

การศึกษาความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้

โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย\*

A STUDY OF THE DURABILITY OF ONLINE LEARNING  
RESPONSIBILITIES USING A PROGRAM SELF-REGULATION OF  
FACULTY OF EDUCATION STUDENTS LOEI RAJABHAT UNIVERSITY

อภิเดช โยชน์เขื่อน<sup>1</sup> และ ปารีญา ราพา<sup>2</sup>

Apidech Yochyuean<sup>1</sup> and Pareeya Rapa<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

<sup>1-2</sup>Faculty of education Loei Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: daungkamon.a@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หลังเข้าร่วมโปรแกรม และหลังสิ้นสุดเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง 1 เดือนของกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 และโปรแกรมการกำกับตนเอง มีค่าเหมาะสมของโปรแกรมเท่ากับ 4.44 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย 58.83 และหลังสิ้นสุดเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง 1 เดือน มีความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย 58.66 ไม่แตกต่างกัน

---

\* Received 12 July 2024; Revised 15 July 2024; Accepted 27 August 2024

ทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักศึกษามีความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

**คำสำคัญ:** ความคงทน, ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์, โปรแกรมการกำกับตนเอง

## Abstract

The objective of this research was to compare the durability of learning responsibilities of students in the Faculty of Education. Loei Rajabhat University After joining the program and after joining the 1-month self-regulation program of the experimental group. The samples used in this study were 60 second-year students from the Faculty of Education, Faculty of Education, Loei Rajabhat University, second semester, academic year 2022. They were randomly divided into two groups: an experimental group of 30 students and a group of 30 students. control 30 people. The research tools were the Online Learning Responsibility Scale, reliability coefficient of the total scale was 0.94 and self-regulation program, The optimum value of the program is 4.44. The statistics used for analysis were mean, standard deviation and t-test.

The results were found as follows: the experimental group of students. After joining the self-regulatory program, the average online learning responsibility score was 58.83 and after the end of the self-regulation program for 1 month, the mean was 58.66, not statistically different at the .05 level. It shows that students are sustaining responsibility for online learning using the self- regulation program.

**Keywords:** The durability, The Learning Responsibility for Online Learning, Self-regulation Program



## บทนำ

การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงศักยภาพของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ การศึกษารูปแบบการเรียนรู้ (Learning style) จะช่วยให้ผู้สอนเข้าใจถึงแนวทางที่ผู้เรียนนำมาใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และหากผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยวิธีที่ตนเองชอบก็จะรู้สึกว่าการเรียนนั้นง่าย รวมทั้งมีความสุขในเวลาเรียน ปัจจุบันในบริบทของการจัดการศึกษานักจิตวิทยา นักการศึกษา และนักวิจัยให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อรูปแบบการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ และเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนได้ (สายหยุด อุไรสกุล, 2559) และจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้การศึกษาของประเทศไทยเกิดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ก้าวทันต่อความต้องการในการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย การเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online Learning) จึงได้เข้ามามีบทบาทต่อการเรียน การสอนในระดับอุดมศึกษาที่สอดคล้องกับกระแสโลกาภิวัตน์ และการศึกษาแบบไร้พรมแดน รวมทั้งการขยายโอกาสให้กับผู้เรียนเลือกเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา นำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-Long Learning) โดยการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นวิธีการถ่ายทอดเนื้อหา รูปภาพ วิดีโอ การใช้สื่อหลาย ๆ ประเภท (Multimedia) ร่วมกับการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย ทันสมัย สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตามความต้องการ การเรียนการสอนแบบออนไลน์มีความจำเป็นมากในปัจจุบัน เนื่องจากการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ผู้เรียนจำเป็นต้องมีทักษะทางการสื่อสาร การใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศการรู้เท่าทันสื่อ (Alibak M. et al, อ้างถึงในวิชา วาโย และคณะ, 2563)

จากประสบการณ์การสอนของผู้สอนในรูปแบบออนไลน์ พบปัญหาคือ นักศึกษาไม่สนใจและใส่ใจต่อการเรียน ไม่มีความกระตือรือร้นในการโต้ตอบหรือตอบคำถาม ไม่เปิดหน้ากล้อง ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ส่งผลให้นักศึกษาไม่เข้าใจในเนื้อหา และหากมอบหมายงานก็ส่งล่าช้า ไม่ตรงต่อเวลา ขาดการเอาใจใส่ต่อการเรียน และขาดความรับผิดชอบ รวมทั้งไม่ยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ทำให้นักศึกษาไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นความรับผิดชอบจึงมีความสำคัญที่จะต้องได้รับการพัฒนาและปลูกฝังให้กับผู้เรียนได้เห็นถึงความสำคัญ

การกำกับตนเองเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ผู้สอนนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนออนไลน์ ซึ่งการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองช่วยให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบและสามารถควบคุมพฤติกรรมในการเรียนรู้ของได้มากขึ้น สามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ถึงการใช้กลวิธีในการเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีการจูงใจตนเองเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหมายในการเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้ได้ (นิราศ จันทระจิตร, 2558)

นอกจากนี้ความคงทนในการเรียนรู้ก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ เพราะเป็นความสามารถของสมองที่จะเก็บสิ่งที่เรียนรู้ไว้ได้เป็นเวลานานและสามารถค้นคว้าออกมาใช้ได้หรือระลึกได้ในสถานการณ์ที่จำเป็นหลังจากที่ได้ตั้งไว้ชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง โดยไม่แสดงอาการหรือกระทำการอย่างนั้นออกมาเลยในช่วงที่ทิ้งไปนี้ หรือการคงไว้ซึ่งผลการเรียน (พียดา สร้อยแก้ว, 2560) ดังนั้นจากที่พบปัญหาการสอนในรูปแบบออนไลน์ คือ นักศึกษาขาดความรับผิดชอบด้านการเรียน เช่น ไม่สนใจเรียน ไม่มีความกระตือรือร้น ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เป็นต้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

จากปัญหาข้างต้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคงทนของ ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียน มีความรับผิดชอบ ความอดทน และรู้จักเรียนรู้และปรับตัวสิ่งกับใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และยังเป็นการพัฒนาการจัดเรียนการสอนให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความคงทนของ ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หลังเข้าร่วมโปรแกรมและหลังสิ้นสุดเข้าร่วมโปรแกรม การกำกับตนเอง 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาความคงทนของ ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง แบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลองและหลังการ



ทดลอง (Pretest-posttest control group design) และการวัดติดตามผล (Follow-up) (องอาจ นัยพัฒน์, 2554)

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 21 ห้องเรียน รวมเป็น 615 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลาก จำนวน 30 คน

### 2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

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

### 3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำดังนี้

3.1 แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดจากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบด้านการเรียนและศึกษาแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ

3.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความรับผิดชอบในการเรียนออนไลน์ จำนวน 15 ข้อ



3.1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรับผิดชอบในการเรียนออนไลน์ ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้อง (IOC) กับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามให้ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำก่อนนำไปทดลองใช้จริง โดยแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์มีค่า IOC เท่ากับ 0.95

3.1.4 นำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ที่คัดเลือกไว้จำนวน 15 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

3.1.5 นำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ ที่หาค่าความเชื่อมั่นไปใช้ในงานวิจัย

#### ตัวอย่างแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่อง ( ) ให้ถูกต้องและตรงความเป็นจริงของนิสิตนักศึกษาเพียงคำตอบเดียว

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นิสิตนักศึกษาอ่านข้อความ โดยทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของนักศึกษา โดยลักษณะแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษาเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยในแต่ละข้อคำถามได้กำหนดค่าระดับของความรับผิดชอบด้านการเรียนมีดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นตามข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

น้อย หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นตามข้อความนั้นในระดับน้อย

ปานกลาง หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นตามข้อความนั้นในระดับปานกลาง

มาก หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นตามข้อความนั้นในระดับมาก

มากที่สุด หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นตามข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษา

ระดับน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน
ระดับน้อย	ให้	2 คะแนน
ระดับปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ระดับมาก	ให้	4 คะแนน
ระดับมากที่สุด	ให้	5 คะแนน

### 3.2 โปรแกรมการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.2.1 ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง แนวคิดของโปรแกรมการกำกับตนเอง ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ คือ 1) การสังเกตตนเอง (Self – observation) 2) การตัดสินตนเอง (Self – judgement) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)

3.2.2 สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในโปรแกรมการกำกับตนเองประกอบไปด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ จากนั้นออกแบบกิจกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

3.2.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อให้โปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ความชัดเจนด้านเนื้อหา โดยพิจารณาการหาค่าความสอดคล้องและความเหมาะสม

3.2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการกำกับตนเองตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้สอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของคุณลักษณะการเป็นผู้ประกอบการ ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องเป็นแบบมาตราส่วน (Rating Scale) มี 5 ระดับตามเกณฑ์ ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เหมาะสมมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เหมาะสมน้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

3.2.5 ผลที่ได้จากการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ย พบว่าโปรแกรมแต่ละ

รายการอยู่ในเกณฑ์ระหว่าง 4.20-4.60 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยทุกกิจกรรมเท่ากับ 4.44 ซึ่งมีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

3.2.6 นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของกิจกรรมและความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม และระยะเวลาการทำกิจกรรม เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้จริง โดยการทดลองใช้โปรแกรมการกำกับตนเองมีบางกิจกรรมที่ใช้เวลายาวนานมากกว่าที่กำหนด ผู้วิจัยได้แก้ไขโดยการกระชับเวลาในการทำกิจกรรมให้เสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนด

3.2.7 นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการฝึกอบรม เพื่อสร้างความเข้าใจกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนที่จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ กับนักศึกษาที่เป็นตัวอย่างจำนวน 30 คน

4.3 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองครบจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4.4 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผลการทดลอง (Follow-Up) ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักศึกษาทำแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์อีกครั้ง เพื่อนำคะแนนที่ได้จากการติดตามผลมาวิเคราะห์ความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา

4.5 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลมาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล



## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### 5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
- 2) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เพื่อเปรียบเทียบผลความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์หลังเข้าร่วมโปรแกรมและหลังสิ้นสุดเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือนของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent Samples t-test

## ผลการวิจัย

ผลการศึกษาคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

1) ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	การทดสอบ t	Sig (P)
หลังการทดลอง	30	58.83	4.56	2.40*	0.23
หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน	30	58.66	4.52		

\*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนน ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 58.83 , S.D. = 4.56) และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ที่มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 58.66 , S.D. = 4.52) ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า นักศึกษามีความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน

## อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X} = 58.83$  , S.D. = 4.56) และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ที่มีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X} = 58.66$  , S.D. = 4.52) ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า นักศึกษามีความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการกำกับตนเองคณะผู้วิจัยให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติ โดยการกระทำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้ รวมทั้งการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ลดความตึงเครียด มีการเสริมแรง เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความคงทนมากขึ้นตามกฎของกฎแห่งผล (Law of effect) ของธอร์นไดค์ (Thorndike) รวมทั้งคณะผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยมีเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่พัฒนามาจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง รวมทั้งใช้สื่อในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบกิจกรรม สมุดบันทึกการเรียนรู้ มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม การใช้กรณีศึกษา การระดมสมอง การเล่นเกม การอภิปราย และการสะท้อนคิดร่วมกัน มาบูรณาการในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเอง ทำให้นักศึกษาได้รู้จักและรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ในการกำกับตนเอง นักศึกษายังสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา และสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันท่วงทีทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาทางบวกหรือทางลบ ส่งผลให้นักศึกษามีความคงทนต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับ ทาริกา สมพงษ์ (2563) ที่อธิบายว่า การกำกับตนเอง เป็นการทำผู้เรียนมีการวางแผน จัดการ ควบคุม และการใช้กลยุทธ์ทางปัญญา ปรับปรุงพฤติกรรมในการเรียนของตน โดยเกิดจากการจูงใจของตนเองไม่มีใครบังคับ เพื่อส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตนเองตั้งไว้ เช่นเดียวกับ ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ ที่อธิบายว่า การออกแบบลักษณะโปรแกรม โดยมีเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้แนวคิดของแบนดูราในการกำกับตนเอง มีแผนการเรียนรู้ การใช้เกม สื่อในการดำเนินกิจกรรม

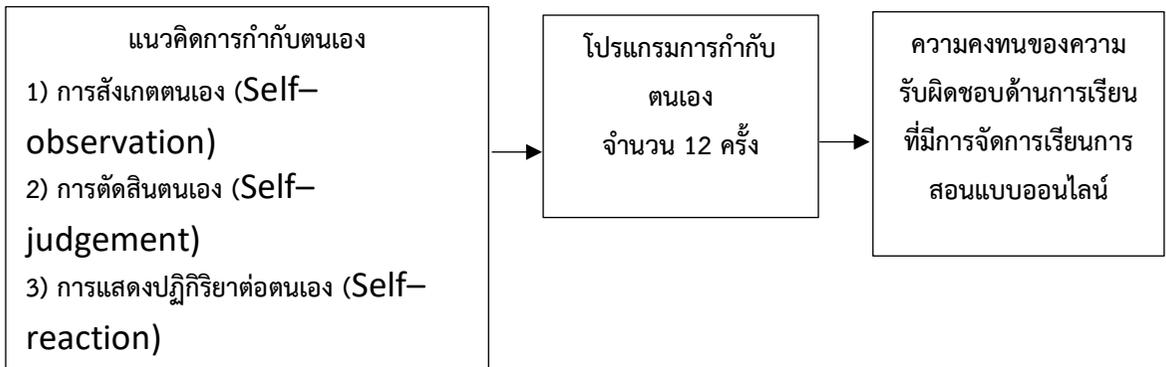


ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เหมาะสมในการดำเนินโปรแกรมจะส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดลองทำให้ผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งยังสอดคล้องกับ พิริยา สร้อยแก้ว (2560) ที่อธิบายว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจในการเรียนซึ่งแรงจูงใจ จะกระตุ้นที่ ผลักดันและปรุงแต่งพฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการหรือความประสงค์จนสำเร็จตามเป้าหมาย และเมื่อบุคคลมีแรงจูงใจแล้วบุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความพยายามอดทนมีทิศทางในการดำเนินกิจกรรมที่ตั้งใจไว้แม้จะมีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม และหากผู้สอนได้ชี้ให้เห็นความสำคัญในการเรียนหรือเห็นวัตถุประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้ อยากรเรียน มีความตั้งใจ ใส่ใจในการรับรู้สิ่งเร้า ในการเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ มีความคิดโดยการคิดไตร่ตรอง จนสามารถตีความหมายสิ่งเร้า สามารถสรุปความคิดรวบยอดด้วยตนเอง แล้วทบทวนความรู้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเก็บสะสมการเรียนรู้และนำไปเก็บไว้ในความจำระยะยาว สามารถระลึกได้ภายหลัง เพื่อนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ได้ สถานการณ์อื่น ๆ ได้ ดังนั้นโปรแกรมการกำกับตนเองจึงส่งผลให้ความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์มีความคงทนหลังเสร็จสิ้นจากเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน

## องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย นักศึกษามีความคงทนของความรับผิดชอบด้านการเรียนแบบออนไลน์ ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการกำกับตนเอง คณะผู้วิจัยให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติและการกระทำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้ รวมทั้งการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ลดความตึงเครียด มีการเสริมแรง เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความคงทนตามกฎของกฎแห่งผล (Law of effect) รวมทั้งคณะผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยมีเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่พัฒนามาจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง รวมทั้งใช้สื่อในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบกิจกรรม สมุดบันทึกการเรียนรู้ มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม การใช้กรณีศึกษา การเล่นเกม การอภิปราย และการสะท้อนคิดร่วมกัน มาบูรณาการในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเอง ทำให้นักศึกษาได้รู้จักและรับรู้ความสามารถ

ของตนเองมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ในการกำกับตนเองนักศึกษายังสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา และสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันท่วงทีทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาทางบวกหรือทางลบ ส่งผลให้นักศึกษามีความคงทนต่อการเรียนรู้ได้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาความคงทนของความรู้ที่ได้รับฝึกหัดด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สรุป/ข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

นักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนความรับฝึกดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X} = 58.83$ , S.D. = 4.56) และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ที่มีคะแนนความรับฝึกดชอบด้านการเรียนออนไลน์เฉลี่ย ( $\bar{X} = 58.66$ , S.D. = 4.52) ไม่แตกต่างกันแสดงว่า นักศึกษามีความคงทนของความรู้ที่ได้รับฝึกหัดด้านการเรียนออนไลน์โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ประกอบด้วย

1.1 จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาความรับฝึกดชอบด้านการเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ได้ อาจนำไปใช้ในการพัฒนาความรับฝึกดชอบด้านอื่น ๆ โดยการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน

1.2 ผู้สอนอาจนำเสนอส่งเสริมให้นักศึกษานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในสังคม



## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ประกอบด้วย

2.1 ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวเองในตัวเองอื่น ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความมีวินัยในตนเอง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนา นักศึกษาต่อไป

2.2 ควรสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เข้ามา ประยุกต์ใช้ เช่น การระดมสมอง กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

ทาริกา สมพงษ์. (2563). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเรื่องชนิดและหน้าที่ของคำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน. มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร.

ชญญาภรณ์ อุปัยรัตน์. (2561). ผลโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นิราศ จันทจรจิตร (2558) การพัฒนาการจัดการเรียนรู้เสริมสร้างการกำกับตนเองในการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 21(2). 22 -40.

พิริยา สร้อยแก้ว. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ และความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

วิทยา วาโย และคณะ. (2563). การเรียนการสอนแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของ ไวรัส COVID-19: แนวคิดและการประยุกต์ใช้จัดการเรียนการสอน. วารสารศูนย์ อนามัยที่ 9, 14(34),285-298.

สายหยุด อุไรสกุล. (2559). การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบ 4 MAT เพื่อพัฒนาการคิดเชิง ระบบ. การประชุมสัมมนาทางวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ครั้งที่ 6 วันที่ 15-17 พฤษภาคม. ชลบุรี



องอาจ นัยพัฒน์. (2554). การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพและผสมผสาน  
วิธีการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.