

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์ โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ปาริญา ราพา¹, ฉัตรวิไล สุรินทร์ชมพู², วราวุฒิ เรืองบุตร³

(วันรับบทความ: 7 กรกฎาคม 2566, วันแก้ไขบทความ: 14 พฤศจิกายน 2566, วันตอบรับบทความ: 6 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนแบบออนไลน์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 และโปรแกรมการกำกับตนเอง มีค่าเหมาะสมของโปรแกรมเท่ากับ 4.44 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย 58.83 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย 42.96 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง, ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์, สถานการณ์โควิด-19

ประเภทของบทความ: บทความวิจัย

การอ้างอิง:

ปาริญา ราพา, ฉัตรวิไล สุรินทร์ชมพู, วราวุฒิ เรืองบุตร. (2568). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ช่วง สถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารรวมคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 6(1), 14-23.

¹ดร., อาจารย์ประจำ กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย (ผู้รับผิดชอบบทความ)
e-mail: pareeyaru@gmail.com

²ดร., อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
e-mail: Chatwilitukta@gmail.com

³ผศ.ดร., นักวิชาการอิสระ
e-mail: wruangbut@yahoo.com

The Results of the Self-Regulation Program on Online Learning Responsibility During the COVID-19 Situation Among Students in the Faculty of Education, Loei Rajabhat University

Pareeya Rapa¹, Chatwilai Surinchompoo², Warawut Ruangbut³

(Received Date: 7 July 2023; Revised Date: 14 November 2023; Accepted Date: 6 December 2023)

Abstract

The study aimed to compare the online learning responsibility of students in the Faculty of Education, Loei Rajabhat University, before and after participating in a self-regulation program. The study's sample group consisted of 30 second-year students from the Faculty of Education, Loei Rajabhat University, during the first semester of the academic year 2021. They were selected through simple random sampling. The research tools included a questionnaire measuring online learning responsibility with a reliability coefficient of 0.94 and a self-regulation program with an appropriateness score of 4.4 4. The statistical methods employed for analysis included the mean, standard deviation, and t-test. The results indicated that, after participating in the self-regulation program, students' average scores for online learning responsibility increased significantly to 58.83, compared to their scores before participating in the self-regulation program, which had an average of 42.96. This statistical significance was observed at a significance level of .05.

Keywords: Self-regulation program, Online learning responsibility, COVID -19 situation

Type of Article: Research Article

Cite this article as:

Rapa, P., Surinchompoo, C., & Ruangbut, W. (2025). The results of the self-regulation program on online learning responsibility during the COVID-19 situation among students in the faculty of education, Loei Rajabhat university. *Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)*, 6(1), 14-23.

¹Ph.D., Lecturer, Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Loei Rajabhat University (corresponding author)
e-mail: pareeyaru@gmail.com

²Ph.D., Lecturer, Early Childhood Education Program, Faculty of Education, Loei Rajabhat University
e-mail: Chatwilitukta@gmail.com

³Asst. Prof. Dr., Independent academician
e-mail: wruangbut@yahoo.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และได้ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า โควิด-19 (Covid-19) และแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ไปทั่วโลก ซึ่งรวมถึงการแพร่ระบาดในประเทศไทยด้วย การป้องกันการแพร่ระบาดอย่างหนึ่ง ที่นอกเหนือจากการสวมหน้ากากอนามัย คือ มาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) ส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็นอย่างมาก จึงเกิดการปฏิรูปการศึกษาขึ้น โดย UNESCO (World Economic Forum, 2020) ได้คาดการณ์นักเรียนและนักศึกษาทั่วโลกได้รับผลกระทบ ตั้งแต่เชื้อไวรัสเริ่มระบาดในประเทศจีนปลายปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีรายงานว่ารัฐบาล 191 ประเทศทั่วโลกประกาศปิดสถานศึกษาทั่วประเทศ มีผู้เรียนได้รับผลกระทบกว่า 1.5 พันล้านคน (มากกว่าร้อยละ 90 ของผู้เรียนทั้งหมด) นอกจากนี้สถาบันการศึกษาทั้งในภูมิภาคเอเชีย ตะวันออกกลาง ยุโรป และอเมริกาเหนือ ได้ปิดการเรียนการสอนที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ (Inthasorn, 2020) สอดคล้องกับ Liangsakul (2020) ที่อธิบายว่า การระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ส่งผลต่อระบบการศึกษาเป็นอย่างมาก เช่นเดียวกับ Wayo et al. (2020) ที่ได้เสนอว่า การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้เกิดการปรับตัวเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) โดยเฉพาะสถาบันทางการศึกษาที่ไม่สามารถจัดการเรียนการสอนแบบปกติได้ จึงจำเป็นต้องใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning) เพื่อให้การเรียนรู้เกิดความต่อเนื่อง ซึ่งการเรียนการสอนแบบออนไลน์มีองค์ประกอบ ได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา สื่อการเรียนและแหล่งเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ระบบการติดต่อสื่อสาร ระบบเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ การวัดและการประเมินผล รูปแบบการเรียนการสอน มีหลากหลายวิธี ที่ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันได้ การพิจารณาองค์ประกอบและรูปแบบที่สอดคล้องเหมาะสมกับลักษณะวิชา และบริบทของผู้เรียนจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้สำหรับการจัดการเรียนการสอน แบบออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ การเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถตอบโจทย์การเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่ได้ ซึ่งครูและผู้เรียนไม่จำเป็นต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้เฉพาะในห้องเรียนอีกต่อไป สอดคล้องกับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้ในโลกหลังโควิด-19 ว่า การเรียนรู้จากนี้ไปสามารถเกิดขึ้นจากใคร ที่ไหน และเมื่อใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับห้องเรียนหรือระบบการศึกษาอีกต่อไป เพราะการศึกษาออนไลน์ปัญญาประดิษฐ์และเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องจะมีบทบาทมากขึ้นในโลกหลังโควิด (Wongthong, 2021)

อย่างไรก็ตาม การสอนแบบออนไลน์ยังพบปัญหาสำคัญ คือ เรื่องประสิทธิภาพของการเรียนการสอนและการเรียนรู้ของผู้เรียนและผู้สอนลดลงค่อนข้างมาก ทั้งบรรยากาศการเรียนการสอนออนไลน์ที่ไม่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้ เพราะไม่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนสอบถามข้อสงสัยระหว่างเรียนจากครูผู้สอน หรือเพื่อนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ เหมือนกับในห้องเรียนอย่างที่เป็นมา อีกทั้งการสอนที่เป็นการสื่อสารทางเดียว มีโอกาสเกิดความผิดพลาดในการรับรู้ ผู้เรียนไม่มีสมาธิในการเรียนหากใช้อุปกรณ์มือถือผู้เรียนบางคนอาจใช้อุปกรณ์ดังกล่าวเล่นระหว่างเรียน หรือปิดหน้าต่าง ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่เรียนออนไลน์ ทำให้เรียนไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน ส่งผลให้นักศึกษาสอบตก ซึ่งนำไปสู่ภาวะความเครียดและวิตกกังวลตามมาอีกมากมาย ดังนั้น นักศึกษาจึงมีความจำเป็นต้องมีการส่งเสริมความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ซึ่งแนวคิดแนวความคิดการกำกับตนเองเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะส่งผลให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนออนไลน์ เพราะการกำกับตนเองจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยการกำกับตนเองในการเรียนจะมีองค์ประกอบสำคัญ

ได้แก่ (1) การเรียนด้วยการใช้ความตั้งใจสูง การบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (2) การกำกับตรวจสอบและการควบคุมกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ เนื่องจากการกำกับตรวจสอบ (Monitoring) เป็นการเปรียบเทียบสถานะในปัจจุบันกับสถานะที่ต้องการบรรลุผล และ (3) การกำหนดให้ผู้เรียนกำกับพฤติกรรมการรู้คิด (Cognition) ด้วยการตั้งใจหรือสร้างความรู้สึกอารมณ์ ดังนั้นการกำกับตนเองในการเรียนจึงเป็นศักยภาพในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพของผู้เรียน (Chantarajit, 2015) ซึ่งการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองช่วยให้ผู้เรียน มีความรับผิดชอบและสามารถควบคุมพฤติกรรมในการเรียนรู้ของได้มากขึ้น สามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ถึงการใช้กลวิธีในการเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีการตั้งใจตนเอง เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้

จากเหตุผลดังกล่าวในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา มีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนและพัฒนาการศึกษาให้มีคุณลักษณะเป็นไปตามความมุ่งหมาย ที่พึงให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยยังไม่ปรากฏการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบ ด้านการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียน มีความรับผิดชอบ ความอดทน และรู้จักเรียนรู้และปรับตัวสิ่งกับใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และยังเป็นการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

สมมุติฐานการวิจัย

นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคม ซึ่ง Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอก แต่เพียงเดียว หากแต่มนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเพื่อสำหรับตัวเขา ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้ Bandura เรียกว่า การกำกับตนเอง (Iamsupasit, 2006) ซึ่งการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ โดยมีวัตถุประสงค์ของการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนแนวทางพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) ซึ่งในกระบวนการสังเกตตนเองนั้น จะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอีก 2 ประการ ได้แก่

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

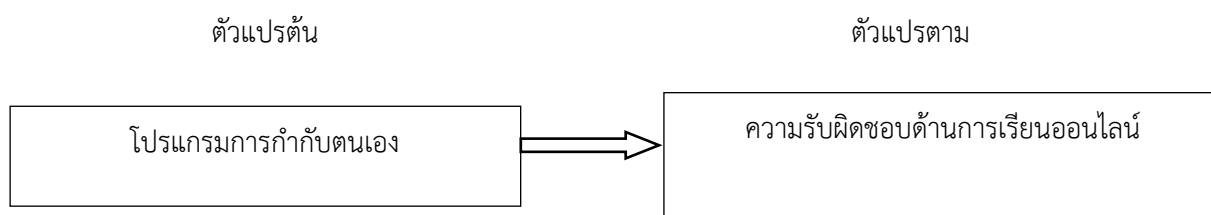
1.2. การเตือนตนเอง (Self-monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด

2. กระบวนการตัดสิน (Judgment process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลก็จะนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ เพื่อตัดสินว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ตนกระทำอย่างไรต่อไป

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด หลักการเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาจัดทำเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ ได้ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 21 ห้องเรียน รวมเป็น 615 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 60 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลาก 2 ห้องเรียน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.94

2. โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังนี้

2.1 การสังเกตตนเอง (Self-observation)

2.2 การตัดสินตนเอง (Self-judgement)

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction)

โดยโปรแกรมการกำกับตนเองมีค่าระดับความเหมาะสมของโปรแกรมเท่ากับ 4.44

การดำเนินการวิจัย การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงของการการศึกษาโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ได้แก่

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้ตัวอย่าง โดยการจับสลาก 2 ห้องเรียน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน หลังจากนั้นจึงทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระหว่างการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปดำเนินการทดลองกับนักศึกษาจำนวน 30 คน โดยโปรแกรมการกำกับตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยเริ่มดำเนินการฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ถึงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2564 จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งนักศึกษาที่เป็นตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ เข้ารับการฝึกอบรมในวันจันทร์ เวลา 17.00 - 18.00 น. และวันพุธ เวลา 16.30 - 17.30 น. โดยกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมครบทั้ง 12 ครั้ง และการเข้าร่วมโปรแกรมไม่มีผลต่อเวลาการเข้าเรียนวิชาอื่น ๆ

3. หลังการทดลอง หลังจากการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้นักศึกษา ทำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ซึ่งเป็นคะแนนสำหรับระยะหลังการทดลอง (Post-test)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการฝึกอบรม เพื่อสร้างความเข้าใจกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ช่วงสถานการณ์โควิด-19 กับนักศึกษาที่เป็นตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3. ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองครบจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษา ทำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สรุปผลและอภิปรายผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบผลความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Dependent samples *t*- test

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 1

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

กลุ่มทดลอง	<i>n</i>	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	<i>SD</i>	การทดสอบ <i>t</i>	Sig (<i>p</i>)
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	75	42.96	5.26	18.53*	0.00
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	75	58.83	4.56		

**p* < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 58.83, *SD* = 4.56) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 42.96, *SD* = 5.26) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนที่ออนไลน์ ของนักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งนักศึกษามีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเฉลี่ย 58.83 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีคะแนนเฉลี่ย 42.96 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนของกระบวนการการกำกับตนเอง คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ขั้นนำ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดในการทำกิจกรรม เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความความรู้ ความเข้าใจ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม โดยเป็นการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี

เหมาะสมต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน (2) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นตอนที่นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติตามกระบวนการการกำกับตนเอง ดังนี้ (2.1) การสังเกตตนเอง โดยนักศึกษาดำเนินเป้าหมายและวางแผนพฤติกรรมที่ต้องการจะทำให้เพื่อให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ รวมทั้งได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่ตนเองได้ลงมือปฏิบัติ (2.2) การตัดสินตนเอง นักศึกษาสามารถประเมินผลพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวเองได้ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าบรรลุตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร (2.3) แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักศึกษาจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก มีการให้รางวัลเพื่อเป็นการเสริมแรง เช่น ยกย่องหรือชมเชย ทำกิจกรรมที่สนใจหรือซื้อสิ่งของที่ชื่นชอบ และสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัยในการทำกิจกรรมส่งผลให้นักศึกษาแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น ในทางกลับกันหากนักศึกษาคนใดที่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ ซึ่งผู้วิจัยจะให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและการเสริมแรงเพื่อให้นักศึกษาได้ค้นหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปรับปรุงให้สามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ (3) ขั้นสรุป เป็นการให้นักศึกษาร่วมกันสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและเพื่อนในห้อง โดยแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน ให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งเสนอแนวทางในการนำความรู้หรือทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ ในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังนำเทคนิคต่าง ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย เกม และกรณีศึกษา มาบูรณาการในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติ ได้รู้จักและรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ นำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของตนเองให้ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับ Sompong (2020) ที่อธิบายว่า กระบวนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีการประเมินตนเอง ตั้งเป้าหมายและการวางแผนในการเรียน มีการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียน อีกทั้งยังมีการให้รางวัลต่อความสำเร็จและการลงโทษต่อความล้มเหลวของตนเอง จึงนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนที่เพิ่มขึ้น และยังสอดคล้องกับ Upamairat (2019) ได้อธิบายว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับทัศนคติที่เป็นบวก รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อให้มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมรับโปรแกรมมีความรู้ และความมั่นใจ ในการจัดการกับตนเองได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนั้นยังเสริมความรู้ และเพิ่มพฤติกรรมในการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้โปรแกรมการกำกับตนเองส่งผลให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสร้างแรงจูงใจจากการกำกับตนเองเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่วางแผนไว้ให้สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง และนำพาตัวเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจได้อย่างราบรื่น ดังนั้น โปรแกรมการกำกับตนเอง จึงทำให้ผู้เรียนสามารถประเมินตนเอง มีการตั้งเป้าหมาย มีการวางแผนในการเรียน และติดตามผลที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักศึกษามีการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของตนเองได้ และนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนที่เพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนที่ออนไลน์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้ ดังนั้นโปรแกรมการกำกับตนเองจึงเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของผู้สอนที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนในระดับชั้นป้อน ๆ ได้ โดยการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถหรือช่วงวัยของผู้เรียน

2. ผู้สอนควรส่งเสริมให้นักศึกษานำกระบวนการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความมีวินัยในตนเอง เป็นต้น เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการดำเนินชีวิตในสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวแปรอื่น ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความมีวินัยในตนเอง เพราะกระบวนการกำกับตนเองนักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนานักศึกษาต่อไป

2. ควรสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้ชุดฝึกอบรม กระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาจากคณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ได้ให้ความกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา และเสนอแนะแนวทาง เพื่อความถูกต้องและความสมบูรณ์ของงานวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณกองทุนสนับสนุนงานวิจัยของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย บริหารจัดการโดยคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้ทุนสนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

References

- Chantarajit, N. (2015). Development of learning management for enhancing self-regulation in learning of Prathoseuksa 6 students, under the office of Roi-Et primary educational area zone 2. *Journal of Educational Measurement Mahasarakham University*, 21(2), 22-40. (in Thai)
- Iamsupasit, S. (2006). *Theories and techniques in behavior modification*. Chulalongkorn University Publishing House. (in Thai)
- Inthason, S. (2020). COVID-19 and online teaching case study: Web programming course. *Journal of Management Science Review*, 22(2), 203-214. (in Thai)
- Liangsakul, C. (2020). *Education in the COVID-19*. Military Staff Course, Armed forces staff college. (in Thai)

- Sompong, T. (2020). *The development of learning activity packages based on self-regulation on the topic of word types and functions of Thai learning area for mathayomsuksa 1 students* [Master of Education, Sakon Nakhon Rajabhat University]. <https://jci.snru.ac.th/ArticleViewFile?ArticleID=853&FileArticle=853-ArticleTextFile-20210208162430.pdf> (in Thai)
- Upamairat, T. (2019). The effect of a self-regulation program on attitude toward violence and self-behaviors of adolescent students. *Psychiatric and mental health nursing Journal*, 33(2), 13-28. (in Thai)
- Wayo, W., Charoennukul, A., Chatsuda, Kankaynat, C., & Konyai, J. (2020). Online learning under the COVID-19 epidemic: Concepts and applications of teaching and learning management. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 14(34), 285-298. (in Thai)
- Wongthong, P. (2021). Online learning management in new normal for upper elementary school students. *Rajapark Journal*, 15(43), 101-117. (in Thai)
- World Economic Forum. (2020, June 14). *4 ways COVID-19 could change how we educate future generations*. <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>.