยได้รับมอบหมายให้ทำงานหรือไม่
- เมื่อได้รับมอบหมายการทำงาน นักเรียนตั้งจุดมุ่งหมายไว้อย่างไร
- เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายของการทำงานแล้ว นักเรียนลงมือปฏิบัติตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่
- นักเรียนสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายไว้หรือไม่
- เมื่อนักเรียนทำงานได้สำเร็จ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

1.7 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม และแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1.8 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายของหนู

1.9 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายของหนู ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอ่าน และบันทึกข้อมูลลงในใบงาน ภายในเวลา 5 นาที

1.10 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

1.11 ผู้วิจัยนำเสนอสนทนาสรุปกรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายของหนู ที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย และการปฏิบัติตามที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 1 ให้นักเรียนพร้อมอธิบายรายละเอียดของการบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก ดังนี้

1. วันนี้ฉันมาโรงเรียน นักเรียนต้องทำอะไรมากที่สุด และนักเรียนมีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร (บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ข้อที่ 1)

2. นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ (บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ข้อที่ 2)

2.2 นักเรียนลงมือทำกิจกรรมในแบบบันทึกเป็นรายบุคคล

2.3 ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน รายงานหน้าชั้นเรียน จำนวน 3 คน ให้นำเสนอบันทึกของตนภายในเวลา 1 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยนำเสนอสนทนาสรุป ถึงการตั้งเป้าหมายและการวางแผนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ว่าการวางแผนนั้น ไม่ควรเป็นสิ่งที่ยากเกินไปและง่ายเกินไป และเป็นสิ่งที่นักเรียนลงมือปฏิบัติได้ทันที

3.2 นักเรียนนำแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 1 กลับไปบันทึกหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรมในครั้งที่ 2

3.3 หลังจากนักเรียนลงมือปฏิบัติแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ข้อที่ 3

การประเมินผล

1 .การสังเกต

- พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

- ใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายของฉัน
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 1



ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการในการตั้งเป้าหมายให้ตนเอง ด้วยการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนถึงประเมินพฤติกรรมของตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ หรือไม่สำเร็จ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อไปสู่พฤติกรรมตามที่ต้องการ

การกำกับตนเอง มี 3 องค์ประกอบคือ

1. การสังเกตตนเอง

1.1 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง กระบวนการที่กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป้าหมายต้องคำนึงถึงความรู้ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้หรือไม่

1.2 การเตือนตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลต้องสังเกตตนเอง และบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลที่จะทำให้รู้ว่าบุคคลมีพฤติกรรมในลักษณะใด เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. การตัดสินใจตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจะกระทำขึ้นหลังจากที่ได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลจะนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่วางไว้

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เมื่อได้รับทราบผลที่กระทำไว้แล้ว และจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้ว จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก โดยการให้รางวัล การยกย่อง ชื่นชมตนเอง เป็นต้น แต่หากไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ก็อาจแสดงปฏิกิริยาในทางลบ เช่น ตำหนิตนเอง เป็นต้น (ปียาวรรณ พันธุ์มงคล. 2542: 111)

กรณีตัวอย่าง

เป้าหมายของนุ่น

นุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นุ่นเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี หลังจากการสอบกลางภาคผ่านไป นุ่นรู้สึกไม่พอใจกับผลคะแนนของตนเอง นุ่นคิดว่านุ่นใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยไป นุ่นจึงคิดหาแนวทางในการปรับปรุงการเรียน เพื่อให้คะแนนสอบทุกวิชา ดีขึ้น นุ่นวางแผนใช้เวลาในการทบทวนบทเรียน สัปดาห์ละ 10 ชั่วโมง ลดเวลาในการเล่น ดินนอนแต่เช้า และเข้านอนช้าลง ตั้งใจฟังครูเวลาเรียน ทำบันทึกแบบย่อเพื่อสรุปบทเรียน ฝึกทำแบบฝึกหัดเก่าๆ วันเสาร์อาทิตย์ นุ่นไม่ได้ออกไปเที่ยวไหน แต่จะใช้เวลาเพิ่มในการทบทวนบทเรียนอีกวันละ 5 ชั่วโมง

หลังจากที่นุ่นปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ นุ่นพบว่าตนเองเข้าใจบทเรียนมากขึ้น ทำแบบทดสอบต่างๆ ได้ เมื่อถึงเวลาสอบปลายภาค นุ่นสามารถทำคะแนนทุกวิชาเพิ่มขึ้น จนเป็นที่น่าพอใจ นุ่นคิดว่าจะนำแนวทางในการปฏิบัติตนเช่นนี้ตลอดไป



ใบงาน

เรื่อง เป้าหมายของนุ่น

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามจากการศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายของนุ่น

1. นุ่นตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นุ่นจะต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นุ่นสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง หนึ่งวันของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. วันนี้ฉันมาโรงเรียน นักเรียนต้องการทำอะไรมากที่สุด และนักเรียนมีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องปฏิบัติไว้อย่างไรบ้าง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติไปมีอะไรบ้าง

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง	กระบวนการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	บันทึกของฉัน
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
2. นักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง
3. นักเรียนเลือกแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการของฉัน
2. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนความรู้เดิม เรื่องการสังเกตตนเอง และการตั้งเป้าหมาย
- 1.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน และแจก ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการของฉัน
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง ในขั้นตอนที่ 2 คือการตัดสินใจ (การประเมินผลเป้าหมาย) และ ขั้นตอนที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (การให้รางวัล)
- 1.4 ผู้วิจัยอธิบาย โดยยกตัวอย่างประกอบ เช่น น้องพลอยตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะทำรายงานวิชาวิทยาศาสตร์ให้เสร็จทันเวลาที่ตนเองกำหนด แต่น้องพลอยไม่สามารถทำรายงานวิทยาศาสตร์ให้เสร็จได้ เพราะมีการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งต้องทำให้เสร็จเพื่อส่งคุณครูในวันเดียวกัน
- 1.5 ผู้วิจัยร่วมอภิปรายกับนักเรียนถึงสาเหตุของการที่น้องพลอยทำรายงานวิชาวิทยาศาสตร์ไม่เสร็จ ว่าเป็นเพราะอะไร กำหนดเวลา 5 นาที

1.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

1.7 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เป็นภาพรวม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยอธิบายเรื่อง การประเมินผลพฤติกรรมให้นักเรียนฟังและแนะนำวิธีการประเมินผลของพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม โดยการประเมินนั้นจะต้องดูจากความสามารถและความพยายามของตนเอง โดยนำกรณีตัวอย่างน้องพลอยมาประกอบการอธิบาย เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ

2.2 นักเรียนทำแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 1 โดยปฏิบัติ ดังนี้

1. นักเรียนประเมินผลพฤติกรรมของตนเองที่ลงมือกระทำเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1 เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 2)

2. นักเรียนแสดงปฏิริยาต่อตนเอง (บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2 เรื่อง บันทึกของฉัน ตอนที่ 2)

2.3 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่า มีใครสามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้บ้าง นักเรียนแสดงปฏิริยาต่อตนเองอย่างไร

2.4 ผู้วิจัยเสริมแรงโดยให้รางวัลแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.5 ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการกำกับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยสรุปและแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม เราต้องประเมินโดยพิจารณาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง ซึ่งจะทำให้เราพัฒนาความสามารถของเราได้

3.2 ผู้วิจัยร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับขั้นตอนการประเมินพฤติกรรมและการแสดงปฏิริยาต่อตนเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง บันทึกของฉัน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง บันทึกของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

2.1 นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร.....
2. นักเรียนสามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด.....
3. นักเรียนให้รางวัลตนเองอย่างไรบ้าง และจะอย่างไรต่อไป.....

2.2 นักเรียนไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร.....
2. นักเรียนไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด.....
3. นักเรียนจะอย่างไรต่อไป.....

.....

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง	ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง
เทคนิค	เกม
ชื่อกิจกรรม	เกม ย ยาง มัดใจ
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถนำหลักการการกำกับตนเองไปประยุกต์กับกิจกรรมอื่นได้

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เล่นเกม ได้แก่ หลอดดูดน้ำ ยางรัดถุง
2. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง ย ยาง มัดใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน
- 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม ย ยางมัดใจ ให้นักเรียนทราบกติกา

การเล่น

1. ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวเรียง
2. นักเรียนแต่ละคนเอปากดูดหลอดดูดน้ำและเอามือไขว้หลัง แต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 2 เมตร
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนคนแรกส่งยางรัดถุงซึ่งอยู่ในหลอดของตนให้เพื่อนคนที่สอง และส่งต่อไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้าย ให้นำยางไปวางไว้ในภาชนะที่เตรียมไว้
4. กลุ่มใดทำยางตกพื้น ถือว่าแพ้
5. กลุ่มที่ชนะ คือกลุ่มที่สามารถนำยางไปไว้ในภาชนะก่อน

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง ย ยางมัดใจ ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติ
ดังนี้

1. นักเรียนช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มในการเล่นเกม ย ยางมัดใจ โดย
บันทึกในแบบบันทึก
 2. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ
เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ข้อที่ 2 (ผู้วิจัยให้คำแนะนำในการวางแผน
พฤติกรรมที่จะต้องปฏิบัติว่า ควรคำนึงถึงความสามารถของตน ว่าสามารถทำได้หรือไม่)
 3. นักเรียนเริ่มเล่นเกม ย ยางมัดใจ โดยลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้
 4. นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นบรรลุเป้าหมายที่
วางไว้หรือไม่ บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3
 5. นักเรียนร่วมกันประเมินพฤติกรรมโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่า
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นสูงกว่าหรือต่ำกว่าเป้าหมาย บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4
 6. สมาชิกแต่ละกลุ่มแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมาย
หรือไม่บรรลุเป้าหมาย โดยบันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 พร้อมส่งคืนแบบบันทึก
- 2.2 ผู้วิจัยเสริมแรงให้กลุ่มชนะโดยการมอบรางวัล และให้ข้อมูลสะท้อนกลับ กับกลุ่ม
ที่ยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 3.1 ผู้วิจัยนำเสนอสนทนากลุ่มที่ชนะว่ามีวิธีการอย่างไรที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้ง
ไว้ และกลุ่มที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปเป็นวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายให้ทุกคนฟัง
- 3.3 ผู้วิจัยแจ้งคะแนนให้ทุกคนทราบ และสรุปขั้นตอนการกำกับตนเอง เพื่อให้ให้นักเรียน
นำกระบวนการการกำกับตนเองไปใช้ในกิจกรรมต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกต
 - ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
 - การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม
2. ตรวจผลงาน
 - แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง ย ยาง มัดใจ

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง เกม ย ยางมัดใจ

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อความลงในแบบบันทึกนี้ให้สมบูรณ์

1. สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายในการแข่งขันเกม ย ยางมัดใจ ไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่ง que สมาชิกในกลุ่มต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมที่สมาชิกในกลุ่มได้ปฏิบัติมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ร่วมกันตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. สมาชิกในกลุ่มแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1 สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอย่างไร

.....

.....

1.2 สมาชิกในกลุ่มทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

1.3 สมาชิกในกลุ่มให้รางวัลกับตนเองอย่างไรบ้าง และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

2. สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1 สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอย่างไร

.....

.....

1.2 สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

1.3 สมาชิกในกลุ่มจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

แบบทดสอบบททวนการกำกับตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบตัวอักษร หน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเรียงลำดับกระบวนการการกำกับตนเองได้ถูกต้อง
 - ก. การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - ข. การสังเกตตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การตัดสินตนเอง
 - ค. การตัดสินตนเอง การสังเกตตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - ง. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การตัดสินตนเอง การสังเกตตนเอง
2. กระบวนการสังเกตตนเอง ประกอบด้วยอะไรบ้าง
 - ก. การประเมินผลตนเอง
 - ข. การให้รางวัลตนเอง
 - ค. การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง
 - ง. การตั้งเป้าหมายและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกจะกระทำได้อย่างไร
 - ก. เมื่อตั้งเป้าหมายได้สำเร็จ
 - ข. เมื่อแสดงพฤติกรรมไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
 - ค. เมื่อแสดงพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมาย
 - ง. สามารถแสดงพฤติกรรมได้ทั้ง 3 ข้อที่กล่าวไว้
4. ข้อใดต่อไปนี้เป็น การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก
 - ก. มະນาววิจารณ์ตนเองว่าไม่เก่ง ไม่สามารถทำการบ้านให้เสร็จทันเวลาได้
 - ข. มະເຂື່ອຍຍ່ອຍໝາຍຕົນເອງເມື່ອສາມາດຄິດເລື່ອຍໄດ້ມາກກວ່າທີ່ຕັ້ງເປົ້າໝາຍໄວ້
 - ค. มະລືເສີຍເຈື່ອຍທ່ອຍຄຳຄັພທີ່ໄດ້ຕາມທີ່ຕັ້ງເປົ້າໝາຍໄວ້
 - ง. มະມ່ວງຕຳໜິຕົນເອງເມື່ອອ່ານໜັງສືໄດ້ໄມ່ຄຣບຕາມທີ່ຕັ້ງເປົ້າໝາຍໄວ້
5. ขั้นตอนแรกของการกำกับตนเองคืออะไร
 - ก. บันทึกพฤติกรรม
 - ข. ตั้งเป้าหมาย
 - ค. ประเมินผลพฤติกรรม
 - ง. แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

6. ในการวางแผนพฤติกรรมที่จะทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ต้องคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ

- ก. ระดับความสามารถของตนเอง
- ข. ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
- ค. คำแนะนำของคนอื่น
- ง. เวลาในการปฏิบัติ

7. "ฉันจะอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนวันละ 2 ชั่วโมงทุกวัน" จากข้อความดังกล่าวจัดอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการกำกับตนเอง

- ก. การสังเกตตนเอง
- ข. การตัดสินตนเอง
- ค. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
- ง. การคาดคะเนตนเอง



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง	ควมมีวินัยด้านความรับผิดชอบ
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	หน้าที่คือคุณค่า
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยด้านความรับผิดชอบ
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในด้านความรับผิดชอบในหน้าที่ที่โรงเรียนและที่บ้าน

อุปกรณ์

1. นิทานสอนใจ “กระต่ายพี่น้องจอมเกียจงาน”
2. ใบงาน เรื่อง หน้าที่คือคุณค่า
3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนะนำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ
- 1.2 ผู้วิจัยนำภาพบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ ด้วยความรับผิดชอบในหน้าที่ เช่น นักกีฬา ดารา นักแสดง มาสนทนากับนักเรียนถึงประวัติชีวิต ฯลฯ
- 1.3 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนเห็นว่าบุคคลตัวอย่างเหล่านั้น ต้องมีความรับผิดชอบ จึงจะประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 6 กลุ่มๆละ 5 คน
- 2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารนิทานสอนใจ เรื่อง กระต่ายพี่น้องจอมเกียจงาน ให้นักเรียนทุกกลุ่ม โดยให้ตัวแทนกลุ่มเป็นผู้อ่านเนื้อเรื่องให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

2.3.1 สาเหตุของการทำงานไม่สำเร็จของกระต่ายพี่น้องคืออะไร

2.3.2 สาเหตุของการทำงานสำเร็จของกระต่ายพี่น้องคืออะไร

2.4 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มถึงการทำหน้าที่ทำความสะอาดเขตรับผิดชอบและงานบ้านของนักเรียน ว่านักเรียนสามารถปฏิบัติได้สำเร็จหรือไม่ นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุของการทำงานที่ไม่สำเร็จ

2.5 ผู้วิจัยแจกแบบกำกับตนเองให้นักเรียนทุกคน โดยให้นักเรียนปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.5.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำความสะดวกบริเวณโรงเรียน โดยนักเรียนกำหนดสถานที่ ภายในเวลา 10 นาที โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2.5.2 ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

2.5.3 นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ตนเองได้วางแผนไว้ในข้อที่ 2 (พร้อมบันทึกรายละเอียดลงในใบงานที่ 2 เรื่อง หน้าที่คือคุณค่า)ผู้วิจัยกำหนดเวลาให้ 15 นาที

2.5.4 เมื่อนักเรียนได้ลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

2.5.5 หลังจากทีนักเรียนได้ลงมือทำความสะอาดบริเวณโรงเรียนแล้ว ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยให้เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่าเป้าหมาย โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

2.5.6 ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5

2.5.7 นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.6 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนมาตรวจวิธีการบันทึก

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยนำสนทนากลุ่มนักเรียนว่าได้รับความรู้จากกิจกรรมที่ได้ลงมือทำอย่างไรบ้าง นักเรียนสามารถนำความรู้และกระบวนการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานด้านอื่นๆ ได้อย่างไร นักเรียนแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยให้คำแนะนำแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายและกล่าวชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้บรรลุเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนทุกคนฟังถึง กิจกรรม “หน้าที่คือคุณค่า” เป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ฝึกกำกับตนเองในการเสริมสร้างควมมีวินัย ด้านความรับผิดชอบ ซึ่งนักเรียนสามารถสังเกตได้จากการตั้งเป้าหมายในการทำงาน ซึ่งต้องตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง จึงจะสามารถทำงานนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ รวมทั้งได้ฝึกให้นักเรียนรู้จักให้กำลังใจตนเอง โดยการให้รางวัลแก่ตนเอง เมื่อนักเรียนสามารถทำงานได้บรรลุเป้าหมายและทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ด้วย

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

ใบงานเรื่อง หน้าที่คือคุณค่า
แบบบันทึกการกำกับตนเอง

นิทานสอนใจ : กระต่ายพี่น้องจอมเกียจงาน

ณ ป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีครอบครัวกระต่ายครอบครัวหนึ่งอาศัยอยู่ในโพรงไม้ใหญ่ใกล้ๆ กับธารน้ำเล็กๆ กระต่ายครอบครัวนี้นับได้ว่าเป็นผู้มีความสำคัญกับป่าไม้แห่งนี้มาก เพราะกระต่ายผู้เป็นพ่อมีตำแหน่งเป็นถึงที่ปรึกษาด้านสุขภาพให้แก่สิงโตเจ้าป่า ส่วนกระต่ายผู้เป็นแม่ก็ต้องไปประชุมหารือกับกลุ่มแม่บ้านสัตว์ป่าเป็นประจำ ด้วยเหตุนี้ทั้งพ่อและแม่กระต่ายจึงต้องออกไปทำงานนอกบ้านทุกวัน และจำต้องทิ้งให้ลูกน้อยทั้งสอง คือกระต่ายพี่สาวกับกระต่ายน้องชาย เล่นกันอยู่ในบ้านโพรง กระต่ายตามล่าพืชสองตัว

อยู่มาวันหนึ่ง พ่อกระต่ายสังเกตเห็นว่าบ้านโพรงกระต่ายของตนไม่ค่อยเป็นระเบียบเรียบร้อยเท่าที่ควร จึงยกเรื่องนี้มาพูดคุยกับแม่กระต่ายก่อนเข้านอนว่า

“เธอว่าไหมแม่กระต่าย เดียวนี้บ้านของเราไม่ค่อยเป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนแต่ก่อนเลยนะ”

“โอ้” แม่กระต่ายร้องอย่างละอายใจ “เป็นความบกพร่องของฉันเองจะ ช่วนี้ฉันงานยุ่งมากจนไม่มีเวลาดูแลบ้านโพรงกระต่ายของเราให้สวยงามดังเดิม ฉันสัญญาว่าจะปรับปรุงตัวเองจะ”

“อย่าพูดอย่างนั้นเลย แม่กระต่ายที่รัก เพราะฉันไม่ได้คิดจะติเตียนเธอแต่อย่างใด ความจริงงานบ้านเป็นงานที่หนักมาก ฉันเองต่างหากที่ต้องละอายใจ เพราะไม่เคยได้ช่วยเธอทำงานบ้านเลย แล้วตอนนี้เธอก็กงานยุ่งมากจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน จะเอาแรงที่ไหนมาดูแลบ้านช่องได้เหมือนแต่ก่อนเล่า” พ่อกระต่ายปลอบขวัญภรรยาสุดที่รัก

“ถึงอย่างนั้นก็เถอะ แม่กระต่าย การที่เธองานยุ่งมากอย่างนี้ทำให้ฉันนึกอะไรขึ้นมาได้ แลดูลูกๆ ของพวกเราสิ เขาทั้งสองเติบโตมากแล้ว แต่เรายังไม่เคยสอนให้ลูกเรารู้จักทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้างเลย ฉันว่ามันจะเป็นการดีนะ หากเราจะสอนให้ลูกๆ ทำงาน โดยเริ่มจากงานบ้านของเราเอง” พ่อกระต่ายเสนอความเห็น

“เป็นความคิดที่วิเศษมาก แต่ลูกๆ ของเราไม่เคยทำงาน เขาจะทำได้ดีหรือจะ”

“เขาคงทำได้ไม่ดื้นักหรอก และคงจะสร้างความเหนื่อยหน่ายให้แก่เรามากทีเดียวในตอนแรก แต่นั่นยังทำให้เราต้องมอบหมายงานและสอนการทำงานที่ถูกต้องแก่เขา หากไม่เริ่มเสียแต่ตอนนี้ เขาก็จะทำอะไรไม่เป็นเลยเมื่อโตขึ้น ใครจะอยากได้คนทำอะไรไม่เป็นไปร่วมสังคมด้วยล่ะ จริงไหม” พ่อกระต่ายกล่าว

เช้าวันรุ่งขึ้น แม่กระต่ายจึงเรียกลูกทั้งสองมาพูดคุยในเรื่องดังกล่าว กระต่ายพี่น้องไม่เคยทำงานบ้านทั้งคู่ และรู้ว่าเป็นงานที่เหนื่อยมากที่สุดทีเดียว อย่างไรก็ตาม กระต่ายทั้งคู่ก็รักและเชื่อฟังพ่อแม่ กระต่าย จึงคิดว่าถ้าพวกตนทำงานบ้านก็จะช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของพ่อกับแม่ได้ ดังนั้นทั้งคู่จึงรับปากแม่กระต่ายว่าจะช่วยทำงานบ้านทุกอย่างแทนแม่กระต่ายเอง

แต่แม่กระต่ายไม่ได้ใจร้ายกับลูกๆ ขนาดนั้น เธอคิดว่าจะค่อยๆ มอบหมายงานให้ลูก รับผิดชอบไปที่ละอย่างก่อน เพื่อดูลักษณะการทำงานของลูกๆ และชี้แนะจุดบกพร่องให้แก้ไขไปที่ละจุด ด้วยเหตุนี้ งานชิ้นแรกที่แม่กระต่ายมอบให้กระต่ายพี่น้องทำก็คือ งานล้างจานและรักษาความสะอาดในห้องครัว

กระต่ายพี่น้องช่วยทำงานที่แม่กระต่ายมอบหมายได้สามวัน ต่างคนต่างก็รู้สึกว่าการทำงานมากกว่าอีกคนหนึ่ง จึงเกิดการโต้เถียงกันขึ้นอย่างรุนแรง

สุดท้ายกระต่ายผู้พี่ก็เอ่ยแนวทางแก้ปัญหาว่า ให้จดรายชื่องานทั้งหมด แล้วแบ่งกันทำให้ชัดเจนไปเลยเถียงกัน กระต่ายน้องชายก็เห็นด้วย ทั้งสองจึงจดรายชื่องานที่ต้องทำทั้งหมดแล้วตกลงกันว่าใครจะทำอะไร

กระต่ายพี่สาวรับงานจัดเตรียมโต๊ะอาหาร ส่วนกระต่ายน้องชายบอกว่าจะเก็บกวาดโต๊ะอาหารเอง เมื่อกระต่ายพี่สาวล้างจาน น้องชายก็รับหน้าที่เช็ดจานและเก็บเข้าตู้ นอกจากนั้นยังมีงานจุจิกมากมายในครัวที่ทั้งสองพยายามแบ่งกันทำ

การแบ่งงานกันทำเช่นนี้ มองผิวเผินแล้วน่าจะเป็นไปด้วยดี แต่พอทำเข้าจริง ๆ กลับไม่สำเร็จตามเวลาที่ควรจะเป็น เพราะกระต่ายน้อยทั้งสองไม่ได้มุ่งมั่นในงานของตน เอาแต่จับตาดูอีกฝ่ายหนึ่งว่ากำลังทำอะไร และทำเต็มที่ตามหน้าที่ของตนเองหรือไม่

“แม่จ๋า” กระต่ายพี่สาววิ่งโร่เข้าไปฟ้องแม่กระต่ายในวันหนึ่ง “มีจานอยู่บนโต๊ะอีกใบหนึ่ง แต่น้องกระต่ายจอมเกียจคร้านไม่ยอมหยิบไปวางที่อ่างล้างจาน อย่างนี้ลูกก็ล้างจานไม่ได้สักทีสิจ๊ะ”

“ลูกก็หยิบไปไว้เองสิจ๊ะ” แม่กระต่ายกล่าวอย่างไม่เห็นเป็นเรื่องสลักสำคัญ

“โอ้ แม่จ๋า นั่นไม่ใช่งานของลูกสักหน่อย มันเป็นงานของน้องต่างหาก เราแบ่งหน้าที่กันแล้ว ก็ต้องทำตามที่ได้ตกลงกันไว้สิ”

แล้วสามใบนั้นก็ตั้งอยู่ที่เดิมรอกระต่ายน้องชายมาหยิบมันไป ฝ่ายกระต่ายพี่สาวก็รอจานจากน้องชายอยู่อย่างนั้น กว่าจะได้ล้างจานก็ปรากฏว่า จานของหลายๆ มือสุ่มรวมกันเป็นกองพะเนิน ซึ่งทำให้ต้องล้างจานเป็นจำนวนมากและใช้เวลามากขึ้นด้วย ดังนั้น น้องชายผู้ที่มีหน้าที่เช็ดถ้วยชามก็เลยต้องนั่งรอให้พี่สาวล้างจานให้เสร็จก่อน จึงจะเช็ดจานชามและนำเข้าเก็บในตู้ได้ ซึ่งทำให้กระต่ายน้องชายต้องนั่งเช็ดจนดึกดื่นอยู่บ่อยๆ

นอกจากพี่สาวจะเกียจงานแล้ว กระต่ายน้องชายก็เกียจงานเช่นกัน หากเขากำลังกวาดพื้นครัว และเห็นเศษขยะตกอยู่ในอ่างล้างจาน เขาก็จะกวาดสายตาผ่านไปเหมือนมองไม่เห็น เพราะอ่างล้างจานเป็นความรับผิดชอบของกระต่ายพี่สาว ขยะที่ตกอยู่จึงทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้พ่อกระต่ายต้องมาซ่อมให้อยู่หลายครั้ง

บรรยากาศในบ้านเริ่มเศร้าหมอง เพราะมีแต่เสียงร้องเถียงงานกันจากลูกทั้งสอง พ่อแม่ กระทบฝ่ายเฝ้ามองพฤติกรรมของลูกอยู่พักหนึ่ง จนเห็นว่าไม่มีอะไรพัฒนาไปในทางที่ดี พ่อแม่จึงส่ง สัญญาให้แม่กระต่ายรู้ว่า ถึงเวลาที่ควรจะจัดการอะไรสักอย่างได้แล้ว

วันหนึ่ง แม่กระต่ายจึงเรียกลูกกระต่ายเข้ามาพูดคุยในเรื่องนี้

“การที่ลูกทั้งสองแบ่งงานกันทำเป็นเรื่องที่ดี แต่ไม่ใช่วิธีที่ลูกกำลังทำอยู่ตอนนี้ เพราะเราเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน เราต้องรักและช่วยเหลือกัน ไม่ใช่แบ่งงานกันทำโดยไม่เหลียวแลคนอื่น หาก ลูกยังทำเช่นนี้ต่อไป ในไม่ช้าเราคงต้องจ้างคุณทนายความมาช่วยตัดสินว่าใครจะทำงาน และต้องทำ เมื่อไร จะลงโทษเขาอย่างถ้าเขาทำงานบกพร่อง นั่นดูเหมือนว่าเรามีกฎหมายที่ปราศจากความรู้สึก ซึ่ง ถ้าเป็นสังคมภายนอก เราอาจต้องทำเช่นนั้น แต่นี่คือบ้านของเรา ลูกคือลูกของพ่อแม่และลูกสองคน เป็นพี่น้องกัน เราทุกคนช่วยกันทำงานเพราะเรารักกัน ไม่ดียิ่งกว่าหรือ”

“ถ้าเช่นนั้น ลูกก็ต้องทำทุกอย่างหมดเลยหรือ ถ้าลูกคิดเช่นนั้น แต่พี่กระต่ายไม่คิดเช่นนั้นแล้ว ไม่หยิบจับอะไรเลย ลูกก็ต้องทำทุกอย่างคนเดียวสิจ๊ะแม่” น้องชายคร่ำครวญ

“ไม่หรอกลูก ลูกไม่ต้องทำงานหมดทุกอย่าง พี่กระต่ายจะช่วยลูกทำงานทุกอย่าง เพราะพี่รัก ลูก และไม่อยากให้ลูกทำงานเหนื่อยเกินไป ลูกเองก็จะช่วยพี่เขาเช่นกัน จะไม่มีใครคิดว่า ใครต้อง ทำงานมากกว่าใคร แต่ลูกต้องคิดว่า จะทำอย่างไรจึงจะช่วยแบ่งเบาภาระของพี่หรือน้อง ไม่ให้เหนื่อยเกินไปมากที่สุด ถ้าลูกๆ เปลี่ยนวิธีคิดและปฏิบัติได้แบบนี้ งานของลูกก็จะเสร็จเรียบร้อยดีทั้งสองคน”

กระต่ายพี่น้องมองหน้ากันครู่หนึ่ง แล้วกระต่ายพี่สาวก็พูดขึ้นว่า

“ก็ได้จ๊ะแม่ ลูกจะลองทำงานโดยคิดแบบนั้นดูก็ได้ เพราะลูกก็ไม่อยากทะเลาะกับน้องนักร หรือ”

แม่หันไปหาน้องชาย

“ลูกก็เต็มใจที่จะลองดู” กระต่ายน้องชายตอบ

“ดีแล้วลูก” แม่กระต่ายกล่าวพลางโอบกอดลูกทั้งสอง “เราจะปฏิบัติตามวิธีใหม่นี้ คือให้เรา ช่วยกันทำงานเพราะความรัก ไม่ใช่เพราะถูกบังคับ ความรักนั้นจำเป็นสำหรับครอบครัวเรามากที่สุด จำไว้เถิดลูกรัก”

ลูกกระต่ายพากันหัวเราะ เป็นเรื่องดีทีเดียวสำหรับครอบครัวกระต่ายที่ไฉนเด็กทั้งสอง หัวเราะอีก

หลังจากนั้นกระต่ายพี่น้องก็ปฏิบัติตามความคิดของแม่กระต่าย และรู้สึก่ววิธีนี้ช่วยให้พวกเขาทำงานได้สำเร็จเรียบร้อย ทั้งยังรักษาความสุขในครอบครัวไว้ได้อีกด้วย

ใบงาน เรื่อง หน้าทีี่คือคุณค่า

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิก

.....

.....

.....

.....

.....

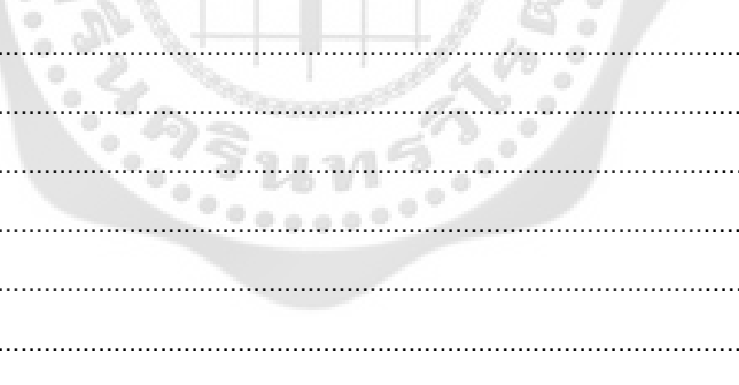
.....

.....

.....

นิทานเรื่อง.....

สรุปเนื้อหาจากเรื่อง



แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง หน้าที่คือคุณค่า

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำความสะอาดบริเวณโรงเรียนไว้อย่างไร ภายในเวลาที่กำหนดให้ 15 นาที เป้าหมายคือ ทำบริเวณ

.....

2. สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือ

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

เป้าหมาย ทำความสะอาดได้ บริเวณ.....

.....

ผลที่สามารถทำได้คือ บริเวณ.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างไร

5.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

5.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

5.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง	ควมมีวินัยในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
เทคนิค	กิจกรรมกลุ่ม นิทาน
ชื่อกิจกรรม	สวนถาด
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนวางแผน ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ตนวางแผน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับผลงานของตน และพร้อมปรับปรุงเมื่อมีข้อผิดพลาด
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักชื่นชมผลงานของตนเอง
4. เพื่อฝึกให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้เหมาะสม

อุปกรณ์

1. นิทาน เรื่อง น้ำกับทิสู
2. อุปกรณ์การทำสวนถาด
3. แบบบันทึกการให้คะแนน
4. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนวทางปฏิบัติ
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วย นิทานเรื่อง น้ำกับทิสู
- 1.3 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงคำถามต่อไปนี้
 1. ทิสูเป็นคนอย่างไร
 2. ทิสู ควรทำอย่างไร เมื่อมีผู้มาช่วยให้สิ่งอื่นๆ ดื่มน้ำ
 3. นักเรียนเคยประสบเหตุการณ์ดังเช่นทิสูหรือไม่ นักเรียนทำอย่างไร

1.4 ผู้วิจัยสรุปใจความสำคัญ ว่า เรื่องราวของทิวสนั้น สอนให้เราเปิดตาตนเองให้กว้าง แล้วมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยสายตา และหัวใจที่ไร้อคติ หากปิดกั้นหัวใจ และสายตาเอาไว้ ก็อาจพลาดสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งบางครั้งสิ่งดี ๆ เหล่านั้นก็อาจจะไม่หวนกลับมาหาอีกแล้ว เปรียบเสมือนความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ต้องมาจากการยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นด้วย ทั้งด้านดีและไม่ดี เพื่อให้เรามีการปรับปรุงตนเอง จึงจะถือว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเหมาะสมที่สุดได้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยแบ่งอุปกรณ์ในการทำงานสวนภาคให้แต่ละกลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองและใบงาน

2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการพิมพ์ภาพและวิธีการบันทึกการกำกับตนเองโดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำสวนภาคในครั้งนี้ว่าจะได้คะแนนเท่าไร จาก คะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยมีกรรมการ 3 คน ให้คะแนนคนละ 10 คะแนน โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1
2. ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2
3. นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ตนได้วางไว้ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบแล้ว
4. เมื่อหมดเวลาในการพิมพ์ภาพแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3
5. ให้นักเรียนนำผลงานสวนภาคมาแสดง และอธิบายขั้นตอนการทำงาน พร้อมบอกแนวความคิดที่ทำให้เกิดขึ้นงาน เพื่อให้กรรมการทั้ง 3 ตรวจให้คะแนนวิจารณ์ผลงานของนักเรียน และบอกคะแนนให้นักเรียนได้ทราบ
6. เมื่อนักเรียนทราบคะแนน คำวิจารณ์และคำติชม ข้อควรปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4
7. ให้นักเรียนแสดงปฏิริยาต่อตนเอง โดยการเขียนข้อความแสดงปฏิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5
8. นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.5 ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและชี้แนะแนวทางเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย สำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ พร้อมกับให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถทำได้บรรลุตามเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสนทนากล่าวถามนักเรียนว่า

1.นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่กรรมการกำลังวิจารณ์ ดิชม ให้ข้อเสนอแนะ

2.นักเรียนได้ข้อคิดอะไร จากกิจกรรมนี้

3.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า “การเชื่อมั่นในตนเอง คือ การกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง กล้าแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำ การแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ ทั้งนี้ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นที่มีต่อตนเองด้วย ความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จึงจะสมบูรณ์ได้”

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

นิทานสอนใจ : น้ำกับทิว

นานมาแล้วมีชายคนหนึ่งชื่อว่า ทิว เขาเป็นคนที่มั่นใจยอดดื้อถือดี ไม่ต่างจากชื่อ เพราะเมื่อได้ลองเชื่อมั่นในสิ่งใดแล้ว ทิวคนนี้ก็ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นไม่เปลี่ยน และจะไม่ยอมรับฟังข้อคิดเห็นที่ผิดไปจากความเชื่อเดิมโดยเด็ดขาด แม้ว่านี่จะแสดงให้เห็นถึงความเป็นคนเอาจริงเอาจัง และเคร่งครัดกับชีวิต แต่บางครั้งเขาก็ดีใจที่มันมากเกินไปจนขาดเหตุผล และทำให้สูญเสียสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปมากมาย โดยที่เขาเองก็ไม่เคยรู้มาก่อน

กล่าวสำหรับทิว เขาไม่ใช่คนร่ำรวย ดังนั้นจึงต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาใช้จ่าย ภาระทั้งมีฐานะขึ้นมาในระดับหนึ่ง ทิวจึงคิดที่จะหยุดพักตัวเองจากการงาน แล้วเดินทางไปเรื่อย ๆ เพื่อเที่ยวชมโลกกว้าง เมื่อตัดสินใจได้ดังนั้น ทิวจึงจัดการฝากบ้านไว้กับญาติพี่น้อง แล้วเก็บสัมภาระออกเดินทางทันที

ทิวเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ชมนั่นแลนี่ และพูดคุยกับผู้คนที่อยู่ในที่เหล่านั้นมากมาย การท่องเที่ยวโลกกว้างของทิวน่าจะทำให้เขามีความรู้ดี ๆ หรือเกิดทัศนคติใหม่ ๆ ขึ้นมาบ้าง แต่เมื่อไรก็ตามที่มีคนกล่าวคำซึ่งผิดไปจากความรู้หรือความเชื่อมั่นเดิมของเขา ทิวก็จะรีบกล่าวแก่คน ๆ นั้นทันทีว่า

"นั่นไม่ถูกเลยนะ ที่จริงแล้วมันต้องเป็นดังที่ข้ารู้มาต่างหาก"

สิ่งนี้เองทำให้การเดินทางไปทั่วโลกของเขา แทบจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดขึ้นในชีวิตของเขาเลย

กระทั่งวันหนึ่งทิวได้พลัดหลงเข้าไปในดินแดนแห่งทะเลทรายอันแสนแห้งแล้ง และไร้ผู้คนสัญจร เขาหลงทางอยู่ในดินแดนแห่งนั้นสามวันสามคืน จนกระทั่งอาหาร และน้ำดื่มม้วยหรรและหมดลงในที่สุด ทิวจึงเดินต่อไปไม่ไหว เขาล้มลงนอนบนพื้นทรายอย่างคนสิ้นเรี่ยวแรง

แต่ทิวยังไม่อยากตายตอนนี้ ดังนั้นแม้ร่างกายจะอ่อนระโหยโรยแรงขนาดไหน เขาก็รวบรวมพลังใจของตนเฝ้ากล่าวคำภาวนาขอความเมตตาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเหลือเขาด้วย

"ข้าแต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดเมตตาข้า ผู้ซึ่งไม่เคยเบียดเบียนใคร ขอทรงประทานน้ำมาให้ข้าได้รักษาชีวิตของตนเองไว้ แม้เพียงหนึ่งหยดก็ยังดี" แล้วในตอนนั้นเอง ทิวก็เห็นชายแปลกหน้าชาวเยอรมันคนหนึ่งเดินตรงมาหาเขา ทิวดีใจสุดจะกล่าว แล้วรีบพูดขึ้นทันทีว่า

"โอ...ท่านผู้เป็นความหวังของข้า โปรดแบ่งน้ำของท่านให้ข้าดื่มด้วยเถิด"

ชายคนนั้นยื่นถุงหนังสีน้ำตาลในมือให้แก่ทิว แล้วกล่าวว่า

"นี่คือ วาสซาร์ จงดื่มเสียสิ"

แต่ทิวไม่ยอมได้วาสซาร์ เขาอยากได้น้ำ ดังนั้นเขาจึงปฏิเสธที่จะรับถุงหนังสีน้ำตาลจากชายแปลกหน้าคนนั้น ชายคนนั้นจึงเดินจากไป

ทิวี่ภาวนาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อีกครั้ง คราวนี้มีชายชาวจีนคนหนึ่งเดินถือถุงหนังสือแดงเข้ามายื่นให้แก่ทิวี่

"นี่คือ น้ำ ไซหรือไม" ทิวี่ถามชายชาวจีน

"นี่คือ ซือจู้ย จงดื่มเสียสิ" ชายชาวจีนตอบ

ทิวี่รู้สึกไม่พอใจ ตอนนีเขากะหายน้ำมากเหลือเกินแล้ว แต่ทำไมชายผู้นี้จึงนำซือจู้ย มามอบให้แก่เขาเล่า ทิวี่จึงปฏิเสธถุงหนังสือแดงของชายชาวจีน ชายชาวจีนจึงเดินจากไป

ทิวี่เริ่มภาวนาถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์อีก และครั้งนี้มีผู้หญิงชาวอินเดียคนหนึ่งมาปรากฏกายตรงหน้าของเขานในแทบจะทันที

"เธอผู้มีใจเมตตา ขอน้ำให้ข้าดื่มหน่อยเถิด" ทิวี่พิมพ์คำอ้อนวอนออกจากริมฝีปากที่แห้งผาก

"นี่คือ ปานี จงดื่มเสียสิ" หญิงชาวอินเดียกล่าวพร้อมกับยื่นถุงหนังสือเขียวให้กับทิวี่ แต่นั่นทำให้ทิวี่โกรธมาก เขารวบรวมเรี่ยวแรงทั้งหมดที่มี ยกแขนปัดถุงหนังสือเขียวให้พ้นหน้า แล้วพูดอย่างโกรธเคืองว่า

"ข้าไม่เอาของ ๆ เจ้า ข้าจะตายเพราะขาดน้ำอยู่แล้ว ข้าต้องการน้ำเท่านั้น!"

หญิงอินเดียเมื่อได้ฟังดังนั้นก็เดินจากไปอีกคน ทิวี่เฝ้าอ้อนวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์อีกครั้ง แต่คราวนี้ไม่มีใครนำอะไรมายื่นให้เขาอีกแล้ว

จิตของทิวี่กำลังหลุดลอยออกจากร่างที่ใกล้แตกดับ แล้วในตอนนั้นเอง เสียง ๆ หนึ่งก็ดังแว่ว ๆ ให้ได้ยินว่า

"ทิวี่คนถือดีเอ๋ย เราช่วยเจ้าแล้ว แต่เจ้ากลับไม่เคยให้โอกาสตนเองเลย หากเจ้าเปิดใจให้กว้าง และยอมรับในข้อดีของสิ่งที่ไม่คุ้นเคยเสียบ้าง เจ้าก็คงรู้ว่าสิ่งที่อยู่ในถุงหนังสือทั้งสามนั้น ต่างก็เป็นน้ำดื่มบริสุทธิ์ทั้งสิ้น"

เมื่อสิ้นเสียงแว่วนั้น ทิวี่คนถือดีก็สิ้นลมหายใจทันที

เรื่องราวของทิวี่นั้น สอนให้เราเปิดตาตนเองให้กว้าง แล้วมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยสายตา และหัวใจที่ไร้อคติ หากปิดกั้นหัวใจ และสายตาเอาไว้ ก็อาจพลาดสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งบางครั้งสิ่งดี ๆ เหล่านั้นก็อาจจะไม่หวนกลับมาหาอีกแล้ว

ที่มา <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000034626>

แบบบันทึกการให้คะแนน

สวนถาด

กรรมกรชื่อ.....

ลำดับที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การให้คะแนน		รวม 10 คะแนน
		ความคิดสร้างสรรค์ (5)	ความสวยงาม (5)	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง สวนภาค

ชื่อ.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตัวเองอย่างไร

คะแนนเต็ม 30 คะแนน

เป้าหมายที่ตั้งไว้ คะแนน

2. สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....

2.5.....

3. พฤติกรรมที่คุณมีอะไรบ้าง

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

เป้าหมายที่ตั้งไว้ คะแนน

ผลที่ได้ คะแนน

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

5.1 นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

2. นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

5.2 นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

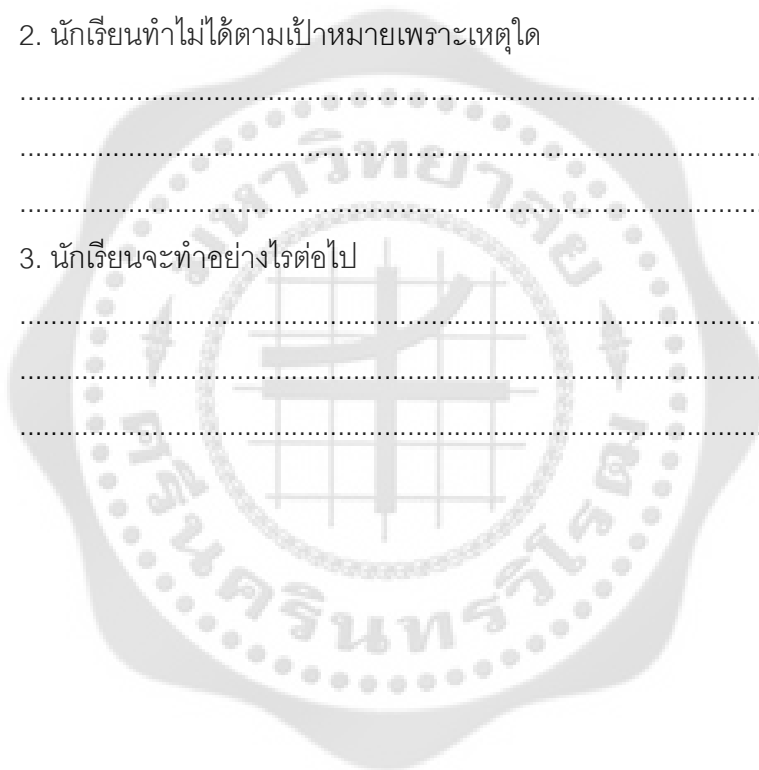
.....

3. นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....



ใบงาน
สวนถาด

22-.....

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง	ควมมีวินัยในตนเองด้านความอดทน
เทคนิค	เกม นิทาน
ชื่อกิจกรรม	ภาพในฝัน
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความเพียรพยายาม ความอดทน
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนให้มีความเพียรพยายามและอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน

อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง ก้อนหินกับกาลเวลา
2. อุปกรณ์ทำภาพปะติด
3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ให้นักเรียนทราบ
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วย นิทาน เรื่องก้อนหินกับกาลเวลา ให้นักเรียนฟัง
- 1.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับนิทานว่า
 1. ถ้านักเรียนเป็นก้อนหิน ก เมื่อถูกทุกคนเหยียบย่ำ นักเรียนจะอย่างไร
 2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่อง ก้อนหินทั้งสองก้อน
 3. ถ้าเปรียบก้อนหิน ข เป็นคน จะเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องใด
- 1.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องก้อนหิน ข ที่มีความอดทน ต่อความลำบาก

ความเจ็บปวด จนสุดท้าย ก้อนหิน ข กลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ผู้คนกราบไหว้ เปรียบเสมือนบุคคลที่มีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ผลสุดท้ายย่อมได้รับสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์การทำภาพปะติดให้กับนักเรียน คนละ 1 ชุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงวิธีการบันทึกการกำกับตนเองและวิธีการทำภาพปะติดตามแบบที่ให้ของแต่ละคน โดยกำหนดเวลา 20 นาที

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำภาพปะติดให้เสร็จสมบูรณ์ภายในเวลา 20 นาที ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2. ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

3. นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้

4. เมื่อหมดเวลาในการทำภาพปะติด ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

5. เมื่อนักเรียนทำภาพปะติดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน จากนั้น ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

6. ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วส่งคืนผู้วิจัย

2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและแนะนำแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย และให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่สามารถทำได้บรรลุเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้
2. อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จมีอะไรบ้าง
3. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้งานของนักเรียนสำเร็จ
4. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดเรื่องใด

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การทำงานต้องใช้ความพยายาม ความอดทน เพราะย่อมพบอุปสรรคหรือปัญหา หากบุคคลใดขาดความพยายามและความอดทน งานย่อมไม่สำเร็จ”

3.4 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในเรื่องความอดทนได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง



นิทานเรื่อง ก้อนหินกับกาลเวลา

เล่าต่อกันมาว่า มีนายช่างแกะสลักหินคนหนึ่ง ได้หินอย่างดีมาสองก้อน ไม่ทราบเหมือนกันว่า หินอะไร รู้แต่ว่าเป็นหินที่ใหญ่พอสมควร ก้อนใหญ่และสูง ประมาณท่วมศีรษะคนได้ ผู้เล่าขอสมมติเรียกชื่อก้อนหินทั้งสองก้อนนั้นว่า “หิน ก.” และ “หิน ข.” ก็แล้วกัน

เมื่อได้ก้อนหินมา นายช่างแกะสลักหิน ก็วางแผนแกะสลักหินทั้งสองก้อนนั้น โดยเริ่มลงมือแกะสลักจากหิน ก. ก่อนการแกะสลักหินนั้น ต้องใช้อุปกรณ์หลายอย่าง เช่น สิ่วขนาดใหญ่ ตอกลงไปในเนื้อหิน อาจใช้เครื่องมือแกะสลักไฟฟ้าช่วยด้วย

หลังจากที่ลงมือแกะสลักไปได้สัปดาห์ วันหนึ่ง ขณะที่นายช่างกำลังแกะสลักอยู่นั้น ก็ได้ยินเสียงร้องโอดโอยดังมาจากก้อนหิน (ไม่ต้องสงสัยหรอกว่า ก้อนหินทำไมพูดได้.. ก็เพราะว่า มันเป็นนิทานนะสิท่าน นิทานนั้น เราจะให้อะไรพูดก็ได้ทั้งนั้น) นายช่างหยุดแกะสลัก และถามก้อนหินว่า

“เป็นอะไรไป ร้องโอดโอยทำไม?”

“นายท่าน ข้าพเจ้าเจ็บปวดเนื้อตัวเหลือเกิน” ก้อนหิน ก.ตอบนายช่าง

“แล้วเจ้าต้องการให้ข้าพเจ้าทำอะไรกับเจ้าดีล่ะ?” นายช่างถาม

“สุดแต่เจ้านายเถอะ แต่ว่า ไม่ต้องเอาข้าพเจ้ามาแกะสลักได้ไหม?”

หิน ก. วิงวอนเจ้านาย

“ก็ได้ ข้าจะทำตามที่เจ้าร้องขอ”

นายช่างพูดจบแล้วก็หยุดทำการแกะสลักเจ้าหิน ก.ทันที

จากนั้น เขาก็สั่งให้ลูกน้องเคลื่อนย้ายเจ้าหิน ก. ไปที่โรงบดหิน จัดการบดหิน ก. จนแหลกละเอียด และให้เอามาโรยที่ถนนทางเดินหน้าร้าน ไว้สำหรับลูกค้าเหยียบเวลามาซื้อของจะได้ไม่เปรอะเปื้อนน้ำโคลนตมที่เกิดจากการฝนตกบ่อยๆ เมื่อโรยหินเสร็จแล้ว นายช่างก็พูดกับเจ้าหิน ก.ว่า

“เจ้าทำหน้าที่เป็นพรมหินรองเท้าให้กับผู้คนก็แล้วกันนะ”

“ด้วยความยินดีครับเจ้านาย” หิน ก. รับคำ

เมื่อแกะสลักหิน ก. ไม่สำเร็จ นายช่างก็ลงมือแกะสลักหิน ข. แทน ตามแผนเดิมที่วางเอาไว้

เวลาผ่านไปนานพอสมควร ผลงานการแกะสลักหิน ข. ก็เสร็จสมบูรณ์ตามที่ตั้งเป้าเอาไว้

เมื่อแกะสลักหิน ข. เสร็จ นายช่างก็สั่งลูกน้องเคลื่อนย้ายไปตั้งไว้ที่หน้าร้าน เพื่อโชว์ลูกค้าและประกาศขายไปในตัว เหมือนผลงานชิ้นอื่นๆ ที่เคยทำมา

หลังจากนั้นประมาณเจ็ดวันเห็นจะได้ ตกกลางคืนของวันหนึ่ง เมื่อผู้คนหลับหมดแล้ว ขณะที่หิน ข. ในรูปที่แกะสลักแล้ว กำลังอยู่กับสงบเงียบและความพอดีของอากาศยามค่ำคืนนั้นเอง จู่ๆ เขาก็ได้ยินเสียง หิน ก. เพื่อนของเขาร้องถามขึ้นมาว่า

“เฮ้ย...เจ้า ข. หลับหรือยัง ?”

“ยังไม่หลับ มีอะไรหรือเจ้า ก.” หิน ข.ตอบเพื่อน

“ข้ามีเรื่องจะถามเจ้าสักหน่อย”

“จะถามอะไร?”

“ข้าอยากจรรู้ว่า ทั้งๆ ที่เจ้ากับข้าเป็นก้อนหินเหมือนกัน แต่ทำไมมนุษย์ชาวบ้าน ลูกค้าของเจ้านาย เขามาที่นี่ เขายกมือไหว้แกเป็นทิวแถวเลย แต่กลับเหยียบย่ำข้าเข้าไม่เข้าใจว่า ทำไม...เจ้าก็เป็นหิน ข้าก็เป็นหิน แต่การกระทำที่มนุษย์แสดงออกต่อเจ้าและข้าไม่เหมือนกันเอาเสียเลย เจ้าช่วยตอบข้าหน่อย”

หิน ก.ถามด้วยน้ำเสียงน้อยอกน้อยใจอย่างที่สุด

เมื่อได้ฟังเพื่อนถามอย่างนั้น หิน ข. ก็ถอนหายใจ และพูดว่า

” ก. เฮ้ย...ที่ชาวบ้านเขาไหว้ข้า แต่เหยียบแกนั้น มาจากเหตุผลข้อเดียวเท่านั้นแหละ”

“เหตุผลอะไร ?” หิน ก. ถามแทรกขึ้นมา

“เพื่อนรัก...ถ้าวันนั้น แกไม่ร้องโอดโอย ไม่ร้องโอดโอยขอให้เจ้านายนำแกไปทำอย่างอื่น แต่ออดทนให้เจ้านายแกะสลักจนเสร็จนะ บางทีแกกับข้าอาจเป็น “พระพุทธรูป” นั่งคู่กันอยู่ตรงนี้ก็ได้อะ และชาวบ้านก็คงจะไหว้แก เหมือนกับที่พวกเขาไหว้ข้าอยู่ในทุกวันนี้”

“หมายความว่า ที่ข้าถูกชาวบ้านเหยียบย่ำ แต่แกถูกไหว้และยกย่อง เพราะว่า แกอดทนได้ แต่ข้าอดทนไม่ได้ ใช่ไหม ?”

“ถูกต้อง ความจริงไม่ใช่ว่าแกไม่อดทนนะ แต่ความอดทนในใจของแก มีน้อยไปหน่อยเท่านั้นเอง แกก็เลยต้องอยู่ในสภาพเหมือนทุกวันนี้ แกเคยได้ยินสำนวนไทยใหม่ที่ว่า “ความอดทนนั้น เป็นสิ่งที่น่าชื่นชม แต่ผลของมันหวานขึ้นเสมอ” และอีกสำนวนหนึ่งบอกว่า “อดทนถึงที่ ได้ดีทุกคน อดทนไม่ถึงที่ ไม่ได้ดีสักคน”

หิน ก. พอได้ฟังเพื่อนจรรไนให้ฟังอย่างนั้น ก็ได้นิ่งอึ้งไป และก็คงเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้แล้ว ได้แต่ต้องยอมรับสภาพตามที่เป็นอยู่นั้นต่อไป อย่างไรก็ตาม หิน ข. เพื่อนของเขาก็ได้ให้กำลังใจเขาว่า

“ก. เฮ้ย...ถึงแม้ว่าเจ้าจะได้เป็นแค่หินรองบาทคนอื่น แต่เจ้าก็ได้ทำความดีอย่างมาก คือ ช่วยให้ชาวบ้าน ไม่ต้องเปราะเปื้อนด้วยโคลนตม เวลาที่น้ำมันเฉอะแฉะบริเวณนี้ เจ้าก็มีคุณค่าในตัวเหมือนกันนะ”

คงไม่ต้องบอกกมลมิตรทั้งหลายว่า นิทานเรื่องนี้สอนว่าอย่างไรบ้าง คำตอบอยู่ในใจของท่านแล้ว

ที่มา <http://mblog.manager.co.th/chonsurin/th-115383/>

แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง ภาพในฝัน

ชื่อ.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำภาพปะติด ภายในเวลา 20 นาที ไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ทำให้นักเรียนต้องทำให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

5.1 นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

5.2 นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง	ความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์
เทคนิค	เกม
ชื่อกิจกรรม	โตไปไม่โกง
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์ ตระหนักว่าความไม่ซื่อสัตย์จะทำสังคมเดือดร้อน
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาตนเองด้านความซื่อสัตย์

อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ จาก youtube https://www.youtube.com/watch?v=AyoRPq4t_IM
2. อุปกรณ์ เกม ปิงปองสองใจให้ซื่อสัตย์ (ลูกปิงปอง ตะเกียบ ขวดน้ำ)
3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการให้นักเรียนดู คลิป วิดีโอ จาก youtube

https://www.youtube.com/watch?v=AyoRPq4t_IM เรื่อง โฉนั้

- 1.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับตัวละครในเรื่อง ว่า

1. นักเรียนจะฝากเพื่อนชื่อโฉนั้ เหมือนตัวละครในเรื่องหรือไม่
2. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนคนที่ถูกฝากชื่อ นักเรียนจะทำอย่างไร
3. ถ้านักเรียนจะชื่อโฉนั้ นักเรียนจะทำอย่างไร

1.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า ถึงแม้ว่าการฝากชื่อโฉนั้ตามที่ตัวละครในเรื่องทำนั้น จะยังไม่เกินสิทธิ์ ของผู้ชื่อ ที่ทางร้านให้ชื่อคนละ 10 ชิ้นก็ตาม แต่เป็นการละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่น ซึ่งต่อแถวเพื่อรอชื่ออยู่ ถือว่าเป็นการไม่ซื่อสัตย์เช่นเดียวกัน ซึ่งความไม่ซื่อสัตย์เป็นสิ่งที่ทำให้สังคมเดือดร้อน

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์สำหรับเล่น เกม ปิงปองสองใจให้ข้อสตัย และแบบบันทึกการกำกับตนเอง ให้นักเรียนแต่ละคน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นเกมว่า นักเรียนต้องใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปองจากจุดเริ่มต้นไปวางบนปากขวด หากลูกปิงปองตกกลางทางให้มาเริ่มต้นใหม่

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการกระทำว่า ทำอย่างไรลูกปิงปองจึงจะไม่ตกพื้น ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2. ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

3. นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้

4. เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

5. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

6. ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ส่งคืนผู้วิจัย

2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและแนะนำแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย และให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่สามารถทำได้บรรลุเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้
2. อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จมีอะไรบ้าง
3. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดที่ทำงานของนักเรียนสำเร็จ
4. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดเรื่องใด

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การทำงานต้องใช้ความพยายาม ความอดทน เพราะย่อมพบอุปสรรคหรือปัญหา หากบุคคลใดขาดความพยายามและความอดทน งานย่อมไม่สำเร็จ”

3.4 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในเรื่องความซื่อสัตย์ ได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง



แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง โตไปไม่โกง

ชื่อ.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการนำลูกโป่งไปยังจุดหมาย ใ้ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นักเรียนต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

5.1 นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

2. นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

5.2 นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

2. นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง	ควมมีวินัยในตนเองด้านความเป็นผู้นำ
เทคนิค	เกม นิทาน
ชื่อกิจกรรม	ผู้นำ
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความเสียสละ กล้าแสดงออก และมีเหตุผลในการตัดสินใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการทำงานร่วมกัน โดยมีผู้นำและผู้ตาม
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาตนเองด้านความเป็นผู้นำ

อุปกรณ์

1. กิจกรรม หลุมหลบภัย
2. อุปกรณ์ เกม เรียงแก้วน้ำด้วยเชือก
3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการทำกิจกรรมหลุมหลบภัย
- 1.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมหลุมหลบภัย
 1. นักเรียนตั้งใจฟังคนอื่นในกลุ่มแสดงความคิดเห็นหรือไม่
 2. นักเรียนพยายามเปลี่ยนใจในคำตอบของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 3. นักเรียนเป็นผู้ทำให้กลุ่มตัดสินใจเลือกไม่ได้หรือไม่
- 1.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การทำงานเป็นกลุ่มให้ประสบผลสำเร็จและเกิดประสิทธิผล

ทุกคนพอใจ ยอมรับในมติของกลุ่ม จะต้องเป็นการทำงานโดยฟังกันและกัน ให้เกียรติหัวหน้ากลุ่มในการตัดสินใจสรุป โดยใช้เหตุผล และมีคุณธรรมจริยธรรมด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆละ 6 คน แจกอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรม เรียงแก้วน้ำ ด้วยเชือก

2.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมว่า ทุกกลุ่มจะต้องตั้งหัวหน้ากลุ่ม และช่วยกันใช้เชื่อนำแก้วไปเรียง ภายในเวลา 10 นาที

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการกระทำว่า ทำอย่างไรกลุ่มจึงจะสามารถบังคับเชือกเพื่อนำแก้วไปเรียง ภายในเวลาที่กำหนดให้ได้จำนวนแก้วมากที่สุด ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2. ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

3. นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้

4. เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

5. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

6. ให้นักเรียนแสดงปฏิริยาต่อตนเอง โดยการเขียนข้อความแสดงปฏิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ส่งคืนผู้วิจัย

2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและแนะนำแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย และให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่สามารถทำได้บรรลุเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้
2. อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จมีอะไรบ้าง
3. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้งานของนักเรียนสำเร็จ
4. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดเรื่องใด

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การทำงานเป็นกลุ่มให้สำเร็จนั้น สมาชิกในกลุ่มต้องแสดงความคิดเห็น และยอมรับการตัดสินใจของกลุ่ม ที่ผู้นำหรือหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้สรุปลงมติ”

3.4 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในเรื่องความซื่อสัตย์ ได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง



กิจกรรม หลุมหลบภัย

คำชี้แจง

นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ เพื่อตัดสินใจเลือกบุคคล 6 เพื่อหลบภัย โดยใช้เหตุผลประกอบในการเลือก

“กลุ่มของท่านเป็นสมาชิกของสถานียอดลงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสถานียอดลงในเรื่องความเจริญก้าวหน้าของโลก ทันใดนั้นเกิดสงครามโลกครั้งที่ 3 มีการทิ้งระเบิดปรมาณู คนกำลังวิ่งหา ที่หลบภัย ท่านได้รับคำสั่งขอความช่วยเหลือจากสถานียอดลง (หน่วยเหนือ) เนื่องจากมีคนอยู่ 10 คน ที่จะหลบภัย แต่หลุมหลบภัยมีที่ว่าง อากาศ อาหารและน้ำ สำหรับคนเพียง 6 คน เท่านั้น และหน่วยเหนือไม่สามารถตัดสินใจเลือก 6 คน ที่จะหลบภัยได้ เพราะรู้สึกไม่ยุติธรรม และคงต้องมีการต่อสู้กัน ดังนั้นหน่วยเหนือจึงขอให้ท่านตัดสินใจว่าจะเลือกใคร จากจำนวน 10 คน ให้เหลือ 6 คน ภายในเวลา 1/2 ช.ม. เพื่อหลบภัย ไปสร้างเผ่าพันธุ์มนุษย์ใหม่ โดยไม่ลำเอียงในการเลือก

คุณสมบัติของคน 10 คน มีดังนี้

1. บรรณารักษ์ อายุ 31 ปี
2. ภรรยาบรรณารักษ์ ซึ่งตั้งท้อง 6 เดือน
3. นักศึกษาแพทย์ ปี 2
4. นักเขียนประวัติศาสตร์ที่มีชื่อเสียง อายุ 42 ปี
5. ดาราซึ่งเป็นนักร้องนักแสดง
6. นักเคมี ชีวะ
7. พระสงฆ์ อายุ 54 ปี
8. นักกีฬา เก่งกีฬาทุกชนิด
9. นักศึกษากฎหมาย อายุ 26 ปี
10. ตำรวจพร้อมปืน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง ผู้นำ

ชื่อ.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการใช้ชี้นำแก้วไปเรียง ให้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ทำให้นักเรียนต้องทำให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

5.1 นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.2 นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

3. นักเรียนจะทำอะไรต่อไป

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัย ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง	ควมมีวินัย ด้านการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง เกม
ชื่อกิจกรรม	เดินตามกฎ ลดปัญหา
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่สังคมวางไว้
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาตนเองด้านการปฏิบัติตนถูกต้องตามระเบียบของสังคม

อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่าง เรื่องของสมพงษ์
2. อุปกรณ์ สำหรับกิจกรรมเก้าอี้ดนตรี
3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการนำกรณีตัวอย่าง เรื่องของสมพงษ์ มาให้นักเรียนศึกษา
- 1.3 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียน ว่า
 1. สมพงษ์เป็นคนมีนิสัยอย่างไร
 2. สมพงษ์มีปัญหาอย่างไร
 3. ถ้านักเรียนเป็นสมพงษ์ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
- 1.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การแต่งกายให้ดูดีและเหมาะสมกับกาลเทศะอยู่ในกรอบประเพณีนิยม กฎระเบียบของสังคม และประหยัด จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมแก้อัปเดต

2.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมแก้อัปเดต กฎ กติกา มารยาท

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมแก้อัปเดต ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1
 2. ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2
 3. นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้
 4. เมื่อทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3
 5. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4
 6. ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ส่งคืนผู้วิจัย
- 2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและแนะนำแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย และให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่สามารถทำได้บรรลุเป้าหมาย
- 3.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า
 1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้
 2. อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จมีอะไรบ้าง
 3. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้งานของนักเรียนสำเร็จ
 4. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดเรื่องใด
- 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “การทำงานต้องใช้ความพยายาม ความอดทน เพราะย่อมพบอุปสรรคหรือปัญหา หากบุคคลใดขาดความพยายามและความอดทน งานย่อมไม่สำเร็จ”
- 3.4 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในเรื่องความซื่อสัตย์ ได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. การสังเกต

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

2. ตรวจผลงาน

แบบบันทึกการกำกับตนเอง



กรณีตัวอย่าง เรื่องของสมพงษ์

สมพงษ์เป็นนักเรียนในโรงเรียนแห่งหนึ่งอยู่ในต่างจังหวัด เขาเป็นลูกคนสุดท้องของพ่อแม่ในจำนวนลูก 3 คน พ่อแม่มีอาชีพค้าขายฐานะปานกลาง สมพงษ์เป็นคนมีนิสัยชอบสนุกสนาน ร่าเริง มีเพื่อนฝูงมาก การเรียนปานกลาง มักแต่งกายผิดระเบียบของโรงเรียนอยู่เสมอ เช่น ไว้ผมยาว เอาเสื้อออกนอกกางเกง เมื่อออกไปข้างนอกโรงเรียน ใส่ถุงเท้ารองเท้าผิดระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น

สมพงษ์เป็นคนแต่งตัวทันสมัยอยู่เสมอ ใช้เสื้อผ้าราคาแพง มียี่ห้อเป็นที่นิยมของวัยรุ่น เขามักจะอวดสิ่งของเครื่องใช้ของเขาให้เพื่อนนึกว่าเขามีข้าวของเครื่องใช้ราคาแพง

พ่อแม่ของสมพงษ์มักจะบ่นเรื่องเงินทองอยู่เสมอ มีเงินไม่พอใช้บ้าง เงินทองหายบ้างสงสัย สมพงษ์จะเอาไป แต่สมพงษ์ก็ปฏิเสธทุกครั้ง เขากล่าวว่าเขาเก็บเงินค่าอาหารกลางวันแม่จ่ายให้ทุกวัน โดยไม่กินข้างกลางวัน จะเห็นว่าร่างกายเขามอสูงเพราะเขาไม่ยอมทานข้าวและชอบเที่ยวเตร่



แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง เดินตามกฎลดปัญหา

ชื่อ.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมเก้าอี้ดนตรี ไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ทำให้นักเรียนต้องทำให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

5.1 นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

5.2 นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัย ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
เทคนิค	กิจกรรมกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	ประโยชน์ของกระบวนการกำกับตนเองในการพัฒนาความมีวินัย
เวลาที่ใช้	60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนถึงข้อคิดต่างๆ การอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัย
2. เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัย ด้วยการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

อุปกรณ์

แบบแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆละ 5 คน
3. ผู้วิจัยแจกแบบแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนพับครึ่งเป็น 4 ช่อง โดยในแต่ละช่องจะมีข้อความกำหนดไว้
4. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความในแต่ละช่องแล้ว ให้นักเรียนร่วมตอบคำถามตามความรู้สึกที่มีอยู่ โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัย
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยนี้ เป็นการใช้เทคนิคการกำกับตนเอง นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำแบบวัดคามมีวินัย เพื่อนำไปเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
9. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม





ประวัติผู้วิจัย

ชื่อสกุล

นางสาววิตรี ไพศาล

วัน เดือน ปีเกิด

16 มีนาคม 2514

สถานที่เกิด

ตำบลท่าล้อ อำเภอนาทม จังหวัดกาฬสินธุ์

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

65 หมู่ 2 ตำบลท่าล้อ อำเภอนาทม

จังหวัดกาฬสินธุ์ 71000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2532

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จาก โรงเรียนกาญจนาภิเษก

อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

พ.ศ. 2536

ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกการประถมศึกษา

จาก วิทยาลัยครูกาฬสินธุ์

พ.ศ. 2559

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)

สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ