

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล
อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

สารนิพนธ์
ของ
ศิริลักษณ์ ศรีกันต์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล
อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

สารนิพนธ์
ของ
ศิริลักษณ์ ศรีกันต์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล
อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ
ของ
ศิริลักษณ์ ศรีกันต์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2552

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบ

ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล

อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น . สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความรับผิดชอบด้านการเรียนและผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2551 โดยสุ่มจากนักเรียนจำนวน 6 ห้องเรียน ให้เหลือจำนวน 3 ห้องเรียน ได้จำนวนประชากรทั้งสิ้น 100 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียนน้อย ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและผ่านการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนและโปรแกรมการกำกับตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test for dependent samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ด้านการตรงต่อเวลา ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และด้านความเพียรพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีความรับผิดชอบด้านการเรียนทั้งโดยรวม และรายด้านเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM
ON THE LEARNING RESPONSIBILITY OF PRATHOMSUKSA 6 STUDENTS
AT PHONPRACHANUGUL MUNICIPALITY SCHOOL ,
PHON DISTRICT , KHONKAEN PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
SIRILAK SRIKAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2009

Sirilak Srikan. (2009). *The effects of self-regulation program on the learning responsibility of prathom suksa VI students of Phonprachanugul Municipality School in Phon District, Khonkaen Province* . Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor : Assoc. Prof. Chucheepon Onkokesung.

The purposes of this research were to study the learning responsibility and the effect of self-regulation program on the learning responsibility of the students. The population by sampling 6 classes and 3 classes were 100 students of Prathom Suksa VI Students of Phonprachanugul Municipality School in Phon District, Khonkaen Province in the academic year 2008. The subjects participated in the program were 15 students, randomly selected from the volunteers , whose learning responsibility were the low levels. The research instruments were the learning responsibility questionnaires and the self-regulation program. The data were analyzed by t – test for dependent samples

The results of study were as follows:

1. The learning responsibility of the students were the middle level, as a whole, which the 4 sub-elements learning responsibility :intention of learning and task , related, meticulousness to work and attempt were in the middle level.

2. After participating in the self-regulation program, the learning responsibility of the students , as a whole and in sub-elements, significantly increased at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการ
เรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
ของ ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)
วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2552

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ในการวิจัยอย่างดียิ่ง ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ อาจารย์สุมิตรา ทะนาฤทธิ์ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 3 เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน และโปรแกรมการกำกับตนเอง ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการวิจัย ตลอดจนให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่ได้ร่วมเป็นกรรมการสอบ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้การอบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่ายิ่ง ตลอดจนความเมตตา ความปรารถนาดีและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาของการศึกษาด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล คณะครูสายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยและขอขอบใจนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมในการวิจัยในครั้งนี้ด้วยความตั้งใจจริง

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนที่เป็นกำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัย ตลอดจนการช่วยเหลืออื่นๆ ด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมชัย คุณแม่สุภาพ ศรีกันต์ ที่เป็นที่รักยิ่ง ซึ่งเป็นผู้ให้สติปัญญาสิ่งที่ดีงามและคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย รวมทั้งครอบครัวที่อบอุ่น คุณตา คุณยาย คุณลุง และเพื่อนๆ ที่คอยให้กำลังใจ แก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ตลอดระยะเวลาการดำเนินการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณความดีและคุณประโยชน์ใดๆ ที่ได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่บิดา มารดา ที่อบรมสั่งสอนและเป็นกำลังใจ สนับสนุนส่งเสริมด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่าน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนกระทั่งระดับอุดมศึกษา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัย อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	7
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียน	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง	22
แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย	44
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
ประชากร	44
กลุ่มตัวอย่าง	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	59
วิธีดำเนินการทดลอง.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	60
การอภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	66
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค.....	97
ภาคผนวก ง.....	103
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	181

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเอง.....	32
2 เทคนิคการกำกับตนเองตามงานวิจัยของ Zimmerman.....	35
3 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีทักษะในการกำกับตนเองและนักเรียนที่ขาดทักษะ ในการกำกับตนเอง.....	37
4 การเปรียบเทียบชั้นเรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้สูงและต่ำ.....	38
5 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริคสัน	42
6 เกณฑ์การให้คะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียน.....	48
7 การแปลความหมายของคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียน.....	48
8 แบบแผนการทดลองแบบ One group pretest posttest Design.....	50
9 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการกำกับตนเอง.....	51
10 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรับผิดชอบด้านการเรียน.....	56
11 ระดับความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การกำกับตนเอง.....	57
12 เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเอง.....	58
13 แสดงโครงสร้างของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน.....	93
14 แสดงเฉลยคะแนนแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน.....	94
15 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน..	95
16 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง.....	98
17 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความตรงต่อเวลาก่อนการทดลองและหลังการ ทดลอง.....	99
18 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงานก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง.....	100
19 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความเพียรพยายามก่อนการทดลองและหลังการ ทดลอง.....	101
20 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนโดยรวมก่อนการทดลองและหลังการ ทดลอง.....	102

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 การวิเคราะห์อิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยของการกำกับตนเองด้านบุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม.....	23
3 กระบวนการการกำกับตนเอง.....	26
4 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย.....	31
5 วัฏจักรการกำกับตนเอง.....	36

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษานับเป็นรากฐานสำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า และแก้ไขปัญหาต่างๆในสังคมได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้พัฒนาตนเองด้านต่างๆตลอดช่วงชีวิต เริ่มจากการวางรากฐานพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่แรกเกิด การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถในด้านต่างๆ ที่จะดำรงชีพและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ร่วมเป็นพลังสร้างสรรค์ในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545–2559) ที่ยึด “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนา กล่าวคือ มุ่งพัฒนาชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งและมีคุณภาพ 3 ด้าน คือ เป็นสังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน (แผนการศึกษาแห่งชาติ. 2545:1-2) ซึ่งจะส่งผลถึงความมีคุณภาพของคนไทยอย่างแท้จริง ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพของคนจะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของกระบวนการที่ใช้ในการจัดการศึกษาเป็นสำคัญ

นอกจากนั้นแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545–2559) ดังกล่าว ยังได้กำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาการศึกษาไว้ 11 นโยบาย “ การปฏิรูปการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ” ได้ถูกกำหนดไว้ในนโยบายที่ 2 ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยมุ่งเน้นให้สถานศึกษาจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เลือกเรียนในสิ่งที่สอดคล้องกับความสนใจ สามารถแสวงหาความรู้และฝึกการปฏิบัติในสภาพที่เป็นจริง รู้จักคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยครูทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำ จัดบรรยากาศ ใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ เพื่อส่งเสริมความรู้และการเรียนของผู้เรียน (แผนการศึกษาแห่งชาติ.2545:45-48) ดังนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูจึงไม่ควรให้ข้อมูลความรู้แก่นักเรียนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรจะปลูกฝังกระบวนการในการได้มาซึ่งความรู้และประสบการณ์ ครูจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนหน้าที่จากครูผู้สอนมาเป็นพี่เลี้ยงคอยชี้แนะแนวทางและเป็นผู้ให้คำปรึกษาในกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 24)

ในปัจจุบันการพัฒนาคนได้มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน อันประกอบด้วย

กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตน จูงใจให้ตนเองกระทำพฤติกรรมและประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวของผู้นับถือ และการกำกับตนเองมีข้อดี คือ สะดวกและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ทำให้บุคคลสามารถรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเองให้คงทนขึ้น ซึ่งทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้นั้นจะสามารถอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเข้ายวนจากภายนอกได้ดี และสามารถแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่นได้ง่าย บุคคลสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมใด และบุคคลสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันที่ทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกและทางลบ การให้รางวัลตนเองและการลงโทษตนเอง ช่วยลดภาระและช่วยให้เรามีเวลาสำหรับการเรียนการสอนมากขึ้น (Bandura.1986:337) อาจกล่าวได้ว่าการกำกับตนเอง เป็นการปรับความคิด แรงจูงใจ พฤติกรรมและความใส่ใจหรือเป็นการใช้กลไกที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลได้ทำกิจกรรม จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ถ้านักเรียนมีการใช้การกำกับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการเรียน เช่น การกำหนดเป้าหมายในการทำแบบฝึกหัดให้ถูกต้อง จะช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น (จิตพัฒน์ สงบกาย.2533: 101) จะเห็นได้ว่า การกำกับตนเองนั้นเป็นเทคนิควิธีที่ดี มีประสิทธิภาพและมีประโยชน์มาก รวมทั้งเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกสาธารณะ ฟังตนเองได้ สามารถทำงานต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการได้ โดยที่นักเรียนจะต้องกำหนดเป้าหมายและการวางแผนในการทำงานด้วยตนเอง เนื่องจากกระบวนการเรียนการสอนแนวใหม่ ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้ที่สืบเสาะแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองเป็นหลัก เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้น การฝึกทักษะการกำกับตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะต้องเร่งฝึกฝนให้กับนักเรียนทุกคน ถ้านักเรียนได้เรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ นักเรียนก็จะสามารถรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคในการที่จะกระทำให้ประสบความสำเร็จได้ สามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น มีการวิจัยสนับสนุนว่า นักเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองทางการเรียนสูงมักจะมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย ดังเช่นผลการวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและจากการวิเคราะห์ผลงานจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นและส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนดมากขึ้น (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. 2542 : 59)

การพัฒนาคุณภาพของคนเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องกระทำควบคู่กันกับการพัฒนาสังคมในด้านอื่นๆ ความรับผิดชอบด้านการเรียนถือเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของบุคคลที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังให้กับเด็ก เพราะเด็กแต่ละคนมีภาระหน้าที่ที่จะต้องเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วม

ต่อสวัสดิภาพของสังคมที่ตนดำรงอยู่ในฐานะพลเมืองที่ดีของประเทศชาติหรือในฐานะนักเรียนที่ดีของโรงเรียน (จรรยา สุภาพ. 2520 :84) การมุ่งพัฒนาความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียน จะช่วยให้นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียร สนใจเอาใจใส่การเรียน มีความละเอียดรอบคอบ อดทนทำงานให้สำเร็จตามเวลา ยอมรับผลการกระทำของตนเอง และพยายามปรับปรุงพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบ หากจะต้องปฏิบัติหน้าที่ใดๆ ก็ย่อมสามารถทำงานได้สำเร็จ เป็นที่น่าเชื่อถือและนำมาซึ่งความสำเร็จของชีวิตการทำงานในที่สุด ความรับผิดชอบเป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นผู้มีวุฒิภาวะด้านอุปนิสัย และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งหากทุกคนในสังคมรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่างๆ อย่างดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้นในสังคม (วาริ ศิริเจริญ. 2536 : 3)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความรับผิดชอบมีความสำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังให้กับนักเรียน โดยเฉพาะความรับผิดชอบด้านการเรียนจะต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นในจิตใจของนักเรียนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เพื่อเป็นการเตรียมเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีประสิทธิภาพและมีศักยภาพในอนาคตข้างหน้า เพราะความรับผิดชอบมีความสำคัญต่อการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมของเด็กในอนาคต รวมทั้งการเรียนการสอนในปัจจุบันได้เน้นการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Child Center) ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้ที่แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้เรียนจึงจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในตนเองสืบเสาะหาความรู้ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

การปลูกฝังความรับผิดชอบด้านการเรียนนั้นต้องเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะวัยเด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี เนื่องจากเด็กในวัยนี้อยู่ในวัยเด็กตอนปลาย จากทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (ปิยวรรณ พันธุ์มณฑล.2542 : 25;อ้างอิงจาก Ericson.1994:17.) เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังพัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือความรู้สึกด้อย ความรู้สึกประสบความสำเร็จจะพัฒนาเมื่อเขามีประสบการณ์ในการทำงานได้สำเร็จและความรู้สึกด้อยจะเกิดขึ้นเมื่อเขามีประสบการณ์ล้มเหลวในการทำงาน และเนื่องจากเด็กในวัยนี้เริ่มพัฒนาความสามารถด้านการกำกับตนเอง ซึ่งจะพัฒนาต่อไปในช่วงวัยรุ่น การฝึกฝนให้เด็กรู้จักวิธีการกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเด็กรู้วิธีการกำกับตนเองได้แล้ว เด็กสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้และนำไปเสริมสร้างพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ (Berk.1994: 294; Vykotsky; citing Zimmermar;& Schunk.1997:200; อ้างอิงจาก ปิยวรรณ พันธุ์มณฑล. 2542 : 2)

จากการสำรวจปัญหาด้านการเรียนการสอน พบว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น มีพฤติกรรมไม่สนใจต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่ส่งงานตามเวลาที่กำหนด ขาดความขยันหมั่นเพียร ถ้าส่งงานก็เป็นงานที่ไม่มีคุณภาพ ซึ่งแสดงความไม่ละเอียดรอบคอบในการทำงาน พฤติกรรมเหล่านี้แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อการเรียน ทำให้การเรียนการสอนไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ อันจะส่งผลเสียต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ต่ำลงไปด้วย

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพและศักยภาพของนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนสามารถใช้เป็นแนวทางให้ครูผู้สอน ครูแนะแนว หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของนักเรียนได้นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ หรือนำไปพัฒนานักเรียนในด้านอื่น ๆ ต่อไป นอกจากนั้นการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้กระบวนการหรือวิธีการกำกับตนเองในการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมต่อไปได้

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น โดยสุ่มจากนักเรียนทั้งหมดจำนวน 6 ห้องเรียน เหลือ 3 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 ห้องเรียน รวม 100 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.66) ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรับผิดชอบด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่และการทำงานที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียนด้วยความเอาใจใส่ ตรงต่อเวลา ละเอียดรอบคอบและเพียรพยายาม ดังนี้

1.1 ความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ (Intention of Learning and Task) ได้แก่ การตั้งใจฟังครูขณะที่สอน การซักถามครูในสิ่งที่ไม่เข้าใจหรือสงสัย การตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายในขณะที่เรียน ไม่นำงานอื่นขึ้นมาทำ ไม่นำของเล่นขึ้นมาเล่นขณะที่ครูสอนและมอบหมายงานให้ทำ มีการจดงานหรือบันทึกขณะที่ทำกิจกรรมการเรียนการสอน การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียน

1.2 การตรงต่อเวลา (Related) ได้แก่ การเข้าเรียนตรงเวลา การทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ครบถ้วน และส่งงานทันตามเวลาที่กำหนดให้

1.3 ความละเอียดรอบคอบในการทำงาน (Meticulousness to work) ได้แก่ การนำอุปกรณ์การเรียนมาเรียน การมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน การตรวจทานความเรียบร้อยผลงานของตนเองก่อนส่งครู และการระมัดระวังรักษาอุปกรณ์การเรียนของตนเองและของส่วนรวม

1.4 ความเพียรพยายาม (Attempt) ได้แก่ ความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและงานที่ทำ การรู้จักยอมรับและติดตามผลการกระทำของตนเอง พยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น

2. โปรแกรมการกำกับตนเอง หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ รวมทั้งมีทักษะในการกำกับตนเอง สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน ตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อยดังนี้

2.1 การสังเกตตนเอง (Self-observation) หมายถึง ขั้นตอนที่นักเรียนต้องทราบว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ มีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อนักเรียนทราบแล้วว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองคืออะไร นักเรียนจึงคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่นักเรียนต้องใช้ข้อมูลที่ได้จากการ

สังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดกฎเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่นักเรียนตั้งขึ้นนั้นต้องมีทิศทางที่แน่นอน ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถลงมือปฏิบัติได้และเป็นไปตามการรับรู้ระดับความสามารถของตนเอง รวมทั้งนักเรียนจะต้องมีการเตือนตนเองโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้นักเรียนรู้ตัวตนเองได้แสดงพฤติกรรมในลักษณะใดและควรจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่นักเรียนต้องการ

2.2 การตัดสินตนเอง (Self-judgement) หมายถึง ขั้นตอนที่นักเรียนต้องประเมินผลพฤติกรรมของตนเองว่าตนนั้นได้แสดงพฤติกรรมบรรลุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยที่นักเรียนจะต้องนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมได้สูงกว่า ต่ำกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายนั้นมากน้อยเพียงใด เมื่อนักเรียนสามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองได้แล้วว่าบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ นักเรียนก็สามารถนำแนวทางการปฏิบัติที่ได้ลงมือปฏิบัติ ไปใช้ในการพัฒนาตนเองในอนาคตได้

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) หมายถึง ขั้นตอนที่นักเรียนมีการตอบสนองต่อผลการตัดสินพฤติกรรมของตนเอง เมื่อนักเรียนตัดสินตนเองหรือประเมินผลพฤติกรรมของตนเองว่านักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก โดยการเขียนข้อความยกย่อง ชื่นชมตนเอง ให้รางวัลแก่ตนเอง หรือการให้เวลาอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ และหลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะส่งผลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ในระดับที่สูงขึ้นด้วยและยังส่งผลให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นด้วย

จากการกระบวนการการกำกับตนเองดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเทคนิคในการจัดทำโปรแกรม ซึ่งประกอบไปด้วยลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ รวมทั้งอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมในการทำกิจกรรมและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ตรง โดย

- 1) นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเองและวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้
- 2) นักเรียนแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองได้ตั้งไว้เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

3) นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ตนเองได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

4) นักเรียนประเมินผลพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้

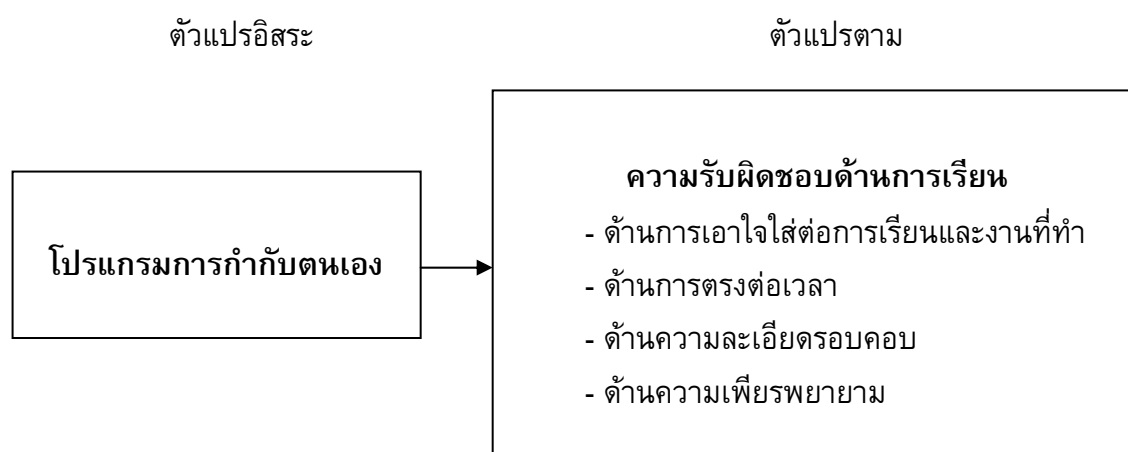
5) นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

6) นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย ผู้วิจัยทำการตรวจสอบวิธีบันทึก การตั้งเป้าหมายและการประเมินตนเอง พร้อมทั้งให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและชี้แนะแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย หรือให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความมั่นใจในสิ่งนั้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

นักเรียนร่วมสรุปและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดให้ รวมทั้งรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง และเสนอแนะแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้ โดยเฉพาะด้านการเรียนของนักเรียนเอง

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียน
 - 1.1 ความหมายของความรับผิดชอบ
 - 1.2 ความหมายของความรับผิดชอบด้านการเรียน
 - 1.3 ความสำคัญของความรับผิดชอบ
 - 1.4 ประเภทของความรับผิดชอบ
 - 1.5 องค์ประกอบของความรับผิดชอบ
 - 1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ
 - 1.7 พัฒนาการของความรับผิดชอบ
 - 1.8 การพัฒนาและการฝึกฝนความรับผิดชอบ
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง
 - 2.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง
 - 2.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง
 - 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง เป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองการเตือนตนเอง
 - 2.6 กฎของการตั้งใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง
 - 2.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้
 - 2.8 เทคนิคการกำกับตนเอง
 - 2.9 การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน
 - 2.10 สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง
 - 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง
 - 2.12 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสัน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียน

1.1 ความหมายของความรับผิดชอบ

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความรับผิดชอบ (Responsibility) ไว้ดังนี้

ลอว์รี (Lawshe. 1986 : 143) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบไว้ว่า เป็นลักษณะของการค้นหาอุปนิสัย อารมณ์ของบุคคลว่ามีความรอบคอบ รับผิดชอบและเป็นที่ไว้วางใจได้น้อยแค่ไหน

ดิกคินสัน (Dickinson. 1987 : 9 – 11) กล่าวว่า ความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถตัดสินใจในกระบวนการเรียนของตนเองได้ เช่น การตั้งจุดประสงค์ การเรียนรู้ การเลือกและการใช้วัสดุอุปกรณ์การเรียน การแบ่งเวลาการเรียน การประเมินผล การเรียน การเลือกทำกิจกรรม การเลือกพบบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ การเข้าร่วมกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการตัดสินใจในพฤติกรรมดังกล่าวเป็นบางส่วนหรือทั้งหมดก็ได้

ศิริพันธ์ วรรณกิจ (2545 : 13) ได้สรุปความหมายของความรับผิดชอบว่า หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติงานต่างๆ ด้วยความเต็มใจ เอาใจใส่ รับผิดชอบที่จะทำงาน และติดตามผลงานที่ทำลงไปแล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สำเร็จด้วยดี และยอมรับในสิ่งที่ตนเองกระทำลงไปทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย อีกทั้งยังไม่ปิดการะหน้าที่ของตนเองให้แก่ผู้อื่น

อารีย์ณัฐ เล็กโล่ง (2548 : 19) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ อย่างเต็มความสามารถโดยไม่หลีกเลี่ยง มีความละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา ยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ว่าผลนั้นจะดีหรือบกพร่อง มีความพยายามที่จะแก้ไขหรือปรับปรุงการทำงานต่าง ๆ ให้มีการพัฒนาที่ก้าวหน้าเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมาย

แคทลียา แสนนางชน (2549 : 20) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ความรู้สึกผูกพันสำนึกในหน้าที่ที่จะต้องทำให้สำเร็จลุล่วง และยอมรับในผลของงานนั้น ๆ ด้วย

จากความหมายของความรับผิดชอบที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาด้วยการกระทำและปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองด้วยความตั้งใจ มานะพากเพียรและความพยายามไปสู่เป้าหมาย มีความตรงต่อเวลา ความละเอียดรอบคอบในการทำงาน ยอมรับผลการกระทำของตนเองด้วยความเต็มใจ ทั้งในด้านผลดีและผลเสีย มีความพยายามในการปรับปรุงแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีหรือมีความปรารถนาที่จะทำให้ดีกว่าเดิม

1.2 ความหมายของความรับผิดชอบด้านการเรียน

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2526 : 32 – 95) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียนว่า หมายถึง การตั้งใจศึกษาเล่าเรียนด้วยความขยันหมั่นเพียร ละเอียดรอบคอบ อดทน ซื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย โดยมีลักษณะพฤติกรรมดังนี้

1. ตั้งใจเรียน
2. เข้าห้องเรียนทันเวลา
3. เข้าห้องเรียนทุกชั่วโมง
4. ส่งงานอาจารย์ตามที่กำหนด
5. ผลการเรียนสม่ำเสมอทุกภาคการศึกษา
6. ผลการเรียนดีขึ้นทุกภาคการศึกษา
7. ไม่เคยทุจริตในการสอบ
8. ร่วมกิจกรรมการเรียนทุกชั่วโมง
9. รู้สึกอยากเรียน

คำนี้ อยุ่เลิศ (2541 : 4) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปฏิบัติภารกิจที่ตนกระทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นคอยตักเตือนหรือควบคุมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้แก่

1. เอาใจใส่การเรียน ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย
2. ละเอียดยรอบคอบ
3. ตรงต่อเวลา
4. ยอมรับผลงานที่ตนกระทำ และปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่

ศิริลักษณ์ กล้านาค (2542 : 9) กล่าวว่า ความรับผิดชอบในด้านการเรียน หมายถึง ความตั้งใจที่จะเรียนหรือปฏิบัติหน้าที่การงานในห้องเรียนด้วยความเอาใจใส่ ขยันหมั่นเพียรอดทนต่อสู้กับอุปสรรค ไม่ย่อท้อ มีความละเอียดรอบคอบ ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา ไม่ละเลยทอดทิ้งหรือหลีกเลี่ยง พยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น รู้จักวางแผนและป้องกันความบกพร่องเสื่อมเสียในงานที่ตนรับผิดชอบ

กมลวัฒน์ วันวิชัย (2545 : 5) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนของนักเรียน ได้แก่ ความตั้งใจเรียนและเอาใจใส่การเรียน การอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน การแบ่งเวลาในการเรียน การเตรียมตัวสอบ การเข้าห้องเรียนตรงเวลา การปรึกษาครูเมื่อมีปัญหา การศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ การส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด มีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และพยายามปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียน

พรรณี ทองทับ (2545 : 5) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปฏิบัติภารกิจที่ตนกระทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นคอยตักเตือนหรือควบคุมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ได้แก่ การเอาใจใส่การเรียน ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา ยอมรับผลงานที่ตนกระทำและปรับปรุงแก้ไขผลงาน ในหน้าที่ของตน

สุวรินทร์ ไรจน์จรรยาภว (2547 : 11) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่ มีความขยันหมั่นเพียรอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รู้จักวางแผนการทำงาน และแบ่งเวลาในการเรียน มีความละเอียด

รอบคอบ การเข้าห้องเรียนตรงเวลา การปรึกษาครูเมื่อมีปัญหาด้านการเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามที่กำหนด และพยายามปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดีขึ้น

อารีย์รัฐ เล็กโสง (2548 : 20) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง พฤติกรรมในการเรียนที่สัมพันธ์กับเวลา ได้แก่ การเอาใจใส่ต่อการเรียน ความขยันหมั่นเพียร ความละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา รู้จักยอมรับและติดตามผลการกระทำของตน เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ และพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

วงศ์วี โพธิ์สวัสดิ์ (2549 : 9) กล่าวว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง พฤติกรรมความมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ มีความขยันหมั่นเพียรอดทน เข้าห้องเรียนสม่ำเสมอ ตรงต่อเวลา และส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อมีปัญหาหรือไม่เข้าใจในบทเรียน ก็จะพยายามซักถามครูให้เข้าใจ หมั่นศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากที่เรียนในห้องเรียน ปรับปรุงตนเองในการศึกษาเล่าเรียน และไม่ทุจริตในการสอบ

จากความหมายของความรับผิดชอบที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียน หมายถึง การที่บุคคลสามารถปฏิบัติภารกิจที่ตนกระทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นคอยตักเตือนหรือควบคุมเพื่อให้บรรลุจุดหมาย ได้แก่ การเอาใจใส่การเรียน ตั้งใจปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจศึกษาหาความรู้ด้วยความอดทน ขยันหมั่นเพียร วิริยะอุตสาหะ เมื่อมีปัญหาหรือไม่เข้าใจบทเรียนก็พยายามค้นคว้าซักถามเพื่อนหรือครูให้เข้าใจ มีความละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา ยอมรับทั้งผลงานที่ตนกระทำและปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่ของตน

1.3 ความสำคัญของความรับผิดชอบ

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (อรศรี จารุไพบูลย์. 2545 : 65 ; อ้างอิงจาก สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2514 : 55 – 57) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความรับผิดชอบไว้ว่า ความรับผิดชอบ เป็นลักษณะของความเป็นพลเมืองที่สำคัญยิ่ง เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้สังคมมีระเบียบและสงบสุข การที่สังคมขาดความสงบ อันกล่าวได้เกิดจากบุคคลกลุ่มหนึ่ง ขาดคุณสมบัติ 5 ประการดังนี้

1. ความรับผิดชอบ
2. ความสม่ำเสมอ
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ความซื่อสัตย์
5. ความพยายามพึ่งตนเอง

กรมการศาสนา (2525 : 2) ได้เขียนถึงความรับผิดชอบไว้ว่า ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะของคนไทยอย่างหนึ่งที่ต้องปลูกฝังให้กับคนไทยนอกจากระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน ประหยัด เสียสละ เป็นต้น การปลูกฝังให้คนไทยมีสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะความรับผิดชอบเป็นลักษณะของความเป็นพลเมืองที่ดี เป็นปัจจัยที่จะช่วยให้สังคมเป็นระเบียบและสงบสุข

จรรยา สุวรรณทัต;และดวงเดือน พันธุมนาวิน (2534 : 28) กล่าวว่า ความรู้สึก รับผิดชอบเป็นลักษณะของความเป็นพลเมืองที่ดีที่สำคัญอย่างหนึ่ง นอกจากความมีวินัยทางสังคม ความเอื้อเฟื้อ และความเกรงใจ ซึ่งลักษณะของความเป็นพลเมืองดีนี้คือ นิสัยและการกระทำ ของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานและกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมายบ้านเมือง รวมถึง ลักษณะซึ่งเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เนื่องจากว่าความรู้สึก รับผิดชอบนี้ เป็นลักษณะนิสัยและทัศนคติของบุคคล ซึ่งเป็นเครื่องผลักดันให้ปฏิบัติตามระเบียบ เคารพสิทธิของ ผู้อื่น ทำตามหน้าที่ของตนและมีความซื่อสัตย์สุจริต ความเป็นคนมีความรับผิดชอบนี้ เป็นลักษณะที่ จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่นสงบสุข นอกจากนั้น ความรับผิดชอบยัง เป็นคุณธรรมที่สำคัญในการพัฒนาประเทศด้วย

คณิงรัตน์ ลาโพธิ์ (2535 : 44 – 45) กล่าวว่า ความรับผิดชอบเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็น คุณลักษณะที่ดีงามในสังคม ควรปลูกฝังให้เกิดในตัวบุคคลทุกคน ซึ่งถ้ากล่าวไปแล้ว หากบุคคล มีความรับผิดชอบจะมีผลดังนี้

1. คนที่มีความรับผิดชอบย่อมทำงานทุกอย่างสำเร็จตามเป้าหมายได้ทันเวลา
2. คนที่มีความรับผิดชอบย่อมเป็นที่นับถือ ได้รับการยกย่องสรรเสริญ และเป็น ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคม
3. ความรับผิดชอบเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติงานสอดคล้องกับกฎจริยธรรม และหลักเกณฑ์ของสังคม โดยไม่ต้องมีการบังคับจากผู้อื่น
4. ไม่ทำให้เกิดเหตุของความเสื่อมและความเสียหายแก่ส่วนรวม
5. ทำให้เกิดความก้าวหน้า สงบสุข เรียบร้อยแก่สังคม

ถวิล จันท์สว่าง (2545 : 13) กล่าวว่า ความรับผิดชอบเป็นปัจจัยที่ช่วยให้งานประสบความสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งกรุงเทพมหานครได้กำหนดไว้เป็นนโยบายทางการศึกษา ตามวิสัยทัศน์การศึกษา ของกรุงเทพมหานคร และมาตรฐานการศึกษาชาติได้กำหนดมาตรฐานการศึกษาไว้ทั้งหมด 27 มาตรฐาน ซึ่งมาตรฐานด้านผู้เรียนมาตรฐานที่ 1 ได้กำหนดให้นักเรียนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ที่พึงประสงค์ และตัวบ่งชี้ความสำเร็จของมาตรฐานนี้คือ นักเรียนมีวินัย มีความรับผิดชอบ และ ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนและหลักธรรมเบื้องต้นของศาสนาได้

จากความสำคัญของความรับผิดชอบที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ความรับผิดชอบ มีความสำคัญอย่างมากโดยเฉพาะนักเรียนที่ต้องมีการปลูกฝังให้เกิดขึ้น เพราะการที่นักเรียนจะ ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบเป็น สำคัญ เนื่องจากความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานสำคัญที่มีส่วนในการกำหนดอนาคตของแต่ละบุคคล และยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะทำให้สังคมเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยสงบสุข และช่วยส่งเสริม พัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

1.4 ประเภทของความรับผิดชอบ

ไชยรัตน์ ปราณี (2541 : 54 - 55) ได้แบ่งประเภทของความรับผิดชอบเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้ฐานะบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะต้องดำรงตนให้อยู่ในฐานะที่สามารถช่วยตนเองได้ รู้จักว่าอะไรผิดอะไรถูก ยอมรับผล การกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในตนเอง ย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่า สิ่งที่ทำนั้นจะมีผลเสียหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติ แต่สิ่งที่จะทำให้เกิดผลดีเท่านั้น

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ภาระหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องเกี่ยวข้องและมี ส่วนร่วมต่อสวัสดิภาพของสังคมที่ตนดำรงอยู่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ผูกพันเกี่ยวข้องกับหลายสิ่งหลาย อย่างตั้งแต่สังคมขนาดเล็ก ๆ จนถึงสังคมขนาดใหญ่

ความรับผิดชอบต่อสังคม บุคคลทุกคนจะต้องดำรงอยู่ในสังคม เริ่มตั้งแต่สังคมที่เล็กที่สุด คือครอบครัว จนถึงสังคมระดับใหญ่ คือประเทศชาติ การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งย่อมมี ผลกระทบต่อสังคมไม่มากนักน้อย บุคคลทุกคนจึงต้องมีภาระหน้าที่ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพ ของสังคมที่ตนดำรงอยู่ บุคคลมีหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะปฏิบัติต่อสังคมดังต่อไปนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ได้แก่

- 2.1.1 ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
- 2.1.2 รักษาทรัพย์สินสมบัติของสังคม
- 2.1.3 ช่วยเหลือผู้อื่น
- 2.1.4 มีความร่วมมือกับผู้อื่น

2.2 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้แก่

- 2.2.1 เคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง
- 2.2.2 ช่วยเหลืองานบ้าน
- 2.2.3 รักษาชื่อเสียงของครอบครัว

2.3 ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู อาจารย์ ได้แก่

- 2.3.1 ตั้งใจเล่าเรียน
- 2.3.2 เชื่อฟังครู อาจารย์
- 2.3.3 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน
- 2.3.4 รักษาทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน

2.4 ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่

- 2.4.1 ช่วยตักเตือนแนะนำเพื่อนเมื่อทำผิด
- 2.4.2 ให้ความช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม

2.4.3 ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด

2.4.4 ไม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเปรียบ

2.4.5 เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

1.5 องค์ประกอบของความรับผิดชอบ

มีนักวิจัยทางการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาวิจัยในองค์ประกอบของความรับผิดชอบหรือลักษณะที่เป็นตัวกำหนดความรับผิดชอบซึ่ง วัลลภา ถนอมศิริ (2539 :17-20) ได้รวบรวมและสรุปออกมาได้ 4 ลักษณะ คือ

1. วิธีการจัดการศึกษาอบรมที่มีผลต่อความรับผิดชอบสูง ได้แก่ การให้ความเอาใจใส่ การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมให้มีวินัยโดยใช้เหตุผล การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ตรงกันข้ามการฝึกอบรมด้วยการให้รางวัลและใช้อำนาจมากเกินไปจะส่งผลให้ความรับผิดชอบของเด็กต่ำ

2. ผลที่ได้จากการศึกษาอบรม เป็นอีกลักษณะหนึ่งขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรับผิดชอบของนักเรียน ลักษณะดังกล่าวประกอบด้วยลักษณะนิสัยการเรียน การได้รับทุนการศึกษา เจตคติต่อสถานศึกษา เจตคติต่ออาชีพ และความมีน้ำใจของครู

3. ลักษณะทางสังคม-เศรษฐกิจ ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว สมรรถภาพในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

4. ลักษณะทางสังคม-จิตวิทยา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก ลักษณะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านนี้ คือ ลำดับการเกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ การปรับตัว ความคิดสร้างสรรค์ ความวิตกกังวล เป็นต้น

1.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

ได้มีนักจิตวิทยา นักการศึกษา และผู้วิจัยได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความรับผิดชอบไว้หลายท่านดังนี้

แคทเทล (Cattell. 1905 : 49) ได้กล่าวว่า ลักษณะของผู้รับผิดชอบมีดังต่อไปนี้ คือ ตรงต่อเวลา พยายามทำงานให้สำเร็จ ติดตามผลงานเสมอ ยอมรับความผิดพลาด รักษาชื่อเสียงของตน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ รักษาคำพูด ตั้งใจทำงาน พิถีพิถัน ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความอดทนอดกลั้น ไม่ชอบความโลเล พยายามทำงานให้ดี มีการวางแผนการทำงาน รู้จักตั้งจุดหมายในการทำงาน

สาโรช บัวศรี (พิศิษฐ์ ตันทวนิช. 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก สาโรช บัวศรี. 2522 : 129) ได้อธิบายลักษณะของผู้ที่มีความรับผิดชอบว่า ได้แก่ เอาใจใส่ต่อหน้าที่การงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อผลงานนั้น ๆ ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตัว เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ และมีวินัยในตนเอง มีอารมณ์หนักแน่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรค รู้จักหน้าที่และการกระทำตามหน้าที่

เป็นอย่างดี มีความเพียรพยายาม มีความละเอียดรอบคอบ ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ ปรับปรุงงานในหน้าที่ให้ดีขึ้นทั้งของตนเองและสังคม ตรงต่อเวลาและยอมรับผลการกระทำของตน

นิคม ชนะไพฑูรย์ (2535 : 18) ได้กล่าวสรุปว่า บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีลักษณะต่อไปนี้

1. ซื่อสัตย์
2. ยอมรับข้อผิดพลาด
3. พยายามปรับปรุงแก้ไข
4. รักษาชื่อเสียง
5. รู้จักวางแผน
6. เสมอต้นเสมอปลาย
7. อดทนอดกลั้น
8. ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
9. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
10. ยึดถือระเบียบกฎเกณฑ์

จूरิตน์ นันทยทวิกุล (2538 : 4 – 5) สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบไว้ดังนี้

1. มีความเอาใจใส่ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจจริง โดยมุ่งมั่นที่จะผลักดันให้ประกอบกิจกรรมด้วยความสนใจ เต็มใจอย่างสม่ำเสมอ มีจุดหมายปลายทาง มีใจจดจ่อ มีสมาธิเพื่อให้งานในหน้าที่ของตนหรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อย ติดตามงาน ไม่ละเลยทอดทิ้งหรือหลีกเลี่ยง และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดความบกพร่องเสื่อมเสียในงานที่ตนรับผิดชอบอยู่

2. มีความละเอียดรอบคอบ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงการรู้จักใคร่ครวญในงานที่ทำเพื่อให้ถูกต้องและสมบูรณ์ รู้จักคิดก่อนทำว่างานนั้นจะมีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิด และหาทางป้องกันไว้ล่วงหน้า และเมื่อทำงานเสร็จแล้วต้องตรวจทานดูว่าถูกต้องเรียบร้อยดีหรือยัง

3. ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง ความพยายามอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับผลสำเร็จในงานที่ทำด้วยความระมัดระวัง เอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง อาสางานไม่ชอบอยู่เฉย หรือว่างงานริเริ่มงาน แสวงหางานใหม่ ๆ อยู่เสมอ

4. มีความอดทน หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ความคิด และจิตใจที่ทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้นาน ๆ จนทำให้สำเร็จโดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคต่าง ๆ มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ดีเมื่อเกิดความเหนื่อยอ่อนหรือเกียจคร้าน

5. มีความตรงต่อเวลา หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการยอมรับในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ไม่ว่าผลงานนั้นจะออกมาดีหรือไม่ก็ตาม

6. การยอมรับผลการกระทำของตนเอง หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงการยอมรับในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ไม่ว่าผลงานนั้นจะออกมาดีหรือไม่ก็ตาม

7. การปรับปรุงงานของตนให้ดียิ่งขึ้น หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงการติดตามผลงานที่ได้ทำไปแล้ว ถ้าไม่ดีก็ต้องพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

นพดล ภวนะวิเชียร (2540 : 70 - 71) กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบว่า ประกอบด้วยพฤติกรรมหลัก 5 ประการ คือ

1. ตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ ประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ คือ
 - 1.1 รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ
 - 1.2 ยอมรับว่าหน้าที่เป็นสิ่งที่ต้องกระทำ
 - 1.3 รู้สึกชอบต่อการกระทำหน้าที่
 - 1.4 รู้สึกว่าหน้าที่ของตนเป็นสิ่งสำคัญ
2. ทำหน้าที่ด้วยความเต็มใจ โดยไม่ต้องมีการบังคับ มีพฤติกรรมดังนี้
 - 2.1 สมารถใจทำหน้าที่
 - 2.2 ควบคุมตนเองได้
3. ทำหน้าที่ด้วยความตั้งใจเอาใจใส่ พฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริม คือ
 - 3.1 วางแผนในการทำหน้าที่ของตน
 - 3.2 มีระเบียบวินัย
 - 3.3 มีความซื่อสัตย์
 - 3.4 มีความละเอียดรอบคอบ
 - 3.5 มีสติ
4. ทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องจนงานเสร็จ พฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริม คือ
 - 4.1 มีความอดทน
 - 4.2 มีความเพียร
 - 4.3 มีการเตรียมการและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 4.4 มีมนุษยสัมพันธ์
 - 4.5 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
5. ยอมรับผลการกระทำของตน ประกอบด้วยพฤติกรรมดังนี้
 - 5.1 ติดตามการทำงานของตน
 - 5.2 มีเหตุผล
 - 5.3 ปรับปรุงการกระทำของตน

ถวิล จันท์สว่าง (2545 : 13) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรับผิดชอบมีลักษณะของความมีวินัยในตนเอง มีความอดทน อดกลั้น ขยันหมั่นเพียร มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความละเอียดรอบคอบและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จากทัศนะของบุคคลข้างต้นที่ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความรับผิดชอบมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความอดทนอดกลั้น
2. ตรงต่อเวลา มีการวางแผนการทำงาน
3. มีความขยันหมั่นเพียร ติดตามผลงานที่ได้กระทำลงไป
4. รู้จักหน้าที่ของตนเอง และกระทำตามหน้าที่อย่างดี เอาใจใส่ในการทำงาน
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายามในการทำงาน
6. ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความละเอียดรอบคอบ
7. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
8. มีความปรารถนาที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีขึ้นกว่าเดิม
9. มีความซื่อสัตย์ เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น

1.7 พัฒนาการของความรับผิดชอบ

ประมวล ดิคคินสัน (วิวัฒน์ รักษาเคน. 2531 : 16 -17 ; อ้างอิงจาก ประมวล ดิคคินสัน. 2520 : 188 - 193) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของเด็กวัย 6 – 12 ขวบที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ ซึ่งสรุปได้ว่า เด็กวัยเข้าเรียนตอนต้นแสวงหาความอบอุ่น ความยอมรับจากผู้ใหญ่ และจากเพื่อน ด้วยวิธีที่ไม่นุ่มนวลและไม่รู้จักยังคิดควบคุมความรู้สึกไม่ได้เหมือนผู้ใหญ่ ฉะนั้นจึงแสดงแต่ความเอาใจตนเอง ต้องการเป็นผู้ชนะ ต้องทำอะไรก่อนคนอื่น พูดถึงแต่ตนเองและเรื่องของครอบครัวของตนเอง เด็กวัยนี้ยังยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง (self-centered) พออายุ 10-12 ขวบ เด็กจะแสดงอาการเปลี่ยนแปลงตอนนี้ทักษะต่าง ๆ เพิ่มขึ้นกว่าหนหลัง ขณะเดียวกันความสมดุลระหว่างความกลมกลืน (Assimilation) กับการปรับตัว (Accommodation) ก็เปลี่ยนไป เด็กจะสามารถปรับตัวได้ดีตามลำดับ เปลี่ยนจากความรู้สึกที่ว่าต้องการให้ผู้อื่นสนใจแต่ตนเองผู้เดียวหรือต้องการทำกิจกรรมก่อนผู้อื่น เป็นความรู้สึกว่าเขาต้องการทำให้ผู้อื่นพอใจในตัวเขาด้วย เพื่อจะได้มีเพื่อน มีคนรัก ไม่เจ็บเหงา เมื่อเด็กพัฒนามาถึงขั้นนี้เด็กจะรู้จักยับยั้งใจดีขึ้น ไม่ทำตามใจตนเอง จะมีความเชื่อมั่นมากขึ้น รู้จักความรู้สึกที่จะต้องควบคุม รู้จักรับผิดชอบดีขึ้น ดังนั้นผู้ใหญ่จึงต้องเข้าใจและจัดการให้เหมาะสม

ประมวล ดิคคินสัน (2520 : 7) กล่าวว่า ความรับผิดชอบมิใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลโดยอัตโนมัติ การที่จะให้บุคคลเกิดความสำนึกในความรับผิดชอบเป็นคติประจำใจจะต้องมีการฝึกฝน และปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กโดยใช้เวลาในการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัยเด็ก บรรยากาศของครอบครัว ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับเด็ก ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรับผิดชอบในตัวเด็ก

คุณลักษณะด้านความรับผิดชอบนี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ความรับผิดชอบต้องมีการปลูกฝังให้แก่เด็กอย่างต่อเนื่องใช้เวลาในการพัฒนาการจะต้องมีการฝึกหัดจนเป็นนิสัยทุกวันให้เหมาะสมกับวัยเด็ก ความรับผิดชอบบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้

มันเกิดจากภายในตัวเด็กเองจากการที่ได้รับการพุ่มพักให้งอกงามขึ้นโดยพ่อแม่ที่บ้านและจากสังคมทั่วไป (วัลลภา ฅนอมศิริ. 2539 : 1 ; อ้างอิงจาก กิโนติ เอส. 2526 : 62)

1.8 การปลูกฝังและการพัฒนาความรับผิดชอบ

จัสติน (จูริรัตน์ นันทยทวิกุล. 2538 : 31 – 32 ; อ้างอิงจาก Justin. 1950 : 722) กล่าวถึงการปลูกฝังความรับผิดชอบไว้ว่า ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะที่ดีที่พึงประสงค์ประการหนึ่ง ที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับเด็ก ทั้งนี้เพราะเป็นคุณลักษณะอันพึงปรารถนาของสังคม ความรับผิดชอบไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด ความคิดรวบยอดเรื่อง “ ถูก ” หรือ “ ผิด ” เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และอบรมโดยตรง กล่าวคือ ถ้าการอบรมเข้มงวดและเคร่งครัดเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล และขัดขวางการปรับตัวที่ดีของเด็ก แต่ในทางกลับกัน ความรู้สึกผิดที่ไม่ได้รับการพัฒนาจะนำไปสู่ความรับผิดชอบที่หย่อน จึงเห็นได้ว่าวิธีการปลูกฝังอบรมนั้นมีความสำคัญมาก

มิตตัน และแฮริส (Mittion ; & Harris. 1962 : 407 – 416) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการฝึกความรับผิดชอบ ดังนี้

1. การฝึกความรับผิดชอบ ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก
2. เด็กทุกคนควรได้รับการฝึกความรับผิดชอบ โดยการปฏิบัติจริงให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงาน
3. การจัดประสบการณ์ให้เด็กรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ควรให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล
4. ควรให้เด็กทราบว่าผู้ใหญ่หวังอะไรจากเขา
5. ในการฝึกความรับผิดชอบนั้น ผู้ใหญ่ต้องรู้จักยืดหยุ่นไม่ควรเร่งรัดเด็กจนเกินไป
6. ต้องระลึกไว้เสมอว่า ในการทำงานนั้นเด็กต้องการคำแนะนำจากผู้ใหญ่
7. เด็กต้องการความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อมอบหมายงานให้ทำแล้วก็ควรเปิดโอกาสให้เขาได้รับผิดชอบอย่างเต็มที่
8. ทักษะและพฤติกรรมความรับผิดชอบของผู้ใหญ่มีอิทธิพลต่อความรับผิดชอบของเด็ก
9. ไม่ควรให้เด็กรับผิดชอบเกินความสามารถ

กิงแก้ว อรรถการ (อรศรี จารุไพบูลย์. 2545 : 34 ; อ้างอิงจาก กิงแก้ว อรรถการ. 2524 : 15 – 19) กล่าวว่า ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตั้งแต่วัยเด็ก และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่น และจากวัยรุ่นกระทั่งเป็นวัยผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จึงต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก แนะนำและส่งเสริมเขาในสิ่งที่ถูกที่ควรให้เขาได้รู้จักแก้ปัญหา และค่อย ๆ ปลูกฝังความรับผิดชอบให้แก่เขา เพราะนอกเหนือจากจะมีวินัยและความรับผิดชอบตามธรรมชาติอันเกิดขึ้นเองได้แล้ว เด็กยังเรียนรู้วินัยและความรับผิดชอบจากวัฒนธรรมโดยอาศัยการสั่งสอนฝึกปรือจากบุคคลแวดล้อม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในสังคม การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ถ้า

ฝึกอบรมให้อำนาจมากเกินไป ความรับผิดชอบของเด็กจะเกิดการตั้ง ไม่มีการยืดหยุ่น จะเกิดความเครียดขึ้น แต่ในทางกลับกันหากปล่อยเกินไป เด็กจะไม่เกิดการพัฒนาด้านของความรับผิดชอบ

จินตรา พวงยอด (2543 : 19) กล่าวว่า การปลูกฝังความรับผิดชอบให้เด็กนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้ตั้งแต่ในวัยเด็กเพื่อให้เขาได้รับประสบการณ์ที่เพียงพอเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปพัฒนาตนเอง โดยในการปลูกฝังนั้นควรให้เด็กได้มีความรู้ความเข้าใจ รู้สึกรับผิดชอบและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ รวมทั้งมีการฝึกฝนและให้เด็กปฏิบัติจริงเพื่อให้เด็กเกิดการกระทำเกี่ยวกับความรับผิดชอบอย่างแท้จริงจนเกิดเป็นนิสัยและควรทำให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัยและเกิดการพัฒนาตามลำดับ ในการฝึกอบรมหรือการปลูกฝังนั้นควรมีครูหรือผู้ใหญ่คอยดูแลชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง เด็กจะได้ยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ศิริพันธ์ วรรณกิจ (2545 : 33) กล่าวว่า ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับเด็กได้ ซึ่งผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เป็นส่วนสำคัญในการปลูกฝัง และพัฒนาความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและส่วนรวมให้เกิดขึ้นกับเด็ก โดยวิธีการปลูกฝังดังนี้

1. เริ่มปลูกฝังความรับผิดชอบให้กับเด็กตั้งแต่อายุยังน้อย
2. ให้เด็กได้มีโอกาสดูแลความรับผิดชอบ โดยการได้ปฏิบัติจริง
3. หัดไม่ให้ปัดความรับผิดชอบให้แก่ผู้อื่น
4. ฝึกให้ทำงานให้เสร็จเป็นชิ้นเป็นอัน โดยไม่ละทิ้งงานที่ได้ทำไปแล้ว
5. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการทำงาน
6. ปลูกฝังและพัฒนาความรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปลูกฝังและการพัฒนาความรับผิดชอบให้เด็กนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับเด็กตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้เขาได้รับประสบการณ์ที่เพียงพอเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปพัฒนาตนเองโดยการปลูกฝังนั้นควรให้เด็กได้มีความรู้ความเข้าใจรู้สึกรับผิดชอบและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ รวมทั้งมีการฝึกฝนและให้เด็กได้ปฏิบัติจริงเพื่อให้เด็กเกิดการกระทำเกี่ยวกับความรับผิดชอบอย่างแท้จริงจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย และควรทำให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัยและเกิดการพัฒนาตามลำดับ ในการฝึกอบรมหรือการปลูกฝังนั้น ควรมีครูหรือผู้ใหญ่คอยดูแลชี้แนะแนวทาง ที่ถูกต้อง เด็กจะได้ยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

1.9 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียน งานวิจัยในประเทศ

ฟราเฮอร์ตี้ และรูทเซล (Flaherty; & Reutzel. 1965 : 409 - 411) ได้ศึกษาเพื่อหา
ลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนสูงและนักเรียนที่ประสบความสำเร็จ
ในการเรียนต่ำ พบว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ได้คะแนนบุคลิกภาพด้านความรับผิดชอบ
สูงกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ แมคเคลแลนด์ (McClelland. 1993 : 10)
ได้ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง พบว่า บุคคลนั้นมีความรับผิดชอบสูงด้วย

เบคอน (Bacon. 1969 : 1289-A) ศึกษาพบว่า นักเรียนจะแสดงความรับผิดชอบในการ
เรียนด้วยคุณลักษณะ 6 ประการ คือ 1) การทำกิจกรรมการเรียน 2) การเชื่อฟังครู 3) การตั้งใจ
เรียน 4) การเรียนหรือการศึกษาค้นคว้า 5) การพยายามเรียน 6) การทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือ
ที่เลือกกระทำ

วิกกินส์ (Wiggins. 1971 : 289) กล่าวถึงการศึกษาของ กอฟ (Gough) เกี่ยวกับการ
ควบคุมตนเองของผู้ที่มีปัญหาทางความประพฤติว่า ผู้ที่มีระดับแห่งตนเองสูงจะมีความรับผิดชอบ
สูง ไม่มีความวิตกกังวล มีความอดทนสูง มีเหตุผลที่ดีเป็นของตนเอง และมีความยืดหยุ่นใน
ความคิดและพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม

บัตเตอร์เวิร์ท (Butterworth. 1974 : 2043) ศึกษาความรับผิดชอบต่อตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 600 คน โดยสุ่มจากโรงเรียนต่าง ๆ ในแคลิฟอร์เนีย
พบว่า นักเรียนหญิงมีความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพค (Peck. 1985 : 347 - 350) พบว่า ความรับผิดชอบขึ้นอยู่กับการฝึกวินัย และการ
ฝึกวินัยโดยการอาศัยความรักนั้นจะทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านความรับผิดชอบสูงด้วย สอดคล้องกับ
ผลการศึกษาของ เชียร์ และ เลวิน ซึ่งได้สัมภาษณ์พ่อแม่ของเด็กอนุบาล จำนวน 397 คน
เกี่ยวกับการฝึกอบรมเด็ก พบว่า การให้ความรักและการยอมรับลูกในฐานะที่เป็นสมาชิกครอบครัว
และฝึกวินัยโดยใช้เหตุผลจะช่วยให้เด็กทำตามที่พ่อแม่ต้องการและทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้าน
ความรับผิดชอบสูงขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

คำนึ่ง อยู่เลิศ (2541 : 40) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบ
ด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2541 พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กมลวัθν วันวิชัย (2545 : 46) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 มี 6 ปัจจัย ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับนักเรียน

อารีย์รัฐ เล็กโล่ง (2548 : 42 – 44) ได้ทำการศึกษาผลการเรียนรู้แบบบูรณาการที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเรียนรู้แบบบูรณาการมีความรับผิดชอบด้านการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเรียนรู้แบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

แคทลียา แสนนางชน (2549 : 38 - 40) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วงศ์วิ โพธิ์สวัสดิ์ (2549 : 62) ได้ศึกษาการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปริยัติรังสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรับผิดชอบด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยแตกต่างกันทั้งในภาพรวมและรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ด้านการตรงต่อเวลา และด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดี มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน ขยันอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน รู้จักแบ่งเวลาในการเรียนและพยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ นอกจากนั้นแล้ว ความรับผิดชอบยังเป็นพื้นฐานที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ดีและมีศักยภาพของสังคมและประเทศชาติได้ ซึ่งความรับผิดชอบต้องปลูกฝังตั้งแต่ในวัยเด็กไปจนกระทั่งวัยรุ่น ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องมีหน้าที่ช่วยชี้แนะแนวทางที่จะทำให้เด็กเกิดความรับผิดชอบขึ้น โรงเรียน ก็ถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยปลูกฝังและพัฒนาความรับผิดชอบของเด็กให้มีความรู้ความเข้าใจ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง

2.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

ชุงค์ และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994 : 75) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ โดยมีแรงจูงใจและกระทำด้วยตนเอง

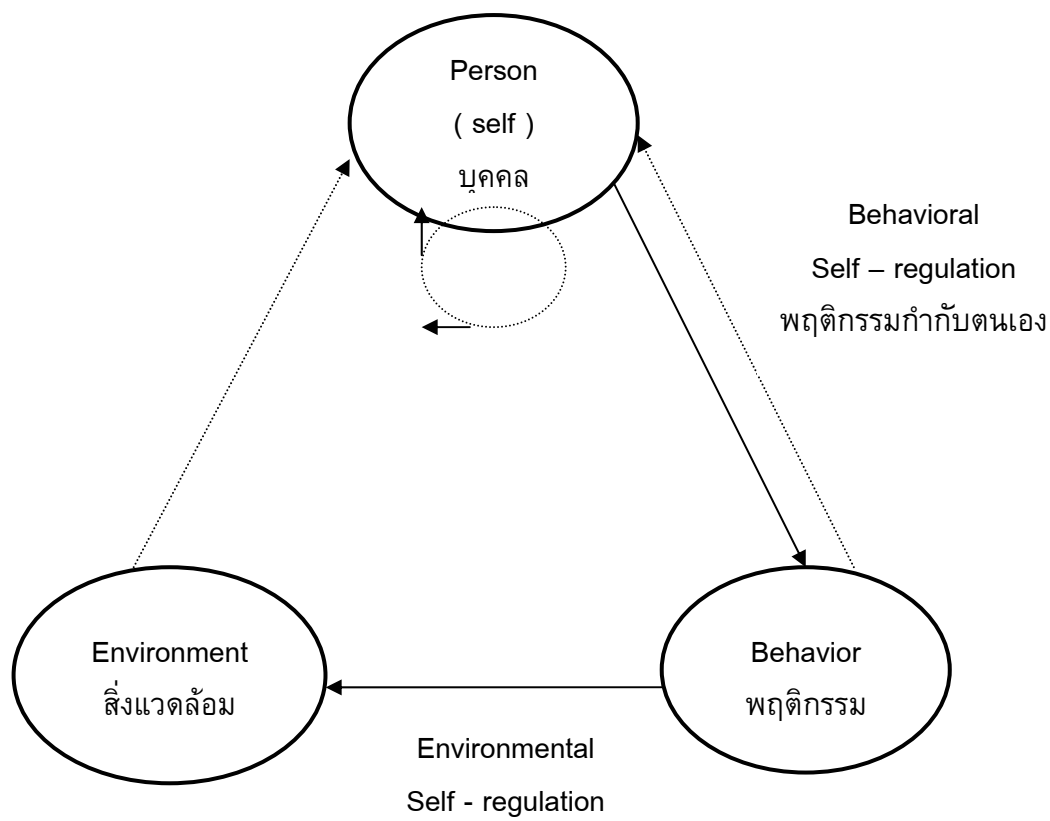
คาร์ตัน และนาวิกกี (Rudolph; & McAuley. 1997 : 931 ; citing Carton; & Nawiki.1994) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นการร่วมกันของความคิด การประเมินและกระบวนการของ พฤติกรรมและเป็นตัวชี้เป้าหมายของการกระทำและการตอบสนองทางอารมณ์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 332) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ การที่บุคคล เป็นผู้จัดการเงื่อนไขและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง

จากความหมายของการกำกับตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1989 : 330) กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ว่า การกำกับตนเองมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวแต่ได้รับ อิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัย ด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal) ดังแผนภาพ ประกอบที่ 1 ของซิมเมอร์แมนต่อไปนี้



_____ การใช้กลยุทธ์ (Strategy use)

..... ข้อมูลป้อนกลับจากการกระทำ (Enactive Feedback)

ภาพประกอบ 2 การวิเคราะห์อิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยของการกำกับตนเองด้านบุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม

ที่มา : Zimmerman.(1989). *Journal of Educational Psychology*. p. 330.

การมีอิทธิพลซึ่งกันและกันของปัจจัยบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่อการใช้กลยุทธ์นั้นตามทฤษฎีของแบนดูรา (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. 2542 : 75 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1986a) ได้อธิบายไว้ว่า ปัจจัยต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของการใช้กลยุทธ์หรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ได้โดยขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ในขณะนั้นว่า ปัจจัยใดจะมีอิทธิพลมากกว่ากัน ซึ่ง แบนดูรา (Bandura.1986) เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อซึ่งกันและกันในแต่ละปัจจัย อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ

1) ปัจจัยด้านบุคคล

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีการพัฒนาการใช้กลยุทธ์ต่างๆในการทำกับตนเองไปสู่ความเป็นตนเองมากขึ้น (Self – Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลลดลง ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำที่บ้านตลอดเวลา ก็จะมีการพัฒนาตนเองภายใต้อิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเช่นกัน

2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนต้องอยู่ภายใต้ระเบียบหรือคำสั่งที่ต้องปฏิบัติ เช่น ระเบียบของสถานศึกษา ระเบียบของครู เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อครูกำหนดหัวข้อรายงานให้นักเรียนทำรายงานเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วยลมชัก” ก็จะเป็นการกำหนดพฤติกรรมของนักเรียนมากกว่า การกำหนดหัวข้อเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วย” ซึ่งนักเรียนจะมีโอกาส “เลือก” หรือมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองมากกว่า

3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ หรือคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น ครู เพื่อน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจะมีอิทธิพลต่อนักเรียนดังกล่าวโดยเพิ่มการเรียนรู้ให้มากขึ้น เพื่อการสร้างและพัฒนามาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นให้เกิดขึ้นเป็นของตนเองต่อไป

จากแนวคิดการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของตัวแปร 3 ชนิด คือ ตัวแปรทางด้านบุคคล ตัวแปรด้านพฤติกรรม และตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม Bandura ได้เสนอแนวคิดการทำกับตนเองของบุคคลได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลแม้จะถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก แต่บุคคลก็พยายามที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเอง โดยการควบคุมปัจจัยภายนอก และควบคุมปัจจัยภายในบุคคล และเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า การทำกับพฤติกรรมตนเอง (Self – regulated behavior) (Bandura. 1997 : 6 ; Hergenhahn Olson. 1997 : 337)

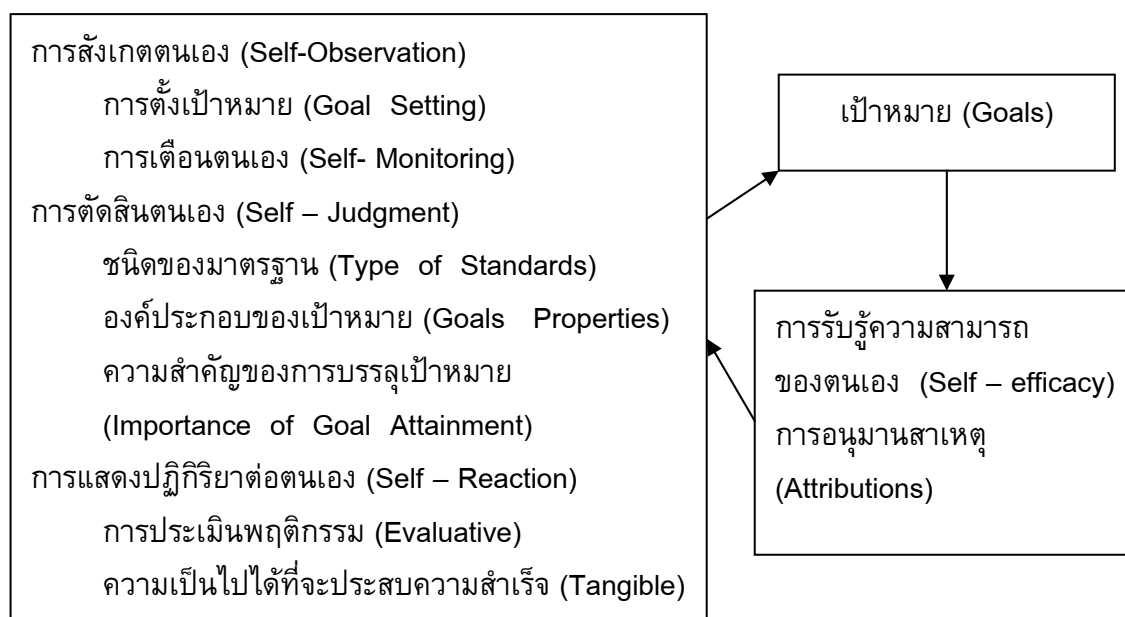
เมื่อบุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรมจากการสังเกตตัวแบบ พฤติกรรม และ/หรือผลลัพธ์ของพฤติกรรมของตัวแบบ จะกลายมาเป็นเป้าหมาย หรือมาตรฐานการกระทำ (Performance Standards) ให้กับบุคคล และเมื่อบุคคลเริ่มต้นเรียนรู้ในเป้าหมายหรือมาตรฐานการกระทำ บุคคลจะเริ่มเรียนรู้การประเมินตนเอง (Self-evaluation) ถึงการเรียนรู้นั้น จากนั้นบุคคลจะเริ่มเรียนรู้ การตัดสินพฤติกรรมด้วยตนเอง (Self-judgment) และเรียนรู้การเกิดปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมตนเอง (Self – reaction) ด้วยกระบวนการดังกล่าว บุคคลจึงเกิดการเรียนรู้ที่ควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับการกระทำของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ (Bandura. 1986a ; Schunk. 1989 : 431-434)

2.2 กระบวนการในการกำกับตนเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ได้วางหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้ว่า กระบวนการการกำกับตนเองประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการ อันได้แก่ (Bandura. 1997 ; Bandura. 1986; citng Zimmerman. 1989 : 329 – 339)

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self – observation)
2. กระบวนการตัดสินตนเอง (Self – judgment)
3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)

ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะมีเป้าหมายว่าจะต้องได้รับทักษะความรู้ และเมื่องานสำเร็จก็จะได้รับคะแนนดีๆ ซึ่งตลอดเวลาการทำกิจกรรมนั้นนักเรียนจะมีการสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และตอบสนองการรับรู้ของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือที่เรียกว่าเป็นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อทำกิจกรรมนั้นสิ้นสุดลง เช่น เมื่อครูสั่งให้นักเรียนทำรายงานชิ้นหนึ่ง นักเรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำรายงาน เช่น จะต้องทำรายงานให้เสร็จทันเวลาและให้ได้คุณภาพ เพื่อให้ได้รับคะแนนดีๆ ในขั้นตอนของการทำรายงาน นักเรียนจะมีการสังเกตตนเองว่าตนเองมีเป้าหมายอะไร และตนเองได้ทำรายงานไปอย่างไรบ้าง เมื่อทำรายงานเสร็จก็就会有การตัดสินตนเองว่าผลที่ได้รับเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจกลับไปแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ไปแล้ว สิ่งที่นักเรียนจะได้รับก็คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใด และเมื่อต้องทำกิจกรรมในลักษณะที่คล้ายกันอีก นักเรียนก็จะมีเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น กระบวนการกำกับตนเองแสดงไว้ในภาพดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 กระบวนการการกำกับตนเอง

ที่มา : Schunk.(1994). *Self-regulation of learning and performance : issues and educational applications*. p. 76

จากแผนภาพข้างต้นสามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self – observation) หมายถึง ความสนใจต่อลักษณะที่จำเพาะในพฤติกรรมของบุคคลอย่างพิถีพิถะ (Bandura. 1986a) ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการทราบว่ามียะไรเกิดขึ้นกับตนเองก่อน บุคคลจึงจะคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และบุคคลยังใช้การสังเกตตนเองมาตั้งเป็นเป้าหมายติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรม ซึ่ง แบนดูรา และคณะ (Bandura;etal. 1989;citing Zimmerman. 1998 : 73 - 86) เสนอว่า ควรมีการประเมินพฤติกรรมต่างๆ ในหลายๆ มิติ ซึ่งได้แก่ มิติด้านปริมาณ มิติด้านคุณภาพ มิติด้านอัตรา และมิติด้านจุดเริ่มต้น นอกจากกระทำพฤติกรรมตามมิติด้านต่าง ๆ แล้ว ยังมีการสังเกตในเรื่องความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง เมื่อการสังเกตตนเองได้กลายมาเป็นเป้าหมายที่ต้องกระทำเพื่อความก้าวหน้า ผลของการสังเกตตนเองดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นพัฒนาตนยิ่งขึ้น (Schunk.1989b in Suhunk.1996a) และแบนดูรา (Bandura.1986a) พบว่า กระบวนการสังเกตตนเองนั้นจะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอีก 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังเป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่บุคคลกระทำจริง (ทั้งทางด้านปริมาณ ด้านคุณภาพ และด้านอื่นๆ) กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่า พฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลง

ในลักษณะเช่นใด ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบต่อไป การตั้งเป้าหมายมีผลต่อการกระทำดังนี้

1.1.1 มีผลต่อแรงจูงใจ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม มักจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้นด้วย

1.1.2 มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้วทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

1.1.3 มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลมีความสนใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น

การตั้งเป้าหมายมี 2 วิธี คือ

1. การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจะมีข้อดี คือ จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เขาเกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

2. การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับบุคคล ซึ่งการตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่นจะมีข้อดีตรงที่ว่าอาจจะช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนมากยิ่งขึ้น

1.2 การเตือนตนเอง (Self- Monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด (Nelson.1977 : 263 – 308) ซึ่งการที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ (Wilson ; & O'Leary. 1980) ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้ว ก็จะทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อให้ไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

ในการเตือนตนเองนั้น Cormier and Cormier ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้ (Cormier and Cormier. 1979)

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

1.2.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้นนอกจากมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น Bandura เสนอว่า ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเองอีก ดังนี้ (Bandura. 1986 : a)

ก. เวลาที่ทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง นั่นก็คือ บุคคล จะต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น จะทำให้ได้ข้อมูล ที่มีความถูกต้องแม่นยำและต่อเนื่อง

ข. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนกระทำพฤติกรรมเป็น อย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็就会有ความสนใจสังเกต มากขึ้น แต่ถ้าหากว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย บุคคลก็จะได้หาแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. 2542:57 ; อ้างอิงจาก Agras,Leitenberg and Barlow.1968 : 423 – 427)

ค. ระดับของแรงจูงใจ การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ตน ก็จะมีการตั้งเป้าหมาย และพยายามสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าบุคคลที่มี แรงจูงใจต่ำ (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. 2542:57 ; อ้างอิงจาก Nelson. 1977 : 263 – 308)

ง. คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีความค่า ต่อตนเองเขาก็จะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า (ดวงเพ็ญ เรือน ใจมั่น . 2542:57 ; อ้างอิงจาก Kanfer.1970 : 178 – 220)

จ. ความสำเร็จ และความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำ พฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ บุคคลก็จะให้ความสนใจสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง มากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วมักจะล้มเหลว (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น.2542:57;อ้างอิงจาก Kirschenbaurn ; & Karoly .1977 : 1116 – 1125)

ฉ. ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรม ใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง มากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้ (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. 2542:57 ; อ้างอิงจาก Johnson ; & White .1971 : 488 – 497)

2. กระบวนการตัดสินตนเอง (Self – judgment) หมายถึง กระบวนการที่ต่อเนื่อง จากกระบวนการสังเกตตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลก็จะนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อจะตัดสิน ว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ตนกระทำอย่างไรต่อไป ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก กับกระบวนการตัดสินตนเอง และให้ความสำคัญต่อบัจจัยจำเพาะต่อการเกิดผลกระทบต่อการ ตัดสินใจ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถที่จะค้นพบได้โดยง่าย และสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การตัดสินตนเองจึงได้รับการตั้งสมมติฐานว่า เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐานในการทำงานและ

ความสำคัญของมาตรฐานในการทำงานนั้น ซึ่งคือปัจจัยที่เกิดผลกระทบที่สำคัญในกระบวนการตัดสินใจตนเอง มาตรฐานต่างๆ ของการทำงาน (พฤติกรรม) อาจจะอยู่ได้ทั้งในลักษณะสถานะที่สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ มาตรฐานที่สมบูรณ์จะเป็นมาตรฐานที่กำหนดตายตัว เช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายาม ที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จภายในชั่วโมงเรียนนั้น ส่วนมาตรฐานที่ไม่สมบูรณ์เป็นมาตรฐานที่มีรากฐานมาจากมาตรฐานที่กำหนดตายตัว คือ ถือว่าพฤติกรรมในมาตรฐานที่สมบูรณ์เป็นพฤติกรรมรากฐาน ที่เด็กนักเรียนจะต้องกระทำให้ได้ ส่วนที่แตกต่างไปจากนี้ ถือว่าเป็นมาตรฐานที่ไม่กำหนดตายตัวคือ ขึ้นอยู่กับเด็กนักเรียนนั้น (เช่น นักเรียนคนหนึ่งพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเป็นคนแรกของห้องเรียน) ถ้าเขาทำได้เร็ว เขาก็ได้กระทำอยู่ในมาตรฐานสมบูรณ์แล้วคือ เสร็จภายในชั่วโมงเรียน แต่ในครั้งนี้ตั้งมาตรฐานไว้ว่าต้องเป็นที่หนึ่งของห้อง

กระบวนการตัดสินใจตนเองเป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจตนเองมักขึ้นกับ (ศิริพร โอภาสวัชชัย. 2543:20 - 21 ; อ้างอิงจาก Schunk. 1991 : 277)

2.1 ชนิดของมาตรฐาน (Type of Standards)

เป้าหมายที่ผู้เรียนใช้ในการตัดสินใจตนเองนั้นอาจจะอยู่ในรูปมาตรฐานที่กำหนดไว้แน่นอนกับเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งหรือมาตรฐานที่อิงบรรทัดฐานของสังคม เช่น นักเรียนมีเป้าหมายที่จะอ่านหนังสือ 15 หน้า ในเวลา 1 ชั่วโมง การวัดความก้าวหน้าของตนเอง โดยการเปรียบเทียบกับมาตรฐานนี้ ระบบตัดเกรดจำนวนมากที่มีเกณฑ์มาตรฐาน (เช่น $A = 93-100$, $B = 85-92$) มาตรฐานอิงบรรทัดฐานของสังคมมีผลงานของผู้อื่นเป็นฐาน และมักได้มาจากการสังเกตผู้อื่นเป็นแม่แบบ (Bandura.1986) การเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับคนอื่นในสังคมเป็นการช่วยให้ผู้เรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่ การเปรียบเทียบทางสังคมมีแนวโน้มมากขึ้นเมื่อไม่มีเกณฑ์มาตรฐาน หรือมีแต่ไม่ชัดเจน ผู้เรียนมักใช้มาตรฐานทั้งสองแบบร่วมกันเสมอ (Schunk. 1991 : 277)

มาตรฐานให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ 2 ประการ คือ ให้ข้อมูลและให้การจูงใจ การเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับมาตรฐานให้ข้อมูลเกี่ยวกับความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย ผู้เรียนที่ทำงานได้ 3 หน้าในเวลา 10 นาที ตระหนักดีว่าตนเองกำลังก้าวหน้าไปตามตารางเวลาทำงาน และควรจะบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ (Schunk.1991 : 277) ความเชื่อว่าตนเองกำลังก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และรักษาแรงจูงใจของผู้เรียนไว้

2.1 คุณสมบัติของเป้าหมาย (Goals Properties) คือ คุณสมบัติที่สำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจตนเอง ประกอบด้วย ความเฉพาะเจาะจง ความใกล้เคียง และระดับความยากของเป้าหมาย

2.2.1 ความเฉพาะเจาะจง เป้าหมายที่มีมาตรฐานของผลงานเป็นลักษณะเฉพาะ มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมการเรียนรู้มากกว่าการประเมินตนเองโดยเป้าหมายทั่วไป และกระตุ้นการประเมินตนเองมากกว่าเป้าหมายทั่ว ๆ ไป เป้าหมายที่เป็นลักษณะเฉพาะเจาะจงจะช่วยชี้เฉพาะถึง

ปริมาณความพยายามที่จำเป็นต้องทุ่มเทเพื่อทำงานให้สำเร็จและช่วยกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะสามารถวัดความก้าวหน้าได้ง่าย

2.2.2 ความใกล้เคียง เป้าหมายระยะใกล้มีผลจูงใจมากกว่าเป้าหมายระยะไกล การวัดความก้าวหน้าของเป้าหมายระยะใกล้ง่ายกว่า และการรับรู้ว่าตนเองก้าวหน้ามีผลเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป้าหมายระยะใกล้มีอิทธิพลต่อเด็กเล็กเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กเล็กยังไม่มีความคิดถึงเป้าหมายระยะยาว

2.2.3 ความยากของเป้าหมาย คือ ระดับของความสามารถในการทำงานที่ต้องการ โดยประเมินเบื้องต้นจากมาตรฐาน ความยากของเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความพยายามของผู้เรียน ถ้าผู้เรียนมีทักษะที่จำเป็นในการทำงานแล้ว ผู้เรียนจะทุ่มเทความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่ยากมากกว่ามาตรฐานที่ง่าย ในครั้งแรกผู้เรียนอาจสงสัยว่าตนจะสามารถบรรลุเป้าหมายยากๆ ได้หรือไม่ แต่ความก้าวหน้าของการทำงานจะค่อย ๆ สร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้น

2.2 ความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment) การให้ความสำคัญของการบรรลุเป้าหมายมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของตนเอง ถ้าผู้เรียนไม่ค่อยสนใจว่าตนเองจะทำได้ดีแค่ไหน ผู้เรียนอาจจะไม่ประเมินผลงานของตนเอง หรือไม่เพิ่มความพยายามเพื่อปรับปรุงให้ได้ผลงานที่ดีขึ้น การตัดสินใจความก้าวหน้าของผลงานไปสู่เป้าหมายจะทำก็ต่อเมื่อเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่ผู้เรียนให้คุณค่า

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

3.1 ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ นั่นก็คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

3.2 ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้ Bandura ได้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

3.2.1 สิ่งจูงใจตนเองภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ หรือเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก

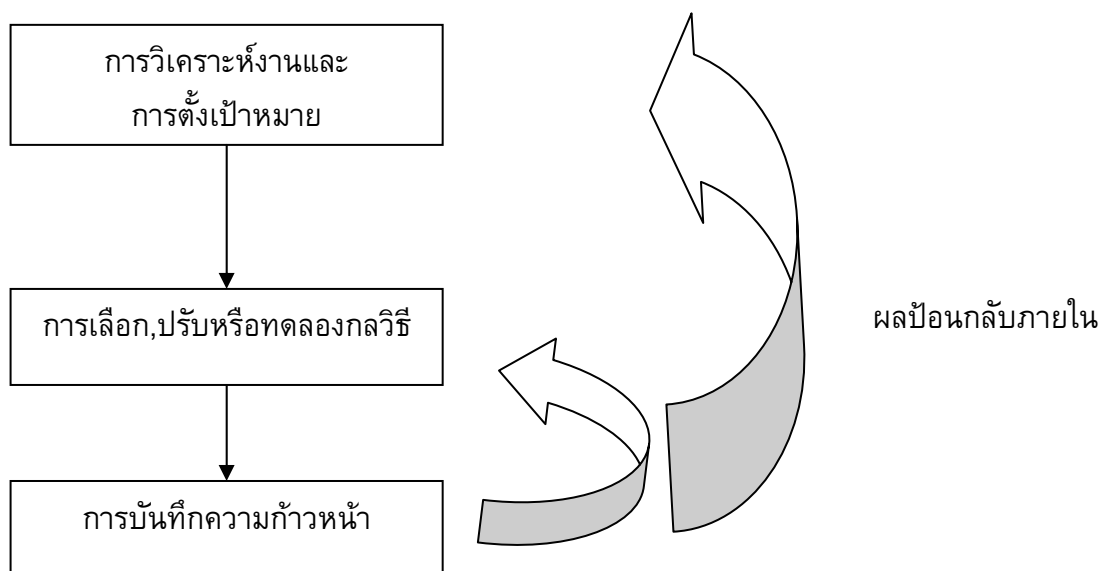
3.2.2 สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเอง หลังจากที่ได้ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.2.2.1 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง ความชื่นชมตนเอง ความปลื้มปิติ การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

3.2.2.2 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเอง การแสดงความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

จากลักษณะของสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอกและสิ่งจูงใจตนเองจากภายในนี้ได้มีผู้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพสิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า สิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกันในการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายในระยะแรก (Bandura; & Perloff. 1967 ; Bandura. 1976 ; Wood ; & Flynn. 1978 ; วิล อาชวอาภรณ์. 2531 อ้างถึงในฐิติพัฒน์ สงบกาย) แต่สิ่งจูงใจตนเองจากภายในนั้นทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มที่จะคงอยู่มากกว่าสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก

ในกระบวนการการกำกับตนเองของนักเรียน เมื่อนักเรียนไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับ ก็อาจมีการปรับปรุงกลวิธีหรือเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ แสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย

ที่มา : Butler. (1998). *Self-Regulated Learning From Teaching to Self-Reflective Practice*.p. 163.

ตาราง 1 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเอง

การสังเกตตนเอง (Self – Observation)	กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process)	การตอบสนองตนเอง (Self – Reaction)
ด้านของการกระทำ - คุณภาพ - อัตราเปรียบเทียบ - ปริมาณ - ความคิดริเริ่ม - ความสามารถในการเข้าสังคม - จริยธรรม - ความผิดปกติ - ความสม่ำเสมอ - ความถูกต้อง	มาตรฐานส่วนบุคคล - ความท้าทาย - ความแน่นอน - ความใกล้ชิด - ทัว ๆ ไป การกระทำเพื่ออ้างอิง - บรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน - การเปรียบเทียบทางสังคม - การเปรียบเทียบกับตนเอง - การเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้ สะสมไว้ การประเมินคุณค่าของกิจกรรม - ให้คุณค่าสูงมาก - ให้คุณค่าปานกลาง - มีค่าน้อย แหล่งส่งผลให้กระทำ - มาจากภายในตนเอง - มาจากภายนอก	การตอบสนองตนเองจาก การ ประเมิน - ทางบวก - ทางลบ การตอบสนองตนเองที่เป็น รูปธรรม - การให้รางวัล - การลงโทษ ไม่ตอบสนองตนเอง

ที่มา : สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.(2539) .*ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*.p.55.

(อ้างอิงจาก Bandura.(1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory* . p. 337.

จากกระบวนการกำกับตนเองที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจการกระทำของตนเอง และการตอบสนองตนเอง ซึ่งทั้ง 3 กระบวนการทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย และบรรลุตามแผนที่วางไว้ และเป็นการปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง , เป้าหมายและการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง

การเปรียบเทียบเด็กที่มีเป้าหมายเพื่อรู้ (Mastery Goals) และเป้าหมายเพื่อผลงาน (Performance Goals) ในสถานการณ์การเรียนรู้พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้มักถามตนเองว่า “ ฉันจะสามารถทำงานนั้นได้อย่างไร ” และ “ ฉันจะเรียนรู้งานนั้นได้อย่างไร ” นักเรียนประเภทนี้จะวิเคราะห์ว่าลักษณะของงานเป็นอย่างไร และพยายามออกแบบกลวิธีที่จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ ส่วนนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงานมักจะถามตนเองว่า “ ฉันสามารถทำได้หรือไม่ ” และ “ ฉันจะดูเป็นคนเก่งหรือไม่ ” การวิเคราะห์งานของนักเรียนประเภทนี้คือ งานนั้นมีความยากอย่างไร และเขาจะมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียนประเภทนี้คือ ผลที่ได้รับจากการทำงาน สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้และเป้าหมายเพื่อผลงานคือ เมื่อพวกเขาพบอุปสรรคซึ่งจะมีวิธีปฏิบัติต่างกัน คือ นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้พยายามเอาชนะอุปสรรค แต่นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงานจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับอุปสรรค ดังนั้นนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้จะประสบความสำเร็จมากกว่า เพราะเขาได้ฝึกการเผชิญกับปัญหา และการคิดค้นกลวิธีที่จะแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเป้าหมายมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองทางการเรียนรู้ เป้าหมายนี้จะถูกปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆโดยนักเรียนจะนำไปใช้ในการเรียนรู้ในห้องเรียน (Dweck.1986: 1040 ;Ames; & Archer.1998 : 260 - 267;Hagen; & Weinstien.1995 : 43 – 45)

หลักเกณฑ์ที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งอ้างถึงความเชื่อของนักเรียนว่า เขามีความสามารถแค่ไหนที่จะทำงานสำเร็จ สิ่งนี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพราะจะขยายไปสู่ความเชื่อว่า เขาจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาเท่ากับความพยายามของเขา นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะเอาใจใส่การเรียนรู้และมีความพยายามมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและเหมือนกับพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้กับนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน (Hagen& Weinstien. 1995 : 43 - 45)

จึงสรุปได้ว่า การกำกับตนเองมีอิทธิพลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน จึงตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้ในระดับสูง จากเหตุผลดังกล่าวนี้จึงทำให้นักเรียนที่ใช้การกำกับตนเอง มีความกระตือรือร้นในการเรียน สนใจการเรียน มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองและการเตือนตนเอง

การเตือนตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการกำกับตนเอง นักเรียนจำเป็นต้องใช้การเตือนตนเองในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self – Regulated Learning) จะมีทักษะการศึกษาและการควบคุม

ตนเอง ทำให้ส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ กระบวนการเหล่านี้ส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจมากพอที่จะเรียน มีทักษะและใจรักที่จะเรียน (Zimmerman; & Paulsen. 1995 : 13 – 27)

2.6 กฎของการจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

นักการศึกษาและนักการวิจัยส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการรวมและสังเคราะห์ข้อมูล นักเรียนที่มีระดับความพยายามสูงจะมุ่งมั่นอดทนและต้องการพัฒนาระดับความเข้าใจในเนื้อหาวิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกันในสถานการณ์การเรียนรู้ การปรับปรุงเป้าหมายโดยกระบวนการการกำกับตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Goals) มีอิทธิพลต่อความอดทนต่องานของนักเรียน และความพยายามในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เด็กที่มีความสามารถต่ำจะแสดงความรู้สึกลบต่อการความสามารถในการเรียนรู้ และใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาลดลง ทั้งเป้าหมายเพื่อรู้ กับเป้าหมายเพื่อผลงานมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองของนักเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นการจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง ซึ่งก่อให้เกิดการจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นสูง (Meece , 1994 : 25 – 44 ; Hagen; & Weinstien. 1995 : 43 - 45)

2.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้

มโนทัศน์ของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self – Regulated Learning) เป็นการรวมสิ่งๆเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจ ซึ่งมี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ (Woolfolk. 1998 : 406 -407)

1. ความรู้

การเป็นผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง นักเรียนจะต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง วิชาการ กลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้ นักเรียนที่เก่งจะรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ว่าเรียนได้ดีที่สุดได้อย่างไร

2. แรงจูงใจ

ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองเมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจในงานต่าง ๆ มากมาย เพราะได้รู้คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจภายในจากงานก็จะกังวลว่าเขาจะได้รับประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

3. ความตั้งใจ

เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองรู้ว่าป้องกันตนเองอย่างไรจากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เจอเยาะ หรือขี้เกียจ และต้องทำอะไรเมื่อมีสิ่งล่อใจมารบกวน

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลทางสังคมบางอย่างที่กำหนดแบบของการกำกับตนเอง เช่น อิทธิพลของตัวแบบ การบอกกล่าวทางคำพูด การได้รับการปรึกษาทางสังคม เหล่านี้ล้วนมีผลต่อแบบแผนของการกำกับตนเองที่บุคคลได้เลือกใช้

2.8 เทคนิคการกำกับตนเอง

ในการพัฒนาการกำกับตนเอง ได้มีผู้ใช้เทคนิคมากมาย เช่น ตัวแบบ (Modeling) การชี้แนะทางคำพูด (Verbal Tuition) การให้ผลป้อนกลับ (Feedback) โครงสร้างทางสังคม (Social Structure) เพื่อนช่วยสอน (Peer Teaching) การเรียนแบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การสอนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Teaching) ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะปรับปรุงกลวิธีให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ (Wolter. 1998 : 233)

การกำกับตนเองในการเรียนได้มีผู้ใช้เทคนิคต่าง ๆ มากมาย ผู้วิจัยขอเสนอการกำกับตนเองในการเรียนจากงานวิจัยของ Zimmerman (1998:76) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 เทคนิคการกำกับตนเองตามงานวิจัยของ Zimmerman

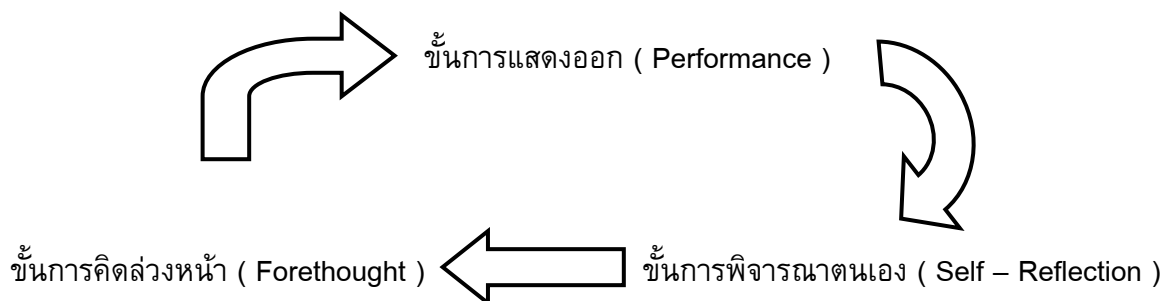
การกำกับตนเอง (Self – Regulation)	ความชำนาญ (Expertise)
การตั้งเป้าหมาย	ทำรายการของสิ่งที่จะต้องทำให้ประสบความสำเร็จ
กลวิธีการทำงาน	สร้างสรรค์บนพื้นฐานของความเป็นไปได้
การนึกคิด	จินตนาการถึงผลของความล้มเหลวในการเรียน
การสอนตนเอง	ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหา
การบริหารเวลา	จัดตารางในการเรียนและทำการบ้านในแต่ละวัน
การเตือนตนเอง	ตรวจสอบงานก่อนส่งครู
การเสริมแรงตนเอง	ดูทีวีหรือโทรศัพท์เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้ว
โครงสร้างสิ่งแวดล้อม	ศึกษาหาความรู้ในที่สงบ
การขอความช่วยเหลือ	หาเพื่อนช่วยเหลือ

ที่มา : Zimmerman. (1998). *Academic Studying and Development of Personal Skill : A Self-Regulatory Perspective*.p.76.

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคที่ประกอบไปด้วยกระบวนการย่อยของการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการตอบสนองตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ประกอบไปด้วย เทคนิคการตั้งเป้าหมาย กลวิธีการทำงาน การเตือนตนเอง และการเสริมแรงตนเอง และผู้วิจัยได้นำกระบวนการย่อย 3 กระบวนการนี้มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อันจะประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม

2.9 การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่เป็นวัฏจักรที่เกิดขึ้น 3 ระยะดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 5 วัฏจักรการกำกับตนเอง

ที่มา : Zimmerman. (1998). *Academic Studying and Development of Personal Skill : A Self-Regulatory Perspective*.p. 83.

จากแผนภาพขั้นการคิดล่วงหน้า เป็นระยะของการตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายขึ้นกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสนใจของผู้เรียน ขั้นการแสดงออกเป็นขั้นของการลงมือกระทำ และขั้นการพิจารณาตนเองเป็นขั้นตอนของการประเมินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง นักเรียนที่ขาดการกำกับตนเองจะมีเป้าหมายคุณภาพต่ำที่ไม่ชัดเจนและไม่ยืนยาว ส่วนนักเรียนที่มีการกำกับตนเองจะมีเป้าหมายที่พอดี จำเพาะ และเชื่อมกับเป้าหมายระยะยาวอย่างเป็นลำดับขั้นเป้าหมายที่เป็นลำดับขั้นจะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการประเมินมาตรฐานของตนเอง ที่ไม่ขึ้นอยู่กับทั้งผลป้อนกลับภายนอกจากคนอื่นและปฏิกิริยาทางบวกที่จะตามมาจนกระทั่งเป้าหมายบรรลุผล ลักษณะที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองและนักเรียนที่ขาดทักษะการกำกับตนเองแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีทักษะในการกำกับตนเองและนักเรียนที่ขาดทักษะในการกำกับตนเอง

ขั้นตอน	ลักษณะของนักเรียน	
	นักเรียนที่ขาดทักษะในการทำงาน	นักเรียนที่มีทักษะในการทำงาน
ขั้นการคิด ล่วงหน้า (Forethought)	- ไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน - เรียนรู้เพื่อหวังสิ่งตอบแทนภายนอก - มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ - ขาดความสนใจในการเรียน	- มีจุดมุ่งหมายเป็นไปตามลำดับขั้นที่ชัดเจน - มีจุดมุ่งหมายเพื่อการเรียนรู้ - มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง - มีความสนใจภายใน
ขั้นการแสดงออก (Performance)	- ไม่สนใจวางแผน - มีกลวิธีที่หวังจะพึ่งพาคนอื่น - ขาดการเตือนตนเอง	- สนใจที่การกระทำ - มีการตอบสนองตนเอง - มีการเตือนตนเอง
ขั้นการพิจารณา ตนเอง (Self- Reflection)	- หลีกเลี่ยงการประเมินตนเอง - อ้างสาเหตุที่ความสามารถ - แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ - ไม่มีการปรับตัว	- พยายามจะประเมินตนเอง - อ้างสาเหตุที่กลวิธีการปฏิบัติ - แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก - มีการปรับตัว

ที่มา : Zimmerman. (1998). *Academic Studying and Development of Personal Skill : A Self-Regulatory Perspective*.p.73-86.

บรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนมีผลต่อการกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่ครูจัดบรรยากาศและกิจกรรมให้มีการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีการกำกับตนเองทางการเรียนต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำอันเนื่องมาจากการปกป้องตนเอง ดังนั้นครูจึงมีส่วนในการส่งเสริมการกำกับตนเองให้กับนักเรียน (Perry.1998 : 715 ; De la paz.1999 : 4)

การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนมีผลต่อการส่งเสริมการกำกับตนเองให้แก่นักเรียนดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 การเปรียบเทียบชั้นเรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้สูงและต่ำ

ห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเอง ในการเรียนรู้สูง	ห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเอง ในการเรียนรู้ต่ำ
- นักเรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการเรียนอย่างมีอิสระ - นักเรียนเป็นผู้จัดสรรเวลาและทรัพยากร - นักเรียนมีการสำรวจและประเมินความก้าวหน้าของตนเอง - นักเรียนได้รับอุปกรณ์สนับสนุนจากครูและเพื่อน	- นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการภายใต้การกำหนดของครู - ครูเป็นผู้จัดสรรเวลาและทรัพยากร - นักเรียนเพิกเฉยต่อโอกาสในการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง - นักเรียนใช้วิธีการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

ที่มา : Perry. (1998). Young Children's Self-Regulation Learning and Contexts That Support It. *Journal of Educational Psychology*. p. 728.

ครูมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการกำกับตนเองให้แก่นักเรียน De la paz (1999 : 4) ได้กล่าวถึงบทบาทของครูในการพัฒนาวิธีการกำกับตนเองของนักเรียนไว้ดังนี้

1. พัฒนาพินความรู้เดิมของนักเรียน
2. อภิปรายถึงกลวิธีของเป้าหมายที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ของนักเรียน
3. ครูต้องเป็นตัวแบบในการใช้กลวิธีการกำกับตนเอง ใช้กลวิธีที่มีทางเป็นไปได้
4. กำหนดให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดร่วมกันเป็นกลุ่มโดยใช้กลวิธีร่วมกัน
5. กำหนดให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดอย่างอิสระเมื่อการสอนเสร็จสิ้น

2.10 สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง

จากงานวิจัยของชังก์และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994 : 307 – 308) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเองไว้ดังนี้

1. การเลือกใช้กลวิธี

การเลือกใช้กลวิธีเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย เป้าหมายที่ต่างกันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่างกัน นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้ จะมีเป้าหมายในการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ดังนั้นจึงมีการพัฒนาวิธีการเรียน แรงจูงใจภายใน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่านักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน

2. การประเมินตนเอง

ผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเองหรือไม่ขึ้นกับการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การประเมินตนเองที่ตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง

3. ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคมจะทำให้นักเรียนมีทักษะการวางแผนเป้าหมาย

2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองทั้งในต่างประเทศและในประเทศ ผู้วิจัยขอเสนอดังต่อไปนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

เพอร์รี่ (Perry.1998 : 715 - 729) ได้ทำการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยให้นักเรียนทำงานเขียนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และรวบรวมเก็บไว้เป็นแฟ้มสะสมงาน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คน และนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และ 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้น้อย เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษาได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

โวลเตอร์ (Wolters.1998 : 224 - 235) ทำการศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับการกำกับตนเอง โดยส่งแบบสอบถามปลายเปิดและแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Likert-Style) ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง (Self – Report) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 115 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกำกับระดับของความพยายามในงานโดยใช้ปัญญาความตั้งใจ และกลวิธีการจูงใจที่มีความหลากหลาย ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนจะปรับกลวิธีให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

มัลพาสส์ (Malpass.1999 : 281 – 288) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย ความสามารถของตนเอง ความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ ซึ่งการศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 144 คน พบว่า ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และการกำหนดเป้าหมาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับตนเอง และความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถของตนเองหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์

งานวิจัยในประเทศ

ฐิติพัฒน์ สงบกาย (2533 : 101) ได้ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับเดียวกันและนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สุริยพร วัชชัย (2538 : 68) ได้ศึกษาผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้รวมกับการกำกับตนเองจะมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม นักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกลวิธีการเรียนรู้รวมกับการกำกับตนเองมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จันทนา อานมณี (2539 : 61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาไทย และทักษะด้านเมตาคอกนิชัน (Metacognition) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยเทคนิคการกำกับตนเองและเทคนิคการอ่าน พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคการกำกับตนเองมีความเข้าใจในการอ่านภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคการอ่าน และนักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคการกำกับตนเอง มีทักษะด้านเมตาคอกนิชันสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคการอ่าน

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542 : 59 – 60) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในตนเอง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง แสดงให้เห็นว่าการกำกับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่ได้ผลเป็นอย่างดี การกำกับตนเองเป็นทักษะหนึ่งที่นักเรียนสามารถนำไปใช้กับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ และมีความรู้ความเข้าใจในการกำกับตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง การฝึกการกำกับตนเอง และการจัดการกับตนเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการกำกับตนเอง

มาจัดทำเป็นโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในด้านความรับผิดชอบด้านการเรียนต่อไป

2.12 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสัน

พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของคนในช่วงต้นของชีวิตมาจากการรับรู้ การเรียนรู้และระบบประสาทส่วนสั่งการ มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของมนุษย์ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสันมาอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ เนื่องจากโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นการพัฒนาทักษะทางด้านสังคมของนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข Erikson มีแนวคิดที่ว่า พัฒนาการของมนุษย์เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต จึงได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการตามลำดับ เรียกว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม (Psychosocial development)

อิริคสันได้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมมาจากแนวคิดของ فروยด์ อิริคสันเน้นความสำคัญของสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ สิ่งเหล่านี้จะมีบทบาทในการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ และประสบการณ์ในอดีตจะยังคงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการในอนาคต อิริคสันได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงชราออกเป็น 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะต้องมีปมขัดแย้ง (Identity crisis) ที่บุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งจากความรู้สึก 2 อย่างที่ตรงข้ามกัน ถ้าบุคคลนั้นสามารถผ่านพัฒนาการขั้นนั้นไปได้ก็จะเกิดบุคลิกภาพในทางบวก แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถผ่านพัฒนาการขั้นนั้นไปได้ก็จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพในทางลบ

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาพัฒนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี จึงได้นำทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสัน (Erikson's psychosocial stages) มาอธิบายลักษณะของพัฒนาการเด็กดังนี้

ตั้งแต่เกิดเด็กจะพัฒนาความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง และจะพัฒนาไปสู่ความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ ซึ่งความไว้วางใจจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพในการพัฒนาการขั้นต่อไป ในปี 2 และ 3 เด็กจะเริ่มรู้จักการควบคุมตนเอง (Self – control) และพัฒนาไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง ปีที่ 4 และ 5 เป็นวัยที่เด็กมีความคิดริเริ่มและอยากทำอะไรด้วยตนเอง ปีที่ 6 ถึง 12 เป็นวัยที่พัฒนาทักษะทางวัฒนธรรมหรือได้รับการศึกษา เด็กในวัยนี้จะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ ในวัยรุ่นจะพัฒนาการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง (Ego identity) และจะพัฒนาไปสู่บทบาททางเพศ การเลือกการประกอบอาชีพ ถ้าวัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่เจอก็จะรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองไปในที่สุด

ลักษณะพัฒนาการของมนุษย์ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสันสามารถอธิบายได้ตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 5 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's psychosocial stages)

ระยะพัฒนาการ	ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ
ความรู้สึกไวใจ หรือไม่ไวใจ	แรกเกิด ถึง 1 ปี	เป็นระยะที่เด็กจะเกิดความรู้สึกไวใจหรือไม่ไวใจความรู้สึกไม่ไวใจเกิดจากการที่เด็กถูกปล่อยไวให้รอนาน ๆ
ความรู้สึกเชื่อมั่น ในตนเอง หรือสงสัย และไม่แน่ใจ ในความสามารถของตน	1 – 3 ปี	ระยะนี้เด็กสามารถใช้ทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อด้วยตนเองเด็กต้องการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ความรู้สึกเชื่อมั่นเกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่ให้อิสระและไม่บังคับ
เป็นผู้ริเริ่มหรือรู้สึกผิด	3 – 6 ปี	ความเป็นผู้ริเริ่มจะพัฒนาเมื่อพ่อแม่สนับสนุนให้เด็กได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้ด้วยตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่ควบคุมเด็กมากเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกผิดได้
ความรู้สึกประสบ ความสำเร็จ หรือรู้สึกด้อย	6 – 11 ปี	เมื่อเด็กจะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เด็กมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ และความรู้สึกด้อย จะเกิดเมื่อเด็กมีประสบการณ์ทางลบที่บ้าน โรงเรียน หรือเมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน
การรู้จักตนเองหรือ ไม่รู้จักตนเอง	วัยรุ่น	วัยรุ่นพยายามหาคำตอบให้กับตนเองว่าเขาเป็นใครชื่นชอบอะไร การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้จะนำไปสู่การรู้จักตนเอง แต่เมื่อไม่สามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้ จะนำไปสู่การไม่รู้จักตนเอง
ความรู้สึกว่าตนเอง มีเพื่อนหรือความรู้สึก อ้างว้าง	วัยผู้ใหญ่ ตอนต้น	วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ความล้มเหลวของพัฒนาการในระยะแรก ๆ จะทำให้เขารู้สึกอ้างว้าง
ความรู้สึกเป็นผู้ ก่อกำเนิด หรือเฉื่อยชา	วัยผู้ใหญ่ ตอนกลาง	ความรู้สึกเป็นผู้ก่อกำเนิดหมายถึงการสามารถรับผิดชอบ เลี้ยงดูบุตร การดูแลผู้อื่น หรือการทำงานให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ล้มเหลวจะรู้สึกเฉื่อยชา
ความรู้สึกมั่นคงและ รู้สึกทอดอาลัย	วัยชรา	ในระยะสุดท้ายนี้ ความรู้สึกมั่นคงจะเกิดจากการเห็นคุณค่าในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ส่วนผู้ที่ไม่พอใจในชีวิตของตนเองจะเกิดความรู้สึกทอดอาลัย

ที่มา : Berk.(1994). *Child Development*. Massachusetts : Allyn and Bacon.p.17.

จากตารางแสดงพัฒนาการทางสังคมของมนุษย์ในช่วงต้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ อยู่ในช่วงอายุ 10 – 12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อย และพัฒนาการรู้จักตนเองหรือไม่รู้จักตนเอง ในช่วงวัยนี้จะมีพัฒนาการกำกับตนเองต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการสอนทักษะการกำกับตนเองให้แก่เด็กในวัยนี้ ก็จะช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จในการทำงานและรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การดำเนินการทดลอง
6. วิธีการดำเนินการทดลอง
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น โดยสุ่มจากนักเรียนทั้งหมด จำนวน 6 ห้องเรียน เหลือ 3 ห้องเรียน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 ห้องเรียน รวม 100 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.66) ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน
2. โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังนี้

- 2.1 การสังเกตตนเอง (Self – observation)
- 2.2 การตัดสินตนเอง (Self – judgement)
- 2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียนและศึกษาแบบสอบถามความรับผิดชอบต่อการเรียนของ สมจิต ห่อทอง (2543 : 78 – 89) แบบสอบถามความรับผิดชอบของคำนิ่ง อยู่เลิศ (2541 : 90 – 96) แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนของ พรรณี ทองทับ (2545:105– 110) แบบสอบถามความรับผิดชอบของ วิมลรัตน์ มือนันต์ (2546 : 106–112)และแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนของ อารีย์รัฐ เล็กโล่ง (2548 : 89 – 94) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนขึ้น จำนวน 40 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์สุมิตรา ทะนาฤทธิ์ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามจากผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำก่อนนำไปทดลองใช้

1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วได้นำแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลศรีเมืองพลประชานุเคราะห์ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 100 คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดยใช้ t-test แล้วคัดเลือกข้อที่ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้จำนวน 30 ข้อ (ค่า t อยู่ระหว่าง 2.68 – 7.79)

1.5 นำแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .9085

1.6 นำแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นสูงที่ได้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สอบถามถึงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการกระทำในสถานการณ์ต่างๆที่กำหนดให้ ขอให้นักเรียนพิจารณาโดยละเอียดแล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการกระทำมากที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษ คำตอบให้ตรงตามตัวเลือกที่นักเรียนเลือกตอบเพียง 1 ข้อเท่านั้น คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีการกระทำที่แตกต่างกันและคำตอบของนักเรียนจะเก็บไว้เป็นความลับที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียน

1. เด็กชายเจเจได้หยุดเรียนไป 2 วัน เนื่องจากเดินทางไปต่างจังหวัดกับผู้ปกครอง ในวันที่สามเด็กชายเจเจจึงไปเรียนตามปกติ ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายเจเจ นักเรียนจะอย่างไรเมื่อไปโรงเรียนในวันรุ่งขึ้น

- ก. อยู่เฉย ๆ (1)
- ข. รับผิดชอบเพื่อนว่าในวันหยุดเรียน ครูสอนอะไรไปบ้าง และมีงานอะไรที่ต้องส่งครู (3)
- ค. ถ้าเพื่อนมาบอกว่าให้ทำงานส่งครูจึงค่อยทำตาม (2)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความละเอียดรอบคอบ

2. ในวันนี้มีการสอบกลางภาคเรียน วิศรุตทำข้อสอบเสร็จเป็นคนแรก โดยที่เวลาในการทำข้อสอบยังเหลืออีก 15 นาที ถ้านักเรียนเป็นวิศรุต นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ให้นำข้อสอบไปส่งครูคุมสอบแล้วกลับไปนั่งวาดรูปเล่นรอให้หมดเวลา (1)
- ข. นั่งอยู่เฉย ๆ โดยไม่ได้ไปรบกวนผู้อื่น (2)
- ค. ใช้เวลาที่เหลือทบทวนข้อสอบหรือตรวจความถูกต้องของข้อสอบอีกครั้งหนึ่ง (3)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความขยันหมั่นเพียร

3. ครูศิริลักษณ์ได้นัดชวนให้มาฝึกทักษะการอ่านและการเขียนในช่วงพักกลางวัน เนื่องจากเธอยังอ่านหนังสือไม่คล่องและเขียนหนังสือไม่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย แต่วันนั้นเธอก็ไม่อยากไปพบครูเพื่อฝึกอ่านและฝึกเขียน ถ้านักเรียนเป็นชนกร นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ไม่ไปเรียนตามที่ครูนัด (1)
- ข. ไปเรียนตามที่ครูนัด (3)
- ค. ไปขออนุญาตครูของดเรียนชั่วคราว (2)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความตรงต่อเวลา

4. ครูพรศักดิ์เป็นครูใหม่ สอนวิชาศิลปะ ใจดีมาก ไม่เคยว่ากล่าวหรือตักเตือนนักเรียนที่มักเข้าห้องเรียนสายเลย ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนห้องนี้จะปฏิบัติอย่างไร

- ก. เข้าห้องเรียนสายทุกครั้ง ไม่ต้องเร่งรีบเพราะครูไม่ว่าอยู่แล้ว (1)
- ข. เข้าห้องเรียนให้ตรงเวลาทุกครั้ง เพราะเกรงใจครู (3)
- ค. เข้าห้องเรียนสายบ้าง ตรงเวลาบ้างในบางครั้ง (2)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการยอมรับและติดตามผลการกระทำของตน

5. กิตติภพมีหน้าที่ทำความสะอาดบานเกร็ดในห้องเรียน ขณะที่ทำความสะอาดบานเกร็ดเกิดหล่นแตกเสียหาย แต่ขณะนั้นไม่มีใครอยู่ในห้องเรียนเลย ถ้านักเรียนเป็นกิตติภพ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รีบนำเศษกระจกไปทิ้ง แล้วทำนิ่งเฉยไม่บอกใคร (1)
- ข. ไปบอกครูประจำชั้นและยอมรับผิด (3)
- ค. ให้เพื่อนไปครูแทน เพราะกลัวถูกทำโทษ (2)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการเคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์

6. ในขณะที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์อยู่ ฤดีได้นำหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่านในขณะที่ครูกำลังสอน เมื่อครูเห็นจึงว่ากล่าวตักเตือนฤดีให้เก็บไว้อ่านนอกชั่วโมงเรียน ถ้านักเรียนเป็นฤดี นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เก็บหนังสือการ์ตูนไว้ แล้วนำหนังสือเรียนขึ้นมา (3)
- ข. เก็บหนังสือการ์ตูนไว้ใต้โต๊ะ เมื่อครูหันหลังให้ก็นำกลับมาอ่านอีก (2)
- ค. แอบนำหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่านใต้โต๊ะ โดยไม่ให้ครูเห็นอีก (1)

ตัวอย่างแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

7. หลังจากประกาศผลสอบกลางภาคเรียน เจษฎามีผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ออกมาไม่ดี เพราะได้ใช้เวลาในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียนน้อย แต่เจษฎาอยากมีผลการเรียนที่ดียิ่งขึ้น ถ้านักเรียนเป็นเจษฎา นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. อ่านหนังสือเป็นบางครั้งคราว ไกล้วสอบค่อยอ่านทบทวนอีกครั้ง (2)
- ข. งดการเล่นและดูโทรทัศน์ให้น้อยลง แล้วหาเวลาในการอ่านทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น (3)
- ค. รอให้ผู้ปกครองช่วยทบทวนให้ตอนใกล้สอบทีเดียว (1)

เกณฑ์การให้คะแนน

ตาราง 6 เกณฑ์การให้คะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียน

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้			
ตอบข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนน้อย	ให้	1	คะแนน
ตอบข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ตอบข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนมาก	ให้	3	คะแนน

การแปลความหมาย

การแปลความหมายของคะแนนทั้งฉบับ แปลความหมายจากคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ดังนี้ (ส.วาสนา ประมวลพฤกษ์. 2535 : 12)

ตาราง 7 การแปลความหมายของคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียน

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย	
1.00 – 1.66	หมายถึง	นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนน้อย
1.67 – 2.33	หมายถึง	นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนปานกลาง
2.34 – 3.00	หมายถึง	นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนมาก

2. โปรแกรมการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการสร้างและวิธีการใช้ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง และทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสันแล้วกำหนดกรอบแนวคิดของโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการคือ การสังเกตตนเอง (Self – observation) การตัดสินตนเอง (Self – judgement) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)

2.2 ศึกษางานวิจัยของ วุฒิพัฒน์ สงบกาย (2533) จันทนา อานมณี (2539 : 61) สุรีย์พร วัชชัย (2539 : 68) และปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542 : 37 – 38) เกี่ยวกับการฝึกการกำกับตนเอง พบว่า จำนวนครั้งของการฝึกที่สามารถทำให้นักเรียนสามารถกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในช่วงระหว่าง 7 – 20 ครั้ง

2.3 สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ในโปรแกรมการกำกับตนเองประกอบไปด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ 2.1 หลังจากนั้นออกแบบกิจกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองมีจำนวนทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ระยะเวลาทำกิจกรรมครั้งละ 50 นาที

2.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้อง แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์สุมิตรา ทะนาฤทธิ์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมายของกิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

2.5 นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่พิจารณาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของกิจกรรมและความเหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมและระยะเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรม เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมให้มีคุณภาพและเหมาะสมกับนักเรียนมากยิ่งขึ้นก่อนนำไปทดลองจริง

2.6 นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ในการทดลองต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินงานเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน และโปรแกรมการกำกับตนเอง ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

2. ขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลศรีเมืองพลประชานุเคราะห์ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน และเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ในการทดลองเครื่องมือการวิจัย (Try out)

3. ขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลพลประชานุกุล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนและเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

4. นำข้อมูลมาวิเคราะห์

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543:60) ดังตาราง 6

ตาราง 8 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

สอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	สอบหลังการทดลอง
T_1	$\bar{X}$	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

T_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
T_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง
$\bar{X}$	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 5 มกราคม 2552 ถึง วันพฤหัสบดีที่ 22 มกราคม 2552 สถานที่ โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ตามตารางดังนี้

ตาราง 9 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
1	วันจันทร์ที่ 5 มกราคม 2552	14.30 น.– 15.20 น.	ปฐมนิเทศ:ความหมายของการกำกับตนเอง วัดฤประสงค์ บทบาท หน้าที่ของ ผู้วิจัยและนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
2	วันอังคารที่ 6 มกราคม 2552	14.30 น.– 15.20 น.	กระบวนการกำกับตนเอง(1): วัดฤประสงค์ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง สามารถสังเกตตนเองและรู้วิธีการบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นได้
3	วันพุธที่ 7 มกราคม 2552	14.30 น.– 15.20 น.	กระบวนการกำกับตนเอง(2): วัดฤประสงค์ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง สามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองแล้วแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างเหมาะสม
4	วันพฤหัสบดีที่ 8 มกราคม 2552	14.30 น.– 15.20 น.	ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง: วัดฤประสงค์ เพื่อให้เกิดทักษะในการกำกับตนเอง สามารถนำทักษะกระบวนการกำกับตนเองไปใช้กำกับตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5	วันจันทร์ที่ 12 มกราคม 2552	14.30 น.– 15.20 น.	ความรับผิดชอบด้านการเรียนด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ: วัดฤประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
6-7	วันอังคารที่ 13 มกราคม 2552 วันพุธที่ 14 มกราคม 2552	14.30 น. – 15.20 น.	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการ ตรงต่อเวลา: วัตถุประสงค์เพื่อให้ ตระหนักเห็นความสำคัญของการใช้เวลา ให้คุ้มค่า การตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น
8	วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2552	14.30 น. – 15.20 น.	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน : วัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจและ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีความ ละเอียดรอบคอบในการทำงานและเพื่อ ความถูกต้องสมบูรณ์ของงานที่ทำ
9	วันจันทร์ที่ 19 มกราคม 2552	14.30 น. – 15.20 น.	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อ ท้อต่ออุปสรรค : วัตถุประสงค์ เพื่อฝึก ให้มีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อ ท้อต่ออุปสรรค ตระหนักเห็น ความสำคัญของความเพียรพยายามและ อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน
10-11	วันอังคารที่ 20 มกราคม 2552 วันพุธที่ 21 มกราคม 2552	14.30 น. – 15.20 น.	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง และพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดีขึ้น : เพื่อให้รู้จักยอมรับผลการกระทำ ของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสียและ พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขผลการกระทำ ให้ดีขึ้น เป็นผู้มีความกว้างยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ตน กระทำไป

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
12	วันพฤหัสบดีที่ 22 มกราคม 2552	14.30 น. – 15.20 น.	ปัจจัยนิเทศ : สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน ประโยชน์และข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง จากแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน โดยใช้ค่า t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (Ferguson. 1981 : 180)

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน
ทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์
ทวีรัตน์.2543 : 125-126)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วม
โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้ t-test for Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test for Dependent Samples
ΣD	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนเป็นรายด้านและโดยรวม
2. ผลการเปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วม

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยทดสอบ t-test for Dependent Samples

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตาราง 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน (N= 100)

ความรับผิดชอบด้านการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ	2.19	0.20	ปานกลาง
2. ด้านความตรงต่อเวลา	2.12	0.13	ปานกลาง
3. ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน	2.04	0.15	ปานกลาง
4. ด้านความเพียรพยายาม	2.06	0.07	ปานกลาง
ความรับผิดชอบด้านการเรียน	2.10	0.76	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ด้านความตรงต่อเวลา ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และด้านความเพียรพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตาราง 11-12

ตาราง 11 ระดับความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง (n = 15)

ความรับผิดชอบด้านการเรียน	ก่อนการทดลอง		ระดับ	หลังการทดลอง		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ	1.28	0.16	น้อย	2.62	0.26	มาก
2. ด้านความตรงต่อเวลา	1.31	0.16	น้อย	2.57	0.20	มาก
3. ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน	1.34	0.15	น้อย	2.71	0.20	มาก
4. ด้านความเพียรพยายาม	1.24	0.15	น้อย	2.61	0.17	มาก
ความรับผิดชอบด้านการเรียน	1.28	0.08	น้อย	2.62	0.13	มาก

จากตาราง 11 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับน้อย และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ระดับความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง (n = 15)

ความรับผิดชอบ ด้านการเรียน	กลุ่มทดลอง	— X	S.D.	ΣD	ΣD ²	t
1. ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ	ก่อนทดลอง	1.28	0.16	20.16	27.92	17.672**
	หลังทดลอง	2.62	0.26			
2. ด้านความตรงต่อเวลา	ก่อนทดลอง	1.31	0.16	18.82	24.25	22.330**
	หลังทดลอง	2.57	0.20			
3. ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน	ก่อนทดลอง	1.34	0.15	20.50	28.60	26.675**
	หลังทดลอง	2.71	0.20			
4. ด้านความเพียรพยายาม	ก่อนทดลอง	1.24	0.15	20.50	28.67	22.578**
	หลังทดลอง	2.61	0.17			
ความรับผิดชอบ ด้านการเรียน	ก่อนทดลอง	1.28	0.08	20.06	27.02	40.505**
	หลังทดลอง	2.62	0.13			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 12 พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ทั้งโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนโดยรวมและรายด้าน
2. เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น โดยสุ่มจากนักเรียนทั้งหมด จำนวน 6 ห้องเรียน เหลือ 3 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 100 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 ห้องเรียน รวม 100 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.66) ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรับผิดชอบด้านการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองดังนี้

1. แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน
2. โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังนี้

- 2.1 การสังเกตตนเอง (Self – observation)
- 2.2 การตัดสินตนเอง (Self – judgement)
- 2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design ซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 5 มกราคม 2552 ถึง วันพฤหัสบดีที่ 22 มกราคม 2552 สถานที่ โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง จากแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความรับผิดชอบด้านการเรียนรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ด้านการตรงต่อเวลา ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และด้านความเพียรพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง มีความรับผิดชอบด้านการเรียนทั้งโดยรวมและรายด้าน สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามลำดับของวัตถุประสงค์และสมมติฐานดังนี้

1. ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ด้านการตรงต่อเวลา ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และด้านความเพียรพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนไม่มากเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับผลการเรียนของนักเรียนซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.86$; โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล:2550) ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนเพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัชณี มณีโกศล (2540:60-61) ที่ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบและความคงทนทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรื่องการหารที่เรียนโดยวิธีการเรียนแบบร่วมมือ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ความรับผิดชอบต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และความคงทนทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่ได้รับการเรียนแบบร่วมมือสูงกว่านักเรียน ที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรรถวรธรรม นิยะโต (2536:81-83) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยใช้การสอนแบบบูรณาการกับการสอนตามคู่มือครู พบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาที่ได้รับการสอนแบบบูรณาการ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรับผิดชอบต่อตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพราะเนื่องจากความรับผิดชอบจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางด้านการเรียนดีขึ้นแล้ว ความรับผิดชอบยังถือเป็นลักษณะสำคัญยิ่งที่ควรเกิดขึ้นกับนักเรียนทุกคน เพื่อที่จะนำไปใช้พัฒนาตนเองในการเรียนให้ประสบผลสำเร็จในอนาคต รวมทั้งเป็นคุณลักษณะที่สังคมไทยต้องการปลูกฝังให้เกิดขึ้น เพราะการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบเป็นสำคัญ เนื่องจากความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานสำคัญที่มีส่วนในการกำหนดอนาคตของแต่ละบุคคลและยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะทำให้สังคมเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยสงบสุข และช่วยส่งเสริมพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประมวล ดิดคินสัน (2520:7) ที่ได้กล่าวว่า ความรับผิดชอบมิใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลโดยอัตโนมัติ การที่จะให้บุคคลเกิดความสำนึกในความรับผิดชอบเป็นคติประจำใจจะต้องมีการฝึกฝนและปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก โดยใช้เวลาในการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก บรรยากาศของครอบครัว ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับเด็ก ตลอดจนการอบรม

เลี้ยงดูของพ่อแม่ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรับผิดชอบในตัวเอง และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิวัฒน์ รักษาเคน (2531:17) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบต้องอาศัยการอบรมสั่งสอนมิใช่ปล่อยให้เด็กเกิดความรับผิดชอบขึ้นเองได้ เพราะเด็กจำเป็นต้องได้รับการชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติ ถ้าปล่อยปละละเลยเกินไปเด็กก็จะไม่เกิดการพัฒนาตนเองในด้านความรับผิดชอบ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัลลภา ถนอมศิริ (2539:22) ที่ศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบของบุคคลนั้น สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้นได้ โดยอาศัยองค์ประกอบของการกำหนดความรับผิดชอบ คือ ให้การจัดการศึกษา และการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มความรับผิดชอบให้กับบุคคลได้

2. ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เมื่อพิจารณาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน ได้แก่ การนำอุปกรณ์การเรียนมาเรียน การมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน การตรวจทานความเรียบร้อยผลงานของตนเองก่อนส่งครู และการระมัดระวังรักษาอุปกรณ์การเรียนของตนเองและของส่วนรวม นักเรียนมีการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนมากที่สุด ส่วนความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนด้านความเพียรพยายาม ได้แก่ ความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและงานที่ทำ การรู้จักยอมรับและติดตามผลการกระทำของตนเอง พยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานในหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ได้แก่ การตั้งใจฟังครูขณะที่สอน การซักถามครูในสิ่งที่ไม่เข้าใจหรือสงสัย การตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายในขณะที่เรียน ไม่นำงานอื่นขึ้นมาทำ ไม่นำของเล่นขึ้นมาเล่น ขณะที่ครูสอนและมอบหมายงานให้ทำ มีการจดงานหรือบันทึกขณะที่ทำกิจกรรมการเรียนการสอน การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียน และความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนด้านการตรงต่อเวลา ได้แก่ การเข้าเรียนตรงเวลา การทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ครบถ้วนและส่งงานทันตามเวลาที่กำหนดให้ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนเพิ่มขึ้นรองลงมาเรียงตามลำดับ แสดงว่า โปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะ การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนได้มีการกำกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างมีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน จนเกิดการเรียนรู้อย่างมีวิจารณญาณ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยตนเอง มีจิตใจใฝ่รู้และตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ มีความอดทนอดกลั้นในการควบคุมตนเองให้กระทำตามที่ได้วางแผนไว้ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย ตลอดจนส่งผลให้นักเรียนเกิดการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมหรืองานต่างๆในการเรียน ซึ่งการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายในการทำงานให้ใกล้เคียงกับระดับความสามารถของตนเองได้ เมื่อนักเรียนสามารถทำงานให้บรรลุตามเป้าหมายได้เป็นผลสำเร็จก็จะส่งผลให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจในการทำกิจกรรมหรืองานอื่นๆได้ในครั้งต่อไป ดังที่ ชังก์และซิมเมอร์แมน (Schunkand & Zimmerman. 1994 ; Zimmerman.

1998:1) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความคิด ความรู้สึกและการกระทำด้วยตนเองในการที่จะแสวงหาความรู้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542:58) ซึ่งได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิตพัฒน์ สงบกาย (2533:101) ที่ได้ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังการทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รจเรข รัตนอาจารย์ (2547:61) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนนิเวศวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนนิเวศวิทยามีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนิเวศวิทยาส่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนได้มีโอกาสร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆโดยเน้นตามขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน โดย 1) ขั้นนำ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและมีความพร้อมในการทำกิจกรรมและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้ รวมทั้งนักเรียนได้มีโอกาสสนทนาซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็น 2) ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นตอนที่นักเรียนมีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการกำกับตนเอง โดยนักเรียนต้อง 1.สังเกตตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายและวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ พร้อมทั้งสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ตนเองได้ลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย 2. ตัดสินใจตนเอง นักเรียนต้องประเมินผลพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้ว่าบรรลุตามเป้าหมายหรือไม่ 3. แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก โดยการให้รางวัลแก่ตนเองเพื่อเป็นการเสริมแรง และสร้างแรงจูงใจภายในให้แก่ตนเอง เช่น ชมเชยหรือยกย่องตนเอง ข้อดีของที่ตนเองชื่นชอบ หรือให้เวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ รวมทั้งได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย แต่ถ้าหากนักเรียนคนใด ที่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย ก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ แต่จะได้รับการแนะนำ การให้กำลังใจและการเสริมแรงจากผู้วิจัย

โดยให้ค้นหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไขปรับปรุงใหม่ เพื่อให้สามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3) ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ นักเรียนร่วมกันสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการนำหลักที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวันของตนเองให้เหมาะสมตามสถานการณ์และระดับความสามารถของตนเองและในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆ มาร่วมบูรณาการทุกกิจกรรม ส่งผลให้เกิดการบูรณาการประยุกต์แบบการกำกับตนเอง เช่น กลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม และเกมให้สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนได้ร่วมลงมือปฏิบัติและคิดแสวงหาสิ่งที่ต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดความรู้มากยิ่งขึ้น รู้จักตนเองและรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น ทำให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ไป สามารถนำความรู้ที่ได้นั้นมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทศพร มณีศรีขำ (2539:2-3) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายการเรียน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และแนวคิดของ วัฒนาพร ระเบียบทุกข์ (2542:33) ที่กล่าวว่า กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอน ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการเรียน ให้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหา นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ซึ่งมีส่วนช่วยในการเรียนการสอนมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ กำพล ดำรงค์วงศ์ (2535:11) ที่กล่าวว่า เกม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีสำหรับนักเรียน เพราะเกมเป็นกิจกรรมที่นักเรียนกระทำด้วยตนเอง การใช้เกมจึงเป็นประสบการณ์ตรงที่นักเรียนได้รับการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด มีความคิดริเริ่ม เกิดจินตนาการ อันเป็นการแสดงถึงความก้าวหน้าทางระดับสติปัญญาของนักเรียน

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น ซักถามถึงกิจกรรมที่ต้องทำในครั้งต่อไปว่าทำอะไร และให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในลักษณะบูรณาการกับ กลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม และเกม ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียนทุกคน ทำให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจและอบอุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเกิดความพึงพอใจ มีความตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่ง

กันและกัน เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง รวมทั้งผู้วิจัยได้สังเกตในขณะการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมตามขั้นตอนของการกำกับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อนักเรียนสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถที่จะทำงานหรือกิจกรรมต่างๆได้ดังเช่นคนอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบด้านการเรียนเพิ่มสูงขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ คมสันต์ พุ่มพงษ์ (2536:51) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความรับผิดชอบต่อเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าไม้ จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีความรับผิดชอบต่อเพื่อนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ คำนิง อยู่เลิศ (2541: 39) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการเรียนมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ แคทลียา แสนนางชน (2549:39) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรับผิดชอบด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2542:93-96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 24 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิคม ชนะไพฑูรย์ (2535:72) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของผู้นำนักเรียน โรงเรียนบ้านดุงวิทยา จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า ผู้นำนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการด้านความรับผิดชอบสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้น จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการกำกับตนเองมีผลทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนเพิ่มสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปใช้

1.1 จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความรับผิดชอบ ด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ ดังนั้นโปรแกรมการกำกับตนเองจึงเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของครูที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียนต่ำในระดับชั้นอื่นๆได้ โดยปรับรูปแบบของกิจกรรม ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน เนื่องจากนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความต้องการและความสนใจแตกต่างกัน

1.2 ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองแก่ครูผู้สอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน เพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบด้านการเรียนให้มากยิ่งขึ้นและเป็นไปตามศักยภาพของผู้เรียน รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในด้านอื่น ๆ ได้

1.3 ครูผู้สอนควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียนและชีวิตประจำวัน เช่น ความมีวินัยในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การบำเพ็ญประโยชน์ และการเตรียมตัวสอบ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าว เป็นสิ่งที่ครูควรปลูกฝังและส่งเสริมให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกิจกรรมเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญและกำลังเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน การที่นักเรียนประสบปัญหาในการเรียน เพราะขาดความรับผิดชอบ มีการใช้เวลาว่างในทางที่ผิดและไม่มีการเตรียมตัวในการสอบ และการที่นักเรียนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เพราะนักเรียนไม่รู้จักควบคุมอารมณ์และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ซึ่งถ้าหากครูไม่เร่งแก้ไขปัญหาลเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อนักเรียนในอนาคตได้ ดังนั้นครูจึงควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการกำกับตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โดยที่นักเรียนจะต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษารายละเอียดของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวแปรอื่นๆ เช่น ความสามารถในการเขียน การอ่าน และการอดทนรอได้ ที่เป็นคุณลักษณะที่พัฒนามาจากการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การมีทักษะการกำกับตนเองก็น่าจะพัฒนาคุณลักษณะการอดทนรอได้ จึงควรมีการศึกษาต่อไป นอกจากนี้ ทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะที่นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่างๆได้ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ดังนั้นจึงควรมีการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวแปรต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป

2.2 ควรสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ เช่น การใช้ชุดฝึกอบรม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลวัฒน์ วันวิชัย. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมการศาสนา, กองวัฒนธรรม. (2521). ศีลธรรมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- (2525). คู่มือการศึกษาจริยธรรมระดับอุดมศึกษา ตอนที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กำพล ดำรงค์วงศ์. (2535, พฤษภาคม). " เกม " , วารสารกองทุนสงเคราะห์. 5(39) : 11.
- กิ่งแก้ว อรรถากร. (2524). ทำไมต้องวินัย. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 3(1) : 15 – 19.
- กีโนติ, เอส. (2526). เรากับลูก. แปลโดยรัตน์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สมมิตร.
- กูดไธเดีย. (2551, ปักษ์แรก สิงหาคม). มายเกม. 3(46) : 16-17.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2540). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540–2544. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี. คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2545). แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545 – 2559). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี.
- คณิงรัตน์ ลาโพธิ์. (2535). ผลของการนำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมสันต์ พุ่มพงษ์. (2536). ผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความรับผิดชอบต่อเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าไม้ จังหวัดชัยนาท. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คำเนิง อยู่เลิศ. (2541). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- แคลิยา แสนนางชน.(2549). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการทำงานที่ เกี่ยวข้องกับการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาหลวง เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรจา สุวรรณทัตและดวงเดือน พันธุมนาวิน.(2521). พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 : พื้นฐาน ความเข้าใจทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรูญ สุภาพ. (2520). แบบเรียนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จันทนา อานมณี. (2539). การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาไทยและทักษะด้าน เมตาคอกนิชันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยเทคนิคกำกับตนเองและ เทคนิค นำการอ่าน.วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จุรีรัตน์ นันทยทวิกุล. (2538). การวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบคุณลักษณะความรับผิดชอบของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยรัตน์ ปราณี. (2531). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และความ รับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนสังคมศึกษา โดยการสอน แบบซินดิเคทกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติพัฒน์ สงบกาย. (2533). ผลของการกำกับตนเองด้านการเรียนต่อความคาดหวังเกี่ยวกับ ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคณะ. (2524). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและ จริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น. รายงานการวิจัยฉบับที่ 26. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น.(2542). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความ สามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 . วิทยานิพนธ์ปรินญาณมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพยาบาลศึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- แตกต่างกันและกัน.(2551,ปักษ์แรก สิงหาคม). มายเกม. 3(46) : 12-13.
- ถวิล จันท์สว่าง. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความ รับผิดชอบของนักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผล การศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพดล ภาวนะวิเชียร. (2540). *การศึกษาค่านิยมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้รับการสร้างเสริมด้วยกระบวนการที่พัฒนาตามแนวคิดของไอเซ็นและแรทส์*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิคม ชนะไพฑูรย์. (2536). *การเปรียบเทียบผลของการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของผู้นำนักเรียนโรงเรียนบ้านดุงวิทยา จังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเดือน ปั่นแสง. (2535). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์. กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ประมวล ดิฉินสัน.(2520). *วัยแรก วัยหลัก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพร่วิทยา.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณี ทองทับ. (2545). *ผลการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดศรีเอี่ยม เขตบางนา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รจเรข รัตนอาจารย์. (2547). *ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษาวิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี้ มณีโกศล. (2540:60-63). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบ และความคงทนทางการเรียนรู้วิชา คณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง การหารที่เรียนโดยวิธีการเรียนแบบร่วมมือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล. (2550). *แบบบันทึกการประเมินผลการเรียนและพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน*. ขอนแก่น : โรงเรียนฯ.

- ลักขณา โสภากา. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความ
รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางมด (ตันเปาว์
วิทยาการ) สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วงศ์รวี โพธิ์สวัสดิ์. (2549). การพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปริยัติรังสรรค์ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา. ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนาพร กระจับทุกข์. (2542). แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
แอลที เพรส.
- วัลลภา ถนอมศิริ. (2539). การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความ
รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา
กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิวัฒน์ รักษาเดน. (2531). ความสำนึกในความรับผิดชอบและความสามารถในการแก้ปัญหาของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดขอนแก่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
พัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล อาชาวาภรณ์. (2531). การเปรียบเทียบผลของการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการ
ใช้การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปรินญานิพนธ์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิรินันท์ วรรัตนกิจ. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความ
รับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีวิเคราะห์
แบบสหสัมพันธ์ค่าไคคอล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร โอภาสวัตรชัย. (2543). ผลการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดสรรของการเรียนรู้โดย
การกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปรินญานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต
(หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- ศิริลักษณ์ กล้านาค. (2542). การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและความรับผิดชอบในการเรียน
วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการเรียน
การสอนตามคู่มือครู. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ส.วาสนา ประวาลพฤกษ์. (2535). รายงานการวิจัย เรื่องแบบวัดแววความเป็นครู : ประสิทธิภาพในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2514). การพัฒนาคุณภาพประชากรไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพรววิทยา.
- สาโรช บัวศรี. (2522). การรับผิดชอบในการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บรรหาร.
- สำเนียง ศิลป์ประกอบ. (2540). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรับผิดชอบในการเรียน และความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาด้วยบทเรียนสำเร็จรูป กับนักเรียนที่เรียนด้วยการสอนตามคู่มือครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัทธรา สุภาพ. (2531). สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรียพร วัชชัย. (2539). ผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรินทร์ ไรจน์ขจรนาลัย. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสารสาสน์พิทยาส กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อมรรวรรณ แก้วผ่อง. (2542). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรรถวรรณ นิยะโต. (2536). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบต่อตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยใช้การสอนแบบบูรณาการ กับการสอนตามคู่มือครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อ้อยทิพย์ ทองดี. (2537). ผลการพัฒนาจริยธรรมด้านความรับผิดชอบด้วยวิธีการสร้างความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์รัฐ เล็กโล่ง. (2548). ผลการเรียนรู้แบบบูรณาการที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาวุธ พรหมนอก. (2534). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรับผิดชอบในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการสอนตามบทเรียนโมดูลกับการสอนตามคู่มือครูของ สสวท. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Agras, W.S., Leitenberg, H.; & Barlow, D.H. (1968). Social reinforcement in modification of agoraphobia. *Achieves of General Psychiatry*. 19 : 423 – 427.
- Ames , C;& Archer,J.(1988) . Achievement Goals in the Classroom : Students' Learning Strategies and Motivayion process. *Journal of educational psychology*. 80 (3) : 260 – 267.
- Bacon, Charles Samuel. (1989). Teacher Goal Structures and Student Responsibility For Learning : A Student Perpectove. *Dissertation Abstracts International*.46(9) : 659.
- Bandura, A. (1986a). *Socail foundations of thought and action* : A social cognitive theory . Englewood Cliffs NJ : Prentice – Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self – efficacy : The exercise of control*. U.S.A. : W.H. Freeman and company.
- Bandura, A.;& Schunk, D.H..(1981). Cultivation competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 41,(3) : 586-598.
- Berk,L.E.(1994). *Child Development*. Massachusetts : Allyn and Bacon.
- Boekaerts,M. (1997). *Self-Regulated Learning* : A New Concept Embraced By Researchers,Policy Makers, Educators, Teacher, and Students. *Learning and Instruction*. 7(2) : 161-186.
- Butler, D.L. (1998). The Strategic Content Learning Approach to Promoting Self – Regulated Learning with Learning Disability. In D.H.,Schunk & B.J.Zimmerman (eds.), *Self-Regulated Learning From Teaching to Self-Reflective Practice*. 162-166. New Jersey : Gullford.

- Butterworth, Thomas W. (1974,October). The Relationship Of Different Methods of Reporting Pupil Progress to the Reading Achievement School Attitude and Self-Responsibility of a Sample of six Grade Pupil. *Dissertation Abstracts International*. 30 : 2043 – A.
- Cormier, W.H.;& Cormier, S.L.(1979). *Interviewing strategies for helpness : A guide to assessment, treatment, and evaluation* : Brooks/Cole.
- De La Paz,S. (1999). Teaching Writing strategies And Self-Regulation Procedures To Middle School Students With Learning Disabilities. *Focus on Exceptional Children*. 31(5) : 1-16.
- Dickinson,Leslie. (1987). *Self – Instruction in Language Learning*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Dweck, Carol S.(1986). Motivation Processes Affecting Learning. *American Psychologist* . 41 (10) : 1040-1048.
- Flaherty, Rita M.; & Eileen Reulzel. (1965, May-June). Personality Traits of High and Low Achievers in College. *The Journal of Educational Research*. 58 : 409 – 441.
- Hagen,A.S. & Weinstein, C.E. (1995). Achievement Goals, Self-Regulation Learning and the Role of Classroom Context. In P.R. Pintrich (eds.), *Understand Self – Regulated Learning*. pp. 43 -45 . San Francisco : Jossey Bass Publishers.
- Hergenhahn, B.R.;& Olson, H. (1997). *An introduction to theories of learning*. 5th ed. Prentice-Hall International.
- Johnson,S.M.;& White, G. (1971). Self-observation as an agent of behavioral change. *Behavior Therapy*. 2 : 488 – 497.
- Kanfer, F.H. (1970). Self-regulation : Research, issues, and speculation. In C. Neuringer and J.L. Michael (eds.), *Behavior modification in clinical psychology*. New York Appleton-Century-Crofts : 178 – 220.
- Kisschenbaum, D.S.;& Karoly, P. (1977). When self-regulation fails : Tests of some preliminary hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 45 : 1116 – 1125 .
- Malpass, John R. (1999, May – June). Self – Regulation, Goal Orientation, Self – Efficacy, Worry, and High – Stakes Math Achievement For Mathematically Gifted High School Student. *Roeper Review*. 24(4) : 281 – 288.
- Meece, J.L. (1994). The Role of Motivation In Self-Regulated Learning. In D.H.,Schunk & B.J. Zimmerman(eds.), *Self-regulation of learning and performance : issues and educational applications*. Pp. 43-45. New Jersey : Lawrence.

- Mitton, Betty L.; & Dage B. Harris. (1962). *The Development and Responsibility in Children*, The Child : A Book Reading. 46:407 – 416.
- Nelson, R.O. (1977). Assessment and therapeutic functions of self – monitoring. In Hersen, M., Eisler, R.M., and Miller, P.M. (eds.), *Progress in behavior modification*. New York : Academic Press, : 263 – 308.
- Perry, N.E. (1998). Young Children's Self-Regulation Learning and Contexts That Support It. *Journal of Educational Psychology*. 90(4) : 715 – 729.
- Pintrich, Paul. ; & De Groot, Elisabeth V. (1990). *Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*. *Journal of Educational Psychology*. 88(1) : 33-40.
- Rudolph, D.L.; & McAuley, E. 1(1997). Influence of exercise – related affect on post – exercise self – efficacy. *Journal of Interdisciplinart Research in Physical Education*. 22 – 23 ; citing Darrenj C. Treasure., and David M. Newberry *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20(1998). : 1 – 11.
- Schunk, D.H.; & Hanson, A.R. (1989b). Influence of peer-model attributes on children's beliefs and learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 : 431 – 434.
- 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 and educational applications*. pp. 76-79. New Jersey : Lawrence.
- Schunk, D.H.; & Zimmerman, B.J. (1994). *Self-Regulation Education Retrospect and Prospect*. In D.H., Schunk & B.J. Zimmerman(eds.), *Self-regulation of learning and performance : issues and educational applications*. pp. 307-308. New Jersey : Lawrence.
- Schunk, D.H. (1996a). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Education Research Journal*. 33 : 359 – 382.
- Wiggins, Terry S. and others. (1971). *The Psychology of Personality Reading*. Addison – Wesley.
- Wilson, P.S. (1971). *Discipline And Control*. Massachusetts : Routledge and Kegan Paul Ltd.
- Wilson, T.G.; & O'leary, D.K. (1980). *Principle of behavior therapy*. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.
- Woolfolk, A.E. (1995). *Education Psychology*. (6th). Boston : Allyn & Bacon.
- Wolters, C.A. (1998). Self-Regulated Learning and College Student's Regulation of Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 90 (2) : 224 – 235.

- Zimmerman, B.J.;& Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*. 80 : 284 – 290.
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 : 329 – 339.
- Zimmerman, B.J.;& Paulsen,.. (1994). Self-Monitoring during Coolegiate Student : An Invaluable Tool For Academic Self-Regulation. In P.R. Pintrich (eds.), *Understand Self-Regulated Learning*. pp. 13 – 27. San Francisco : Jossey Bass Publisheers.
- Zimmerman, B.J. (1998). Academic Studying and Development of Personal Skill : A Self-Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*. 32(2/3) : 73 – 86.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย(Try out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สถานที่ทำงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์สุมิตรา ทะนาฤทธิ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 3



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศร 0519.12/10731

วันที่ 2 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล” โดยมี รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พาสณา จุลรัตน์ และ อาจารย์ฉัตรจิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการกำกับตนเอง และ แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/10730



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์สุมิตรา ทะนาฤทธิ์ ศึกษานิตส์ชำนาญการ

เนื่องด้วย นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล” โดยมี รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโกลสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการกำกับตนเอง และตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5730

ที่ ศธ 0519.12/๗5๗4



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ ตุลาคม 2551

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลศรีเมืองพลประชานุเคราะห์

เนื่องด้วย นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกุล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น” โดยมี รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 2551

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ ได้เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

ที่ ศธ 0519.12/10732



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล

เนื่องด้วย นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล” โดยมี รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน และตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2552

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5730

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการเรียน
- ตารางแสดงโครงสร้างของแบบสอบถามความพึงพอใจด้านการเรียน
- ตารางเฉลยคะแนนแบบสอบถามความพึงพอใจด้านการเรียน
- ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความพึงพอใจด้านการเรียน

แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สอบถามถึงพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการกระทำในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดให้ ขอให้นักเรียนพิจารณาโดยละเอียดแล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการกระทำมากที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษ คำตอบให้ตรงตามตัวเลือกที่นักเรียนเลือกตอบเพียง 1 ข้อเท่านั้น คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด เพราะนักเรียนแต่ละคนย่อมมีการกระทำที่แตกต่างกัน และคำตอบของนักเรียนจะเก็บไว้เป็นความลับที่สุด

ด้านความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ

1. ในช่วงเวลาเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ขณะที่ครูกำลังสอน นิธิซึ่งนั่งหลังสุดของห้องได้พูดคุยกับชัย ขณะเรื่องเกมกด ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ กัน นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. บอกเพื่อนให้หยุดคุยกัน แล้วตั้งใจฟังครูสอนต่อ
 - ข. ไปร่วมวงคุยกับเพื่อน ๆ เพราะชอบเล่นเกมกดยอยู่แล้ว
 - ค. ฟังครูอธิบายและแอบฟังเพื่อนที่คุยกันเมื่อครูเปลือ
2. โรงเรียนจัดนิทรรศการสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ปรีชาเป็นคนหนึ่งที่ทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ และต้องนำรูปภาพพร้อมกับอุปกรณ์เครื่องเขียนมาด้วย ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไม่เตรียมรูปภาพและอุปกรณ์มา เพราะคิดว่าไม่อยากทำ
 - ข. นำอุปกรณ์มาแต่ไม่ยอมเอาออกมา เพราะคิดว่าจะขอยืมเพื่อน
 - ค. เตรียมอุปกรณ์ใส่กระเป๋าและก่อนมาโรงเรียนก็ตรวจสอบว่าครบหรือไม่
3. คีนวันอาทิตย์ ชุติมาชวนอารียาไปตุลิกะที่มาเล่นในนางนวด ซึ่งเป็นคณะลูกที่อารียาชอบดู แต่อารียาทำการบ้านที่จะต้องส่งครูในวันจันทร์ไม่เสร็จ ถ้านักเรียนเป็นอารียา นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไปตุลิกะกับเพื่อน ยอมให้ครูทำโทษที่ทำการบ้านไม่เสร็จ
 - ข. บอกชุติมาว่าไม่ไปตุลิกะ เพราะทำการบ้านยังไม่เสร็จ
 - ค. ไปตุลิกะก่อนแล้วค่อยไปลอกการบ้านเพื่อนที่โรงเรียนในตอนเช้า
4. ในช่วงเวลาวิชาภาษาอังกฤษ วรุตนั่งหลับในห้องเรียน พอหมดช่วงเวลาเรียน วรุตจดแบบฝึกหัดบนกระดานไม่ทัน ถ้านักเรียนเป็นวรุต นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ขอลอกโจทย์แบบฝึกหัดจากเพื่อน
 - ข. ทำเป็นลืม ไม่สนใจ เพราะหมดเวลาแล้ว
 - ค. ขอร้องให้เพื่อนช่วยเขียนโจทย์แบบฝึกหัดให้

5. ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย ขณะที่ครูรุ่นภาสอนไปได้ครึ่งชั่วโมง บังเอิญครูรุ่นภามีธุระด่วน จำเป็นต้องให้นักเรียนอยู่ตามลำพังในห้องเรียน ครูรุ่นภาก็ได้สั่งให้นักเรียนอ่านเนื้อหาในบทเรียนไปล่วงหน้าก่อนระหว่างรอครู ถ้านักเรียนเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในห้องเรียนนี้ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ชวนเพื่อนในห้องเรียนเล่นเกม
 - ข. นำหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่านแทนโดยไม่รบกวนใคร
 - ค. นำหนังสือเรียนที่ครูสั่งขึ้นมาอ่านตามเนื้อหาในบทเรียนเพื่อรอครู
6. ต้นข้าวมีการบ้านกลับมาทำที่บ้านทุกวัน แต่พอมาถึงบ้านมักมีรายการโทรทัศน์และละครที่ตนเองชื่นชอบและอยากดูมาก ๆ แต่การบ้านนั้นจำเป็นต้องส่งครูในวันพรุ่งนี้ ถ้านักเรียนเป็นต้นข้าว นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ดูรายการโทรทัศน์และละครที่ชอบ แล้วทำการบ้านไปพร้อม ๆ กัน
 - ข. ดูรายการโทรทัศน์และละครที่ชอบจนดึก แล้วไปลอกการบ้านกับเพื่อนที่โรงเรียน
 - ค. พยายามทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน แล้วจึงดูรายการโทรทัศน์ที่ตนเองชอบ
7. ในชั่วโมงวิชาวิทยาศาสตร์ ขณะที่ครูลลิตากำลังอธิบายเรื่องการสืบพันธุ์ของพืชอยู่นั้น ภูวิศรู้สึกเบื่อกับเนื้อหาที่ครูอธิบายเพราะว่าได้เรียนพิเศษมาแล้ว ถ้านักเรียนเป็นภูวิศ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. นำเกมกตขี้มาเล่นได้โต๊ะ
 - ข. นำหนังสือวิทยาศาสตร์ขึ้นมาทำแบบฝึกหัดเรื่องอื่นล่วงหน้าไปก่อน
 - ค. ให้ความสนใจกับเนื้อหาที่ครูอธิบายเพื่อที่จะได้ความรู้มากยิ่งขึ้น
8. ในชั่วโมงวิชาคณิตศาสตร์ ครูอรทัยกำลังสอนเรื่อง การชั่ง ตวง วัด นที่รู้สึกไม่ค่อยเข้าใจในเนื้อหาที่ครูสอน แต่เพื่อนในห้องเรียนก็เข้าใจกันหมด เมื่อถึงท้ายชั่วโมง ครูได้ซักถามนักเรียนว่ามีใครไม่เข้าใจบ้าง ? ถ้านักเรียนเป็นนที่ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. นั่งเฉย ๆ ไม่กล้าถาม เพราะอายเพื่อน
 - ข. ยกมือขึ้นถามครูในสิ่งที่สงสัยทันที
 - ค. เอาไว้ตอนพักกลางวันค่อยไปถามครูในห้องพักครู

ด้านการตรงต่อเวลา

9. นารีนัดกับอรุมาที่หน้าโรงเรียนเพื่อจะไปเรียนพิเศษ เมื่อถึงเวลานัดหมาย อรุมาก็ยังไม่มา ซึ่งใกล้ถึงเวลาเรียนแล้ว ถ้านักเรียนเป็นนารี นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. รอจนกว่าอรุมาจะมา ถึงแม้ว่าจะเข้าเรียนสาย
 - ข. เขียนข้อความใส่กระดาษติดไว้ที่โต๊ะเรียนของอรุมา และตนเองรีบไปเข้าเรียนพิเศษให้ทันเวลา
 - ค. รอจนกระทั่งอรุมามาถึง แล้วชวนกันหนีเรียน

10. ในแต่ละครั้งที่เปลี่ยนชั่วโมงเรียน นักเรียนทุกคนต้องรีบเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนวิชาต่อไป แต่ ธาวิตมักจะเข้าห้องเรียนไม่ตรงเวลา เพื่อน ๆ จึงไม่คบกับธาวิต ถ้านักเรียนเป็นธาวิต นักเรียนจะอย่างไร
- เข้าห้องเรียนช้า ๆ เพราะไม่อยากเรียนวิชาต่อไป
 - แวะต็มน้ำก่อน เพื่อน ๆ คงไม่ว่าอะไรถ้าเข้าห้องเรียนช้าไปนิด
 - เข้าห้องเรียนให้ตรงเวลา และพยายามควบคุมตนเองไม่ปล่อยตัวตามสบาย
11. ครูจินตนาเป็นครูคนใหม่ สอนวิชาดนตรี เป็นคนใจดีมาก ไม่เคยว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษ นักเรียนในเรื่องการเข้าห้องเรียนสาย ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนห้องนี้ จะอย่างไร
- เข้าเรียนสายบ้าง ตรงเวลาบ้าง
 - เข้าเรียนตรงเวลาทุกครั้ง เพราะเกรงใจครู
 - เข้าเรียนสายทุกครั้ง เพราะครูไม่เคยว่า
12. ณิชายืมหนังสือจากห้องสมุดของโรงเรียนมาอ่าน แต่พอถึงกำหนดคืนหนังสือ ณิชาก็ไม่ได้นำหนังสือมาคืนตามกำหนด ถ้านักเรียนเป็นณิชา นักเรียนจะอย่างไร
- ส่งคืนหนังสือตามเวลาที่กำหนด
 - ไม่คืนหนังสือ เพราะทำหนังสือหาย
 - ยอมเสียค่าปรับ เพราะลืมดูกำหนดวันส่งคืนหนังสือ
13. พุ่มได้รับมอบหมายจากครูประจำวิชาภาษาอังกฤษให้มีหน้าที่รวบรวมงานของเพื่อนทั้งห้องมาส่งครูในตอนเช้าก่อนเข้าเรียนวิชานี้ แต่ปิ่นพงศ์ไม่ได้ทำการบ้านมา เพราะเมื่อคืนที่บ้านไฟดับ จึงขอร้องให้พุ่มส่งการบ้านตอนบ่าย ถ้านักเรียนเป็นพุ่ม นักเรียนจะอย่างไร
- นางานไปส่งตามกำหนด และทำเป็นไม่รับรู้เรื่องของปิ่นพงศ์
 - ทำตามที่คุณบอก เพราะการช่วยเพื่อนเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ
 - นางานของเพื่อนคนอื่นๆ ไปส่งตามกำหนด แล้วให้เหตุผลเรื่องของปิ่นพงศ์
14. ครูณภาพรได้สั่งให้นักเรียนทุกคนส่งการบ้านวิชาภาษาอังกฤษในตอนเช้าวันจันทร์ก่อนเคารพธงชาติ แต่สายชั้นยังทำการบ้านไม่เสร็จ ถ้านักเรียนเป็นสายชั้น นักเรียนจะอย่างไร
- เรียนคุณครูว่า ขอส่งช้าแล้วรีบกลับมาลอกเพื่อน
 - เรียนคุณครูว่า ทำการบ้านเสร็จแล้วแต่ลืมเอามา
 - เรียนคุณครูว่า ยังทำการบ้านไม่เสร็จและขอส่งตอนพักกลางวัน

ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน

15. เอกภพเป็นเด็กที่เรียนหนังสือเก่งแต่มักจะทำงานเร็วไม่มีการตรวจทานดู จนทำให้บางครั้งมีความผิดพลาดหลายแห่ง แต่เอกภพได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปสอบแข่งขันทักษะทางวิชาการกับโรงเรียนอื่น ๆ ในระดับจังหวัด ถ้านักเรียนเป็นเอกภพ นักเรียนจะทำอย่างไร
 - ก. รีบทำข้อสอบนั้นเหมือนเดิม เพราะคิดว่าตนเองเก่งอยู่แล้ว
 - ข. ทำข้อสอบให้ช้าลง จะได้ไม่ต้องตรวจทานอีกรอบ
 - ค. ทำข้อสอบอย่างรอบคอบและตรวจทานดูความเรียบร้อยก่อนส่ง
16. ครูพรสุขได้มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อทำรายงานมาส่งในวิชาสุขศึกษา กลุ่มของอภิชาต์มักจะโดนครูเรียกมาแก้ไขงานอยู่เสมอ ๆ เนื่องจากงานนั้นมีข้อบกพร่องอยู่มาก หากมีการทำรายงานในครั้งต่อไป นักเรียนจะอย่างไรถ้าเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มของอภิชาต์
 - ก. ทำส่ง ๆ ไปเหมือนเดิมง่ายดี ผิดตรงไหนค่อยแก้ไขใหม่
 - ข. ทำส่ง ๆ ไป ไม่จำเป็นต้องตรวจทาน ยังไงก็ได้คะแนนเหมือนกัน
 - ค. ตรวจทานความถูกต้องและความเรียบร้อยของงานทุกครั้งก่อนส่งครู
17. ธนพรเป็นหัวหน้าห้องมีหน้าที่ในการตรวจนับสมุดจดการบ้านของสมาชิกในห้องเรียนก่อนนำส่งครูประจำชั้น ถ้านักเรียนเป็นธนพร นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ตรวจนับสมุดทุกครั้งก่อนนำส่งครู
 - ข. ตรวจนับบ้างเป็นบางครั้ง
 - ค. ไม่ตรวจนับ แต่บอกครูว่าตรวจนับเรียบร้อยแล้ว
18. โรงเรียนได้จัดแข่งขันเลขคณิตคิดเร็วระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อถึงเวลาแข่งขันมีกติกาว่านักเรียนที่ร่วมแข่งขันจะต้องทำให้รวดเร็วตามเวลาที่กำหนด และถูกต้องมากที่สุดจึงจะเป็นผู้ชนะ ถ้านักเรียนเป็นคนหนึ่งที่ร่วมแข่งขันด้วย นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ทำข้อสอบด้วยความรอบคอบ และตรวจทานก่อนส่ง
 - ข. รีบทำให้เร็วที่สุด เพื่อจะได้ถ้วยรางวัลและได้เป็นที่ 1
 - ค. ทำให้เร็วที่สุด และแอบดูคนที่นั่งข้าง ๆ ถ้ามีโอกาส
19. ทุกครั้งที่มีการสอบเก็บคะแนน อริชาต์มักจะทำข้อสอบเสร็จเป็นคนแรกเสมอ โดยเวลาในการทำข้อสอบยังเหลืออีก 15 นาที ถ้านักเรียนเป็นอริชาต์ นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. นั่งวาดรูปการ์ตูนเล่น โดยไม่ได้รับกวนผู้อื่น
 - ข. รีบนำข้อสอบไปส่งครูคุมสอบ แล้วกลับมานั่งอยู่เฉย ๆ รอให้หมดเวลา
 - ค. ใช้เวลาที่เหลือทบทวนข้อสอบหรือตรวจความถูกต้องของข้อสอบอีกครั้งหนึ่งก่อนที่จะส่งครู

20. ครูนำฝนได้ทำการสอบเก็บคะแนนปฏิบัติการทดลองวิทยาศาสตร์ โดยกำหนดเวลาให้ 40 นาที กลุ่มของอุสาทำเสร็จก่อนกลุ่มอื่น ๆ โดยที่ยังเหลือเวลาอีก 10 นาที ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในสมาชิกของกลุ่มอุสา นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่ทำอะไรต่อ นั่งพักรอให้หมดเวลา
 - ข. บอกสมาชิกในกลุ่มให้ทุกคนช่วยกันตรวจทานผลการทดลองอีกครั้งเพื่อความมั่นใจ
 - ค. นั่งพักก่อน 5 นาที แล้วค่อยบอกเพื่อน ๆ ตรวจทานอีก 5 นาที

ด้านความเพียรพยายาม

21. สุดใจรู้ว่าตัวเองเป็นคนเรียนไม่เก่ง เพราะเมื่อมีการสอบครั้งใดสุดใจจะได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อน ๆ แต่สุดใจก็ต้องการมีผลการเรียนที่ดีขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจในตนเอง นักเรียนคิดว่าสุดใจควรทำอย่างไร
- ก. พยายามตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนทุกครั้ง
 - ข. ไปไหว้ขอพรกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองนับถือจะได้สอบได้
 - ค. อ่านหนังสือเมื่อใกล้สอบ จะได้ไม่ลืม
22. รัชสินีได้ยืมข้อสอบของมุกรวิเพื่อนำไปฝึกซ้อมเตรียมสอบปฏิบัติวิชาดนตรีไทย แต่รัชสินีได้ทำข้อสอบหล่นแตกเสียหาย เมื่อมุกรวิรู้เรื่องก็เข้าไปบอกรัชสินีว่าไม่เป็นไร ถ้านักเรียนเป็นรัชสินี นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ทำเฉย ๆ เพราะมุกรวิบอกว่าไม่เป็นไร
 - ข. ขอโทษมุกรวิและหาซื้อมาใช้คืนให้
 - ค. ขอโทษมุกรวิที่ทำข้อสอบหล่นแตกเสียหาย
23. แก้วใจมีหน้าที่ทำความสะอาดโต๊ะหมู่บูชาพระในห้องเรียนพระพุทธศาสนา ขณะที่แก้วใจปัดฝุ่นบนชั้นโต๊ะหมู่บูชา แก้วใจได้ทำแจกันหล่นแตก ซึ่งขณะนั้นไม่มีใครอยู่ในห้องเลย ถ้านักเรียนเป็นแก้วใจ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ทำเป็นไม่รู้ ไม่เห็น
 - ข. รีบนำแจกันที่แตกไปทิ้ง แล้วทำเฉย ๆ ไม่บอกใคร
 - ค. รีบไปบอกครูว่าทำไปโดยไม่ตั้งใจ
24. ครูนพพรเป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/1 พบว่านักเรียนในชั้นของตนเองหลายคนมีผลการเรียนต่ำ จึงเปิดสอนซ่อมเสริมให้กับนักเรียนที่สนใจเรียนฟรีในตอนเย็นหลังเลิกเรียนของทุกวัน ปฐมพงษ์เป็นนักเรียนคนหนึ่งที่มีผลการเรียนต่ำ ถ้านักเรียนเป็นปฐมพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่สนใจการสอนพิเศษของครู เพราะคิดว่าตนเองเรียนอย่างไรก็คงไม่ดีขึ้น
 - ข. เข้าเรียนบ้าง ไม่เข้าเรียนบ้างถ้าวันไหนไม่อยากเรียน
 - ค. เข้าเรียนพิเศษทุกครั้งและกลับไปทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

25. อารียาเป็นคนที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์อ่อนมากคนหนึ่ง เมื่ออารียาทำแบบฝึกหัดไปส่งครู ครูได้ตรวจแบบฝึกหัดของอารียาให้ แล้วครูได้แจกก้อนหินมา ถ้านักเรียนเป็นอารียา นักเรียนจะอย่างไร
- นำกลับมากู และไปขอลูกเพื่อนในข้อที่ตนเองทำผิด
 - นำกลับมากู และแก้ไขสิ่งที่ผิด ตรงไหนที่ไม่เข้าใจก็ถามครู
 - ทำเฉยเสีย เพราะกลัวลูกเพื่อนล้อว่าชอบทำงานซ้ำซาก
26. ครูพร้อมพวงศัมอบหมายให้นักเรียนชมรมวิทยาศาสตร์เขียนโครงการเรื่อง“การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ” เกวลินได้เสนอโครงการกับครูแล้ว ปรากฏว่าครูให้นำมาปรับปรุงโครงการใหม่ถึง 3 ครั้ง ถ้านักเรียนเป็นเกวลิน นักเรียนจะอย่างไร
- ปรับปรุงแก้ไขใหม่ พร้อมทั้งขอคำแนะนำจากครู
 - เสนอครูขอทำงานอย่างอื่นแทนการเขียนโครงการ
 - บอกครูว่าตนไม่สามารถจะทำได้ดีกว่านี้แล้ว
27. หลังจากที่ครูยุติได้แจ้งผลการเรียนให้นักเรียนทุกคนทราบแล้ว นิตติพงษ์ซึ่งรู้ว่าผลการเรียนของตนเองไม่ดีนัก แต่ก็ยังไม่ยอมอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนอยู่เหมือนเดิม ครูยุติจึงได้เรียกมาตักเตือนและคาดหวังไว้ว่า ถ้าผลการเรียนไม่ดีขึ้นจะเชิญผู้ปกครองมาพบ ถ้านักเรียนเป็นนิตติพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร
- พยายามทบทวนบทเรียนและอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบแต่เนิ่น ๆ
 - คิดว่าไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือ เพราะตนเองเรียนอย่างไรก็คงไม่ดีขึ้น
 - อ่านหนังสือเฉพาะตอนใกล้สอบ เพราะคิดว่าอ่านล่วงหน้านาน ๆ อาจทำให้ลืมหมด
28. ในชั่วโมงวิชาเกษตร ครูสมโชคได้มอบหมายให้นักเรียนทุกคนนำต้นไม้มาปลูกคนละต้น ปรากฏว่าต้นไม้นั้นของพวงศัปลูกเหี่ยวแห้งตาย ถ้านักเรียนเป็นพวงศั นักเรียนจะอย่างไร
- ซื้อต้นไม้อีกมาปลูกใส่กระถางแล้วนำมาส่งครู
 - ไม่ปลูกใหม่ ยอมให้ครูหักคะแนน
 - นำต้นไม้ที่บ้านมาปลูกใหม่ แล้วหมั่นดูแลรดน้ำพรุนดิน
29. ในชั่วโมงวิชาศิลปะ ศุภรุจได้นำงานสีที่ผสมเรียบร้อยแล้วเพื่อนำมาระบายสีซึ่งเขาได้วางไว้ที่พื้นห้อง เมื่อพิธีกรเดินเข้ามาในห้องได้ผลไปเหยียบงานสีของศุภรุจเข้าโดยบังเอิญ ถ้านักเรียนเป็นพิธีกร นักเรียนจะอย่างไร
- ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น
 - ยอมรับผิดและขอโทษศุภรุจ และไปผสมสีให้ศุภรุจใหม่
 - ขอโทษศุภรุจ เพราะตนไม่ได้ตั้งใจแล้วก็เดินไปทำงานของตนเองต่อ

30. คมสันเป็นนักเรียนที่เรียนวิชาคณิตศาสตร์อ่อนที่สุดในห้องเรียน ทุกครั้งที่ครูประกาศผลการสอบ คมสันมักจะได้คะแนนน้อยที่สุด ถ้านักเรียนเป็นคมสัน นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ขอให้เพื่อนที่เรียนเก่งช่วยสอนการบ้าน แต่ถ้าข้อไหนยากก็ขอสมุดเพื่อนลอกเลย
 - ข. ขอให้ครูช่วยสอนพิเศษให้หลังเลิกเรียนและไปเรียนในวันเสาร์อาทิตย์ควบคู่กัน
 - ค. ไม่ทำอะไร เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่แก้ปัญหไม่ได้
-

ตาราง 13 แสดงโครงสร้างของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

พฤติกรรม	จำนวนข้อ	ข้อที่
1. ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ	8	1 - 8
2. ด้านการตรงต่อเวลา	6	9 - 14
3. ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน	6	15 - 20
4. ด้านความเพียรพยายาม ความอดทนและการยอมรับผลการกระทำ	10	21 - 30
รวม	30	

ตาราง 14 เกลยคะแนนแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค	ข้อที่	ก	ข	ค
1	3	1	2	16	2	1	3
2	1	2	3	17	3	2	1
3	1	3	2	18	3	2	1
4	3	1	2	19	2	1	3
5	1	2	3	20	1	3	2
6	2	1	3	21	3	1	2
7	1	2	3	22	1	3	2
8	1	3	2	23	2	1	3
9	2	3	1	24	1	2	3
10	1	2	3	25	2	3	1
11	2	3	1	26	3	2	1
12	3	1	2	27	3	1	2
13	2	1	3	28	2	1	3
14	2	1	3	29	1	3	2
15	1	2	3	30	2	3	1

หมายเหตุ

- | | | | |
|---|-------|---------|---|
| 1 | คะแนน | หมายถึง | ข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนน้อย |
| 2 | คะแนน | หมายถึง | ข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนปานกลาง |
| 3 | คะแนน | หมายถึง | ข้อที่แสดงถึงความรับผิดชอบด้านการเรียนมาก |

ตาราง 15 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน

ข้อที่	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	2.76	0.44	2.28	0.74	2.80**
2	2.72	0.46	1.68	0.63	6.70**
3	2.60	0.50	1.68	0.63	5.74**
4	2.84	0.37	1.72	0.61	7.79**
5	2.52	0.59	1.72	0.68	4.46**
6	2.36	0.49	1.64	0.70	4.21**
7	2.56	0.65	1.84	0.69	3.80**
8	2.32	0.80	1.56	0.58	3.83**
9	2.60	0.58	1.84	0.55	4.75**
10	2.76	0.52	1.68	0.75	5.92**
11	2.60	0.58	1.84	0.62	4.47**
12	2.60	0.65	1.84	0.69	4.02**
13	2.20	0.91	1.48	0.65	3.20**
14	2.52	0.65	1.92	0.81	2.88**
15	2.60	0.71	2.00	0.71	3.00**
16	2.40	0.58	1.84	0.69	3.12**
17	2.40	0.71	1.80	0.58	3.29**
18	2.48	0.65	1.72	0.61	4.24**
19	2.28	0.79	1.60	0.71	3.20**
20	2.28	0.84	1.56	0.65	3.38**
21	2.52	0.65	1.76	0.72	3.90**
22	2.56	0.58	1.72	0.54	5.28**
23	2.40	0.87	1.80	0.71	2.68**
24	2.64	0.64	1.72	0.68	4.94**
25	2.56	0.65	1.84	0.80	3.49**

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
26	2.64	0.64	1.52	0.51	6.86**
27	2.40	0.82	1.60	0.76	3.58**
28	2.44	0.71	1.68	0.56	4.21**
29	2.32	0.69	1.52	0.59	4.42**
30	2.36	0.70	1.84	0.62	2.77**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9085

ภาคผนวก ค

- คะแนนความรับผิดชอบด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ (ด้านที่ 1)
 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- คะแนนความรับผิดชอบด้านความตรงต่อเวลา (ด้านที่ 2)
 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- คะแนนความรับผิดชอบด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน (ด้านที่ 3)
 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- คะแนนความรับผิดชอบด้านความเพียรพยายาม (ด้านที่ 4)
 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- คะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนในภาพรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 16 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ (ด้านที่ 1)
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 15)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		D	D ²
	คะแนนรวม	เฉลี่ย	คะแนนรวม	เฉลี่ย		
1	11	1.38	19	2.38	1	1
2	11	1.38	22	2.75	1.38	1.89
3	10	1.25	18	2.25	1	1
4	8	1	24	3	2	4
5	8	1	20	2.5	1.5	2.25
6	10	1.25	22	2.75	1.5	2.25
7	10	1.25	20	2.5	1.25	1.56
8	11	1.38	22	2.75	1.38	1.89
9	13	1.63	23	2.88	1.25	1.56
10	11	1.38	22	2.75	1.38	1.89
11	11	1.38	20	2.5	1.13	1.27
12	10	1.25	21	2.63	1.38	1.89
13	10	1.25	23	2.88	1.63	2.64
14	10	1.25	20	2.5	1.25	1.56
15	9	1.13	18	2.25	1.13	1.27
Σx	153	19.16	314	39.27		
— X	10.2	1.28	20.93	2.62	ΣD = 20.16	ΣD ² = 27.90

ตาราง 17 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความตรงต่อเวลา (ด้านที่ 2) ก่อนการทดลอง
และหลังการทดลอง (n = 15)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		D	D ²
	คะแนนรวม	เฉลี่ย	คะแนนรวม	เฉลี่ย		
1	8	1.33	16	2.67	1.33	1.78
2	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
3	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
4	8	1.33	16	2.67	1.33	1.78
5	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
6	9	1.5	16	2.67	1.17	1.36
7	9	1.5	16	2.67	1.17	1.36
8	9	1.5	14	2.33	0.83	0.69
9	6	1	15	2.5	1.5	2.25
10	9	1.5	16	2.67	1.17	1.36
11	7	1.17	16	2.67	1.5	2.25
12	8	1.33	17	2.83	1.5	2.25
13	9	1.5	16	2.67	1.17	1.36
14	8	1.33	13	2.17	0.83	0.69
15	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
Σx	118	19.67	231	38.52		
— X	7.87	1.31	15.4	2.57	ΣD = 18.80	ΣD ² = 24.25

ตาราง 18 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน (ด้านที่ 3)
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 15)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		D	D ²
	คะแนนรวม	เฉลี่ย	คะแนนรวม	เฉลี่ย		
1	8	1.33	15	2.5	1.17	1.36
2	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
3	9	1.5	15	2.5	1	1
4	8	1.33	16	2.67	1.33	1.78
5	8	1.33	18	3	1.67	2.78
6	9	1.5	18	3	1.5	2.25
7	8	1.33	15	2.5	1.17	1.36
8	6	1	16	2.67	1.67	2.78
9	9	1.5	18	3	1.5	2.25
10	9	1.5	17	2.83	1.33	1.78
11	8	1.33	18	3	1.67	2.78
12	8	1.33	16	2.67	1.33	1.78
13	9	1.5	17	2.83	1.33	1.78
14	7	1.17	15	2.5	1.33	1.78
15	8	1.33	15	2.5	1.17	1.36
Σx	121	20.15	244	40.67		
— X	8.07	1.34	16.27	2.71	ΣD = 20.50	ΣD ² = 28.60

ตาราง 19 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านความเพียรพยายาม (ด้านที่ 4) ก่อนการทดลอง
และหลังการทดลอง (n = 15)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		D	D ²
	คะแนนรวม	เฉลี่ย	คะแนนรวม	เฉลี่ย		
1	12	1.20	26	2.6	1.40	1.96
2	14	1.40	26	2.6	1.20	1.44
3	15	1.50	27	2.7	1.20	1.44
4	13	1.30	26	2.6	1.30	1.69
5	11	1.10	24	2.4	1.30	1.69
6	13	1.30	23	2.3	1.00	1
7	14	1.40	25	2.5	1.10	1.21
8	13	1.30	26	2.6	1.30	1.69
9	12	1.20	29	2.9	1.70	2.89
10	12	1.20	28	2.8	1.60	2.56
11	14	1.40	26	2.6	1.20	1.44
12	12	1.20	27	2.7	1.50	2.25
13	10	1.00	26	2.6	1.60	2.56
14	11	1.10	25	2.5	1.40	1.96
15	10	1.00	27	2.7	1.70	2.89
Σx	186	18.60	391	39.10		
— X	12.4	1.24	26.07	2.61	ΣD = 20.50	ΣD ² = 28.67

ตาราง 20 แสดงคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนในภาพรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 15)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		D	D ²
	คะแนนรวม	เฉลี่ย	คะแนนรวม	เฉลี่ย		
1	39	1.3	76	2.53	1.23	1.52
2	39	1.3	78	2.6	1.3	1.69
3	41	1.37	75	2.5	1.13	1.28
4	37	1.23	82	2.73	1.5	2.25
5	34	1.13	77	2.57	1.43	2.05
6	41	1.37	79	2.63	1.27	1.60
7	41	1.37	76	2.53	1.17	1.36
8	39	1.3	78	2.6	1.3	1.69
9	40	1.33	85	2.83	1.5	2.25
10	41	1.37	83	2.77	1.4	1.96
11	40	1.33	80	2.67	1.33	1.78
12	38	1.27	81	2.7	1.43	2.05
13	38	1.27	82	2.73	1.47	2.15
14	36	1.2	73	2.43	1.23	1.52
15	34	1.13	75	2.5	1.37	1.87
Σx	578	19.27	1180	39.32		
— X	38.53	1.28	78.67	2.62	ΣD = 20.10	ΣD ² = 27.00

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเองนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมรวม 12 ครั้ง ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

- | | |
|----------------|--|
| ครั้งที่ 1 | ปฐมนิเทศ |
| ครั้งที่ 2 | การกำกับตนเอง ตอน 1 |
| ครั้งที่ 3 | การกำกับตนเอง ตอน 2 |
| ครั้งที่ 4 | ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง |
| ครั้งที่ 5 | ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ |
| ครั้งที่ 6-7 | ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการตรงต่อเวลา |
| ครั้งที่ 8 | ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน |
| ครั้งที่ 9 | ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค |
| ครั้งที่ 10-11 | ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง และพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดีขึ้น |
| ครั้งที่ 12 | ปัจฉินิเทศ |

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
1	1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก 2. ความเข้าใจในการร่วมโปรแกรม	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายของการกำกับตนเอง วัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน ในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง 3. เพื่อเตรียมความพร้อมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเอง	ปฐมนิเทศ	กลุ่มสัมพันธ์
2	กระบวนการกำกับตนเองตอนที่ 1	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเองได้ 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถสังเกตตนเองและรู้วิธีการบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง	หนึ่งวันของฉันตอนที่ 1	1. กรณีตัวอย่าง 2. การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
3	กระบวนการกำกับตนเอง ตอนที่ 2	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองแล้วแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างเหมาะสม	หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2	การอภิปรายกลุ่ม
4	ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดทักษะในการกำกับตนเองมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำทักษะกระบวนการกำกับตนเองไปใช้กำกับตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และทางด้านการเรียนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	เกมไขสวอร์ต	เกม
5	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเรียนของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	มาอ่านหนังสือกันเถอะ	การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
6 - 7	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการตรงต่อเวลา	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการใช้เวลาให้คุ้มค่า 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนด้านการตรงต่อเวลาให้กับตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	นาฬิกาชีวิต	1. กรณีตัวอย่าง 2. การอภิปรายกลุ่ม
8	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีความละเอียดรอบคอบในการทำงานและเพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ของงานที่ทำ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	จ้องจับผิด	1. กรณีตัวอย่าง 2. เกม 3. การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
9	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนให้มีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	จิกซอร์ รวมพลัง	1. กรณีตัวอย่าง 2. เกม
10-11	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเองและพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดีขึ้น	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขผลการกระทำให้ดีขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นผู้มีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ที่เกี่ยวกับสิ่งที่ตนกระทำไป 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการยอมรับผลการกระทำของตนเองได้อย่างเหมาะสม	ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติ	กรณีตัวอย่าง

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรม	เทคนิค
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ การอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน 2. เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ประโยชน์ ของการเรียนรู้โดยกระบวนการการกำกับตนเอง	กลุ่มสัมพันธ์

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
เทคนิคที่ใช้	กลุ่มสัมพันธ์
ชื่อกิจกรรม	รวมใจเป็นหนึ่ง
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน 2. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบทั่วไป บทบาทหน้าที่และวิธดำเนินการของโปรแกรมการกำกับตนเอง 3. เพื่อเตรียมความพร้อมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเอง
อุปกรณ์	1. กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 16 ชิ้น 2. นกหวีด 3. เทปเพลง “ จังหวะหัวใจ ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและใช้กิจกรรมเพื่อเป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกันซึ่งมีชื่อว่า “ รวมใจเป็นหนึ่ง ” โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งเก้าอี้ที่จัดเป็นวงกลม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยแจกให้คนละ 1 ส่วน จากนั้นให้หาชิ้นส่วนที่เป็นชิ้นเดียวกัน ซึ่งมีรอยตัดประสานเข้ากันได้เป็นรูปหัวใจเต็มดวง
 - 1.3 เมื่อพบคู่แล้วให้ถามชื่อ นามสกุล วิชาที่ชอบเรียนและถามคำถาม ให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที
 - 1.4 เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนนั่งเป็นรูปวงกลมเหมือนเดิมแล้วผลัดกันแนะนำคู่ของตนให้สมาชิกในกลุ่มทราบ
 - 1.5 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์พร้อมทั้งสร้างข้อตกลงกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการกำกับตนเอง รวมทั้งกฎระเบียบ วิธีการและบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้นักเรียนที่ยังไม่รู้จักคุ้นเคยกันได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน และเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ในครั้งต่อไป พร้อมกับกำชับนักเรียนเรื่องความตรงต่อเวลา

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความกระตือรือร้นขณะเข้าร่วมทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	กระบวนการกำกับตนเอง ตอนที่ 1
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเองได้ 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถสังเกตตนเองและรู้วิธีการบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง
อุปกรณ์	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการกำกับตนเอง 2. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของสัปดาห์ 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของสัปดาห์ 4. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ทุกคนทราบ
- 1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
- 1.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการกำกับตนเอง ให้นักเรียนทุกคน
- 1.4 ผู้วิจัยนำอธิบายรายละเอียดของกระบวนการกำกับตนเองตั้งแต่ความหมายของการกำกับตนเอง ขั้นตอนของการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน
- 1.5 ผู้วิจัยนำอธิบายขั้นตอนแรกของการกำกับตนเองคือ การสังเกตตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง พร้อมยกตัวอย่างประกอบการอธิบายเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น

1.6 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการเรียนหนังสือดังนี้

- นักเรียนมาเรียนหนังสือเพื่ออะไร
- นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในการมาเรียนหนังสืออย่างไรบ้าง
- เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนหนังสือแล้ว นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร
- เมื่อนักเรียนทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง

1.7 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนตอบและแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม

1.8 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายการเรียนของส้มโอ ให้แต่ละกลุ่มพร้อมอธิบายรายละเอียดการบันทึกข้อมูลลงในใบงานเมื่อได้ศึกษาจากกรณีตัวอย่าง

1.9 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายการเรียนของส้มโอ ให้แต่ละกลุ่ม โดยให้ผู้นำกลุ่มเป็นคนอ่านเนื้อเรื่องให้สมาชิกในกลุ่มฟังจนจบเรื่อง ภายในเวลา 3 นาที

1.10 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายจากกรณีตัวอย่างแล้วบันทึกข้อมูลลงในใบงานที่ 1 ที่ผู้วิจัยแจกให้ โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที

1.11 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอผลตามข้อมูลที่ได้จากการร่วมอภิปรายภายในกลุ่มหน้าชั้นเรียน

1.12 ผู้วิจัยนำอธิบายและสรุปจากกรณีตัวอย่าง เรื่อง เป้าหมายการเรียนของส้มโอ ที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียนของส้มโอ และการปฏิบัติตนของส้มโอตามที่ได้ตั้งไว้ให้นักเรียนทุกคนฟัง จากนั้นนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทุกคน พร้อมอธิบายรายละเอียดของการบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก ดังนี้

1. วันนี้ฉันมาโรงเรียน นักเรียนต้องการทำอะไรมากที่สุด และนักเรียนมีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร (บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1)

2. นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนเองอย่างไร เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (บันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2)

2.2 นักเรียนแต่ละคนลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที

2.3 ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 5 คน ให้ออกนำเสนอเป้าหมายของตนเองและสิ่งที่ตนเองจะต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยให้เวลาในการนำเสนอคนละ 2 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 จากการนำเสนอของนักเรียนที่สุ่มมา 5 คนแล้ว ผู้วิจัยให้คำแนะนำและสรุปเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการวางแผนพฤติกรรมที่นักเรียนจะต้องปฏิบัตินั้น ต้องเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถกระทำได้ตามความสามารถ ไม่ยาก ไม่ง่ายจนเกินไป และเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถลงมือปฏิบัติได้ทันที

3.2 นักเรียนแต่ละคนนำแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1 กลับไปบันทึกหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรมในครั้งที่ 2 นี้ รวมทั้งนำกลับไปบันทึกที่บ้านตามที่นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมตามที่ได้วางแผนไว้

3.3 เมื่อนักเรียนได้ลงมือแสดงพฤติกรรมแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเอง ข้อที่ 3

การประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม- ชักถามเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง

2. ตรวจสอบผลงาน

- ใบงานที่ 1 เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของสัปดาห์
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง กระบวนการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองรวมทั้งให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

การกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อยดังนี้

1. การสังเกตตนเอง ประกอบด้วย

1.1 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง กระบวนการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป้าหมายที่บุคคลตั้งขึ้นนั้นจะต้องเป็นไปตามการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งขึ้นไว้หรือไม่ เป้าหมายนั้นจะต้องไม่ยาก หรือไม่ง่ายจนเกินไป

1.2 การเตือนตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมในลักษณะใด เพื่อให้บรรลุไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองต้องการ

2. การตัดสินตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกระทำขึ้นหลังจากที่ได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อได้รับผลที่กระทำไว้แล้วและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ เมื่อบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก โดยการ ให้รางวัลกับตนเอง เช่น วัตถุสิ่งของที่จับต้องได้ การให้เวลาอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ การยกย่องตนเอง การให้คำชมตนเอง เป็นต้น แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็อาจจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และการเสียใจ เป็นต้น (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. 2542: 111)

เอกสารกรณีตัวอย่าง

เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของส้มโอ

ส้มโอเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี หลังจากที่ผ่านมาการสอบเก็บคะแนนกลางภาคเรียนไป ส้มโอรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยพอใจกับคะแนนที่ได้ ส้มโอคิดว่าตนเองให้เวลากับการทำความเข้าใจในบทเรียนน้อยเกินไป ส้มโอจึงคิดหาแนวทางในการปรับปรุงทักษะการเรียนรู้ของตนเองให้ดีขึ้น ส้มโอจึงได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้ว่าจะทำคะแนนสอบในทุกรายวิชาให้ดีขึ้น โดยการปรับปรุงทักษะการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งส้มโอได้วางแผนการทำงานไว้คือ เพิ่มเวลาในการทบทวนบทเรียนอีกสัปดาห์ละ 10 ชั่วโมง ลดเวลาในการเล่นสนุกกับเพื่อน ๆ ตื่นนอนแต่เช้าและเข้านอนช้าลง ตั้งใจฟังครูบรรยายขณะที่ทำการสอนแล้วจดบันทึกทำความเข้าใจ โดยเฉพาะหัวข้อที่ครูเน้นย้ำ และฝึกฝนทำข้อสอบเก่า ๆ จากนั้นส้มโอก็ได้ลงมือปฏิบัติปรับเปลี่ยนเวลาตามที่ได้วางแผนไว้ เมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ ส้มโอได้เพิ่มเวลาในการทบทวนบทเรียนในวันเสาร์และวันอาทิตย์วันละ 5 ชั่วโมง โดยที่ส้มโอไม่ได้ออกไปเที่ยวที่ไหนกับเพื่อน ๆ เลย เว้นแต่การออกไปทำรายงานกลุ่มเท่านั้น นอกจากนั้นในทุก ๆ วัน ส้มโอจะตื่นแต่เช้าเพื่อใช้เวลาในการทำงานบ้านให้เสร็จเรียบร้อย และใช้เวลาทำการบ้านให้เสร็จก่อนเข้านอน ส้มโอตั้งใจและทุ่มเทกับการเรียนในทุกชั่วโมงเรียน ขณะที่ครูกำลังสอนอธิบายเนื้อหาในบทเรียน ส้มโอจะตั้งใจฟังครูสอนและกลับมาทำความเข้าใจกับการบันทึกข้อความสำคัญจากที่ครูได้เน้นย้ำและพยายามฝึกทำข้อสอบเก่า ๆ ดู

ระหว่างนั้นส้มโอก็ได้เฝ้าสังเกตตนเองพบว่า ตนเองมีทักษะทางการเรียนดีขึ้น ซึ่งส้มโอสังเกตได้จากการที่มีคะแนนเก็บจากการทดสอบย่อยท้ายบทเรียน ส้มโอรู้สึกพอใจกับคะแนนในทุก รายวิชา จนกระทั่งถึงการสอบปลายภาคเรียน ส้มโอมีความมั่นใจในการทำข้อสอบในทุกรายวิชาและ ไม่มีความกังวลใด ๆ เลย หลังจากการสอบเสร็จสิ้นผลปรากฏว่าส้มโอมีคะแนนผลการเรียนอยู่ในระดับดีมากในทุกรายวิชา จนเป็นที่น่าพอใจสำหรับส้มโอและครอบครัว ส้มโอได้บอกกับตนเองว่า ถ้าหากตนเองต้องการมีผลการเรียนที่ดีเสมอและเป็นที่น่าพอใจในทุกภาคเรียน ส้มโอต้องยึดแนวทางในการปฏิบัติตนดังเช่นที่เคยปฏิบัติมา เพื่อให้ตนเองมีผลการเรียนที่ดีและมีประสิทธิผลในการเรียน ในอนาคตต่อไป

ใบงานที่ 1

เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของสัมโอ

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามจากการศึกษากรณีตัวอย่าง
เรื่อง เป้าหมายการเรียนรู้ของสัมโอ

1. สัมโอตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่สัมโอจะต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายมีอะไรบ้าง

- 1.....
2.
3.
- 4.....
- 5.....

3. สัมโอสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการกำกับตนเอง
เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1

ชื่อ.....สกุล.....

1. วันนี้นักเรียนมาโรงเรียน นักเรียนต้องการทำอะไรมากที่สุด และนักเรียนมีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องปฏิบัติไว้อย่างไรบ้าง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติไปมีอะไรบ้าง

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง	กระบวนการกำกับตนเอง ตอนที่ 2
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองแล้วแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างเหมาะสม
อุปกรณ์	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการกำกับตนเอง 2. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคนและทบทวนความรู้และกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในครั้งที่ 2 เพื่อเชื่อมโยงความรู้ให้ต่อเนื่องในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
- 1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน พร้อมแนะนำให้นักเรียนนำใบความรู้ที่ 1 เรื่อง กระบวนการกำกับตนเองขึ้นมาอ่านประกอบการฟังการอธิบาย
- 1.3 ผู้วิจัยนำอธิบายต่อถึงกระบวนการกำกับตนเองในขั้นตอนที่ 2 และ 3 คือ
 - การตัดสินใจตนเอง (ประเมินผลเป้าหมาย)
 - การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (การให้รางวัล)
- 1.4 ผู้วิจัยอธิบายโดยยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เช่น “ เด็กหญิงทิตาตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้เสร็จทันเวลาที่ตนเองกำหนด แต่เด็กหญิงทิตาทำการบ้านไม่เสร็จเพราะทำงานวิชาศิลปะอยู่ ซึ่งต้องส่งครูในวันเดียวกัน ”
- 1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันบอกสาเหตุว่า ทิตาทำการบ้านไม่เสร็จเป็นเพราะอะไร
- 1.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและบอกสาเหตุที่ทิตาทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไม่เสร็จเพราะเหตุใด โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที
- 1.7 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอผลการอภิปราย

1.8 ผู้วิจัยนำอธิบายและสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการณ์ของเด็กหญิงทิตา

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยนำอธิบายให้ความรู้เรื่องการประเมินผลของพฤติกรรมให้นักเรียนฟังและแนะนำวิธีการประเมินผลของพฤติกรรมที่ถูกต้องนั้นจะต้องดูจากความสามารถและความพยายามของตนเอง โดยนำตัวอย่างกรณีของทิตาอธิบายประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนำแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 1 ที่ทำในกิจกรรมครั้งที่ 2 ขึ้นมา โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนประเมินผลของพฤติกรรมที่นักเรียนได้ลงมือทำไปโดยให้เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1 เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2)

2. หลังจากนักเรียนประเมินผลพฤติกรรมของตนเองเสร็จแล้วให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2 เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2)

2.3 ผู้วิจัยสุ่มถามว่านักเรียนคนใดสามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้บ้าง นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนคนนั้นเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง

2.4 ผู้วิจัยเสริมแรงโดยให้รางวัลแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.5 นักเรียนทุกคนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองทั้งตอนที่ 1 และตอนที่ 2 คืนผู้วิจัย

2.6 ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการกำกับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยนำสรุปและให้คำแนะนำนักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินผลพฤติกรรมของตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น นักเรียนจะต้องประเมินผลพฤติกรรมของตนเองไปที่ความสามารถและความพยายามของตนเอง จึงจะทำให้เราได้พัฒนาความสามารถของเราได้มากยิ่งขึ้น

3.2 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองว่า เมื่อบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเองในทางบวกต่อตนเองหรือให้รางวัลกับตนเอง เช่น ชื้อสิ่งของที่ตนเองอยากได้ การยกย่องชมเชยตนเองว่าเก่ง หรือให้เวลาอิสระกับตนเองในการเล่นเกมหรือกิจกรรมที่ตนเองชอบ เป็นต้น แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ เช่น ต่ำหนิตนเอง รู้สึกเสียใจ แต่ก็ยอมรับผลการกระทำที่เกิดขึ้น แล้วหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตนเองใหม่ ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ ในลักษณะดังกล่าวบุคคลจะเลือกปฏิบัติมากกว่าที่จะยอมให้คนอื่นมาตำหนิหรือลงโทษ เพราะการที่บุคคลลงโทษตนเองนั้น สามารถ

เป็นการระบายสิ่งที่ผิดพลาดที่ตนได้กระทำลงไป และจะกระทบกระเทือนจิตใจน้อยกว่าที่ถูกผู้อื่นลงโทษ

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับขั้นตอนของการประเมินผลพฤติกรรมของตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

การประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมความสนใจและกระตือรือร้นขณะร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม ซักถามปัญหาเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

2. ตรวจผลงาน

- แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2

แบบบันทึกการกำกับตนเอง
เรื่อง หนึ่งวันของฉัน ตอนที่ 2

ชื่อ.....สกุล.....

1. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

- 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

- 1.2 นักเรียนสามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

- 1.3 นักเรียนให้รางวัลกับตนเองอย่างไรบ้าง และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

- 2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

- 2.2 นักเรียนไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

- 2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง	ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง		
เทคนิคที่ใช้	เกม		
ชื่อกิจกรรม	เกมไขสวรรค์		
เวลาที่ใช้	50 นาที		
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดทักษะในการกำกับตนเองมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำทักษะกระบวนการกำกับตนเองไปใช้กำกับตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และทางด้านการเรียนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม		
อุปกรณ์	1. ไขไก่ 3 ฟอง 2. ช้อน 15 คัน 3. จาน 3 ใบ 4. นาฬิกา 1 เรือน 5. นกหวีด 1 อัน 6. จลาก 15 แผ่น 7. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง เกมไขสวรรค์ 8. แบบทดสอบ เรื่อง ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง		
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้		

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคนแล้วแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คนโดยวิธีการจับฉลากแบ่งกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและอธิบายรายละเอียดของการเล่นเกม ไขสวรรค์ ให้นักเรียนทราบกติกาโดยละเอียดดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอนเรียงลำดับคนที่ 1 ถึง 5
2. นักเรียนแต่ละคนยื่นเอาปากคาบช้อนและเอามือไขว้หลังทุกคน ซึ่งแต่ละจะยืนห่างกันประมาณ 2 เมตร

3. ผู้วิจัยส่งสัญญาณนกหวีดแล้วให้คนแรกคาบไขสวรรค์ส่งต่อให้เพื่อนคนที่สองและส่งไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายนำปากคาบช้อนไขไปวางลงในจานที่จัดเตรียมไว้ให้

4. ถ้าไขสวรรณค์กลุ่มใดหล่นแตกระหว่างทาง ให้ถือว่ากลุ่มนั้นเป็นฝ่ายแพ้
5. กลุ่มที่ชนะคือกลุ่มที่สามารถวางไขลงในจานได้ก่อนโดยที่ไขไม่หล่นแตก

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง เกมไขสวรรณค์ ให้แต่ละกลุ่มโดยให้ปฏิบัติตามนี้

1. ให้นักเรียนช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มในการแข่งขันเกมไขสวรรณค์ โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2 (ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยให้คำแนะนำในการวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องปฏิบัติว่าต้องคำนึงถึงความสามารถของตนเองว่าสามารถทำได้)

3. ให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวและรับอุปกรณ์การเล่นเกม จากนั้นผู้วิจัยส่งสัญญาณนกหวีดเริ่มการแข่งขัน เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ลงมือปฏิบัติตามแผนพฤติกรรมที่ได้วางไว้

4. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มลงมือแสดงพฤติกรรมแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันสังเกตพฤติกรรมที่ทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

5. ให้นักเรียนช่วยกันประเมินพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าสมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมได้สูงกว่า หรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

6. ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อสามารถทำได้บรรลุตามเป้าหมาย หรือไม่บรรลุตามเป้าหมาย โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5

7. แต่ละกลุ่มส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.2 ผู้วิจัยเสริมแรงให้กลุ่มที่ชนะโดยให้รางวัล และให้คำแนะนำกับกลุ่มที่แพ้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มที่ชนะการแข่งขันว่ามีวิธีการทำงานอย่างไรให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และกลุ่มที่แพ้การแข่งขันว่าเป็นเพราะเหตุใด

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

3.3 ผู้วิจัยให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางในการทำงานเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้นักเรียนทุกคนฟัง

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบทบทวนกระบวนการกำกับตนเองจำนวน 7 ข้อ จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนกันตรวจคำตอบ โดยผู้วิจัยอ่านเฉลยให้

3.5 ผู้วิจัยจะแนะนำให้นักเรียนทุกคนทราบ จากนั้นจึงสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองทั้งหมด และให้คำแนะนำนักเรียนทุกคนในการนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น

การประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมความสนใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม
- การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม ชักถามเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง

2. ตรวจสอบผลงาน

- ผลการแข่งขันเกมไข่สวรรค์
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง เกมไข่สวรรค์
- แบบทดสอบ เรื่อง ทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง

แบบบันทึกการกำกับตนเอง
เรื่อง เกมไขสวรรค์

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อความลงในแบบบันทึกนี้ให้สมบูรณ์

1. สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายในการแข่งขันเกมไขสวรรค์ไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่สมาชิกในกลุ่มต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายคืออะไร

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

3. พฤติกรรมที่สมาชิกในกลุ่มได้ปฏิบัติมีอะไรบ้าง

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

4. สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ร่วมกันตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. สมาชิกในกลุ่มแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1 สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

1.2 สมาชิกในกลุ่มทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

1.3 สมาชิกในกลุ่มให้รางวัลกับตนเองอย่างไรบ้าง และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

2. สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.1 สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2.2 สมาชิกในกลุ่มไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2.3 สมาชิกในกลุ่มจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

..

แบบทดสอบทบทวนกระบวนการกำกับตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ○ ข้อที่พิจารณาแล้วเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเรียงลำดับกระบวนการกำกับตนเองได้ถูกต้อง
 - ก. การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - ข. การสังเกตตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การตัดสินใจตนเอง
 - ค. การตัดสินใจตนเอง การสังเกตตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - ง. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การตัดสินใจตนเอง การสังเกตตนเอง
2. กระบวนการสังเกตตนเอง ประกอบด้วยอะไรบ้าง
 - ก. การประเมินผลตนเอง
 - ข. การให้รางวัลตนเอง
 - ค. การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง
 - ง. การตั้งเป้าหมายและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกจะกระทำได้อย่างไรเมื่อใด
 - ก. เมื่อตั้งเป้าหมายได้สำเร็จ
 - ข. เมื่อแสดงพฤติกรรมไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
 - ค. เมื่อแสดงพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมาย
 - ง. สามารถแสดงพฤติกรรมได้ทั้ง 3 ข้อที่กล่าว
4. ข้อใดต่อไปนี้เป็น การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก
 - ก. อนุชา รู้สึกเสียใจเมื่อท่องคำราชาศัพท์ไม่ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้
 - ข. อนุชียตำหนิตนเองเมื่อทำการบ้านไม่เสร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้
 - ค. อนุชิตยกย่องตนเองเมื่อสามารถท่องคำศัพท์ได้มากกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้
 - ง. อนุชพิจารณาตนเองว่าไม่เก่งที่ไม่สามารถทำการบ้านให้เสร็จทันเวลาที่ได้ตั้งไว้
5. ขั้นตอนแรกของการกำกับตนเองคืออะไร
 - ก. บันทึกพฤติกรรม
 - ข. ตั้งเป้าหมาย
 - ค. ประเมินผลพฤติกรรม
 - ง. แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
6. ในการวางแผนพฤติกรรมที่จะทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ต้องคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
 - ก. ระดับความสามารถของตนเอง
 - ข. ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
 - ค. คำแนะนำของคนอื่น
 - ง. ข้อ ก และ ข เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นสำคัญ
7. “ฉันจะอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนวันละ 2 ชั่วโมงทุกวัน” จากข้อความดังกล่าวจัดอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการกำกับตนเอง
 - ก. การสังเกตตนเอง
 - ข. การตัดสินใจตนเอง
 - ค. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - ง. การคาดคะเนตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย
เทคนิคที่ใช้	การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	มาอ่านหนังสือกันเถอะ
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงการเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย 3. เพื่อให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเรียนของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
อุปกรณ์	1. พระบรมฉายาลักษณ์สมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ 2. ภาพเด็กอ่านหนังสือ 3. หนังสือนิทานอีสป 4. ใบงานที่ 2 เรื่อง มาอ่านหนังสือกันเถอะ 5. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน อธิบายและสร้างความเข้าใจกับกิจกรรม ที่ปฏิบัติในครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมในการทำกิจกรรมและสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยจัดนักเรียนให้นั่งเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน

1.3 ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและวัตถุประสงค์ของการทำงาน

1.4 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการนำพระบรมฉายาลักษณ์ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุตา สยามบรมราชกุมารี ที่กำลังทรงพระอักษรแล้วถามนักเรียนว่า

- ใครชอบอ่านหนังสือบ้าง
- หนังสือที่ชอบอ่านคือหนังสือประเภทใด
- การอ่านหนังสือมีความสำคัญอย่างไรบ้าง
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุตาฯ ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างไรบ้าง

1.5 ผู้วิจัยนำภาพการอ่านหนังสือของเด็ก ๆ มาให้นักเรียนทุกคนดู แล้วสนทนาซักถามว่า จากภาพให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นพร้อมจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากการอภิปราย

1.6 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอผลการอภิปราย

1.7 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยนำหนังสือนิทานอีสปที่เตรียมมาจำนวนหนึ่งชูขึ้นให้นักเรียนทุกคนดู แล้วถามนักเรียนว่า

- นักเรียนเคยอ่านหนังสือนิทานอีสปหรือไม่
- เมื่ออ่านแล้วนักเรียนสามารถสรุปใจความสำคัญของเรื่องได้หรือไม่ว่านิทานแต่ละเรื่องนั้นให้ข้อคิดอะไรบ้าง

2.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการสรุปจากเนื้อเรื่องที่อ่านให้นักเรียนฟัง เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในการเรียนได้

2.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า ในการอ่านหนังสือแต่ละครั้ง นักเรียนเคยกำหนดหรือไม่ว่าจะต้องอ่านให้ได้หลาย ๆ วิชา หรือหลาย ๆ เล่ม (นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น) จากนั้นนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม

2.4 ผู้วิจัยแจกหนังสือนิทานอีสปให้กลุ่มละ 6 เล่ม เพื่อเลือกอ่านในขณะทำกิจกรรม และถ้าอ่านเสร็จในแต่ละเรื่องให้วางไว้ที่เดิมเพื่อให้สมาชิกคนอื่นได้สับเปลี่ยนกันอ่าน

2.5 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนทุกคน โดยให้นักเรียนปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.5.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือนิทานอีสปในครั้งนี้จะอ่านได้กี่เรื่อง ภายในเวลา 15 นาที โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2.5.2 ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

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

2.5.4 เมื่อนักเรียนได้ลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองแล้วให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

2.5.5 หลังจากที่นักเรียนได้ลงมืออ่านหนังสือนิทานอีสปและสรุปเนื้อหาจากการอ่านแล้วให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยให้เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่าเป้าหมาย โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

2.5.6 ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5

2.5.7 นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.6 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบวิธีการบันทึก

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่าได้รับความรู้จากกิจกรรมที่ได้ลงมือทำอย่างไรบ้าง นักเรียนสามารถนำความรู้และกระบวนการการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนนี้ได้หรือไม่ (นักเรียนแสดงความคิดเห็น) จากนั้นจึงให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย และให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนทำบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนทุกคนฟังว่า กิจกรรม “ มาอ่านหนังสือกันเถอะ ” นี้ได้ฝึกให้นักเรียนรู้จักกระบวนการการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ฝึกกำกับตนเองในด้านความรับผิดชอบด้านการเรียนได้ หรือการทำงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งทำให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการทำงาน ซึ่งนักเรียนสามารถสังเกตได้จากการที่นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือนิทานอีสปว่า การตั้งเป้าหมายในการทำงานบางอย่างนั้นต้องให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง จึงจะสามารถทำงานนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ได้ รวมทั้งได้ฝึกให้นักเรียนรู้จักให้กำลังใจตนเองโดยการให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อนักเรียนสามารถทำงานได้บรรลุตามเป้าหมายและทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ด้วย

การประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล
- การอภิปรายซักถาม – ตอบคำถาม – การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเอาใจใส่ต่อการเรียน

2. ตรวจสอบผลงาน

- ใบงานที่ 2 เรื่อง มาอ่านหนังสือกันเถอะ
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง

พระบรมฉายาลักษณ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
กำลังทรงพระอักษร

1



2



ที่มา: ภาพ 1 [http:// www.armycadet.5 u com /viewprincess03.html](http://www.armycadet.5u.com/viewprincess03.html)

ภาพ 2 [http:// www.khunnamob.info/show.php?Category](http://www.khunnamob.info/show.php?Category)

ตัวอย่างรูปภาพเด็กอ่านหนังสือ

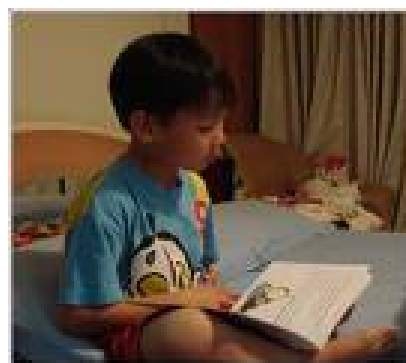
1



2

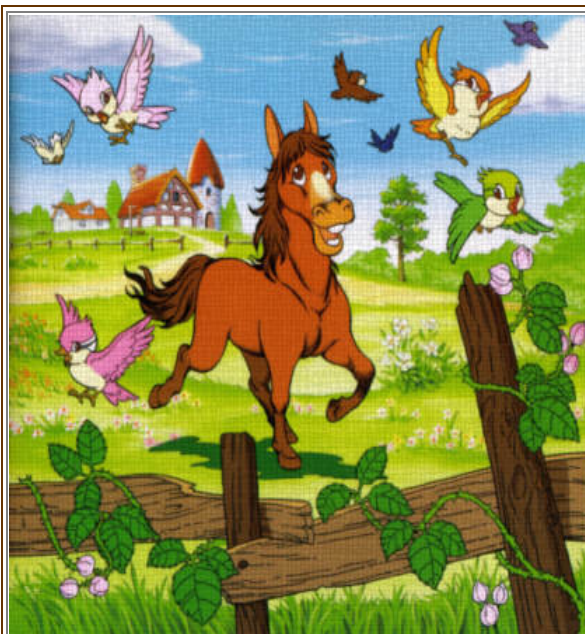


3



ที่มา: ภาพ 1 <http://www.kullastree.com/site/images/876scoop05.jpg>
 ภาพ 2 http://202.143.164.22/pong/wep_total/1111/P1000183.jpg
 ภาพ 3 http://maekoi.diaryclub.com/images/20080206_DSC01977n.jpg

ตัวอย่างนิทานอีสป เรื่อง ม้ากับหน้าค้าง

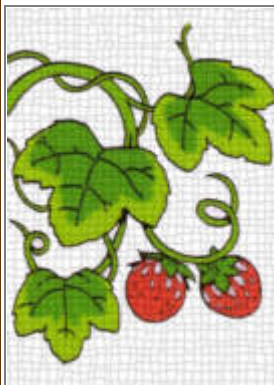


กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว
.....มีม้าหนุ่มที่มีนิสัยร่า
เริงมากอยู่ตัวหนึ่ง ทุก ๆ
วันในเวลาเช้า มันมักจะ
ชอบที่จะส่งเสียงร้อง “ บู
อ้อ ๆ ๆ ” ด้วยเสียงอันดัง



และพร้อมกันนั้นก็วิ่งด้วยความเร็ว อย่าง
มากไปตามสุ่มทุมพุ่มไม้ต่าง ๆ อย่าง
สนุกสนาน แต่ว่าด้วยเสียงที่แสนจะแหบแห้ง
ของมัน มักที่จะเป็น เหตุที่ทำให้พวกนกเล็ก ๆ
ที่มารวมกลุ่มเกาะกันอยู่แถว ๆ บริเวณนั้น
และรวมทั้งที่หาอาหารกันอยู่ในพุ่มไม้ต่าง พา

กันตกใจ และบินหนีไปที่อื่นกันจนหมด ม้าหนุ่มตัวนั้นมันให้เป็นนิกน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก มันคิดว่า “ อ๊ะ อ้า เพราะเสียงที่แหบแห้งหาความไพเราะตรงไหนไม่ได้เลยของข้าอีกแล้วละ
สินะ...จึงทำให้พวกนก ต่างตกใจจนบินหนีกันไปจนหมด เสียงร้องของเรามันช่างแสนที่จะห่วย
เสียจริง ๆ ”



ม้าหนุ่มจึงได้ร้องขึ้น
พยายามส่งเสียงให้ดัง
กว่าเดิมทีนี้ก็วิ่งโรยยา
นออกไปข้างหน้าเต็ม
เหยียดอีกครั้ง “ บู
อ้อ ๆ ๆ ” แต่ก็
เหมือนเดิมอีกนั้น

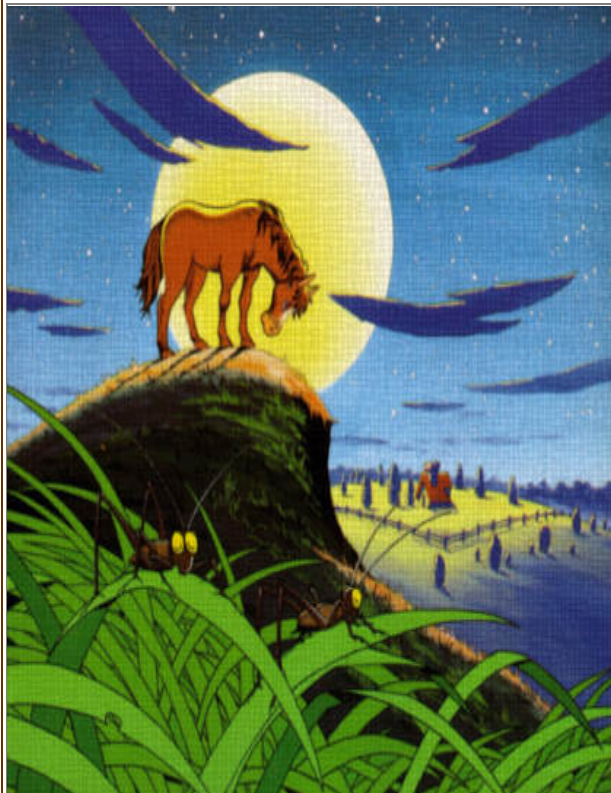
แหละ คราวนี้เป็นพวก

กระต่ายที่ มารวมกลุ่มหาอาหารกันอยู่แถว ๆ
นั้น เมื่อได้ยินเสียงฝีเท้า และเสียงร้องของม้า
อย่างกะทันหันเข้าอย่างนั้น...ก็พากันตกใจ
แล้วพากันกระโดดหนีให้จ้ำระหว้นเลยทีเดียว



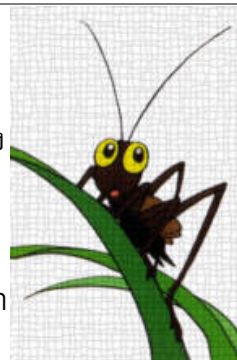
ม้าหนุ่มเมื่อมันเห็นดังนั้นเข้าอีก... “ ว้า..แม้แต่ว่าพวกกระต่ายก็ยังตกใจหนีเรา..เลย อ้อ ๆ ๆ ” ม้า
หนุ่มให้เป็นนิกเกลียดเสียงที่แหบแห้ง ของมันเป็นอย่างมาก....และในทุก ๆ วันเมื่อพระ
อาทิตย์ได้ลับขอบฟ้าลงไป พระจันทร์ก็จะได้เวลาที่มันจะมาส่องแสง สว่างไสวสวยงามอยู่กลาง

ท้องฟ้า และในเวลานั้นที่ท้องทุ่งนาใกล้ชายป่าใหญ่ในเวลาค่ำคืน ท้องทั้งบริเวณก็จะมีพวกจิ้งหรีด ออกมาส่งเสียงร้องกันให้เจื้อยแจ้ว เสียงดัง “ริน ริน ริน ๆ ๆ ๆ” “สนั่นไพเราะเหมือนดนตรีที่ บรรเลงยามค่ำคืนไปทั่วทั้ง ท้องทุ่งทั่วชายป่า....” ริน ริน ริน ๆ ๆ ๆ “



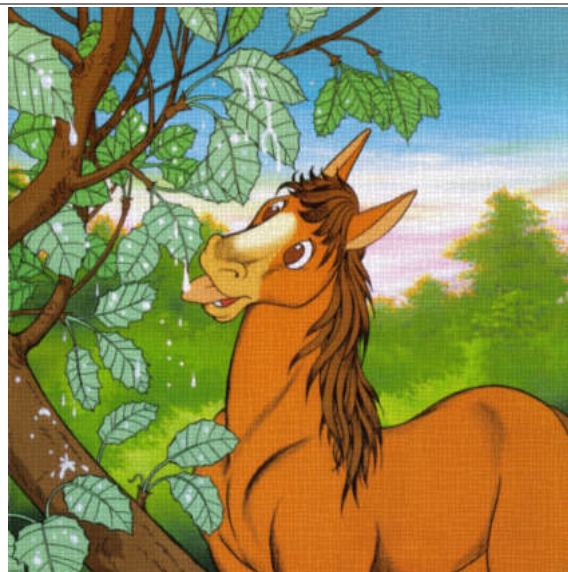
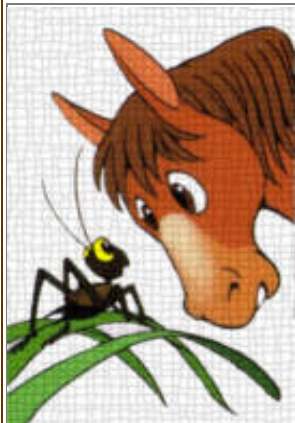
และในยามค่ำคืนนั้น...

ม้าหนุ่มก็ไปหยุดยืนอยู่ ที่บนเชิงเขาและฟังเสียง ร้องของพวกจิ้งหรีดอยู่ ด้วยความพึงพอใจเป็น ยิ่งนัก “ทำอะไร ? เรา ถึงจะมีเสียงร้องที่แสน



ไพเราะเช่นนี้บ้างหนอ ?” ม้าหนุ่มรำพึงกับ ตนเอง และพร้อมกับได้ร้องถามพวกจิ้งหรีด ออกไปว่า “สหาย จิ้งหรีด” ม้าหนุ่ม ก้มหัว ลง “ท่านกินอะไรเป็นอาหาร ประจำวันหรือ ? จึงได้มีเสียงร้องที่แสนไพเราะยิ่งนัก เช่นนั้น ” “อาหารประจำวันของพวกเราหรือ ?” จิ้งหรีด ได้ตอบคำถามของม้าหนุ่มพร้อม กันไปว่า “เป็นอาหารธรรมดาๆ ที่ในเวลา

เช้าของรุ่งอรุณ ของทุก ๆ วันพวก เราก็คจะไปหากินหยาดน้ำค้าง ที่อยู่บนยอดใบหญ้าอ่อน เท่า นั้นเองแหละท่าน”

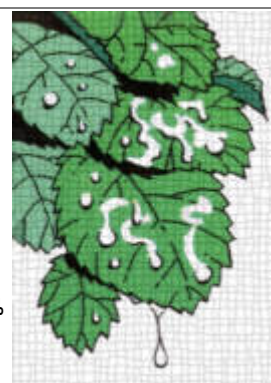


“ อ้อ...กินหยาดน้ำค้าง ที่อยู่บนใบหญ้าอ่อน แต่นั่นเองนะหรือ ? แล้วเสียงถึงได้ไพเราะมากมาย ขนาดนั้นเลยที่เดียว...คราวนี้ เราจะต้องได้มีเสียงร้องที่แสนที่จะไพเราะ ดุจเสียงร้องของพวก

จิ้งหรีดบ้างแหละ...” ม้าหนุ่มรำพึงกับตนเอง ด้วยความดีใจ ที่มันได้ทราบความลับของพวกจิ้งหรีดครั้งนี้...และนับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ม้าหนุ่มก็ได้ตัดสินใจที่จะเลิกกินหญ้าอ่อน..... เลิกกินน้ำ และอาหารทั้งหมด..... หันหน้าตั้งหน้าตั้งตาเที่ยวหาเลี้ยงน้ำค้าง ที่อยู่บน ใบหญ้าอ่อนและใบไม้ ในยามเช้าของรุ่งอรุณตลอดมา และก็แน่นอน..ด้วยไม่ได้กินอาหารร่างกายของม้าหนุ่มจึงค่อย ๆ เปลี่ยน แปลงไปตามเวลา มันนั้นผอมลง...ผอมลง..จนเกือบจะเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกเลยทีเดียว แต่มันก็ยังพอใจที่จะ กินแต่น้ำค้างที่อยู่บนใบหญ้าอ่อนอยู่อย่างนั้น วันหนึ่งมันได้พูดขึ้นว่า “ กินน้ำค้างอย่างเดียวมันก็นานแล้วนะ คงได้เวลาที่ เสียงร้องของเราคงจะเปลี่ยนไปบ้างแล้วละ ไหนลองร้องดูทีสิ.... “



แล้วม้าหนุ่มก็ ตะเบ็งเสียงร้อง ออกมา “ บู อี้ๆๆๆ เอ..ไม่เห็นเปลี่ยนไป จากเดิมตรงไหน เลย นี่ ยังแทบ แท้งอยู่



เหมือนเดิมเลย สงสัยคงจะยังกินน้ำค้าง ไม่พอละสินี้ ถ้าอย่างนั้นเราต้องอดทน กินให้มาก กว่านี้เข้าไปอีก” ม้าหนุ่มเมื่อ มันคิดได้ดังนั้น มันก็ยังคงที่จะหากิน น้ำค้างอยู่อย่างเดิมและมากกว่าเดิม เข้า ไปอีกไม่ยอมหยุด...และแล้วเมื่อเวลา ผ่านมาอีกสักพัก...ม้าหนุ่มได้พูดขึ้นอีกครั้งว่า “ ได้เวลาที่เสียงร้องของเราคงจะเปลี่ยน ไปและไพเราะขึ้นมาแล้วแหละ...ไหนลองร้องดูอีก ทีสิ “

มันจึงรวบรวมพลังของมันที่ดูเหมือนจะมีอยู่น้อยนิดนั้นขึ้นอีกครั้งหนึ่ง แต่มันหาที่จะรู้ไม่ว่าการตะเบ็งเสียงร้องของมันในครั้งนี้จะเรียกว่าเป็นครั้งสุดท้ายของมันเลยทีเดียวเสียแล้ว ก็ว่าได้ “ บู อี้ๆๆๆๆๆๆๆๆ “ และเมื่อสิ้นเสียงร้องของมันลงเท่านั้น...มันก็ล้มพุบลงไปในอนลง บนพื้นหญ้าอย่างหมดแรง ด้วยไม่ได้กินอะไรมาเป็นเวลา นานร่างกายผ่ายผอมหมดแรงและพลัง ใจ ๆ ทั้งสิ้น เพราะขาดอาหาร ! และสุดท้ายมันก็ได้ขาดใจตายลงไปในที่สุด...

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

“สิ่งใดที่ไม่ได้อยู่ในวิสัยของตน ถ้าไปฝืนกระทำการนั้นเข้า มันก็อาจที่จะเกิดโทษ ที่
ร้ายแรงแก่ผู้ที่ฝืนกระทำได้”

ที่มา: <http://sukumal.net/isoppu/umatomusi/umatomusi01/html>

ใบงานที่ 2 เรื่อง มาอ่านหนังสือกันเถอะ

ชื่อ.....สกุล.....

นิทานเรื่อง.....

สรุปจากเนื้อเรื่อง.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้.....

.....

นิทานเรื่อง.....

สรุปจากเนื้อเรื่อง.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้.....

.....

นิทานเรื่อง.....

สรุปจากเนื้อเรื่อง.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้.....

.....

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

ชื่อ.....สกุล.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือนิทานอีสปอย่างไร ภายในเวลาที่กำหนดให้ 15 นาที
เป้าหมาย อ่านหนังสือนิทานอีสปให้ได้.....เรื่อง
2. สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร
 - 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง
 - 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่
เป้าหมาย อ่านหนังสือนิทานอีสปให้ได้.....เรื่อง
ผลที่ได้ สามารถอ่านหนังสือนิทานอีสปได้.....เรื่อง
5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร
 1. นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย
 - 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....
 - 1.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

1.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเอง ครั้งที่ 6-7

ชื่อเรื่อง	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการตรงต่อเวลา
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	นาฬิกาชีวิต
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการใช้เวลาให้คุ้มค่า 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนด้านการตรงต่อเวลาให้กับตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
อุปกรณ์	1. เอกสารเพลง “ ตรงต่อเวลา ” 2. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง หมดสิทธิ์แล้วเรา 3. ใบงานที่ 3 เรื่อง การใช้เวลา 4. แผนภาพแสดงตัวอย่างนาฬิกาชีวิต 5. ดินสอ จำนวน 15 แท่ง 6. ไม้บรรทัด จำนวน 15 อัน 7. แบบบันทึกการกำกับตนเอง เรื่อง นาฬิกาชีวิต

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและชี้แนะแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการทanyaปัญหาอะไรเอ่ย ? ว่า “ อะไรที่ทุกคนได้รับเท่ากัน แต่ใช้ไม่เท่ากัน ” นักเรียนช่วยกันตอบ (คำตอบ คือ เวลา)
- 1.3 ผู้วิจัยนำคำถามที่ถามมาอธิบายขยายความให้นักเรียนฟังพร้อมกับยกตัวอย่างเรื่องของการใช้เวลา
- 1.4 ผู้วิจัยนำซาร์ตเพลง “ ตรงต่อเวลา ” ขึ้นมาติดบนกระดานให้เห็นชัดเจน แล้วให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลง 2 รอบ (เพื่อเน้นย้ำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของเวลา)

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง หมดสิทธิ์แล้วเรา ให้นักเรียนทุกกลุ่ม โดยให้ตัวแทนกลุ่มเป็นผู้อ่านเนื้อเรื่องให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปผล โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที

2.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามและให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากกรณีตัวอย่าง ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าอ้อยเป็นคนอย่างไร
- นักเรียนคิดว่าอ้อยควรจะได้รับผลอย่างไร
- ถ้านักเรียนเป็นอ้อย นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ถ้านักเรียนเป็นคุณครูอรุณา นักเรียนจะทำอย่างไร
- ถ้าอ้อยเป็นผู้หนึ่งที่ต้องร่วมการทำงานกับนักเรียน นักเรียนจะมีความคิดเห็น

อย่างไร (นักเรียนร่วมกันอภิปราย)

2.4 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอจากการร่วมอภิปรายในกลุ่ม

2.5 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนต่ออีกว่า มีใครบ้างที่เคยประสบเหตุการณ์ทำนองเดียวกันกับกรณีตัวอย่างดังกล่าว จากนั้นให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ฟัง

2.6 ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งผลเสียที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่ปฏิบัติให้ตรงต่อเวลา

2.7 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 เรื่อง การใช้เวลา ให้นักเรียนทุกคน แล้วให้แต่ละคนลองนึกถึงกิจกรรมที่ตนปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน (วันปกติ) ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนแล้วเขียนกิจกรรมเหล่านั้นเรียงไว้เป็นข้อ ๆ ลงในใบงานที่ 3 เรื่อง การใช้เวลา โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที เช่น ตื่นนอน ทำกิจวัตรส่วนตัวต่าง ๆ การเรียนหนังสือ หรือการอ่านหนังสือ เป็นต้น จากนั้นนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการกำกับตนเอง

2.8 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเอง ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษารายละเอียดพร้อมอธิบายรายละเอียดการบันทึกนาฬิกาชีวิตจริงและนาฬิกาชีวิตในฝันให้นักเรียนฟังให้เข้าใจ โดยมีแผนภาพให้นักเรียนดูประกอบ จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

2.8.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าในหนึ่งวันนักเรียนทำกิจวัตรประจำวันอะไรบ้าง โดยนักเรียนต้องกำหนดเวลาที่ใช้ในการทำกิจวัตรนั้น เมื่อรวมเวลาทั้งหมดแล้วจะเป็น 24 ชั่วโมงใน 1 วัน ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1 (วงกลมนาฬิกาชีวิตในฝัน หมายเลข 1)

2.8.2 นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

2.8.3 นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางแผนไว้

2.8.4 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3 (วงกลมนาฬิกาชีวิตจริง หมายเลข 2)

2.8.5 นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง (นาฬิกาชีวิตจริง) โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (นาฬิกาชีวิตในฝัน) ว่าตนเองสามารถทำได้สูงกว่า หรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

2.8.6 นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5

2.8.7 นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.9 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการกำกับตนเอง นาฬิกาชีวิตในฝันและนาฬิกาชีวิตจริงมาตรวจสอบวิธีการบันทึก

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและชี้แนะแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมายและให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถทำบรรลุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.2 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนทุกคนฟังว่า การตรงต่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคนทั้งในเรื่องการทำงานต่าง ๆ การเรียน การนัดหมาย เราทุกคนต้องให้ความสำคัญของการเป็นคน ที่ตรงต่อเวลา และรู้จักการใช้เวลาให้คุ้มค่าในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน รวมทั้งบอกถึงผลดีของการเป็นคนตรงต่อเวลา และผลเสียของการเป็นคนไม่ตรงต่อเวลา

3.3 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มถามนักเรียนว่าได้รับความรู้จากกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง และนักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการกำกับตนเองในการเรียน การตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง (นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น)

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- การร่วมอภิปรายในกลุ่มและรายบุคคล
- การตอบคำถาม-ซักถาม การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องตรงต่อเวลา

2. ตรวจผลงาน

- ใบงานที่ 3 เรื่อง การใช้เวลา
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง
- นาฬิกาชีวิตในฝันและนาฬิกาชีวิตจริง

เอกสารเพลง “ ตรงต่อเวลา ”

ตรงต่อเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
 ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
 เราเกิดมาเป็นคน ต้องหมั่นฝึกฝนให้ตรงเวลา
 วันคืนไม่คอยท่า วันเวลาไม่เคยคอยใคร

(ข้าทั้งหมด)



ที่มา: <http://www.krusoomsook.net/scout/song/trongtowwala.html>

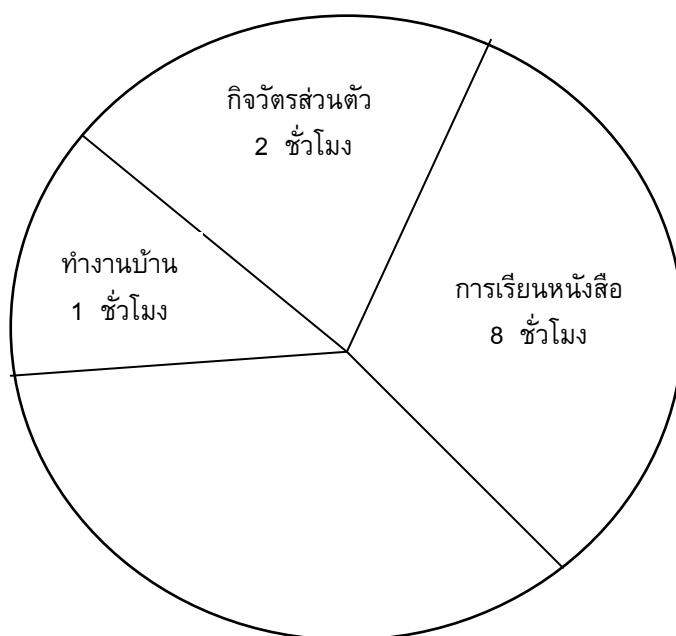
เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง หมดสิทธิ์แล้วเรา

เมย์ อ้อย แนน และเพื่อน ๆ อีก 5 คน เป็นทีมวงดนตรีไทยตัวแทนของโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์ระดับประเทศ โดยมีคุณครูอรณาเป็นผู้ดูแลควบคุมการฝึกซ้อมทั้งหมดอยู่ในช่วงฝึกซ้อมอย่างหนัก เพราะต้องเตรียมตัวเข้าร่วมแข่งขันชิงแชมป์ระดับประเทศ ที่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเหลือเวลาอีกไม่กี่วันก็จะถึงวันแข่งขันแล้ว ในการเล่นดนตรีของวงนั้น ทุกคนเล่นได้เป็นอย่างดี มีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกันและมีความหวังว่าจะชนะเลิศ ก่อนวันแข่งขัน 1 วัน คุณครูอรณาได้กำชับให้ทุกคนตั้งใจเล่นให้ดีที่สุด และสั่งให้ทุกคนมาให้ทันเวลาออกจากโรงเรียนในวันแข่งขัน

พรุ่งนี้เป็นวันแข่งขันทุกคนดูท่าทางมีความวิตกกังวล และตื่นเต้น อ้อยหนึ่งในสมาชิกได้เตรียมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายไว้ตั้งแต่หัวค่ำ โดยกะไว้ว่าจะขอตุรกายการโทรทัศน์ก่อนจึงจะเข้านอน โดยปกติแล้วอ้อยจะเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่มครึ่ง และจะตื่นนอนเวลาปกติคือ 6 โมงเช้าเป็นประจำ แต่บังเอิญคืนนี้มีดาราคณโปรดที่อ้อยชื่นชอบมากมาออกรายการทางโทรทัศน์ จึงทำให้อ้อยนั่งดูรายการเพลิน จนเกือบห้าทุ่ม แม่ของอ้อยจึงได้มาเตือนให้รีบเข้านอน มิเช่นนั้นจะตื่นสาย แต่อ้อยไม่เชื่อขอดูต่ออีกหน่อย จนเกือบ 6 ทุ่มจึงได้เข้านอน ดังนั้นเช้ารุ่งขึ้นอ้อยจึงตื่นสาย อ้อยรีบอาบน้ำแต่งตัวโดยเร็ว แต่ก็เลยเวลาที่คุณครูได้นัดไว้คือ 06.00 นาฬิกา ที่โรงเรียนทุกคนกำลังรออ้อยด้วยท่าทางกระวนกระวายใจ เพราะกลัวไปไม่ทันเวลา 09.00 นาฬิกา ซึ่งเป็นเวลาแข่งขัน อ้อยมาถึงโรงเรียน 07.30 นาฬิกา โดนเพื่อน ๆ รุมต่อว่า ว่ามาช้า คุณครูอรณาก็รีบบอกให้ทุกคนรีบขึ้นรถเพราะสายมากแล้ว บังเอิญวันนั้นรถติดมากทำให้ทุกคนไปถึงศูนย์วัฒนธรรมเวลา 09.00 นาฬิกา ทีมของอ้อยโดนคณะกรรมการตัดสินสิทธิ์การเข้าร่วมแข่งขัน เพราะมารายงานตัวไม่ทันเวลาที่กำหนดไว้ และเป็นเวลาที่เริ่มแข่งขันแล้ว คุณครูอรณารับเข้าไปขอร้องคณะกรรมการให้เห็นใจ และขอโอกาสให้ได้ลงแข่งขัน แต่คณะกรรมการต้องปฏิบัติตามกฎ เมื่อมาไม่ตรงเวลาก็ต้องถูกตัดสินให้ถอนจากการแข่งขันไป ทุกคนในทีมรู้สึกเสียใจมาก เสียหายและผิดหวังมาก เมย์ต่อว่าอ้อยว่าเป็นคนที่ทำให้ทีมต้องเป็นแบบนี้ อ้อยรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะการที่ตนเองไม่ตรงต่อเวลาเวลาเพียงคนเดียวเป็นผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายไปด้วย อ้อยจึงได้ขอโทษคุณครูอรณาและเพื่อน ๆ ในทีม และให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ปฏิบัติตัวแบบนี้อีกต่อไป เพื่อน ๆ และคุณครูอรณาก็ยอมให้อภัยอ้อย



เอกสารแผนภาพแสดงตัวอย่างนาฬิกาชีวิต



ใบงานที่ 3

เรื่อง การใช้เวลา

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติใน 1 วัน ว่ามีอะไรบ้าง โดยแต่ละกิจกรรมนั้นให้ระบุเวลาที่ใช้ไปด้วย ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

.....

2. การศึกษาเล่าเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

3. งานที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

4. การนอนหลับพักผ่อน

.....

.....

.....

.....

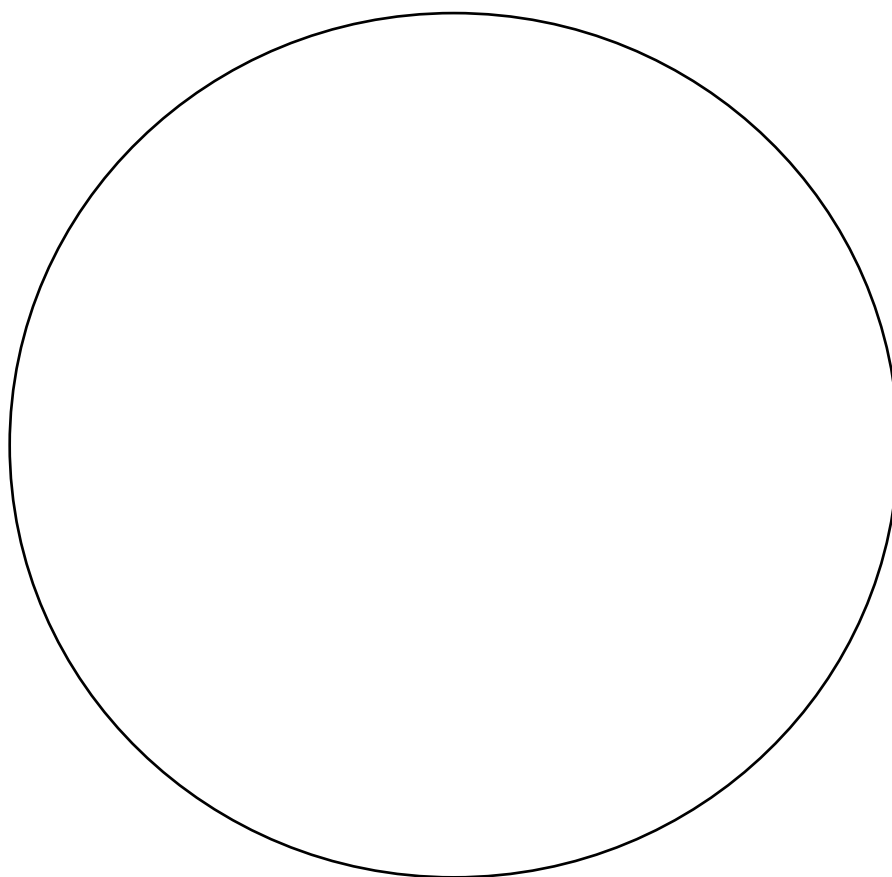
.....

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง นาฬิกาชีวิต

ชื่อ.....สกุล.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการใช้เวลาใน 1 วัน หรือ 24 ชั่วโมง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ใ้
อย่างไร (ให้เขียนลงในวงกลมนาฬิกาชีวิตในฝัน)

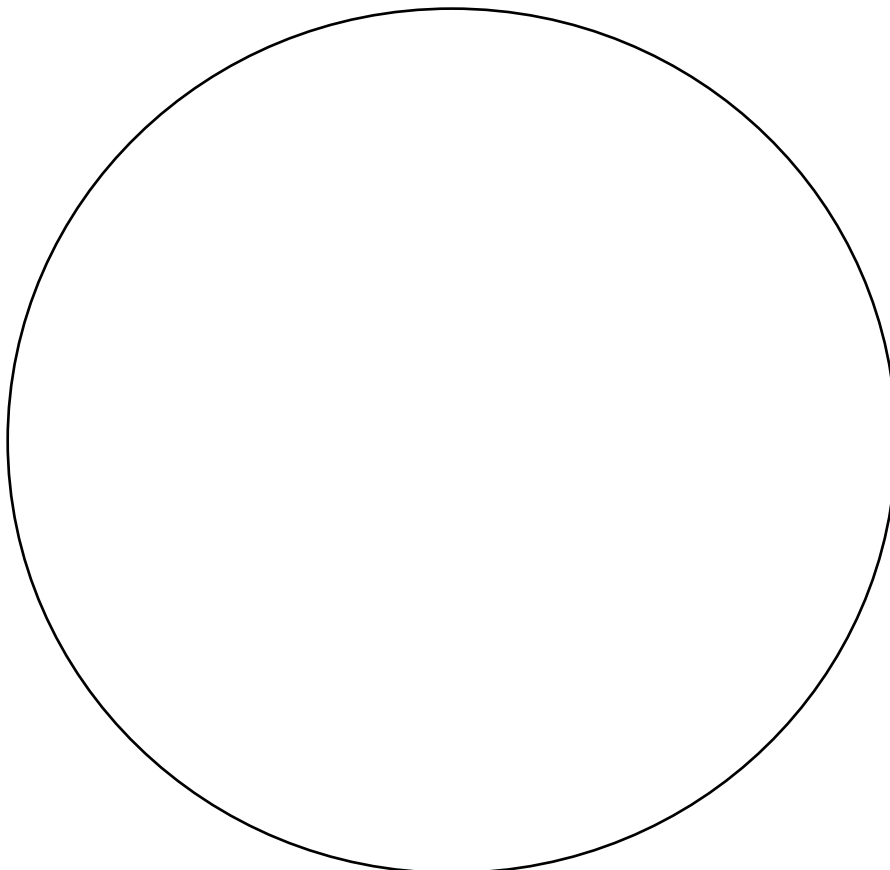


นาฬิกาชีวิตในฝัน

2. สิ่งทีนักเรียนต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำใน 1 วัน หรือ 24 ชั่วโมง มีอะไรบ้าง (บันทึกลงในวงกลมนาฬิกาชีวิตจริง)



นาฬิกาชีวิตจริง

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

- 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

1.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนทำไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงาน
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	จ้องจับผิด
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีความละเอียดรอบคอบในการทำงานและเพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ของงานที่ทำ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนด้านความละเอียดรอบคอบในการทำงานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “รอบคอบสักนิด แล้วจะไม่คิดเสียใจ” 2. ตัวอย่างภาพการ์ตูนที่มีจุดแตกต่างกัน 3. ใบงานที่ 4 เกมจ้องจับผิดภาพ 4. แบบบันทึกการกำกับตนเอง

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนวทางปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ

1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

1.3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาซักถามนักเรียนว่า ในการทดลอง ของนักวิทยาศาสตร์ นักเรียนคิดว่านักวิทยาศาสตร์เหล่านั้นต้องทำการทดลองอย่างน้อยกี่ครั้งจึงจะได้คำตอบที่แน่ชัดและน่าเชื่อถือได้ (นักเรียนร่วมตอบและแสดงความคิดเห็น) แล้วการที่นักวิทยาศาสตร์ต้องทำการทดลองซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพราะเหตุใด (คำตอบคือ เพราะต้องการให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ และเพื่อความละเอียดรอบคอบในการได้มาของคำตอบที่เป็นจริง)

1.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง รอบคอบสักนิด แล้วจะไม่คิดเสียใจ ให้แต่ละกลุ่มศึกษาเนื้อเรื่องด้วยกัน แล้วร่วมกันอภิปรายจากเนื้อเรื่อง

1.5 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนจากเนื้อเรื่องกรณีตัวอย่างว่า

- บุคคลใดในเรื่องที่ไม่คิดไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนทำ
- เพราะเหตุใดเราจึงต้องปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจและละเอียดรอบคอบ
- การทำงานโดยไม่รู้จักการวางแผนหรือไตร่ตรองให้ดีจะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

บ้าง (นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น)

1.6 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมและชี้ให้นักเรียนเห็นถึงผลเสียของการไม่ละเอียดรอบคอบในการทำงาน และเพื่อเป็นการเน้นย้ำให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความละเอียดรอบคอบในการทำงานเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาภายหลังทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยนำรูปภาพการ์ตูน 2 ภาพที่เหมือนกัน แต่อีก 1 ภาพมีจุดที่แตกต่างกันอยู่ 3 จุดมาให้นักเรียนทุกคนดูอย่างทั่วถึงเป็นเวลา 2 นาที

2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ภาพทั้ง 2 ภาพนี้มีจุดแตกต่างกันกี่จุด จุดใดบ้าง จากนั้นนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม

2.3 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงวิธีการบันทึกการกำกับตนเองและการเล่นเกมจับผิดภาพ หาจุดแตกต่างของภาพการ์ตูนทั้ง 4 ชุด ซึ่งในแต่ละชุดจะมีจุดแตกต่างกันอยู่ 8 จุด โดยผู้วิจัยจะกำหนดเวลาในการดูภาพ ๆ ละ 3 นาที

2.4 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองและใบงานที่ 4 เรื่อง เกมจ้องจับผิด ให้นักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนปฏิบัติตามนี้

2.4.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเล่นเกมนับผิดภาพว่าจะหาจุดแตกต่างของภาพในแต่ละชุดไว้ชุดละกี่จุด ภายในเวลาที่กำหนดให้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2.4.2 นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

2.4.3 นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้ (ในขั้นนี้ผู้วิจัยเริ่มแจกใบงานที่ 3 ให้นักเรียนพร้อมกันและเริ่มจับเวลาที่ละภาพ)

2.4.4 เมื่อหมดเวลาในการเล่นเกมนับผิดภาพแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

2.4.5 ผู้วิจัยเฉลยจุดแตกต่างของภาพทั้ง 4 ชุด ตีคะแนนกระดานให้นักเรียนตรวจเพื่อทราบผล เมื่อนักเรียนทราบผลแล้วให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองสามารถทำได้สูงกว่า ต่ำกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

2.4.6 ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จแล้วนักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.5 ผู้วิจัยทำการตรวจวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและชี้แนะแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุตามเป้าหมาย พร้อมกับชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถทำได้บรรลุเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมและสรุปให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับเรื่องความละเอียดรอบคอบในการทำงานว่า ถ้าเราทำงานใดๆ ก็ตามต้องอาศัยความละเอียดรอบคอบ อาศัยการสังเกต ใช้เวลาในการไตร่ตรองพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนที่จะลงมือทำงาน เพื่อให้งานที่เราทำออกมานั้นสมบูรณ์ถูกต้อง และไม่ทำให้เกิดความผิดพลาดเสียหายตามมา ซึ่งนักเรียนจะต้องฝึกฝนตนเองให้มีความละเอียดรอบคอบอยู่เสมอ

3.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า จากการเล่นเกมจ้องจับผิดภาพนี้ นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้หรือไม่ อย่างไร (นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น)

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- การตอบคำถาม ซักถามและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความละเอียดรอบคอบในการทำงาน

2. ตรวจผลงาน

- ใบงานที่ 4 เกมจ้องจับผิดภาพ
- แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง รอบคอบสักนิด แล้วจะไม่คิดเสียใจ

ในการสอบเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ภูมิและเกริกพลซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้สมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ ซึ่งในการสอบครั้งนี้รับนักเรียนจำนวนจำกัด และไม่มีการช่วยเหลือใด ๆ ทั้งสิ้น จึงทำให้นักเรียนอีกหลายคนต้องเตรียมตัวสอบอย่างข้มนวด เกริกพลและภูมิตนสนมกันมากเพราะบ้านอยู่ใกล้กัน เมื่อมีเวลาว่างทั้งสองมักจะชักชวนกันออกไปเที่ยวเล่น ไม่สนใจการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน

เมื่อใกล้ถึงวันสอบ นภัสกับนภา พี่น้องฝาแฝด ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนเดียวกันและได้ชวนทั้งเกริกพลและภูมิไปติวหนังสือทบทวนก่อนสอบ และจะอาสาติวให้ทุกวิชา แต่ทั้งสองคนได้ปฏิเสธไป พร้อมกับบอกว่าพຽນนี้ค่อยอ่านก็ทัน

เมื่อถึงวันสอบ นภัสและนภา ไปถึงสถานที่สอบก่อนเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อไปดูห้องสอบและตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ และเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการสอบให้เรียบร้อย แต่เกริกพลและภูมิตมาถึงทันเวลาเข้าห้องสอบพอดี เมื่อถึงเวลาสอบ ทั้ง 4 คนก็เข้าห้องสอบพร้อมกัน และเมื่อเสียงสัญญาณหมดเวลา เกริกพลและภูมิต่างก็วิ่งแย่งกันออกจากห้องสอบ เมื่อทั้งเกริกพล ภูมิ นภัสและนภาออกจากห้องสอบแล้ว ทั้ง 4 คนก็ได้พูดคุยกันว่า

ภูมิ : “ นภา เธอว่าข้อสอบยากไหม เราว่ายากจัง ทำเกือบไม่ทันเวลา ”

เกริกพล : รีบแย่งพูดขึ้นว่า “ ฉันว่าง่ายมาก ข้อสอบก็น้อย มีแค่ 20 ข้อเอง
ฉันทำได้ยั่วเดียวก็เสร็จ ”

นภา : “ ข้อสอบวิชาอะไรจะมีอยู่แค่ 20 ข้อ ”

เกริกพล : “ วิชาคณิตศาสตร์ไง ”

นภา : “ เกริกพล เธอลืมดูคำสั่งหรือเปล่าจะ ข้อสอบเขาให้แสดงวิธีทำโจทย์
ปัญหาด้านหลังอีก 2 ข้อ 20 คะแนน นะ ”

เกริกพล : !!! “อะไรนะ...มีด้วยหรือข้อสอบโจทย์ปัญหาด้านหลังอีก 2 ข้อ 20 คะแนน ”

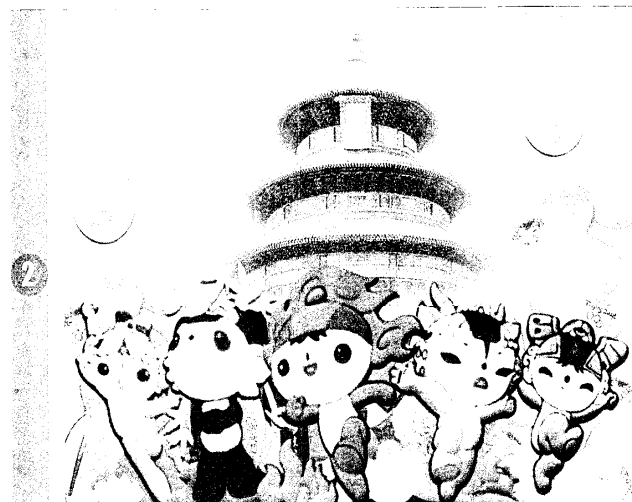
นภา : “ ใช่แล้ว ... อยู่ด้านหลังเธอไม่ได้อ่านดูหรือ ”

เกริกพล : “ จริงหรือ....นภัส ...ภูมิ ”

นภัส , ภูมิ : “ ใช่แล้ว....เธอไม่ได้ดูให้ละเอียดถี่ถ้วนล่ะซี ” ทั้ง 2 พูดเป็นเสียงเดียวกัน

เมื่อทราบเช่นนั้นแล้วเกริกพลก็ได้แต่กังวลใจ และทุกข์ใจ เพราะกลัวว่าตนเองจะสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้และกลัวจะไม่มีที่เรียน รวมทั้งกลัวพ่อแม่ดูว่า ทำให้เกริกพลไม่มีความสุขเลยในระหว่างที่รอฟังผลการสอบคัดเลือก และแล้วในวันประกาศผลสอบก็มาถึง เมื่อเกริกพลเดินทางไปดูผลการสอบ ก็ปรากฏว่าไม่พบชื่อของเกริกพลเลย ตนเองสอบไม่ติด ส่วนเพื่อนอีก 3 คน สอบผ่านได้รับการคัดเลือกเข้าเรียนต่อ สาเหตุที่เกริกพลสอบไม่ผ่านเพราะว่าคะแนนในวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด จึงทำให้เกริกพลไม่มีที่เรียนต่อและโดนพ่อกับแม่ดูว่า จึงทำให้เกริกพลเสียใจมาก

ตัวอย่างภาพการ์ตูนที่มีจุดแตกต่างกัน



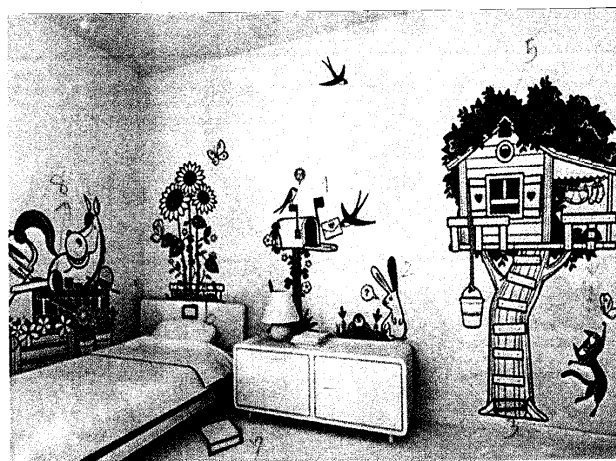
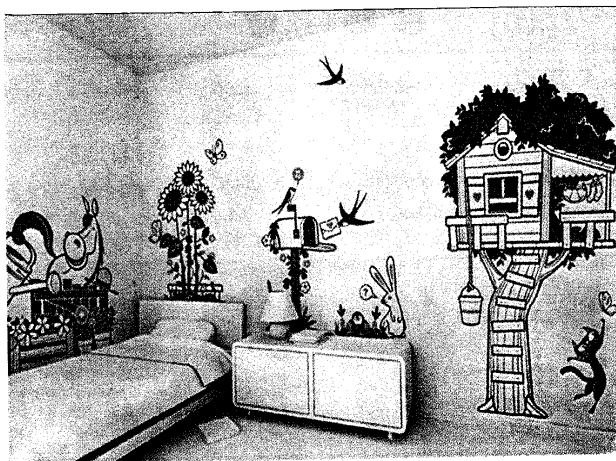
ที่มา: แตกต่างกันและกัน.(2551,สิงหาคม).MY GAME.3(46):12-13.

ใบงานที่ 4 เกมจ้องจับผิดภาพ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

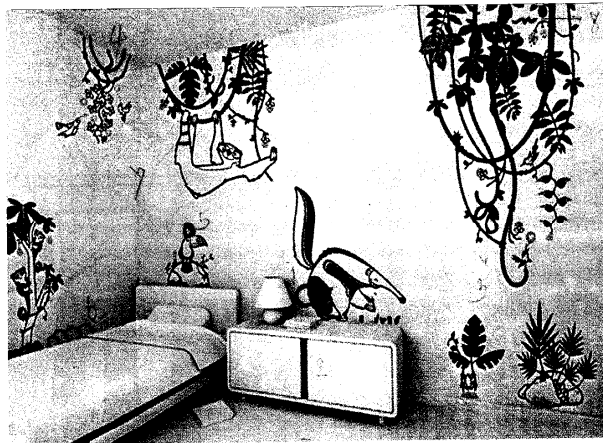
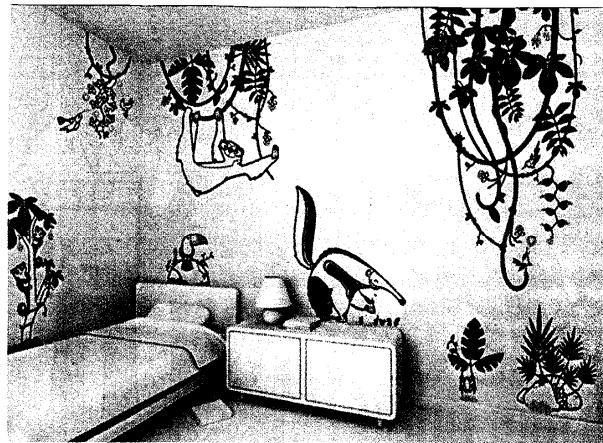
คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมตำแหน่งของภาพที่มีจุดแตกต่างกันของภาพที่ 2 ในแต่ละชุด ซึ่งในแต่ละชุดจะมีจุดแตกต่างกันอยู่ 8 จุด

ภาพชุดที่ 1



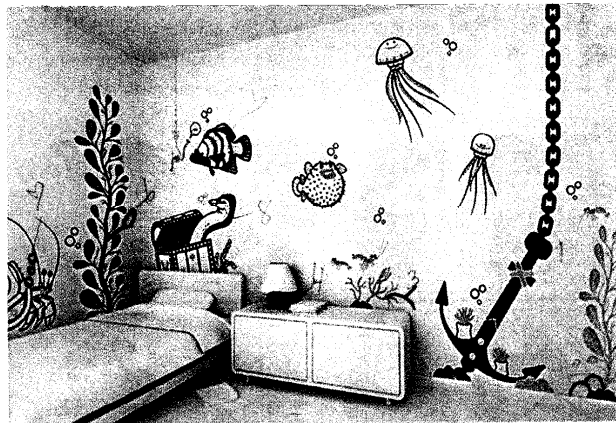
ที่มา: กู๊ดไอเดีย.(2551,สิงหาคม).MY GAME.3(46):16.

ภาพชุดที่ 2



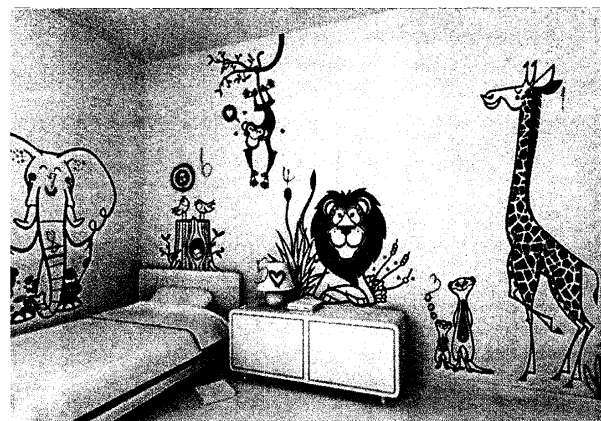
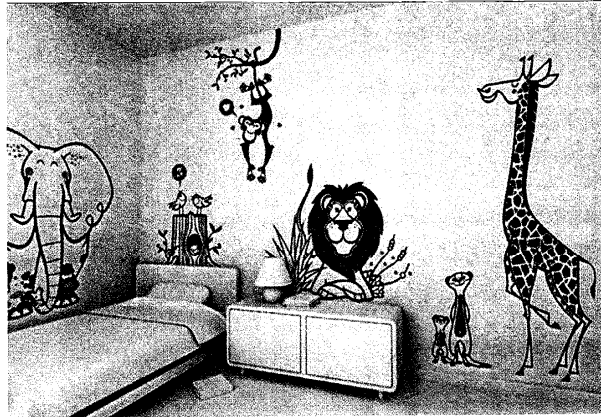
ที่มา: กุ๊ตไอเดีย.(2551,สิงหาคม).MY GAME.3(46):16.

ภาพชุดที่ 3



ที่มา: กู๊ดไอเดีย.(2551,สิงหาคม).MY GAME.3(46):17.

ภาพชุดที่ 4



ที่มา: กู๊ดไอเดีย.(2551,สิงหาคม).MY GAME.3(46):17.

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง เกมจ้องจับผิด

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการหาจุดแตกต่างกันของภาพทั้ง 4 ชุดไว้อย่างไร
 ภาพชุดที่ 1 หาได้.....จุด ภาพชุดที่ 3 หาได้.....จุด
 ภาพชุดที่ 2 หาได้.....จุด ภาพชุดที่ 4 หาได้.....จุด
2. สิ่งที่นักเรียนต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....
3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....
4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่
 ภาพชุดที่ 1 หาได้.....จุด ภาพชุดที่ 3 หาได้.....จุด
 ภาพชุดที่ 2 หาได้.....จุด ภาพชุดที่ 4 หาได้.....จุด
5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร
 1. นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย
 - 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

 - 1.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

1.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

..

2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง เกม
ชื่อกิจกรรม	จิกซอร์รวมพลัง
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการเรียนให้มีความเพียรพยายามและอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ความเพียรพยายามของแป้งร่ำ 2. ชิ้นส่วนจิกซอร์ กล่องละ 50 ชิ้น 3. แบบบันทึกการกำกับตนเอง
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนวทางปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเล่ากรณีตัวอย่างเรื่อง ความเพียรพยายามของแป้งร่ำให้นักเรียนทุกคนฟัง
- 1.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง ว่า
 - ถ้านักเรียนเป็นเหมือนแป้งร่ำแล้วถูกเพื่อนล้อ นักเรียนจะทำอย่างไร
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับกรณีของแป้งร่ำ
 - แป้งร่ำเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียนได้อย่างไรบ้าง

1.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรณีของแปรงรำที่มีความเพียรพยายามและอดทน ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน จนทำให้แปรงรำสามารถเอาชนะกับปัญหา ที่แปรงรำ ประสบจนเป็นผลสำเร็จ เพื่อเน้นย้ำให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการ มีความเพียร พยายามและอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเรียนหนังสือ และการทำงานอื่น ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแจกกล่องชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ ให้คนละ 1 กล่อง / 50 ชิ้น
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงวิธีการบันทึกการกำกับตนเองและวิธีการต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ตาม แบบที่ให้ของแต่ละคน โดยกำหนดเวลาให้ 20 นาที
- 2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้ปฏิบัติดังนี้
 - 2.3.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ให้เสร็จสมบูรณ์ภายใน เวลา 20 นาที ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1
 - 2.3.2 ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนตั้ง ไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2
 - 2.3.3 นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้วางไว้ร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม
 - 2.3.4 เมื่อหมดเวลาในการต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์แล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึก พฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3
 - 2.3.5 เมื่อนักเรียนต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์เสร็จเรียบร้อยแล้วให้มีให้แล้ว ให้ นำเสนอผลงานหน้าห้องเรียน จากนั้นให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับ เป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่า หรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการ กำกับตนเองข้อที่ 4
 - 2.3.6 ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ส่งคืนผู้วิจัย
- 2.4 ผู้วิจัยตรวจสอบวิธีการบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและชี้แนะแนวทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับ นักเรียนที่ไม่บรรลุตามเป้าหมาย และให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่สามารถทำได้บรรลุตามเป้าหมาย
- 3.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้
 - อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จตามเป้าหมายมีอะไรบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยทำให้งานสำเร็จได้ด้วยดีคืออะไร
 - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.3 นักเรียนร่วมตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

3.4 ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า “ ในการทำงานใด ๆ ก็ตาม ผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบทำงานนั้นต้องอาศัยความเพียรพยายามและความอดทนในการทำงาน เพราะในการทำงานบางครั้งก็มีอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น และบางครั้งก็จำเป็นต้องใช้เวลาในการทำงานยาวนาน ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อการทำงาน จะต้องพยายามแก้ไข ปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งอดทนรอคอยอย่างสุดความสามารถด้วยตนเอง ดังสุภาษิตที่ว่า “ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ” ”

3.5 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนว่านักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการทำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ทำกับตนเองให้มีความเพียรพยายามและอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียน หนังสือหรือการทำงานอื่น ๆ ได้อย่างไรบ้าง

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- การตอบคำถาม การซักถาม การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง ความเพียรพยายาม

2. การตรวจผลงาน

- การต่อชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ครบตามแบบ
- แบบบันทึกการทำกับตนเอง

เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ความเพียรพยายามของแป้งรำ

แป้งรำเป็นเด็กหญิงที่สุภาพเรียบร้อย ตั้งใจเรียนหนังสือ ผลการเรียนอยู่ในระดับ ปานกลาง ไม่ถึงกับเก่งมาก การเรียนในแต่ละวิชาไม่ค่อยเป็นปัญหาสำหรับแป้งรำเท่าไรนัก จะมีก็แต่ วิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นปัญหากับการเรียนของแป้งรำ คะแนนสอบของแป้งรำไม่ดีถึงขั้นไม่ผ่าน เกณฑ์ตามที่ครูกำหนด ที่สำคัญและเป็นปัญหากับแป้งรำมากก็คือ เพื่อน ๆ มักล้อว่าแป้งรำพูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษในห้องเรียนไม่ได้ เพื่อน ๆ ต่างก็มองเห็นว่าแป้งรำเป็นตัวประหลาดทุกครั้ง ที่คุณครูสอนให้ฝึกพูดสนทนาเป็นภาษาอังกฤษ จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดเหตุการณ์ขึ้นในห้องเรียน หลังจากที่คุณครูประจำวิชาภาษาอังกฤษแจ้งผลการสอบเก็บคะแนนท้ายบท ให้กับนักเรียนทุกคนในห้องเรียนทราบ

จินนี่ : นี่เธอ...แป้งรำ เธอมาเรียนได้อย่างไร ฟังคุณครูสอนก็ไม่รู้เรื่อง พูดก็ไม่ได้
ถามอะไรก็ตอบไม่ได้ สอบก็ไม่ผ่าน

แป้งรำ : เจียบ!!!!!!

เจน : ใช่.....จริง ๆ ด้วย เวลาคุณครูสั่งให้ทำรายงานกลุ่มเราไม่ต้องให้แป้งรำอยู่กลุ่ม
ของพวกเรานะ เดี่ยวงานกลุ่มจะเสีย จริงไหมพวกเรา ?

เพื่อน ๆ : จริงด้วย ๆ ไปเถอะพวกเรา อย่าอยู่ใกล้คนตัวประหลาด

เมื่อเพื่อน ๆ เดินออกนอกห้องไปแล้ว แป้งรำก็ได้แต่ร้องไห้ เสียใจ และอายเพื่อน ๆ มาก ที่ผลสอบออกมาก็ไม่ผ่าน แป้งรำจึงคิดน้อยใจว่าจะไม่เรียนวิชาภาษาอังกฤษอีกแล้ว ขณะนั้นคุณครูประจำชั้นเดินผ่านมาจึงเห็นแป้งรำนั่งร้องไห้อยู่คนเดียวจึงเข้าไปถาม

คุณครูประจำชั้น : แป้งรำเป็นอะไรจ๊ะ ร้องไห้ทำไม

แป้งรำ : คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษไม่ผ่านจ๊ะ

คุณครูประจำชั้น : ไม่ผ่านก็ไม่เห็นเป็นอะไรนี่จ๊ะ พยายามแก้ตัวใหม่นะ ไม่มีอะไร
ที่จะยากเกินกว่าความพยายามของเราได้หรอก

แป้งรำ : แต่หนูเรียนภาษาอังกฤษไม่รู้เรื่องเลย

คุณครูประจำชั้น : เชื่อครูสิจ๊ะ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

แป้งรำ :ตกลงค่ะคุณครู หนูจะพยายามตามที่คุณครูแนะนำ

เมื่อแป้งรำได้ยินดังที่คุณครูพูด เธอจึงมีกำลังใจและตั้งใจอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน เวลาเรียนที่ไม่เข้าใจ แป้งรำก็จะซักถามคุณครูประจำวิชาตลอด อดทนทำทุกอย่างตามที่คุณครูแนะนำ รวมทั้งพยายามฝึกคิดหาวิธีด้วยตนเอง ทั้งดูจากโทรทัศน์ หัดฟังภาษาอังกฤษแล้วก็พูดตามสำเนียงที่เขาพูดกัน โดยไม่รู้สึกลำบากแต่ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นเลย เมื่อแป้งรำเรียนเข้าใจ สามารถทำข้อสอบได้ผ่านทุกครั้ง และสามารถทำรายงานส่งครูได้ด้วยตัวเอง ซึ่งก็ส่งผลให้ แป้งรำประสบผลสำเร็จได้

ด้วยความเพียรพยายามและความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่คุณครูประจำชั้นพูดไว้กับแ่งร่าว่า “ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ”

ตัวอย่างภาพจิ๊กซอว์



ที่มา: www.nkpw.ac.th/.../Picproject/puzzle.htm

แบบบันทึกการกำกับตนเอง

เรื่อง จิกซอร์รวมพลัง

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการต่อชิ้นจิกซอร์จำนวน 50 ชิ้น ภายในเวลา 20 นาที ไว้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ทำให้นักเรียนต้องทำให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

3. พฤติกรรมที่นักเรียนทำมีอะไรบ้าง

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้หรือไม่

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

1.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 10-11

ชื่อเรื่อง	ความรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเองและพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดีขึ้น
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
ชื่อกิจกรรม	ดอกไม้จากวัชพืชรุกรานชาติ
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขผลการกระทำให้ดีขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นผู้มีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่เกี่ยวกับสิ่งที่ตนกระทำไป 3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนในการยอมรับผลการกระทำของตนเองได้อย่างเหมาะสม
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ยอมรับแล้วไปแก้ไขจะดีกว่านะ 2. ใบงานที่ 5 เรื่อง การประดิษฐ์ดอกไม้จากวัชพืชรุกรานชาติ 3. แบบบันทึกการให้คะแนน 4. แบบบันทึกการกำกับตนเอง 5. เมล็ดข้าวเปลือก , ถั่วเหลือง , ถั่วเขียว , ถั่วแดง , ถั่วดำ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนวทางปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยการเล่ากรณีตัวอย่าง เรื่อง ยอมรับแล้วไปแก้ไข จะดีกว่านะ ให้นักเรียนทุกคนฟัง

1.3 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า

- กิตติ เป็นคนอย่างไร
- กิตติและสมาชิกในกลุ่มควรทำอย่างไรเมื่อครูตรวจเค้าโครงโครงงานวิทยาศาสตร์แล้วพบจุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข
- นักเรียนเคยประสบเหตุการณ์ดังเช่นกรณีตัวอย่างหรือไม่อย่างไร
- ถ้านักเรียนเป็นกิตติ นักเรียนจะทำอย่างไร

1.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า “ ความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ในลักษณะของการยอมรับผลจากการกระทำของตนเอง ไม่ว่าผลงานที่ออกจะดีหรือไม่ดีก็ตาม ก็ต้องยอมรับในการกระทำของตนเอง ถ้าผลที่ออกมาไม่ดีก็ควรปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น คือ กล้ายอมรับความจริงในสิ่งที่ตนกระทำลงไป แล้วริบหาหนทางในการปรับปรุงแก้ไข ”

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน

2.2 ผู้วิจัยแบ่งอุปกรณ์ในการทำงานประดิษฐ์ให้ทุกกลุ่มเท่ากันเพื่อให้ นักเรียนสะดวกในการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์

2.3 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการกำกับตนเองและใบงานที่ 5 เป็นรูปดอกไม้เพื่อให้ นักเรียนเลือกวัสดุธรรมชาติมาประดิษฐ์รูปภาพตามจินตนาการ

2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการประดิษฐ์ชิ้นงานและวิธีการบันทึกการกำกับตนเองโดยให้ ปฏิบัติดังนี้

2.4.1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการประดิษฐ์ชิ้นงานในครั้งนี้ว่าจะได้คะแนนเท่าไร จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยจะมีกรรมการ 3 คน ให้คะแนน คนละ 10 คะแนน ซึ่งเป็นคุณครูที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 1

2.4.2 ให้นักเรียนวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 2

2.4.3 นักเรียนลงมือแสดงพฤติกรรมของตนเองตามที่ตนได้วางไว้ตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบแล้ว

2.4.4 เมื่อหมดเวลาในการประดิษฐ์ชิ้นงานแล้ว ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 3

2.4.5 ให้นักเรียนนำภาพผลงานที่ประดิษฐ์แล้วติดไว้บนกระดานดำตามตำแหน่งที่กำหนดให้ เพื่อให้กรรมการ 3 ท่าน ตรวจให้คะแนนวิจารณ์ผลงานของนักเรียน และบอกคะแนนให้นักเรียนได้รับทราบ

2.4.6 เมื่อนักเรียนทราบคะแนน คำวิจารณ์ติชม ข้อควรปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าตนเองทำได้สูงกว่าหรือต่ำกว่า หรือเท่ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยให้บันทึกลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 4

2.4.7 ให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองลงในแบบบันทึกการกำกับตนเองข้อที่ 5

2.4.8 นักเรียนส่งแบบบันทึกการกำกับตนเองคืนผู้วิจัย

2.5 ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการกำกับตนเองของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนและชี้แนะแนวทางเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายสำหรับนักเรียนที่ไม่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ พร้อมกับให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถทำได้บรรลุตามเป้าหมาย

3.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่กรรมการกำลังวิจารณ์ ดิชม ให้ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขผลงานของนักเรียน

- นักเรียนรู้สึกยอมรับหรือคัดค้านคำวิจารณ์นั้นหรือไม่

- ถ้าเวลานักเรียนทำงานอะไรก็ตามแล้วมีบุคคลมาดิชมหรือวิจารณ์ผลงานของนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

- นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

3.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า “ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานทางด้านการยอมรับผลการกระทำและพยายามปรับปรุงแก้ไขผลงาน เป็นสิ่งที่บุคคลต้องตระหนักและให้ความสำคัญ รู้จักติดตามผลงานของคนที่ได้ทำไปแล้ว หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อเสนอแนะใด ๆ จากการตรวจพบ ก็ต้องพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้งานที่ทำนั้นออกมาดีที่สุดตามศักยภาพและความสามารถของเรา และไม่ส่งผลเสียต่อการทำงานของผู้คนอื่นด้วย”

3.4 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการทำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้กับความรับผิดชอบด้านการเรียนในด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเองนี้ได้อย่างไรบ้าง

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกต

- พฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม
- พฤติกรรมขณะรับฟังคำวิจารณ์ ดิชมจากกรรมการ
- การตอบคำถาม – การซักถาม – การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง การยอมรับผลการกระทำและการปรับปรุงแก้ไขผลงาน

2. ตรวจผลงาน

- ใบงานที่ 5 เรื่อง การประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติ
- แบบบันทึกการให้คะแนน
- แบบบันทึกการทำกับตนเอง

เอกสารกรณีตัวอย่าง

เรื่อง ยอมรับแล้วไปแก้ไขจะดีกว่านะ

ครูติเป็นครูสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งในการเรียนการสอนของครูติจะต้องมีการสอนให้นักเรียนได้ฝึกทำโครงงานวิทยาศาสตร์ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน ได้ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองจากสิ่งที่สนใจ ในช่วงเวลาเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ครูติได้สอนการทำโครงงานให้กับนักเรียนทุกคนได้เข้าใจและรับทราบขั้นตอนและวิธีการการทำโครงงานวิทยาศาสตร์ จากนั้นครูติได้แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน เพื่อร่วมกันทำโครงงาน กิตติ โยธิน ณัฐภูมิ อยู่กลุ่มเดียวกัน หลังจากที่ครูติอธิบายรายละเอียดเรียบร้อยแล้วจึงมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปร่วมกันทำงานตามที่ได้รับมอบหมายและกำหนดเวลาในการนำเสนอเค้าโครงของโครงงานก่อนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ถัดจากวันที่ครูติมอบหมายงานมาได้ 3 วัน กิตติและสมาชิกในกลุ่มยังไม่เริ่มดำเนินการใด ๆ เลย ได้แต่ไปเล่นฟุตบอล ในขณะที่กลุ่มอื่น ๆ ได้ดำเนินการตามที่ครูติได้มอบหมายแล้ว จนกระทั่ง พรพงษ์และเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ได้เข้าไปซักถามกลุ่มของกิตติว่า

พรพงษ์ : สวัสดีกิตติ.... กลุ่มของนายทำเค้าโครงโครงงานวิทยาศาสตร์เสร็จเรียบร้อยแล้วหรือ

กิตติ : นี่พรพงษ์... ครูติให้เวลาตั้ง 1 สัปดาห์ เหลือเวลาอีกตั้งเยอะ กลุ่มเราทำเสร็จทันอยู่แล้ว

พรพงษ์ : กลุ่มนายไม่เผื่อเวลาบ้างหรือ ถ้ามีข้อผิดพลาด หรือหัวข้อเรื่องที่จะทำไม่ผ่าน นายจะเอาเวลาที่ไหนไปแก้ไขได้ทันเวลาที่ครูกำหนด

กิตติ : ไม่เห็นต้องคิดมากหรือวิตกกังวลอะไรเลยพรพงษ์ ทำ ๆ ไปเดี๋ยวครูก็ให้ผ่านอยู่ดี ครูติไม่เรื่องมากหรอก

พรพงษ์ : ก็แล้วแต่กลุ่มนายนะ เราเป็นห่วงเราก็กเลยมาบอกกลัวส่งไม่ทัน

กิตติ : ไม่พูดอะไรกับพรพงษ์อีกแต่หันไปชวนเพื่อนในกลุ่มไปเล่นฟุตบอล

กลุ่มของกิตติไม่สนใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้เลย จนกระทั่งเหลือเวลาอีกเพียง 1 วันที่จะครบกำหนดเวลาส่งงาน กิตติและเพื่อน ๆ ในกลุ่มจึงพากันรีบทำงานไปส่งครู เมื่อครูติตรวจเค้าโครงโครงงานวิทยาศาสตร์ของกลุ่มกิตติพบข้อผิดพลาดหลายจุด ครูติจึงเรียกกิตติและสมาชิกในกลุ่มมาพบ

ครูติ : เค้าโครงที่กลุ่มเธอเขียนมานี้ยังไม่ถูกต้องนะ มีหลายจุดที่ต้องแก้ไข ปรับปรุงใหม่ให้ถูกต้อง ครูให้เวลากลุ่มเธออีก 3 วัน ไปแก้ไขตามที่ครูบอกนะ

กิตติ : แต่กลุ่มของพวกผมก็พยายามทำตามขั้นตอนแล้วนะครับครู

ครูติ : ครูตรวจละเอียดแล้วนะ เอากลับไปทำมาใหม่ ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วรีบกลับไปแก้ไขปรับปรุงมาใหม่อีกรอบ ครูจะให้เวลากลุ่มพวกเธออีก

ใบงานที่ 5
การประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

แบบบันทึกการให้คะแนน
เรื่อง การประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติ

กรรมการชื่อ.....สกุล.....

ลำดับที่	ชื่อ สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน		รวมคะแนน 10 คะแนน
		ความคิดสร้างสรรค์ (5)	ความสวยงาม (5)	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

แบบบันทึกการกำกับตนเอง
เรื่อง ประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนตั้งเป้าหมายในการประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุธรรมชาติไว้อย่างไร

คะแนนเต็ม 30 คะแนน

เป้าหมายที่ตั้งไว้.....คะแนน

2. สิ่งที่คุณเรียนต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคืออะไร

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

3. พฤติกรรมที่คุณเรียนทำมีอะไรบ้าง

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

4. นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ในระดับใด เป็นไปตามเป้าหมายที่คุณตั้งไว้หรือไม่

เป้าหมายที่ตั้งไว้.....คะแนน

ผลที่ได้.....คะแนน

5. นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างไร

1. นักเรียนสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

- 1.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

- 1.2 นักเรียนทำได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

1.3 นักเรียนจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนทำไมไม่ได้ตามเป้าหมายเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

2.3 นักเรียนจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม	ประโยชน์ของการเรียนรู้โดยกระบวนการการกำกับตนเอง
เวลาที่ใช้	50 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ การอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน 2. เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
อุปกรณ์	แบบแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 15 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. ผู้วิจัยแจกแบบแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองให้นักเรียน ทุกคน แล้วให้นักเรียนพับแบ่งครึ่งให้ได้เป็น 4 ช่อง โดยในแต่ละช่องจะมีข้อความกำหนดไว้
4. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความในแต่ละช่องแล้วให้นักเรียนร่วมตอบคำถามตามความรู้สึกที่มีอยู่ โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกนำเสนอความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ รวมทั้งข้อคิดและสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้โดยกระบวนการการกำกับตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม รวมทั้งให้ข้อคิดและแนะแนวทางการนำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะความรับผิดชอบด้านการเรียนในทุกๆ ด้าน ที่นักเรียนจะต้องรับผิดชอบ รวมทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้ซักถาม
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนตอบแบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียน เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
9. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดด้วยความตั้งใจและอดทน ผู้วิจัยมอบของที่ระลึก และกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดผลประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม
การกำกับตนเอง

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวศิริลักษณ์ ศรีกันต์
วันเดือนปีเกิด	19 สิงหาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	26/1 ถ.รามราช ซ.รามราช1 ต.เมืองพล อ.พล จ.ขอนแก่น 40120
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ธุรกิจส่วนตัว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนกวดวิชาเสริมปัญญา 60/7 ถ.รามราช ซ.ลิ้มคุณี่ ต.เมืองพล อ.พล จ.ขอนแก่น 40120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537	ม.6 (สายวิทย์-คณิต) จากโรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2542	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป จากมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2552	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร