

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540-2544) เน้นการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้เต็มศักยภาพ ผู้เรียนแต่ละคนย่อมมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละด้าน ดังนั้นการพัฒนาคนก็ควรที่จะพัฒนาที่กระบวนการเรียนรู้ เพราะโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความรู้ไม่มีขอบเขตที่ชัดเจนและแน่นอน การเรียนรู้ไม่มีขีดจำกัด การสอนของครูจึงไม่ควรให้ข้อมูลความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ควรจะปลูกฝังกระบวนการในการได้มาซึ่งความรู้ ครูจึงต้องเปลี่ยนหน้าที่มาเป็นพี่เลี้ยงคอยชี้แนะแนวทางและเป็นผู้ให้คำปรึกษาในกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน นอกจากนี้แนวทางการจัดการศึกษาควรส่งเสริมและเน้นทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น

ปัจจุบันการพัฒนาคนได้มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคนให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ สามารถคลี่คลายพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ กระบวนการเรียนการสอนแนวใหม่ ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองเป็นหลัก เน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้นการฝึกทักษะการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนให้นักเรียนทุกคน การกำกับตนเอง (self-regulation) นอกจากจะมีประโยชน์ต่อการศึกษาแล้วยังมีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อีกด้วย

การกำกับตนเอง (self-regulation) ทางการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเอง (self-regulation) ทางสังคม ดังนั้นนักเรียนที่มีระดับการกำกับตนเอง (self-regulation) ทางการเรียนรู้สูง มักจะมีระดับการกำกับตนเอง (self-regulation) ทางสังคมสูงเช่นกัน (Patric, 1997) การกำกับตนเอง (self-regulation) ของนักเรียน ความสามารถในการเตือนตนเอง (self-monitoring) การกำกับตนเอง (self-regulation) และความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการแสดงออกของนักเรียน ความสามารถทางสังคมที่แสดงออกในรูปความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้การปรับตัวเข้าสู่โรงเรียนจะทำให้นักเรียนได้รับรู้ทางบวก มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และไม่ลาออกกลางคัน

การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นระเบียบ คนในสังคมจะต้องมีวินัยในตนเอง วินัยในตนเองเป็นคุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ บุคคลที่มีวินัยในตนเองจะมีการแสดงออกอย่างมีกาลเทศะ และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นับวันจำนวนประชากรยิ่งจะมีจำนวนมากขึ้น ดังนั้นการปลูกฝังให้คนมีวินัยในตนเองจึงเป็นเรื่องที่ควรที่จะเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก เพื่อเตรียมเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต และการมีวินัยในตนเองมีความสำคัญต่อการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมของเด็กในอนาคต อีกทั้งการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันจำเป็นจะต้องปลูกฝังให้ผู้เรียนมีวินัยในตนเอง เพราะการเรียนการสอนจะเปลี่ยนจากการยึดครูเป็นศูนย์กลางเป็นยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง อีกทั้งผู้เรียนจะต้องเป็นผู้แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้เรียนจึงจำเป็นจะต้องเป็นผู้มีวินัยในตนเองจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากเด็กในวัยนี้อยู่ในวัยเด็กตอนปลาย มีอายุอยู่ในช่วง 10-12 ปี จากทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริคสัน(1963) เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังพัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จ หรือ ความรู้สึกด้อย ความรู้สึกประสบความสำเร็จจะพัฒนาเมื่อเขามีประสบการณ์ในการทำงานได้สำเร็จ และความรู้สึกด้อยจะเกิดเมื่อเขามีประสบการณ์ล้มเหลวในการทำงาน และเนื่องจากเด็กในวัยนี้เริ่มพัฒนาความสามารถด้านการกำกับตนเอง ซึ่งจะพัฒนาต่อเนื่องไปในช่วงวัยรุ่น การฝึกให้เด็กรู้จักใช้การกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการกำกับตนเองนั้น เด็กสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้มากมายเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ (Berk, 1994: 294; Vykotsky cited in Zimmerman & Schunk, 1997: 200)

ดังนั้นการฝึกฝนให้เด็กมีทักษะการกำกับตนเอง จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่พัฒนาทักษะการกำกับตนเองไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ การวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป

## แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะนำเสนอแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
2. แนวคิดของการกำกับตนเอง
3. แนวคิดของการมีวินัยในตนเอง
4. แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสัน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง
  - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง

### 1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

#### 1.1 แนวคิดของการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) มีแนวคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมมนุษย์ว่า เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลง อันเนื่องมาจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลรวมกัน Bandura (1986) เรียกการปฏิสัมพันธ์นี้ว่า สามองค์ประกอบซึ่งกำหนดกันและกัน (triadic reciprocal determinism) อันเป็นแนวคิดที่อธิบายการเรียนรู้ของมนุษย์ แสดงดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ (Bandura, 1986: 24)

จากแผนภาพในข้างต้นสามารถอธิบายความหมายของคำต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

Person ทัศนคติและความรู้	หมายถึง	ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ, ความคาดหวัง, ทัศนคติและความรู้
Behavior การเลือกและคำพูด	หมายถึง	พฤติกรรม ได้แก่ การกระทำส่วนบุคคล, การเลือกและคำพูด
Environment กระทำและลักษณะทางกายภาพ	หมายถึง	สภาพแวดล้อม ได้แก่ ทรัพยากร, ผลของการ กระทำและลักษณะทางกายภาพ

ในทัศนะของ Bandura ให้ความหมายของการได้รับความรู้ว่าเป็นการเรียนรู้ และการสังเกตที่มีพื้นฐานจากความรู้ว่าเป็นพฤติกรรม ทั้งการเรียนรู้และการพฤติกรรมจะแยกจากกันเป็นองค์ประกอบที่เด่นชัด และอธิบายว่า เราอาจรู้มากกว่าที่เราได้แสดงออกมา การเรียนรู้ไม่ได้พิจารณาในแง่ของการแสดงออกเพียงอย่างเดียว แต่การได้รับความรู้ใหม่ ๆ (Acquired) และเก็บไว้ในความทรงจำก็ถือว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้วแม้ว่ายังไม่ได้แสดงออกก็ตาม และสามารถแสดงสิ่งที่จดจำนั้นออกมาได้ในภายหลัง ยกตัวอย่างเช่นในวิชาภาษาอังกฤษนักเรียนอาจทำข้อสอบได้คะแนนไม่ค่อยดี เนื่องจากสาเหตุหลายประการเช่นอาจเครียดหรือป่วย ในขณะที่สอบ การเรียนรู้จึงไม่ได้แสดงออกมา ดังนั้นความรู้ที่มีอยู่ไม่ได้ถูกแสดงออกมาแต่นักเรียนก็ยังมีความรู้ในวิชาภาษาอังกฤษอยู่ ซึ่งการเรียนรู้ อาจเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้แสดงออกมา ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในมีความสำคัญในการเรียนรู้ทั้งสิ้น ทั้งสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมต่าง มีปฏิสัมพันธ์กันในกระบวนการเรียนรู้ (Bandura, 1986)

## 1.2 แนวคิดของการเสริมแรง

แนวคิดของการเสริมแรง ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) มีแนวคิดว่าการเสริมแรงมิได้ทำหน้าที่เพียงแต่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่ 3 ประการดังนี้ (Bandura, 1986: 106-108)

### 1. ด้านการให้ข้อมูล (informative function)

ในการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น ไม่ได้เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองเท่านั้น แต่มนุษย์ยังสังเกตความแตกต่างถึงผลที่ตามมาของการกระทำนั้นด้วย และจะเก็บข้อมูลของผลการกระทำเพื่อเป็นแนวทางและการคาดการณ์ในอนาคตว่าการกระทำใดจะประสบผลที่พึงพอใจหรือการกระทำใดจะประสบผลที่ไม่พึงพอใจ โดยมนุษย์จะใช้ความคิด ความเข้าใจ และเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณาจากผลจากการกระทำที่แตกต่าง

2. ด้านการจูงใจ (motivational function)

ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำจะกลายเป็นตัวจูงใจของมนุษย์ ทั้งทางบวกและทางลบ การกระทำใดก่อให้เกิดผลทางบวก ก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำสูง ส่วนการกระทำใดก่อให้เกิดผลทางลบย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจต่ำ การจดจำผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำกลายเป็นตัวจูงใจให้มนุษย์พยายามกระทำหรือหลีกเลี่ยงการกระทำนั้นอีก

3. ด้านการตอบสนองและสนับสนุน (response-strengthening function)

การตอบสนองใด ๆ ก็ตาม ถ้าได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก สิ่งสำคัญคือเงื่อนไขการเสริมแรง การเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสำหรับมนุษย์ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม คือ การเสริมแรงที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์รู้ว่า การกระทำใดของตนนำไปสู่การเสริมแรง และเน้นการทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่มากกว่าการสร้างพฤติกรรมใหม่

1.3 กระบวนการของตัวแบบ

Bandura (1986) มีความเชื่อว่าคนส่วนใหญ่เรียนรู้โดยผ่านกระบวนการสังเกตมาแทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ตรงหรือประสบการณ์อ้อม Bandura เรียกสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตว่า ตัวแบบ(model) ซึ่งผู้สังเกตจะอ้างอิงพฤติกรรม กระบวนการทางปัญญา (cognitive) และการเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของตัวแบบ และพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้รับการเสริมแรง จะทำให้ผู้สังเกตเกิดความคาดหวังว่า เมื่อทำพฤติกรรมตามอย่างตัวแบบจะได้รับการเสริมแรงเหมือนกับตัวแบบด้วย

ตัวแบบแบ่งออกเป็น 2 ชนิดได้แก่ (Schunk, 1991:105)

1. ตัวแบบที่มีชีวิต(live model) เป็นตัวแบบที่ปรากฏในบุคคลหรือสิ่งมีชีวิต
2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่เป็นคำพูด

ตัวอักษร หรือภาพ ที่แสดงออกมาในรูปของฟิล์ม โทรทัศน์หรือสื่ออื่น ๆ

ตัวแบบทำหน้าที่ 3 ประการดังนี้ (Schunk, 1991:105-106)

1. การยับยั้งและการกระทำ(inhibition and disinhibition) พฤติกรรมของตัวแบบจะสร้างความคาดหวังให้กับผู้สังเกตว่า เมื่อผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลกรรมทางบวกหรือทางลบ อันเป็นผลให้ผู้สังเกตยับยั้งหรือกระทำพฤติกรรม
2. ความเชื่ออำนวยความสะดวก(response facilitation) มีพฤติกรรม

หลายอย่างที่บุคคลเรียนรู้แต่ไม่แสดงออกเพราะมีการตั้งใจที่ไม่เข้มแข็งและเพียงพอที่จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม สิ่งชี้แนะทางสังคมจะเป็นสิ่งที่สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้สังเกตในการกระทำพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากการสังเกต (observational learning) การเรียนรู้จากการสังเกตโดยผ่านตัวแบบมี 2 ชั้น คือ ชั้นแรก เป็นชั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้(acquisition) และชั้นที่ 2 เป็นชั้นการแสดงออก(performance) ซึ่งอาจแสดงออกหรือไม่แสดงออกมาก็ได้ การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบมีกระบวนการย่อย 4 กระบวนการ ดังนี้

3.1 กระบวนการตั้งใจ(attentional processes) กระบวนการนี้มีความสำคัญ เพราะการเรียนรู้จากตัวแบบจะทำได้ไม่ดี ถ้าผู้สังเกตไม่มีความตั้งใจ โดยความตั้งใจจะทำให้ได้รับการรับรู้ที่ถูกต้อง ผู้สังเกตจะสนใจตัวแบบที่มีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกต การเรียนรู้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไร ขึ้นกับความยากง่ายของพฤติกรรม และความสามารถในการเรียนรู้ของผู้สังเกต

3.2 กระบวนการจดจำ(retention processes) การเรียนรู้โดยการสังเกตของมนุษย์นั้น จำเป็นจะต้องมีการจดจำพฤติกรรมของตัวแบบ เพื่อที่จะสามารถรวบรวมรูปแบบที่ได้สังเกตเห็น และจดจำพฤติกรรมนั้นไว้ในรูปของการสร้างรหัสสัญลักษณ์(symbolic coding) ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ การวาดภาพในใจ(imagination) และคำพูด(verbal) การจำในลักษณะนี้จะช่วยให้การจดจำทำได้ง่ายและนานยิ่งขึ้น และถ้าประสบการณ์ใหม่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน การจดจำก็ยิ่งมีความถาวรขึ้น

3.3 กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ(reproduction processes) กระบวนการสังเกตจากตัวแบบนี้เป็นการแปรสภาพจากการเก็บไว้ในรูปสัญลักษณ์ แล้วแสดงออกมาเป็นการกระทำ และพฤติกรรมที่แสดงออกสามารถแยกตามกระบวนการความรู้ ความเข้าใจในการตอบสนอง ผู้สังเกตจะแสดงพฤติกรรมได้ครบถ้วนตามที่สังเกตหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา (Cognitive Level) และความยากง่ายของพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกมาในครั้งแรกๆ อาจไม่ถูกต้องนัก แต่มนุษย์จะค่อย ๆ ปรับไปจนกว่าจะได้รับผลที่พึงพอใจ ซึ่งต้องอาศัยการติดตามการกระทำ เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยให้การกระทำตามตัวแบบดียิ่งขึ้น

3.4 กระบวนการจูงใจ (motivational processes) บุคคลจะเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเองสนใจและมีการจูงใจ โดยการเสริมแรงทางบวก และถ้าการกระทำนั้นให้ผลทางลบ บุคคลก็จะไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ออกมา ดังนั้นกระบวนการจูงใจจึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการสังเกตออกมา



## 2. การกำกับตนเอง

### 2.1 แนวคิดของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นแนวคิดหนึ่งที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory)

Bandura(1986 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ,2541: 54) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง กระบวนการดังกล่าวนี้ คือ การกำกับตนเอง (self-regulation)

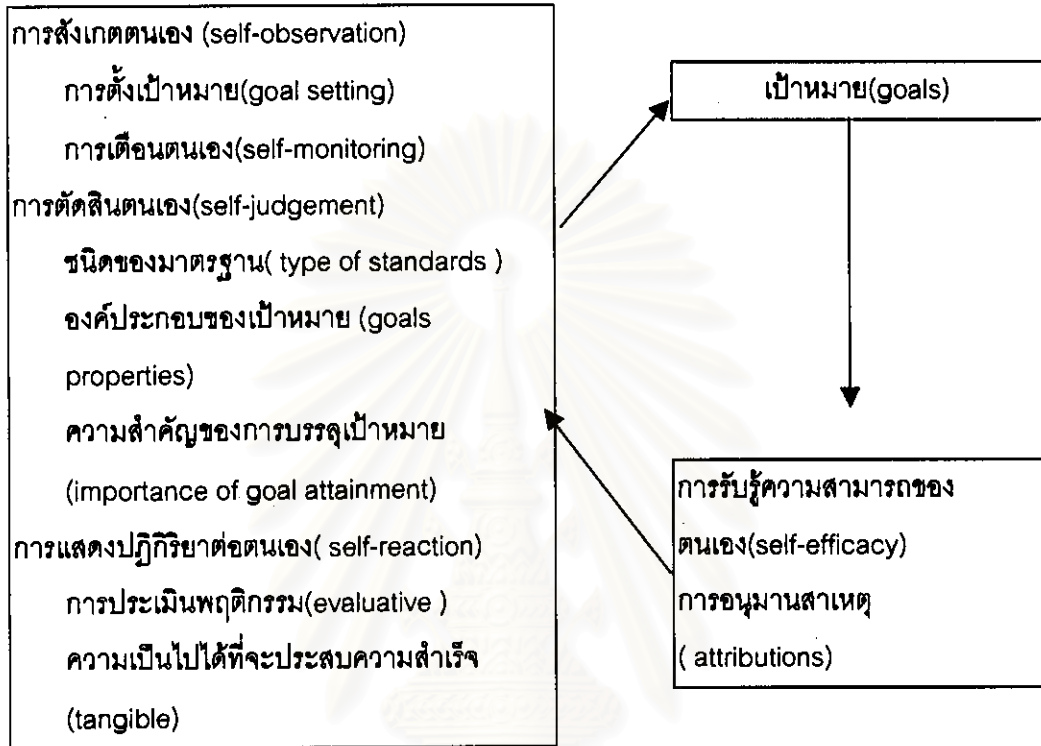
การกำกับตนเอง(self-regulation) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมตนเอง และคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง บุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง(Zimmerman, 1998:1)

การกำกับตนเอง(self-regulation) ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อยดังนี้(Schunk, 1994: 76-79)

1. การสังเกตตนเอง (self-observation)
2. การตัดสินตนเอง (self-judgement)
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction)

ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะมีเป้าหมายว่าจะต้องได้รับทักษะ ความรู้และเมื่องานสำเร็จก็จะได้รับคะแนนดี ๆ ซึ่งตลอดการทำกิจกรรมนั้นนักเรียนจะมีการสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และตอบสนองการรับรู้ของเขาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือที่เรียกว่าเป็นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อกิจกรรมนั้นสิ้นสุดลง เช่น เมื่อครูสั่งให้นักเรียนทำรายงานชิ้นหนึ่ง นักเรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำรายงาน เช่น จะต้องทำรายงานให้เสร็จทันเวลาและให้ได้คุณภาพ เพื่อให้ได้รับคะแนนดี ๆ ในขั้นตอนของการทำรายงาน นักเรียนจะมีการสังเกตตนเองว่าตนเองมีเป้าหมายอะไร และตนเองได้ทำรายงานไปอย่างไรบ้าง เมื่อทำรายงานเสร็จก็จะมีการตัดสินตนเองว่า ผลที่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าไม่

เป็นไปตามเป้าหมาย อาจกลับไปแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ไปแล้ว สิ่งที่นักเรียนจะได้รับก็คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองว่าอยู่ระดับใด และเมื่อต้องทำกิจกรรมในลักษณะที่คล้ายกันอีก นักเรียนก็จะมีเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น กระบวนการกำกับตนเองแสดงไว้ในภาพดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 การกำกับตนเอง(Schunk, 1994: 76)



จากแผนภาพข้างต้นสามารถอธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. การสังเกตตนเอง (self-observation)

ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการได้แก่

1.1 การตั้งเป้าหมาย (goal setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

1.2 การเตือนตนเอง (self-monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

ในระยะแรกของการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นระยะของการเลือกเป้าหมาย ก่อนที่บุคคลจะสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมาย และต้องคิดว่าอะไรที่เขาตั้งใจจะทำ การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งจะมีตัวแปรที่มากเกี่ยวข้องด้วยคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) การตั้งเป้าหมายต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคลนั้น จึงจะมีโอกาสบรรลุเป้าหมายได้มาก นอกจากนี้ขณะที่บุคคลกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ก็จะต้องมีการเตือนตนเองโดยการบันทึกพฤติกรรมของตนเองไว้ด้วย

### 2. การตัดสินตนเอง (self-judgement)

เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินตนเอง (self-judgement) ขึ้นกับ

2.1 ชนิดของมาตรฐาน (type of standards)

2.2 องค์ประกอบของเป้าหมาย (goals properties)

2.3 ความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย (importance of goal attainment)

### 3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction)

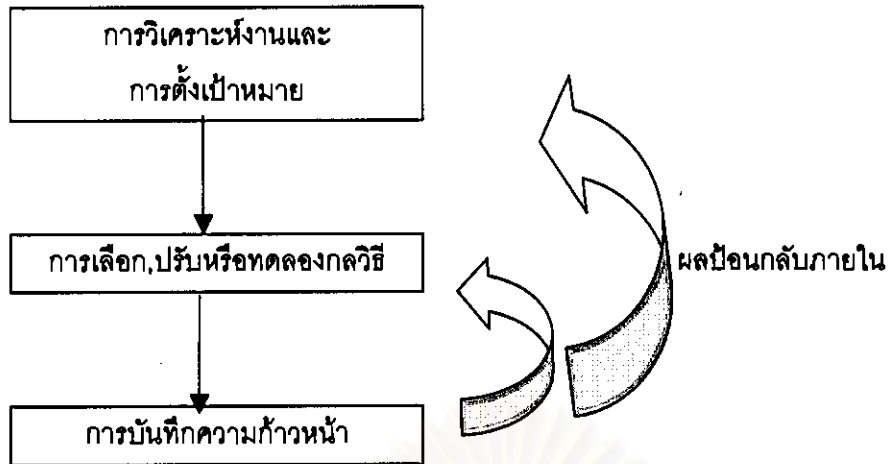
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองประกอบด้วย การประเมินพฤติกรรม (evaluative) และความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ (tangible) การประเมินเกี่ยวข้องกับความเชื่อของนักเรียนเกี่ยวกับความสำเร็จของตน และความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ (tangible) จะมีผลต่อการจูงใจให้เกิดพฤติกรรม

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อได้รับผลที่กระทำไปแล้ว และจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

เมื่อการกระทำบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะเสริมแรงตนเอง(self-reinforcement) การเสริมแรงตนเอง(self-reinforcement)เป็นกระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อการเพิ่มและคงอยู่พฤติกรรม ของตนเอง จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม(social learning theory) การเสริมแรงทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจ การใช้เงื่อนไขการให้รางวัลตนเองขึ้นกับระดับของการแสดงออกของแต่ละคน การให้รางวัลตนเองหรือลงโทษตนเองขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่บุคคลได้ประเมิน การประเมินตนเองนั้นบุคคลจะต้องมีข้อมูลเพียงพอสำหรับการประเมินตนเองและจะมีการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของแหล่งข้อมูลอย่างน้อย 3 แหล่งข้อมูล ได้แก่ ระดับการแสดงออกที่แน่นอน มาตรฐานของบุคคล และการอ้างอิงทางสังคม เพื่อตัดสินใจการแสดงออก การเปรียบเทียบอ้างอิงอาจใช้รูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละงาน บุคคลจะเพิ่มระดับของมาตรฐานหลังจากที่ทำงานสำเร็จ และจะลดระดับของมาตรฐานให้เหมาะสมกับตนหลังจากที่ทำงานล้มเหลว การเรียนรู้ทางสังคมจะเป็นโครงสร้างในการประเมินตนเอง บุคคลจะตัดสินใจตนเองในการอ้างอิงจากความสามารถและมาตรฐานของตนมากกว่าการเปรียบเทียบกับคนอื่นในสังคม และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองจะขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ทิศทางของพฤติกรรมว่าเป็นอย่างไร บุคคลจะให้รางวัลตนเองเมื่อได้รับความสำเร็จ และให้เหตุผลว่าความสำเร็จเกิดจากความพยายามและความสามารถ บุคคลจะเรียนรู้การเสริมแรงตนเองผ่านผู้สอนหรือตัวแบบ และเรียนรู้การประเมินตนเองโดยผ่านตัวแบบ บุคคลมีแนวโน้มจะปรับมาตรฐานการประเมินโดยอาศัยอิทธิพลจากตัวแบบ บุคคลจะอ้างอิงตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายกับตนเอง จากการศึกษาของBandura(1966) พบว่า เด็กจะเลือกระดับของมาตรฐานที่ตนเองสามารถทำได้และจะปฏิบัติตามมาตรฐานของตัวแบบที่ต้องใช้ทักษะสูง ๆ ในการทำงาน (Bandura ,1977: 130-137)

ในกระบวนการกำกับตนเองของนักเรียน เมื่อนักเรียนไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับก็อาจมีการปรับปรุงกลวิธีหรือเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ แสดงดังภาพต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 3 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย(Butler, 1998: 163)

การพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียน ครูจะต้องช่วยให้นักเรียนมีการใช้ความยืดหยุ่นในกระบวนการทางปัญญา อันดับแรกนักเรียนจะต้องมีการรับรู้ความสามารถของตนเองให้ถูกต้องเพื่อที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับตนเอง และนักเรียนต้องเลือกกลวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งครูต้องเข้ามามีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียน สุดท้ายนักเรียนจะต้องบันทึกและจดจำการกระทำของตนเอง ในระหว่างขั้นตอนการบันทึกนี้นักเรียนจะมีการเปรียบเทียบความก้าวหน้ากับเป้าหมาย ซึ่งเป็นกระบวนการภายในและขึ้นอยู่กับความพยายามของตัวนักเรียนเอง(Butler ,1998: 162-166)

## 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง , เป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การเปรียบเทียบเด็กที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) และเป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals) ในสถานการณ์การเรียนรู้พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) มักถามตนเองว่า "ฉันจะสามารถทำงานนั้นได้อย่างไร" และ "ฉันจะเรียนรู้งานนั้นได้อย่างไร" นักเรียนประเภทนี้จะวิเคราะห์ว่าลักษณะของงานเป็นอย่างไร และพยายามออกแบบกลวิธีที่จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ ส่วนนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals) มักถามตนเองว่า "ฉันสามารถทำได้หรือไม่" และ "ฉันจะดูเป็นคนเก่งหรือไม่" การวิเคราะห์งานของนักเรียนประเภทนี้คือ งานนั้นมีความยากอย่างไร และเขาจะมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียนประเภทนี้ คือ ผลที่ได้รับจากการทำงาน สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) และ เป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals) คือ เมื่อพวกเขา

พบอุปสรรคซึ่งจะมีวิธีปฏิบัติต่างกัน คือ นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) จะพยายามเอาชนะอุปสรรค แต่นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals) จะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับอุปสรรค ดังนั้นนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) จะประสบความสำเร็จมากกว่า เพราะเขาได้ฝึกการเผชิญกับปัญหา และการคิดค้นกลวิธีที่จะแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเป้าหมาย(goals) มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองทางการเรียนรู้ เป้าหมายนี้จะถูกปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ โดยนักเรียนจะนำไปใช้ในการเรียนรู้ในห้องเรียน(Dweck, 1986; Armes & Archer, 1998; Hagen & Weinstien, 1995)

หลักเกณฑ์ที่สำคัญของ การกำกับตนเอง(self-regulation) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy) ช่างถึงความเชื่อของนักเรียนว่า เขามีความสามารถแค่ไหนที่จะทำงานได้สำเร็จ สิ่งนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญ เพราะจะขยายไปสู่ความเชื่อว่า เขาจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาเท่ากับความพยายามของเขา นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy)สูง จะเอาใจใส่การเรียนรู้ และมีความพยายามมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy) ต่ำ และดูเหมือนกับพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) กับ นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals) (Hagen & Weinstien, 1995: 43-45)

### 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองและการเตือนตนเอง

การเตือนตนเอง(self-monitoring)เป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการกำกับตนเอง(self-regulation) นักเรียนจำเป็นต้องใช้การเตือนตนเอง (self-monitoring)ในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (self-regulated learning) จะมีทักษะทางการศึกษาและการควบคุมตนเองทำให้ส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ กระบวนการเหล่านี้ส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจมากพอที่จะเรียน และมีทักษะและใจรักที่จะเรียน (Zimmerman & Paulsen, 1995: 13-27)

## 2.4 กฎของการจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

นักการศึกษาและนักวิจัยส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการรวมและสังเคราะห์ข้อมูล นักเรียนที่มีระดับความพยายามสูง จะมุ่งมั่นอดทนและต้องการพัฒนาระดับความเข้าใจในเนื้อหาวิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์พบว่านักเรียนมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์(achievement goals) ต่างกัน ในสถานการณ์การเรียนรู้ การปรับปรุงเป้าหมายโดยกระบวนการกำกับตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์(achievement goals) มีอิทธิพลต่อความอดทนต่องานของนักเรียน และความพยายามในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เด็กที่มีความสามารถต่ำจะแสดงความรู้สึกทางลบต่อความสามารถในการเรียนรู้ และใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาต่ำ ทั้ง เป้าหมายเพื่อรู้(mastery goals) กับ เป้าหมายเพื่อผลงาน(performance goals)มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง(self-regulation) ของนักเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นการจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนรู้การกำกับตนเอง(self-regulation) ของนักเรียน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง ซึ่งก่อให้เกิดการจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นสูง (Meece ,1994: 25-44 ;Hagen&Weinstien ,1995: 43-45)

## 2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้

ในทัศนะของ การกำกับตนเองใน การเรียนรู้ (self-regulated learning)เป็นการรวมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและมีแรงจูงใจ มี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ (Woolfolk,1998:406-407)

### 1. ความรู้

การเป็นผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง (self-regulation) นักเรียนต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง, วิชา, งาน, กลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้ นักเรียนที่เก่งจะรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ว่า จะเรียนได้ดีที่สุดได้อย่างไร

### 2. แรงจูงใจ

ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง (self-regulation) เมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจในงานต่างๆ มากมาย เพราะได้รู้คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจภายในจากงานก็จะกังวลว่าเขาจะได้รับประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

### 3. ความตั้งใจ

เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง (self-regulation) รู้ว่าจะป้องกันตนเองอย่างไรจากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เจ็บช้ำ หรือซีเกียจ และต้องทำอะไรอย่างไรเมื่อมีสิ่งล่อใจมารบกวน

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลทางสังคมบางอย่างที่กำหนดแบบของการกำกับตนเอง เช่น อิทธิพลของตัวแบบ การบอกกล่าวทางคำพูด การได้รับการปรึกษาทางสังคม เหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อแบบแผนของการกำกับตนเองที่บุคคลได้เลือกใช้

### 2.6 เทคนิคการกำกับตนเอง

ในการพัฒนาการกำกับตนเอง (self-regulation) 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)

การกำกับตนเองในการเรียนได้มีผู้ใช้เทคนิคต่างๆ มากมาย ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอการกำกับตนเองในการเรียนจากงานวิจัยของ Zimmerman (1998:76) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



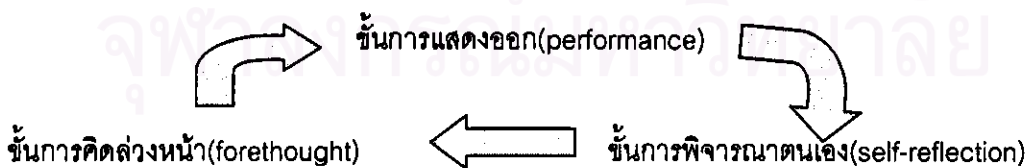
ตารางที่ 1 เทคนิคการกำกับตนเองตามงานวิจัยของ Zimmerman (1998:76)

การกำกับตนเอง(self-regulation)	ความชำนาญ(expertise)
การตั้งเป้าหมาย	ทำรายการของสิ่งที่จะต้องทำให้ประสบความสำเร็จ
กลวิธีการทำงาน	สร้างสรรค์บนพื้นฐานของความเป็นไปได้
การนึกคิด	จินตนาการถึงผลของความล้มเหลวในการเรียน
การสอนตัวเอง	ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหา
การบริหารเวลา	จัดตารางในการเรียนและทำการบ้านในแต่ละวัน
การเตือนตัวเอง	ตรวจสอบงานก่อนจะส่งครู
การเสริมแรงตนเอง	ดูทีวีหรือโทรศัพท์เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้ว
โครงสร้างสิ่งแวดล้อม	ศึกษาหาความรู้ในที่สงบ
การขอความช่วยเหลือ	หาเพื่อนช่วยเรียน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคที่ประกอบไปด้วยกระบวนการย่อยของการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ประกอบไปด้วย เทคนิคการตั้งเป้าหมาย กลวิธีการทำงาน การเตือนตนเองและการเสริมแรงตนเอง และผู้วิจัยได้นำกระบวนการย่อย 3 กระบวนการนี้มาพัฒนาเป็นโปรแกรมกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อันจะประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 15 กิจกรรม

## 2.7 การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน

การกำกับตนเอง(self-regulation) เป็นกระบวนการที่เป็นวัฏจักร ที่เกิดขึ้น 3 ระยะดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4 วัฏจักรการกำกับตนเอง (Zimmerman ,1998: 83)

ขั้นการคิดล่วงหน้า(foresight) เป็นระยะของการตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายขึ้นกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์(achievement goal) การรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy) และความสนใจของผู้เรียน ขั้นการแสดงออก(performance) เป็นขั้นของการลงมือกระทำ และขั้นการพิจารณาตนเอง(self-reflection) เป็นขั้นตอนของการประเมินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง นักเรียนที่ขาดการกำกับตนเอง(self-regulation) จะมีเป้าหมายคุณภาพต่ำที่ไม่ชัดเจนและไม่ยืนยาว ส่วนนักเรียนที่มีการกำกับตนเอง(self-regulation) จะมีเป้าหมายที่พอดี จำเพาะ และเชื่อมกับเป้าหมายระยะยาวอย่างเป็นลำดับขั้น เป้าหมายที่เป็นลำดับขั้นจะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการประเมินมาตรฐานของตนเองที่ไม่ขึ้นอยู่กับทั้งผลป้อนกลับภายนอกจากคนอื่นและปฏิกิริยาทางบวกที่จะตามมาจนกระทั่งเป้าหมายบรรลุผล ลักษณะที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองและนักเรียนที่ขาดทักษะการกำกับตนเองแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีทักษะในการกำกับตนเองและนักเรียนที่ขาดทักษะในการกำกับตนเอง(Zimmerman,1998)

ขั้นตอน	ลักษณะของนักเรียน	
	นักเรียนที่ขาดทักษะในการกำกับตนเอง	นักเรียนที่มีทักษะในการกำกับตนเอง
ขั้นการคิดล่วงหน้า (foresight)	ไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เรียนรู้เพื่อหวังสิ่งตอบแทนภายนอก มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขาดความสนใจในการเรียน	มีจุดมุ่งหมายเป็นไปตามลำดับขั้นที่ชัดเจน มีจุดมุ่งหมายเพื่อการเรียนรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มีความสนใจภายใน
ขั้นการแสดงออก (performance)	ไม่สนใจแผน มีกลยุทธ์ที่หวังจะพึ่งพาคนอื่น ขาดการเตือนตนเอง(self-monitoring)	สนใจที่การกระทำ มีการสอนตนเอง(self-instruction) มีการเตือนตัวเอง(self-monitoring)
ขั้นการพิจารณาตนเอง (self-reflection)	หลีกเลี่ยงการประเมินตนเอง อ้างสาเหตุที่ความสามารถ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ ไม่มีการปรับตัว	พยายามจะประเมินตนเอง อ้างสาเหตุที่กลวิธีการปฏิบัติ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก มีการปรับตัว

บรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนมีผลต่อการกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่ครูจัดบรรยากาศและกิจกรรมให้มีการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีการกำกับตนเองทางการเรียนต่ำเมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและและการกระทำอันเนื่องมาจากการปกป้องตนเอง ดังนั้นครูจึงมีส่วนในการส่งเสริมการกำกับตนเองให้กับนักเรียน ( Perry 1998: 715; De la pez 1999: 4 )

การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนมีผลต่อการส่งเสริมการกำกับตนเองให้แก่นักเรียนดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบชั้นเรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำและสูง (Perry, 1998:728)

ห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้สูง	ห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำ
นักเรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการเรียนอย่างมีอิสระ	นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการภายใต้การกำหนดของครู
นักเรียนเป็นผู้จัดสรรเวลาและทรัพยากร	ครูเป็นผู้จัดสรรเวลาและทรัพยากร
นักเรียนมีการสำรวจและประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	นักเรียนเพิกเฉยต่อโอกาสในการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง
นักเรียนได้รับอุปกรณ์สนับสนุนจากครูและเพื่อน	นักเรียนใช้วิธีการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

ครูมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการกำกับตนเองให้แก่นักเรียน De La paz (1999:4) ได้กล่าวถึงบทบาทของครูในการพัฒนาพฤติกรรมการกำกับตนเอง (self-regulation) ของนักเรียนไว้ดังนี้

1. พัฒนาพื้นฐานความรู้เดิมของนักเรียน
2. อภิปรายถึงกลวิธีของเป้าหมายที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ของนักเรียน
3. ครูต้องเป็นตัวแบบในการใช้กลวิธีการกำกับตนเอง (self-regulation) ใช้กลวิธีที่มีทางเป็นไปได้
4. กำหนดให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดร่วมกันเป็นกลุ่มโดยใช้กลวิธีร่วมกัน
5. กำหนดให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดอย่างอิสระเมื่อการสอนเสร็จสิ้น

## 2.8 สิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง(Self-Regulation)

จากงานวิจัยของSchunk และ Zimmerman (1994: 307-308) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเองไว้ดังนี้

1. การเลือกใช้กลยุทธ์ การเลือกใช้กลยุทธ์เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเอง(self-regulation) การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย เป้าหมายที่ต่างกันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่างกัน นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้( learning goals) จะมีเป้าหมายในการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ดังนั้นจึงมีการพัฒนาพฤติกรรมการเรียน แรงจูงใจภายใน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง(self-efficacy)ที่สูงกว่านักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน( performance goals)
2. การประเมินตนเอง ผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเอง(self-regulation) หรือไม่ขึ้นกับการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การประเมินตนเองที่ตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคม จะทำให้นักเรียนมีทักษะการวางแผนเป้าหมาย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (self-regulation) เพื่อนำมาสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง อันประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (self-observation) กระบวนการตัดสินตนเอง (self-judgement) และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจะประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมจำนวน 15 กิจกรรม

## 3. การมีวินัยในตนเอง(self-discipline)

กระบวนการกำกับตนเองจะทำให้นักเรียนได้มีการพัฒนาหลายด้าน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา การฝึกการกำกับตนเองของนักเรียนเพื่อพัฒนาการมีวินัยในตนเอง จึงขอเสนอแนวคิดของการมีวินัยในตนเองดังนี้

### 3.1 ความหมายของการมีวินัยในตนเอง

การมีวินัยในตนเอง(self-discipline) เป็นการกำหนดพฤติกรรมด้วยตัวเอง โดยการควบคุมตนเองนั้นจะเป็นไปตามพัฒนาการของมนุษย์ การเรียนรู้การมีวินัยในตนเอง(self-discipline)ของนักเรียนนั้น ครูจะต้องเป็นแบบอย่างในการควบคุมพฤติกรรมให้แก่เด็ก วินัยควรเป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิในการตัดสินใจร่วมกันไม่ใช่มาจากผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า (Walker & Shea 1991: 9-10)

Good 1973: 525 ( อ้างใน ชิดกมล สังข์ทอง2536: 8) ให้ความหมายของวินัยในตนเอง(self-discipline) ไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง การบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่การบังคับจากภายนอก แต่เป็นการบังคับโดยอำนาจภายในตัวบุคคลนั่นเอง และเป็นอำนาจอันเกิดจากการเรียนรู้ หรือยอมรับในคุณค่าอันใดอันหนึ่ง ทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

การมีวินัยในตนเอง(self-discipline) เป็นความสามารถในการหาความสมดุลระหว่างการกระตุ้นภายในของตนเองกับแรงกดดันภายนอกที่มาจากความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบจากคนอื่น (Ramsey1957:4-5)

การมีวินัยในตนเอง(self-discipline) เป็นกระทำที่ถูกต้องที่มาจากภายใน หรือให้คุณค่าที่ภายใน และไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อปัจจุบันเท่านั้น ยังเสริมสร้างลักษณะนิสัยในระยะยาวและทัศนคติที่ดีด้วย(Wilson1971: 77;Philipse&Weiner1960: 28)

นักจิตวิทยาใช้ความเชื่อในอัตลิติต-ปรลิติต(locus of control)ในการอธิบาย การมีวินัยในตนเอง บุคคลที่มี ความเชื่อในอัตลิติต (internal locus of control) จะมีวินัยในตนเอง(self-discipline) แต่คนที่ถูกบังคับโดยคนอื่น จะมีความเชื่อในปรลิติต(external locus of control)(Gordon1989:7)

จากความหมายในข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าการมีวินัยในตนเอง(self-discipline) หมายถึง การเรียนรู้ที่ควบคุมการกระทำของตนเองโดยบุคคลได้เห็นคุณค่าของการกระทำนั้น ที่เป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อตนเองและไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน และการมีวินัยในตนเองเป็นลักษณะของผู้บรรลุมิติภาวะทางจิต ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดการมีวินัยในตนเองจากงานวิจัยของกัลยา สุวรรณรอด(2537) ที่กำหนดคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองต้องมีคุณลักษณะ 6 ด้านดังต่อไปนี้ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์ ความตรงต่อเวลา ความเป็นผู้นำ และความอดทน

### 3.2 คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

ผู้มีวินัยในตนเองมีคุณลักษณะเด่นหลายประการ ดังที่ Bandura สรุปไว้ดังนี้(Bandura1986อ้างถึงใน ชิดกมล สังข์ทอง2536:13)

1. มีความสามารถควบคุมอารมณ์
2. มีความสามารถในการต้านทานสิ่งยั่วยุ
3. มีความคาดหวังความสามารถของตน
4. มีการตั้งเป้าหมาย
5. ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม
6. สามารถชะลอการได้รับความพึงพอใจ
7. สามารถคาดหวังผลกรรมที่เกิดขึ้นในอนาคต

กัลยา สุวรรณรอด(2537: 44-45) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าการมีวินัยในตนเองมีองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. ความรับผิดชอบ
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ความซื่อสัตย์
4. ความตรงต่อเวลา
5. ความเป็นผู้นำ
6. ความอดทน

งานวิจัยของกัลยา สุวรรณรอด(2537) ได้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีของเมาเรอร์(Mowrer) ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการเกิดวินัยในตนเองว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดูทารก ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อโตขึ้น เด็กจะพัฒนาการมีวินัยในตนเองตั้งแต่เกิด โดยเมื่อเด็กได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายจากแม่หรือผู้อบรมเลี้ยงดูเด็กก็จะเกิดการเรียนรู้ในขั้นต่อไป คือ เมื่อแม่หรือผู้อบรมเลี้ยงดู สั่งสอนและเด็กพอใจที่จะกระทำตามคำสั่งสอนจึงเกิดความสุขภายในใจ เสมือนเป็นการให้รางวัลตนเองโดยไม่ต้องหวังผลจากภาย



นอก อันเป็นลักษณะของผู้มีวุฒิภาวะทางจิต ลักษณะเช่นนี้จะเริ่มมีในเด็กอายุ 8-10 ปี และพัฒนาต่อไปจนสมบูรณ์เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (กัลยา สุวรรณรอด, 2537: 10-11)

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบของการมีวินัยในตนเองจากงานวิจัยของกัลยา สุวรรณรอด(2537) เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดการมีวินัยในตนเอง

### 3.3 การเลี้ยงดูของพ่อแม่และการเรียนรู้การมีวินัยในตนเองของเด็ก

เด็กสามารถเรียนรู้ว่าเขาทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเมื่อเขาเป็นผู้กำหนดเอง เมื่อเขาทราบเหตุและผลที่ชัดเจนเพียงพอ ซึ่งกระบวนการนี้เด็กสามารถเรียนรู้ได้เองตามธรรมชาติ แม้ว่าผู้ใหญ่จะพยายามช่วยให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตนเองต้องการ แต่มีพฤติกรรมหลายอย่างที่ให้เด็กได้เป็นผู้ริเริ่มการกระทำของตนเอง และเด็กแต่ละคนจะมีสิ่งที่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะกำหนดพฤติกรรมของตัวเอง ถ้าเขากลัวเขาก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาเหมือนกับคนกลัว และการควบคุมหรือการลงโทษอาจทำให้เด็กเกิดความสับสนได้ง่าย เพราะบางครั้งการลงโทษจะเป็นตัวลดพฤติกรรมที่ผิด แต่บางครั้งการลงโทษก็จะเป็นตัวเพิ่มพฤติกรรมที่ผิดได้เช่นกัน ดังนั้นการลงโทษจึงเป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ การจูงใจให้ทำพฤติกรรมโดยที่เด็กนั้นเป็นผู้ตัดสินใจเองสามารถทำให้เด็กนั้นกระทำพฤติกรรมอย่างเดียวกันในสถานการณ์ที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปข้างหน้า ถ้าเขากระทำจากการตัดสินใจของเขาว่ามันเป็นทางที่ดีที่สุดที่เขาสามารถสร้างเทคนิคด้วยตัวเองสำหรับสถานการณ์ต่อ ๆ ไป เด็กก็จะพัฒนาไปสู่ความสามารถในการควบคุมตนเองได้ แต่ถ้าเด็กกระทำโดยการถูกคุกคามหรือควบคุมบังคับ เขาจะไม่มีความคิดเป็นของตัวเองเลย ดังนั้นการควบคุมที่อยู่ภายในจะทำให้เด็กเรียนรู้การมีวินัยในตนเอง อันจะมีคุณค่าสูงมากในอนาคตต่อไป (Rasey 1957:5-8)

Osborn(1957 :13-17) แบ่งประเภทของการเลี้ยงดูเด็ก ที่ส่งผลต่อการมีวินัยในตนเอง ดังนี้

#### 1. การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด(strict authoritarianism)

พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกแบบเข้มงวด โดยให้ความรู้สึกกดดันต่อลูก ไม่ว่าจะด้วยความกดดันที่แสดงออกทางคำพูด หรือทางกาย การเลี้ยงดูแบบนี้แม้ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูที่ง่ายที่สุด แต่เป็นวิธีที่ส่งผลเสียต่อเด็กมากที่สุด ซึ่งจะทำให้เด็กมีความกดดันมาก และกลายเป็นคนเก็บกดไปในที่สุด

#### 2. การส่งเสริมและตามใจ(sheer indulgence)

การส่งเสริมและตามใจเป็นวิธีการเลี้ยงลูกโดยปล่อยให้ลูกทำสิ่งต่างๆได้ตามอิสระ ปราศจากการควบคุมและการกำหนดขอบเขตที่สังคมต้องการ วิธีการนี้ส่งผลเสียต่อเด็กพอๆ กับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด เพราะจะทำให้เด็กไม่สามารถตระหนักถึงขอบเขตที่แท้จริงว่าเราสามารถทำสิ่งต่างๆได้ในระดับใด และการเรียนรู้การมีวินัยในตนเองก็จะไม่เกิดขึ้น

### 3. การให้ทำและไม่ให้ทำ(do-nothing course of action)

การเลี้ยงดูแบบนี้พ่อแม่จะไม่มีกฎเกณฑ์ที่คงที่ กฎที่ตั้งเอาไว้มักจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เด็กจะไม่สามารถเรียนรู้และคาดหมายอะไรได้เลย

การเลี้ยงดูอบรมเด็กควรจะให้อิสระภายใต้การควบคุม(freedom with control) ทำให้เด็กเข้าใจถึงความต้องการและความสามารถของตัวเอง การเลี้ยงดูเด็กโดยให้ความเข้าใจและเห็นใจจะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขอบเขตที่พ่อแม่เป็นคนกำหนดไม่ควรจะทำให้เด็กเกิดความสับสนซึ่งขอบเขตจะต้องมีความชัดเจนและคงที่ พ่อแม่จะต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ที่เด็กจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ควรให้อิสระกับเด็กเท่าที่สามารถจะให้ได้จะทำให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจมากกว่าจะนำไปสู่ความกลัวหรือสับสน การอบรมเลี้ยงดูโดยให้อิสระภายใต้การควบคุมและการเสริมแรงและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในทันทีจะทำให้เด็กได้เรียนรู้การมีวินัยในตนเอง(Osborn1957 :13-17; Phillips & Weiner1960: 34)

### 3.4 การส่งเสริมวินัยในตนเองให้กับเด็ก

จากงานวิจัยของ Richardson(1957: 9-12) ได้เสนอวิธีการส่งเสริมการมีวินัยในตนเองให้กับเด็กดังนี้

1. เด็กสามารถเรียนรู้วินัยในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
2. บรรยากาศที่อบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งเสริมการมีวินัยในตนเอง
3. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เด็กเรียนรู้ที่กระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างเหมาะสม
4. การมีวินัยในตนเองจะพัฒนาได้เมื่อเด็กมีอิสรภาพที่เรียนรู้แบบลองผิดลองถูก
5. ทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาสำคัญเมื่อเขาได้ทำกิจกรรม
6. ส่งเสริมการมีวินัยในตนเองควรกระทำให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก

นอกจากนี้ ครูควรสร้างเสริมประชาธิปไตยในห้องเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาความมีวินัยในตนเอง (self-discipline) (Ellsworth 1997) Schmid(1998) ได้เสนอ "3 ขั้นตอนสู่การมีวินัยในตนเอง" ดังนี้ ขั้นตอนแรก เด็กจะต้องเรียนรู้ที่จะพูดว่า "หยุด! ฉันไม่ชอบ" หลังจากนั้นต้องพยายามจะปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ แล้วรายงานให้ผู้ใหญ่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อพฤติกรรมนั้นไม่หยุด และใน 3 ขั้นตอนนี้ครูสามารถเป็นผู้ช่วยเหลือให้นักเรียนเข้าใจและเรียนรู้ได้

### 3.5 ประโยชน์ของการพัฒนาการมีวินัยในตนเอง

ประโยชน์ของการพัฒนาการมีวินัยในตนเองนั้นมีมากมาย และVictoria(1994: 30-32) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จให้แก่นักเรียน
2. ช่วยทำให้ความฝันของนักเรียนกลายเป็นความจริง
3. ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงผลกระทบหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรม
4. ช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ร่วมงานที่ดี

จากการศึกษาของ Ellsworth(1997) เรื่องการส่งเสริมความรับผิดชอบของนักเรียนเพื่อเพิ่มความสำเร็จ พบว่า นักเรียนที่มีวินัยในตนเองจะเป็นผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จ

### 4.แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's psychosocial stages)

พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของคนในช่วงต้นของชีวิต มาจากการรับรู้ การเรียนรู้ และระบบประสาทส่วนสั่งการ มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของมนุษย์ ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสันมาอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ เนื่องจากโปรแกรมการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นการพัฒนาทักษะทางด้านสังคมของนักเรียนทำให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้มีความสุข Erikson มีแนวคิดว่า พัฒนาการของมนุษย์เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตจึงได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการตามลำดับเรียกว่า ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม (psychosocial development)

อีริกสันได้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมมาจากแนวคิดของฟรอยด์ อีริกสันเน้นความสำคัญของสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ สิ่งเหล่านี้จะมีบทบาทในการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ และประสบการณ์ในอดีตจะยังคงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการในอนาคต อีริกสันได้แบ่งพัฒนาการมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ออกเป็น 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะต้องมีปมขัดแย้ง

(identity crisis) ที่บุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งจากความรู้สึก 2 อย่างที่ตรงข้ามกัน ถ้าบุคคลนั้นสามารถผ่านพัฒนาการขั้นนั้นไปได้ก็จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพในทางบวก แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถผ่านพัฒนาการขั้นนั้นไปได้ก็จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพในทางลบ

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาพัฒนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุระหว่าง 12-13 ปี จึงได้นำทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน(Erikson's psychosocial stages) มาเป็นอธิบายลักษณะของพัฒนาการเด็กดังนี้

ตั้งแต่เกิดเด็กจะพัฒนาความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวแม่ และจะพัฒนาไปสู่ความไว้วางใจหรือไปไม่ไว้วางใจ ซึ่งความไว้วางใจจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพในงานพัฒนาการขั้นต่อไป ในปีที่ 2 และ 3 เด็กจะเริ่มรู้จักการควบคุมตัวเอง(self-control) และพัฒนาไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง ปีที่ 4 และ 5 เป็นวัยที่เด็กมีความคิดริเริ่มและอยากทำอะไรด้วยตนเอง ปีที่ 6 ถึง 12 เป็นวัยที่พัฒนาทักษะทางวัฒนธรรมหรือได้รับการศึกษา เด็กในวัยนี้จะรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ ในวัยรุ่นจะพัฒนาการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง(ego identity)และจะพัฒนาไปสู่บทบาททางเพศ การเลือกการประกอบอาชีพ ถ้าวัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่เจอก็จะรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองไปในที่สุด

ลักษณะพัฒนาการของมนุษย์ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสันสามารถอธิบายได้ตามตารางดังต่อไปนี้

สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erickson's psychosocial stages)(Berk , 1994 : 17)

ระยะพัฒนาการ	ช่วงอายุ	ลักษณะพัฒนาการ
ความรู้สึกไว้ใจหรือไม่ไว้ใจ	แรกเกิด-1ปี	เป็นระยะที่เด็กจะเกิดความรู้สึกไว้ใจหรือไม่ไว้ใจความรู้สึกไม่ไว้ใจเกิดจากการที่เด็กถูกปล่อยให้ให้อารมณ์นาน ๆ
ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองหรือสงสัยและไม่แน่ใจในความสามารถของตน	1-3 ปี	ระยะนี้เด็กสามารถใช้ทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อด้วยตัวเองเด็กต้องการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ความรู้สึกเชื่อมั่นเกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่ให้อิสระและไม่บังคับ
เป็นผู้ริเริ่มหรือรู้สึกผิด	3-6 ปี	ความเป็นผู้ริเริ่มจะพัฒนาเมื่อพ่อแม่สนับสนุนให้เด็กได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้ด้วยตนเองแต่ถ้าพ่อแม่ควบคุมเด็กมากเกินไปก็จะทำให้เด็กความรู้สึกผิดได้
ความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อย	6-11ปี	เมื่อเด็กจะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เด็กมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ และความรู้สึกด้อย จะเกิดเมื่อเด็กมีประสบการณ์ทางลบที่บ้าน โรงเรียนหรือเมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน
การรู้จักตนเองหรือไม่รู้จักตนเอง	วัยรุ่น	วัยรุ่นพยายามหาคำตอบให้กับตนเองว่าเขาเป็นใคร ชื่นชอบอะไร การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้จะนำไปสู่การรู้จักตนเอง แต่เมื่อไม่สามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้จะนำไปสู่การไม่รู้จักตนเอง
ความรู้สึกว่าตนมีเพื่อนหรือความรู้สึกอ้างว้าง	วัยรุ่นตอนต้น	วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ความล้มเหลวของพัฒนาการในระยะแรก ๆ จะทำให้เขารู้สึกอ้างว้าง
ความรู้สึกเป็นผู้ก่อกำเริบหรือเฉื่อยชา	วัยรุ่นตอนกลาง	ความรู้สึกเป็นผู้ก่อกำเริบหมายถึงการสามารถรับผิดชอบ เลี้ยงดูบุตร การดูแลผู้อื่น หรือการทำงานให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ล้มเหลวจะรู้สึกเฉื่อยชา
ความรู้สึกมั่นคงและรู้สึกท้อถอย	วัยชรา	ในระยะสุดท้ายนี้ ความรู้สึกมั่นคงจะเกิดจากการเห็นคุณค่าในชีวิตที่ผ่านมาของตนเองส่วนผู้ที่ไม่พอใจในชีวิตของตนเองจะเกิดความรู้สึกท้อถอย

จากตารางแสดงพัฒนาการทางสังคมของมนุษย์ในช่วงต้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ อยู่ในช่วงอายุ 12-13 ปี ซึ่งเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อย และพัฒนาการรู้จักตนเองหรือไม่รู้จักตนเอง ในช่วงวัยนี้ จะมีการพัฒนาการกำกับตนเอง (self-regulation) ต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการสอนทักษะการกำกับตนเอง (self-regulation) ให้แก่เด็กในวัยนี้ ก็จะช่วยให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กมีพัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จในการทำงาน และรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูราอันประกอบไปด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสันที่อธิบายลักษณะพัฒนาการทางสังคมของเด็กช่วงอายุ 12-13 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มาเป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมการกำกับตนเองจะประกอบไปด้วยกิจกรรม จำนวนทั้งสิ้น 15 กิจกรรม ให้นักเรียนทำกิจกรรมเหล่านี้ 15 ครั้ง

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (self-regulation) ผู้วิจัยขอแนะนำเล่มดังต่อไปนี้

#### งานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Leith และ Baumeister (1996) ศึกษาการกำกับตนเอง (self-regulation) กับนักศึกษา 129 คนในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาชั้นนำ มีการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์ที่ไม่ดี เช่น เศร้า กังวล เครียดจะส่งผลกระทบต่อ การกำกับตนเอง (self-regulation)

วัฒนา เตชะโกมล (2541) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 800 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามตามสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบทดสอบเชาว์ปัญญาสแตนด์การ์ด



โปรแกรมซีพีแอมทีริชิต ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตามลำดับความสำคัญ คือ ผลการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตประชาธิปไตย ระดับชั้นเรียนและความวิตกกังวล

**งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้กลวิธีการกำกับตนเองและการจัดสภาพห้องเรียนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้**

Wolters(1998) ทำการศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับการกำกับตนเอง(self-regulation) ศึกษาโดยส่งแบบสอบถามปลายเปิดและแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า(likert-style) ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง(self-report) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 115 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกำกับระดับของความพยายามในงานโดยใช้ปัญญาความตั้งใจและกลวิธีการจูงใจที่มีความหลากหลาย ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง(self-regulation)ในการเรียนจะปรับกลวิธีให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

Perry(1998) ศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยให้นักเรียนทำงานเขียนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และรวบรวมเก็บไว้เป็นแฟ้มสะสมงาน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คน และนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และเกรด 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเอง(self-regulation)ในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง(Self-Regulation) ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเอง(self-regulation)ในการเรียนรู้ต่ำเมื่อเกิดอุปสรรค จะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง(self-regulation)

จากงานวิจัยในข้างต้นผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง อันประกอบด้วยกิจกรรม 15 กิจกรรม ซึ่งในแต่ละกิจกรรม จะมีการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกการกำกับตนเอง โดยการทำกิจกรรมทุกครั้ง นักเรียนเป็นผู้บันทึกการกำกับตนเองลงในใบงานที่ผู้วิจัยจัดไว้ให้

**งานวิจัยที่ศึกษาการใช้การกำกับตนเอง ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้**

Puustinen(1998) ได้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อลดพฤติกรรมขาดความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็นของนักเรียนเกรด 2 จำนวน 80 คน และนักเรียนเกรด 4 จำนวน 87

คนโดยฝึกให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง(self-regulation)เพื่อกำกับตนเองให้ตระหนักถึงความจำเป็นในการขอความช่วยเหลือ และพบว่าระดับของ การกำกับตนเอง(self-regulation) ขึ้นอยู่กับอายุและผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

ฐิติพัฒน์ สงบกาย(2533) ได้ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

สุริย์พร วัชชัย(2538) ได้ศึกษาผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนที่ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้ร่วมกับการกำกับตนเองจะมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

จันทนา อานมณี (2539) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาไทยและทักษะด้านเมตาคอกนิชัน(metacognition) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยเทคนิคกำกับตนเองและเทคนิคนำการอ่าน พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคกำกับตนเองมีความเข้าใจในการอ่านภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคนำการอ่าน และนักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคกำกับตนเอง มีทักษะด้านเมตาคอกนิชันสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยเทคนิคนำการอ่าน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง(self-regulation)พบว่า ยังไม่มีผู้ใดได้นำกระบวนการกำกับตนเอง(self-regulation) ไปพัฒนาในรูปแบบของโปรแกรมอันประกอบไปด้วยชุดกิจกรรม 15 กิจกรรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อเพิ่มการมีวินัยในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง(self-discipline)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง(self-discipline) ผู้วิจัยขอ  
นำเสนอดังต่อไปนี้

Rominger และ Kariuki (1997) ได้ศึกษาผลของคุณภาพงานเขียนที่มีต่อพฤติกรรมสังคมทางบวกในห้องเรียน พฤติกรรมสังคมทางบวกที่ศึกษาได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ การเห็นคุณค่าของงาน การมีวินัยในตนเอง ความสงสาร และสัมพันธ์ภาพกับเด็กอื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 3 จำนวน 20 คน โดยให้นักเรียนทำงานเขียนทุกวัน ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพของงานเขียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทางบวกของสังคม

วรรณิ กรวยสวัสดิ์ (2537) ได้เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการมีวินัยในตนเองระหว่างนักเรียนที่เรียนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่เรียนโดยการสอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 28 คน จากจังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและมีการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้วิธีการสอนตามปกติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ละมัย กาญจนประโชติ (2534) ได้พัฒนาจริยธรรมด้านการมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำหนังสือและนักเรียนที่ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองอย่างเสรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ที่มีการมีวินัยในตนเองต่ำ โดยแบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำหนังสือ กลุ่มที่ 2 อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองอย่างเสรี พบว่านักเรียนที่อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำหนังสือมีการพัฒนาจริยธรรมด้านการมีวินัยในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่อ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองอย่างเสรี

การมีวินัยในตนเองก่อให้เกิดคุณลักษณะที่ดีหลายประการ รวมทั้งการมีวินัยในชั้นเรียน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในชั้นเรียนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2535) ได้ศึกษาผลของตัวแบบวิถีทัศน์ที่มีต่อพฤติกรรมการมีวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่าการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์สามารถเพิ่มพฤติกรรมการมีวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล

ดวงแข ณ สงขลา (2534) ได้เปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมและการใช้สัญญาณเงื่อนไขที่มีต่อวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีวินัยในชั้นเรียนต่ำ ผล

สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตต่ำ เขาวนมีปัญหาปานกลางและฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า นักเรียนที่ได้รับแรงเสริมทางสังคมและนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีวินัยในชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่หลังจากการได้รับการเสริมแรงทางสังคมและการใช้สัญญาเงื่อนไขมีวินัยในชั้นเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

งานวิจัยดังกล่าวแล้ว สรุปได้ว่า คุณภาพงานเขียน ตัวแบบ การสอนเป็นกลุ่มสัมพันธ์ การเสริมแรงทางสังคม และการอ่านหนังสือเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเอง มีผลต่อการเพิ่มการมีวินัยในตนเอง (Rominger & Kariuki, 1997; ดวงแข ณ สงขลา, 2534; ตะมัย กาญจนประโชติ, 2534; รังสิมันต์ สุนทรไชยา, 2535; วรณี กรวยสวัสดิ์, 2537) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำผลของงานวิจัยในข้างต้น มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งยังไม่มียงานวิจัยใดใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มการมีวินัยในตนเอง

จากผลงานวิจัยที่รวบรวมเกี่ยวกับการกำกับตนเอง และการมีวินัยในตนเอง ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

## ปัญหาในการวิจัย

การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหรือไม่

## วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

### 2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองระหว่างนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง(กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง(กลุ่มควบคุม) ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและ

### กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2.3 เพื่อเปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

2.4 เพื่อเปรียบเทียบระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

### สมมติฐาน

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม

2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม

3. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

4. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

### ขอบเขตของงานวิจัย

#### 1. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร สังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 50 คน

#### 2. ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ โปรแกรมการกำกับตนเอง

ตัวแปรตาม การมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1.การกำกับตนเอง(self-regulation) หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

2.โปรแกรมการกำกับตนเอง(self-regulation program) หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ในงานวิจัยนี้หมายถึง ชุดกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองที่ให้นักเรียนได้ทำจำนวน 15 ครั้ง โดยในแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะต้องตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

3.การมีวินัยในตนเอง หมายถึง การเรียนรู้การบังคับพฤติกรรมของตนเองในแสดงออกมาได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและความต้องการของตนเองอันจะส่งผลดีต่อตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการมีวินัยในตนเอง

4.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับผลการเรียนของนักเรียนจำนวน 3 วิชาได้แก่ ในวิชากลุ่มทักษะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ คือ วิชาคณิตศาสตร์ และภาษาไทย และวิชาในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521(ฉบับปรับปรุงพ.ศ.2533) ภาคการศึกษาต้น และภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2542

5.นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนกิงเพชร เขตราชเทวี สังกัดกรุงเทพมหานคร



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีโปรแกรมการกำกับตนเองอันเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ยังไม่เคยมีใครพัฒนาโปรแกรมขึ้นมาเพื่อศึกษากับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษามาก่อน
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพของประชากรได้พัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป
3. การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้นักเรียนเรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองในการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคม
4. เพื่อเป็นแนวทางให้ครูได้ปลูกฝังให้นักเรียนฝึกการกำกับตนเอง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย