

ผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริม ความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นฤวรรณ สระคำ*, จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, กรกฏา นักรัก

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

E-mail: naruwan.s@ku.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนราชินี จำนวน 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 194 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคปลายปีการศึกษา 2564 จำนวน 2 ห้องเรียนได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจับสลากแยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองห้อง ม.1/2 จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมห้อง ม.1/3 จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียน 2) แบบวัดความมีวินัยในการเรียน 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) จากกิจกรรมที่ได้ทำส่งผลให้นักเรียนมีวินัยในการเรียนสามารถควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน และมีความรับผิดชอบในการทำงานมากขึ้น

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้, การกำกับตนเอง, วินัยในการเรียน

The Effects of Self-regulation Learning Activities to Promote Learning Discipline Mathayomsuksa One Students

Naruwan Sarakam*, Jittinun Boonsathirakul, Karakada Nugkim

Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: naruwan.s@ku.th

Abstract

This research aimed 1) to study the effects of self-regulation learning activities to promote learning discipline Mathayomsuksa One students 2) to compare the students' learning discipline levels before the experiment and after the experiment 3) to compare the level of learning discipline of the students in the experimental group and the control group after the experiment. The population was 194 students from 6 classrooms Mathayomsuksa One in the second semester of the academic year 2021, Rajini School. The sample group was 2 classrooms Mathayomsuksa One students in the secondary semester of the academic year 2021 which were obtained from cluster sampling and then simply randomly divided into 2 groups: the experimental group was 30 secondary students in classroom 1/2 and the control group was 32 secondary students in classroom 1/3. The instruments used in this research were: 1) the Self-regulation Learning Activities to Promote Learning Discipline 2) the Learning Discipline Test and 3) the Student's Self-report towards the Self-regulation Learning Activities. Data were analyzed by mean, standard deviation, Paired-Sample t-test, and Independent-Sample t-test. The research results indicated that: 1) the experimental group were higher learning discipline than before participating activities to promote learning discipline scores at a .05 level of significance. 2) the experimental group were higher learning discipline than the control group at a .05 level of significance. 3) From the activities that resulted in the students' discipline in learning Learners can control themselves both emotionally and behaviorally, have self-confidence, have more patience, and take responsibility for work.

Keywords: Learning Activities, Self-regulation, Learning Discipline

บทนำ

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 -2579 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวินัย ในยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยและสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีตัวชี้วัดที่สำคัญ ได้แก่ ผู้เรียนทุกระดับการศึกษามีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมีวินัย สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่าขึ้นไปจัดกิจกรรมสะท้อนการสร้างวินัย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จากเอกสารดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความมีวินัย คุณธรรม จริยธรรม เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยสามารถส่งเสริมด้วยการจัดกิจกรรม การเรียนการสอน ทั้งในและนอกห้องเรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สอดแทรกการส่งเสริมความมีวินัยให้กับนักเรียน ซึ่งวินัยเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนา และยกระดับคุณภาพของคนไทย ผู้ที่มีวินัยดีจะนำไปสู่การมีวินัย ในด้านต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (ประดิษฐ์ ป้องเขตร, 2559) พบว่า การมีวินัยในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวก และวินัยด้านความรับผิดชอบส่งผลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเป็นคุณลักษณะที่ดีต่อพฤติกรรมกรเรียน และการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ความมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง วินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ปลูกฝังสิ่งดีๆ ให้กับตนเองและสังคม วินัยในตนเองช่วยเป็นกรอบของการแสดงพฤติกรรมให้มีความเหมาะสม ถ้าเรามีวินัยในตนเองแล้วไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใด การดำเนินชีวิตการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสามารถทำได้ง่าย ซึ่งบุคคลที่มีคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองจะมีความรับผิดชอบ มีความกล้าแสดงออกในการพูด และการกระทำสามารถตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง มีความอดทน และปฏิบัติตามระเบียบของสังคมสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ มีความมุ่งมั่นในการ ปฏิบัติงาน และกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย ย่อมส่งผลต่อความมีวินัยที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

ปัจจุบันปัญหานักเรียนขาดวินัยในการเรียนเป็นปัญหาที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นอาจมาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ความไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ อันเนื่องมาจากพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจและสังคม ที่ไม่สอดคล้องกันส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ การปรับตัว และการใช้สื่อเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทำให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตามที่ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2561) ได้ทำการศึกษาวัยเกี่ยวกับปัญหาของเด็กและวัยรุ่น พบว่า สังคมไทยกำลังเข้าขั้นวิกฤติจากการที่เด็กไร้วินัย อีกทั้งเด็กไทยเติบโตมาอย่างไรวินัยจะเห็นได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยที่เข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งพัฒนาการตามช่วงวัยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมไปถึงความกดดันในด้านการศึกษา ความคาดหวังของครอบครัว และสังคม ทำให้เกิดความเครียด (จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, 2564) ส่งผลให้นักเรียนบางคน ขาดการควบคุมตนเอง ขาดระเบียบวินัยในการเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อนักเรียนในระยะยาว ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขเสียแต่เริ่มแรกโอกาสที่จะประสบปัญหาชีวิตเมื่อเติบโต เป็นผู้ใหญ่ในอนาคตสูง ซึ่งนักเรียนในช่วงอายุ 11-13 ปี เป็นวัยที่สำคัญหากได้รับการส่งเสริมการสร้างวินัยในการเรียนจะสามารถพัฒนาไปตามขั้นพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการด้านจริยธรรมของ (Kohlberg, 1976) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในช่วงอายุ 12 - 15 ปี การแสดงออกถึงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับที่การทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบว่าดี

ถูกต้อง และควรทำ พร้อมเป็นพลเมืองที่ดี และปฏิบัติตาม จึงเป็นช่วงวัยที่มีความเหมาะสมในการปลูกฝังการเรียนรู้ที่ถูกต้องตามความคาดหวังของสังคม ดังนั้น หากส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนให้เกิดกับนักเรียนในช่วงวัยดังกล่าวจะสามารถเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับนักเรียนได้ ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องหล่อหลอมให้นักเรียนมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น เพราะการที่นักเรียนมีวินัยมากขึ้นจะส่งผลไปถึงชีวิตความเป็นอยู่ และความสำเร็จในอนาคต อย่างไรก็ตามการพัฒนาให้นักเรียนให้มีระเบียบวินัยสามารถทำได้หลากหลายวิธี จากการศึกษาของ (สาลินี จงใจสุธรรม, 2558) พบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 สามารถกำกับควบคุมให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้ ได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นต่างๆ รวมทั้งศักยภาพและส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ดังนั้นกระบวนการของการกำกับตนเอง (Self-regulation) มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความมีวินัยในการเรียน ซึ่งนักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมกระบวนการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความมีวินัย นักเรียนจะมีความเอาใจใส่ต่อการเรียน การตรงต่อเวลา มีความรอบคอบในการทำงาน และความเพียรพยายามสูงขึ้น

แนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) ไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง เพราะความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง ถ้าขาดแนวทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) การตัดสินตนเอง (Self-judgement) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) อีกทั้งการกำกับตนเอง เป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมาย จัดการความคิดและอารมณ์เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ อีกทั้งในยุคสมัยปัจจุบันเป็นยุควิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจาก การระบาดของเชื้อโควิด-19 และการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีนักเรียนยิ่งจะต้องเตรียมความพร้อมอย่างรัดกุมต่อการเปลี่ยนแปลง (จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, 2564) ซึ่งความสามารถกำกับตนเองจะสามารถควบคุมตนเองให้มีวินัยมากขึ้นได้ และจะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไปได้อย่างภาคภูมิใจ ดังนั้นการกำกับตนเองจึงเหมาะสมในบริบทโรงเรียนอย่างยิ่ง

จากการศึกษาของผู้วิจัยเป็นครูฝ่ายปกครองและสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 บางส่วนยังขาดความมีวินัยในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ครูฝ่ายปกครองและครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ที่กล่าวว่า นักเรียนบางส่วนไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขาดความกระตือรือร้น เข้าเรียนไม่ตรงเวลา ไม่ส่งงานตามที่กำหนด เตรียมอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ ไม่ร่วมแสดงความคิดเห็นในชั่วโมงเรียน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาในการเรียนและการมีปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน ทางโรงเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนให้กับนักเรียน อีกทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องปรับตัวจากชั้นประถมศึกษาตอนปลายเข้าสู่การเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา รวมถึงยังมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ามาใหม่จากโรงเรียนต่างๆ ซึ่งมีพื้นฐานความมีระเบียบวินัยที่แตกต่างกันออกไปจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่เหมาะสม และส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนให้กับนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองมาใช้ส่งเสริมความมีวินัย

ในการเรียนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้มีวินัยในการเรียนมีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทนและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เป็นพื้นฐานให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลัง (Pretest – Posttest Control Group Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนราชินี จำนวน 6 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 194 คน โดยจัดห้องเรียนแบบคละระดับความสามารถ

2. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี กรุงเทพมหานคร ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) จากนั้นจับสลากแยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้แนวคิดการกำกับตนเองเป็นแนวคิดหนึ่งที่สำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ของ (Bandura, 1986) ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการเรียนรู้เสริมสร้างให้นักเรียนมีวินัยในการเรียน อีกทั้งการกำกับตนเองเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมาย จัดการความคิดและอารมณ์เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองในการทำตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ และช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญและทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความมีวินัยในการเรียนได้สำเร็จ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คือ คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีคุณสมบัติ คือ จบการศึกษาอย่างน้อยปริญญาโท และมีประสบการณ์ในการเป็นครูแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษา อย่างน้อย 5 ปี จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการ

ตรวจสอบด้านความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล รวมทั้งสื่อและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม แล้วรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาแก้ไขกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ ภายหลังจากการแก้ไขกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ แล้วได้ตรวจสอบคุณภาพความตรง (Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาที่ผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 0.67-1.00 ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าว แบ่งการดำเนินการเป็น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2

2) แบบวัดความมีวินัยในการเรียนเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จากข้อคำถามเป็นคำถามเชิงบวก และเชิงลบ มีข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 40 ข้อคำถาม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านความรับผิดชอบ 2) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 3) ด้านความอดทน 4) การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยมีการตรวจสอบคุณภาพความตรง (Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาที่ผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 0.67-1.00 คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความมีวินัยในการเรียนไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน “สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค” (Cronbach’s Alpha-Coefficient) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินี ห้อง ม.1/5 จำนวน 30 คน โดยนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.88

3) แบบบันทึกการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการทดลอง แต่ละครั้งลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะข้อคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ สำหรับแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ เพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียน ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากคณะกรรมการที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลองเพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ นำคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาที่ผ่านเกณฑ์ 0.50 ขึ้นไป พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าเท่ากับ 1.00

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2) ทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

3) สรุปเนื้อหา (Summary Content)

สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

กลุ่มทดลอง (n=30)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานของ คะแนนผลต่าง	t	p
ก่อนการ ทดลอง	3.76	0.24	-0.83	0.14	-31.40	.000*
หลังการ ทดลอง	4.59	0.19				

* p<.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

กลุ่ม ควบคุม (n=32)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานของ คะแนนผลต่าง	t	p
ก่อนการ ทดลอง	3.90	0.30	-0.24	0.18	-7.55	.000*
หลังการ ทดลอง	4.14	0.38				

* p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ นักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent Sample t-test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
กลุ่มทดลอง	30	4.59	0.19	6.06	.000*
กลุ่มควบคุม	32	4.14	0.38		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนมีคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในแต่ละครั้งของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเอง ฯ พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัยในการเรียน ทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความมีวินัยในการเรียนได้สำเร็จและส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อให้ประสบความสำเร็จด้านการมีวินัยในการเรียน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ อาทิ “หากเราสามารถกำกับตนเองได้ให้เป็นคนที่มีวินัยในการเรียน รู้จักความผิดชอบ มีความอดทนเพียรพยายาม เชื้อมันจะทำให้เราสามารถพัฒนาความมีวินัยในการเรียน” หรือ “นำความรู้ของการกำกับตนเองไปปรับใช้ให้เกิดวินัยในการเรียนและการทำงานนำไปสู่ความสำเร็จได้” หรือ “ได้เรียนรู้อะไรในการเรียนสำคัญมากเป็นแนวทางให้เราปฏิบัติให้เป็นนิสัยที่ดีในการทำงานและการเรียนของเราตลอดไป” โดยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนที่เหมาะสม และก่อให้เกิดความสำเร็จทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต

อภิปรายผล

1. ผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาวินัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้และให้กำลังใจด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยผ่านการพูดคุย แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สถานการณ์รอบตัว หรือจากสื่อต่าง ๆ การเล่นเกม การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนและสอดแทรกแนวคิดที่ถูกต้อง โดยไม่ให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณบังคับ หรือสั่งสอน ซึ่งหากนักเรียนได้ฝึกฝน

ตนเองอย่างต่อเนื่องจะทำให้ให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และเห็นคุณค่า ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทัศนคติที่ดีในการพัฒนาวินัยในการเรียน เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิตในสังคม

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการทดลองเห็นได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ มีผลในการพัฒนาความมีวินัยในการเรียนที่สูงขึ้น นักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่การตั้งเป้าหมายต่อความมีวินัยในการเรียน โดยมีกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวิเคราะห์ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัยในการเรียนและนักเรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้มีวินัยในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 4 เช่น “...รู้จักรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น เข้าเรียนได้ตรงเวลา...” “... สามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการเรียน และรู้จักการตั้งเป้าหมายต่อการเรียน...” ซึ่งสอดคล้องกับประดิษฐ์ บ่อเพชร, (2559) ได้ศึกษาผลการมีวินัยในตนเองที่ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า วินัยด้านความรับผิดชอบส่งผลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความรับผิดชอบยังเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่มีผลต่อการมีวินัยในการเรียน และสามารถปฏิบัติงานตามที่มอบหมายได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ มีคะแนนจากแบบวัดความมีวินัยในการเรียน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการทดลองเห็นได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากในกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้และพัฒนาความมีวินัยในการเรียน ด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน และการปฏิบัติตามระเบียบของสังคม อีกทั้งช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลงหรือหมดไป และในขณะเดียวกันจะมีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้ามาและการได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรมทำให้นักเรียนมีวินัยในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน “ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในการเรียนและการทำงาน สามารถนำไปปรับใช้ได้ในการเรียน เช่น มีความอดทนเพียรพยายามในการทบทวนบทเรียน พยายามทำงานให้เสร็จตามที่กำหนด” ซึ่งสอดคล้องกับ รานี ลัมเจริญ, (2564) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยด้านความรับผิดชอบช่วยให้นักเรียนเห็นความสำคัญและความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อให้มีวินัยความรับผิดชอบต่อตนเองต่อครอบครัว และต่อสังคม รวมถึงนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับจิตตินันท์ บุญสุทธิกุล, (2564ค) ที่กล่าวว่า ความพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย และก้าวไปข้างหน้าจะทำให้เกิดผลสำเร็จ ความมีวินัยในการเรียนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้น และต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียน

สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา ตั้งเป้าหมาย และวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายในการเรียนได้อย่างเป็นระบบ และประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า สามารถพัฒนาความมีวินัยในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ ซึ่งผู้ที่สนใจกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยสามารถนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองไปศึกษากับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมกับช่วงวัยและประสบการณ์ของนักเรียน

2. จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเอง ๆ พบว่านักเรียนชอบกิจกรรมในลักษณะกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กิจกรรมที่ลงมือปฏิบัติ เล่นเกมมากกว่ากิจกรรมที่ให้นักเรียนเขียนข้อมูลลงในใบงานหรือกิจกรรมที่ทำเป็นการบ้าน เช่น กิจกรรม ต้นแบบสู่การตัดสินใจ กิจกรรม รางวัลแห่งความสำเร็จ เป็นต้น สำหรับผู้ที่สนใจนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองไปใช้ ควรหากิจกรรมที่นักเรียนได้ทำลงมือปฏิบัติ โดยสามารถเปิดเพลงเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจก่อนเริ่มกิจกรรมอีกทั้งยังช่วยให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความมีวินัยในการเรียนไปศึกษากับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนปลาย.

2. จากการศึกษาพบว่าทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura สามารถพัฒนาการมีวินัยในตนเองได้ดังนั้นจึงควรศึกษาว่ามีทฤษฎีทางจิตวิทยาอะไรอีกบ้างที่สามารถพัฒนาการมีวินัยในตนเองได้.

เอกสารอ้างอิง

- จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2564). วิกฤตและการรับมือกับความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ*, 22(2), 204-219.
- จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2564). การเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพของนักเรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 36(2), 1-11.
- จิตตินันท์ บุญสถิรกุล. (2564). การพัฒนาการของชีวิตด้านอาชีพ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประดิษฐ์ ป้องเขตร. (2559). การมีวินัยในตนเองที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราชญ์บุรี เขต 2. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 12(3), 83-91.
- รานี ลิ้มเจริญ. (2564). ผลของการใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชิงกระบือ. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(104), 82-93.

- สาลินี จงใจสุรธรรม. (2558). กลวิธีในการทำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 15-26.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 -2579*. กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2561). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ชันด้าการพิมพ์.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-development approach. *Moral development and behavior: Theory research and social issues*, n.p. 31-53.