

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต
เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



นายอดิศร บาลโสง

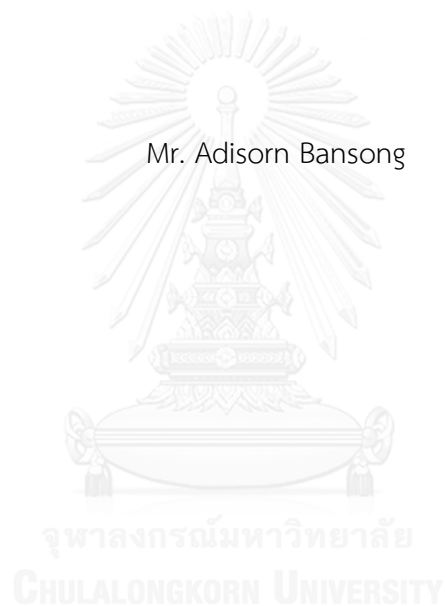
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2557
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE DEVELOPMENT OF AN INSTRUCTIONAL MODEL
BASED ON SOCIAL COGNITIVE THEORY AND STRATEGIC LIFE PLANNING
TO ENHANCE SELF-REGULATION AND HEALTH EDUCATION LEARNING ACHIEVEMENT
OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Curriculum and Instruction
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสู่ขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นายอดิศร บาลโสง
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. อัมพร ม้าคนอง

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อลิศรา ชูชาติ)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อัมพร ม้าคนอง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ชาริณี ตริวิรัญญู)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ยศวีร์ สายฟ้า)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรณราย ทรัพย์ะประภา)

อดิศร บาลโสง : การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (THE DEVELOPMENT OF AN INSTRUCTIONAL MODEL BASED ON SOCIAL COGNITIVE THEORY AND STRATEGIC LIFE PLANNING TO ENHANCE SELF-REGULATION AND HEALTH EDUCATION LEARNING ACHIEVEMENT OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร. อัมพร ม้าคนอง, 260 หน้า.

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาด้วยการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Designs) ศึกษากลุ่มเดียววัดหลายครั้งแบบอนุกรมเวลา(Single-group interrupted Time-series Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา จำนวน 20 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง ที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.90-1.00 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .95 และ 2) แบบทดสอบความรู้รายวิชาสุขศึกษา ที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 ค่า KR-20 เท่ากับ .89 ค่าความยากระหว่าง 0.43-0.70 และมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.37 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t (t -test for dependent samples (paired t -test)) ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการเรียนการสอน มุ่งองค์ประกอบหลัก 5 ชั้น คือ 1) ชั้นสร้างความสนใจ (Attention) 2) ชั้นคาดการณ์ล่วงหน้า (Forethought) 3) ชั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning) 4) ชั้นปฏิบัติให้สำเร็จ (Execution) และ 5) ชั้นสะท้อนผลงาน (Reflection) มหาวิทยาลัย

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอน มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการสูงขึ้น ร้อยละ 2.98 โดยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิติ
.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม
.....

5384476627 : MAJOR CURRICULUM AND INSTRUCTION

KEYWORDS: INSTRUCTIONAL MODEL, SOCIAL COGNITIVE THEORY, STRATEGIC LIFE PLANNING , SELF-REGULATION, LEARNING ACHIEVEMENT

ADISORN BANSONG: THE DEVELOPMENT OF AN INSTRUCTIONAL MODEL BASED ON SOCIAL COGNITIVE THEORY AND STRATEGIC LIFE PLANNING TO ENHANCE SELF-REGULATION AND HEALTH EDUCATION LEARNING ACHIEVEMENT OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. WALAI ISARANKURA NA AYUDHAYA, D.Ed, CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. AUMPORN MAKANONG, Ph.D., 260 pp.

This research and development aimed to 1) develop an Instructional Model based on Social Cognitive Theory and Strategic Life Planning to enhance Self-Regulation and Health Education Learning Achievement of lower secondary school students. and 2) study the effectiveness of the instructional model which was developed. The study was Quasi-Experimental Designs, conducted by Single-group interrupted Time-series Design. The samples comprised of 23 ninth-grade students in Health Education Class, The experimental instruments were the Lesson Plans on Health Education with the sessions of the trail were 20 hours, 1 hour per day for 1 semester. Self-Regulation Scales: SRS with an IOC of 0.90-1.00, Cronbach's Alpha Coefficient = .95 and Health Education Achievement Test with an IOC of 0.80-1.00, KR-20 = .89, Difficulty values between 0.43-0.70 and Discrimination index between 0.20-0.37 were utilized as instruments for data collecting. Percentage, mean, standard deviation and t-test were used as data analysis. The findings were as follows:

1. The developed Instructional Model was consists of 5 mains components: 1) Attention 2) Forethought 3) Tactic Planning 4) Execution and 5) Reflection.

2. The effectiveness of the developed Instructional Model was:

2.1 Mean scores of Self-Regulation Scales post-test was 2.98 percent increasing, and higher than mean scores of pre-test at .05 level of significance.

2.2 Mean scores of Health Education Learning Achievement post-test was higher than mean scores of pre-test at .05 level of significance.

Department: Curriculum and Instruction

Student's Signature

Field of Study: Curriculum and Instruction

Advisor's Signature

Academic Year: 2014

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความเมตตาของบุคคลสำคัญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.วัลย์ อิศรางกูร ณ อยุธยา รองศาสตราจารย์ ดร.อัมพร ม้าคนอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่าน รวมทั้งรองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทรัพย์ะประภา ทุกท่านได้ให้กำลังใจตลอดจนคำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อลิศรา ชูชาติ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ด้วยความรักและเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์นธ์ เตชะคุปต์ รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนธิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง อาจารย์ ดร.กฤษณา วุฒิสนธ์ อาจารย์ ดร.วรรณิเจตจำนงนุช และอาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาใช้เวลาตรวจสอบรูปแบบการเรียนการสอน และเครื่องในการวิจัย ตลอดทั้งให้คำแนะนำการปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนสามารถดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ที่กรุณาให้โรงเรียนเป็นสนามวิจัย ขอขอบคุณคุณครูประจำชั้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนนิภาศิริ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่กรุณาให้โรงเรียนเป็นสถานที่ทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย ขอขอบคุณคณะครูและบุคลากรโรงเรียนอนุบาลศรพิทย อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เป็นกำลังใจด้วยดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อเกียรติ-คุณแม่เปื่อย บาลโสง คุณพ่อมา-คุณแม่ละมัย ศรีทองสุข ที่ให้ความเมตตา ความรักและความห่วงใย ตลอดจนกำลังใจและความช่วยเหลือ ขอขอบคุณครอบครัวศรีทองสุขทุกคนที่ให้กำลังใจ ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา

ท้ายนี้ผู้วิจัยต้องขอบคุณ คุณสิมา บาลโสง คู่ชีวิตพร้อมทั้งชอบใจลูกชายทั้งสองคนเด็กชาย กษิกานต์ และเด็กชายตรีตะวัน บาลโสง ผู้เป็นที่รักและปลั่งแรงใจให้สามารถก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ด้วยดี คุณค่าที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้ผู้เป็นที่รักและเคารพอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	1
สารบัญภาพ	1
สารบัญแผนภูมิ.....	1
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	9
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	12
คำศัพท์นิยามเฉพาะ	13
บทที่ 2	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
1. รูปแบบการการเรียนการสอน.....	16
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา	23
3. แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต	29
4.แนวคิดการกำกับตนเอง	43
5. แนวคิดการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	54

5.1 ความหมายของการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	54
5.2 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวัดผลสัมฤทธิ์	56
5.3 หลักการสร้างและพัฒนาแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	57
5.4 การสร้างและพัฒนาแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	57
6. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญา และการเรียนรู้ของนักเรียน	58
7. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
7.1 งานวิจัยภายในประเทศ.....	63
7.2 งานวิจัยต่างประเทศ	66
8. กรอบแนวคิดการวิจัย	73
บทที่ 3	75
วิธีดำเนินการวิจัย	75
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชิงพุทธิ ปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต.....	76
1. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน	76
2. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	85
3. การออกแบบและสร้างรูปแบบการเรียนการสอน	92
4. การจัดทำเอกสารประกอบ และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน	110
5. การตรวจสอบและประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสาร ประกอบรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน	111
ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการ เรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต	115
1. การเตรียมความพร้อมเพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา	115
2. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	116
3. การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน	124

4. การวิเคราะห์ข้อมูล	128
บทที่ 4	130
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	130
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย.....	131
1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	131
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประ โคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 23 คน ส่วนใหญ่เพศหญิงพักอาศัยอยู่กับผู้ปกครองในเขต อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์	131
2. ความสามารถในการกำกับตนเอง.....	131
ผู้วิจัยได้นำเสนอการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเอง ของ กลุ่มตัวอย่าง เรียงลำดับตามระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้.....	131
บทที่ 5	157
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	157
สรุปผลการวิจัย.....	159
การอภิปรายผลการวิจัย.....	164
การพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทาง สังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการ กำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถ อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนาในประเด็นของการจัดการเรียนการสอนตาม รูปแบบ และผลการทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ดังต่อไปนี้.....	164
1. การอภิปรายรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต	164
รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและ แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบและมีหลักการ รองรับ มีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งสามารถอภิปรายได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้.....	164

2. การอภิปรายผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต.....	167
3. การอภิปรายการดำเนินงานตามแผนการทดลองในงานวิจัยและพัฒนา.....	172
ข้อเสนอแนะ.....	176
รายการอ้างอิง.....	178
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	260



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 แนวทางการกำหนดเป้าหมายด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในแต่ละระดับชั้น	21
ตารางที่ 2 ความเชื่อมโยงระหว่างมิติของการเรียนรู้ กับกระบวนการกำกับตนเอง	45
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเอง และขาดทักษะการกำกับตนเอง	48
ตารางที่ 4 ผลการประเมินคุณภาพคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต จำแนกตามวิธีการต่างๆ .	112
ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดการกำกับตนเอง จำแนกตามวิธีการต่างๆ	119
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา จำแนกตามวิธีการต่างๆ.....	122
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1 (n=23).....	132
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2 (n=23).....	133
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 3 (n=23).....	134
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 4 (n=23).....	135
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 5 (n=23).....	136
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 6 (n=23).....	137
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง เปรียบเทียบ ครั้งที่ 1-6 (n=23).....	138
ตารางที่ 14 ร้อยละของผลต่างค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1-6 (n=23).....	138
ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนผลสัมฤทธิ์รายวิชาสุขศึกษา ก่อนการทดลอง (n=23).....	145

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนผลสัมฤทธิ์รายวิชาสุขศึกษา หลังการทดลอง (n=23)	146
ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์(ครั้งที่ 1) กับภายหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์(ครั้งที่ 6) (n=23)	147
ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง (n=23).....	148
ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง (n=5)	151
ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองระดับต่ำ (n=5)	153
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการแบบบันทึกอนุทินของ กลุ่มตัวอย่าง (n=23).....	154

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 แสดงความเชื่อมโยงของปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา..	26
ภาพที่ 2 แสดงวงจรของกระบวนการกำกับตนเอง.....	48
ภาพที่ 3 รูปแบบกระบวนการของการกำกับตนเองตามแนวคิดของซมิทซ์และไวส์.....	50
ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย	74
ภาพที่ 5 แสดงการเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางด้านพฤติกรรม ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล	86
ภาพที่ 6 การสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน.....	93
ภาพที่ 7 แสดงความเชื่อมโยงของหลักการและแนวทางของรูปแบบการเรียนการสอน	97
ภาพที่ 8 ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการเรียนการสอนกับการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	99
ภาพที่ 9 กรอบแนวคิดการบูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตสู่การพัฒนาขั้นตอนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	100

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 แนวโน้มระดับความสามารถในการกำกับตนเอง เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23).....	139
แผนภูมิที่ 2 แนวโน้มระดับความสามารถในกำหนดเป้าหมาย(Goals setting) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-ครั้งที่ 6 (n=23).....	140
แผนภูมิที่ 3 แนวโน้มระดับความสามารถในการวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23).....	141
แผนภูมิที่ 4 แนวโน้มระดับความสามารถในการจัดสรรทรัพยากร(Resources management) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23).....	142
แผนภูมิที่ 5 แนวโน้มระดับความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23).....	143
แผนภูมิที่ 6 แนวโน้มระดับการประเมินตนเอง(Self-Evaluation) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23)	144
แผนภูมิที่ 7 แสดงแนวโน้มระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ภายใน 1 ภาคเรียน (n=23)..	162

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์มีพัฒนาการด้านวิทยาการต่างๆ เพื่อการมีชีวิตอยู่รอด อำนวยความสะดวก และการดำรงชีวิตประจำวันที่โดดเด่นแตกต่างไปจากสัตว์สังคมอื่นๆ ในโลกนี้อย่างมากมาย และมีการสืบทอดองค์ความรู้และวิทยาการจากรุ่นสู่รุ่น มนุษย์มีระบบการศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการสืบทอดความเชื่อ วัฒนธรรม องค์ความรู้ และวิทยาการสู่สมาชิกในสังคมรุ่นต่อไปของตน (Forgas, Baumeister, & Tice, 2009 :3) ระบบการศึกษาของแต่ละสังคมอาจมีความแตกต่างกันในเชิงโครงสร้างและกระบวนการ หากแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การดำรงรักษาวัฒนธรรมของสังคมไว้ อาทิ ความเชื่อ แนวคิด แนวปฏิบัติ ภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษสืบทอดต่อกันมา สุนทร โคตรบรรเทา (2553 : 83-99) ได้สรุปมุมมองของพุทธปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาว่าเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ ของผู้เรียนให้สมบูรณ์ เข้าใจอุดมการณ์ คิดดี เป็นพลเมืองดีของสังคม และสามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้เกิดและมีความรู้ ความคิด ค่านิยม พฤติกรรม และความประพฤติ เพื่อการดำรงรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมที่ดีงาม เพื่อสรรค์สร้างตนเองและสังคมให้มีความสงบร่มเย็น (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), 2551):75-78,(พุทธทาส อินทปัญโญ, 2549 : 10-14) หมายความว่าระบบการจัดการศึกษาของเราจะต้องมีเป้าหมายในการฝึกฝนผู้เรียนให้สามารถพัฒนาปัญญา สู่การพัฒนาร่างกาย ให้สุขสบาย สุขภาพดี แข็งแรงไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บ ปัญญาจึงมีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), 2555 : 31-32)

การศึกษาของไทยมีวิวัฒนาการคู่กับสังคมไทยมาอย่างยาวนาน ถือเป็นระบบหลักของสังคมที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสุขภาพะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน

สังคม และด้านสติปัญญา ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นความสามารถด้านการรู้หนังสือ(Literacy) บูรณาการกับทักษะทางสังคมและความสามารถด้านการสร้างเสริมสุขภาพ(Health Promotion) เพื่อการสร้างเสริมความฉลาดทางสุขภาพ(Health Literacy)(เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2556 : 10) การปฏิรูปการศึกษาไทยในทศวรรษที่สอง(พ.ศ.2552-2561) มีจุดมุ่งหมายว่า “คนไทยจะได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ” โดยเน้นการพัฒนามิติทางการศึกษา 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การพัฒนาคุณภาพมาตรฐานการศึกษา และการเรียนรู้ของคนไทย พัฒนาผู้เรียน สถานศึกษา แหล่งเรียนรู้ สภาพแวดล้อม หลักสูตร เนื้อหา พัฒนาวิชาชีพครูให้มีคุณค่า สามารถดึงดูดคนเก่ง คนดี ผู้ที่มีใจรักมาเป็นครูอาจารย์ได้อย่างยั่งยืน ภายใต้ระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ 2) เพิ่มโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ให้กับประชาชนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ให้สามารถเข้าถึงการศึกษาและการเรียนรู้อย่างทั่วถึงต่อเนื่องตลอดชีวิต และ 3) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสังคมทุกภาคส่วนในการบริหารและจัดการศึกษา โดยเพิ่มบทบาทของผู้อยู่นอกกระบบการศึกษาให้มากขึ้น(เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2552 : 7-13)

การปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง(พ.ศ.2552-2561) มีเป้าประสงค์ให้คนไทยยุคใหม่มีคุณลักษณะ และความสามารถดังต่อไปนี้ 1) เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง รักการอ่าน มินิสัยใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต 2) มีความสามารถในการสื่อสาร สามารถคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา คิดริเริ่มสร้างสรรค์ 3) มีจิตสาธารณะ มีระเบียบวินัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สามารถทำงานเป็นกลุ่ม และ 4) มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึกและความภูมิใจในความเป็นไทย ยึดมั่นการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รังเกียจการทุจริตต่อต้านการซื้อสิทธิ์ขายเสียง และสามารถก้าวทันโลก โดยใช้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทุกระดับ และทุกประเภท การศึกษา อัตราการเข้าถึงระบบการจัดการศึกษา คุณภาพ ความเสมอภาค และความเป็นธรรมทางการศึกษา เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการปฏิรูปการศึกษาในครั้งนี้ (เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2552 : 12, 41-42)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นถือว่าเป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพการจัดการศึกษาของสถานศึกษา และบ่งชี้ความสำเร็จผู้เรียนเป็นรายบุคคล ช่วยให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง ประเมินคุณค่าของตนเอง ระดับผลสัมฤทธิ์จึงเป็นตัวชี้วัดหนึ่งในการพัฒนาระบบการจัดการศึกษา Klausmeier (1961 : 28-29) กล่าวว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านคุณลักษณะของผู้เรียน

ผู้สอน ปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนกับผู้สอน ลักษณะทางกายภาพ คุณลักษณะของกลุ่ม และแรงจูงใจภายนอก โดยองค์ประกอบด้านคุณลักษณะของผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ซึ่งประกอบด้วย ความพร้อมทางสมอง ความพร้อมทางกายภาพ ความพร้อมด้านจิตใจ เพศ อายุ และภูมิหลังทางครอบครัว นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาวิจัยที่พบปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเดิม ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อม ได้แก่ เวลาในการศึกษาเพิ่มเติม ความถนัด เจตคติต่อการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อัตมโนทัศน์ บรรยากาศในชั้นเรียน คุณภาพการสอน ความตั้งใจเรียน และสภาพแวดล้อมที่บ้าน (Singh, Granville, & Dika, 2002; Von, 2004; Wilkins, 2002) จะเห็นได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ได้ขึ้นกับความพร้อมด้านสติปัญญา หรือกระบวนการจัดการเรียนการสอนเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความพร้อมทางจิตใจไม่ว่าจะเป็นด้านความสนใจ เจตคติ ความถนัด แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และคามคิดรวบยอดของผู้เรียนด้วย

ประชากรส่วนใหญ่ในระบบการศึกษาเป็นกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งรอยต่อของพัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด ทางด้านเพื่อน สังคม ค่านิยม และวัฒนธรรม วัยรุ่นจึงต้องรู้จักการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่เช่นนั้นก็จะส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาขึ้นกับชีวิตของตน และขยายวงกว้างสู่สังคม ปัญหาวัยรุ่นได้มีการสำรวจและจัดกลุ่มเป็นด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านความรุนแรงและอาชญากรรม 2) ด้านปัญหาเรื่องเพศ อาทิ การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการขายบริการทางเพศ 3) ด้านปัญหายาเสพติดและแอลกอฮอล์ 4) ด้านการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม อาทิ เกมออนไลน์ ถ่ายคลิปและเว็ปไซต์ลามก การแชทหาคู่นอน และการโฆษณาขายบริการทางเพศ 5) ด้านจิตใจและการฆ่าตัวตาย 6) พฤติกรรมสุขภาพ พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพหลายประการ อาทิ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด สุขภาพจิต และการไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร 7) ปัญหาทางด้านการเรียน อาทิ เรียนไม่เข้าใจ อ่านหนังสือไม่จำ ไม่อยากเรียน ผลการเรียนหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ เป็นต้น ทุกปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ การแก้ไขปัญหาก็ควรพิจารณาแบบบูรณาการและเป็นองค์รวม (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2553 : 279-289)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไทยเมื่อพิจารณาจากผลการทดสอบขององค์กรระหว่างประเทศ พบว่า 1) ความสามารถในการแข่งขันของนักเรียนไทย อยู่ที่อันดับ 27, 26 และ 26 (ปี พ.ศ. 2551 2552 และ 2553 ตามลำดับ) จากทั้งหมด 58 ประเทศ จัดลำดับโดย International Institute for Management Development (IMD) 2) ความสามารถในการอ่านของนักเรียนไทยอายุ 15 ปี อยู่ในอันดับที่ 2 จากทั้งหมด 6 ระดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 417 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าประเทศในกลุ่มและนอกกลุ่มองค์กรเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา(Organization for Economic Co-operation and Development: OECD) อย่างอ้อมกึ่ง ได้หัววัน และชิลี ค่อนข้างมาก 3) ความสามารถทางคณิตศาสตร์พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 1 จากทั้งหมด 6 ระดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 417 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม OECD คือ 484 คะแนน และ 4) ความสามารถทางวิทยาศาสตร์ อยู่ในระดับ 1 และ 2 จากทั้งหมด 6 ระดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 421 คะแนน ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม OECD คือ 491 คะแนน ส่วนผลการทดสอบจากโครงการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ(Program for International Student Assessment(PISA)) นักเรียนไทยอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีคะแนนความสามารถทางคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ต่ำกว่าค่ามัธยฐานนานาชาติ และต่ำกว่าประเทศมาเลเซีย ฮองกง สิงคโปร์ และไต้หวัน สรุปได้ว่าความสามารถของนักเรียนไทย ทั้งการอ่าน การคิดคำนวณ และด้านวิทยาศาสตร์อยู่ในอันดับท้ายของกลุ่ม (ทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ. สถาบัน, 2553 : 5-8) สำหรับผลสัมฤทธิ์จากผลการทดสอบภายในประเทศ พบว่าคะแนนการทดสอบเฉลี่ยทั่วประเทศในทุกระดับชั้น ต่ำกว่าร้อยละ 50 ทุกรายวิชา (ทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ. สถาบัน, 2553 : 9-13) โดยเฉพาะรายวิชาหลัก ได้แก่ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และภาษาอังกฤษ (เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2552 : 5)

วิทยา เชียงกูล (2550 และ 2551) กล่าวถึงปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลลัพธ์ด้านการจัดการศึกษาว่าเป็นผลจากประสิทธิภาพของการจัดการเรียนการสอนที่ลดลง ปัญหาประสิทธิภาพส่วนหนึ่งมาจากหลักสูตรและกระบวนการสอนทั้งระบบ การปฏิรูปการศึกษาควรปฏิรูปหลักสูตรและกระบวนการสอนให้ผู้เรียนเกิดความสุขและเชื่อมโยงสาระวิชาสู่ชีวิตจริงได้ รู้จักวิธีการที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการจัดการศึกษาจึงต้องจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความฉลาดทุกด้านเริ่มตั้งแต่ด้านปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านจิตสำนึก อย่างมีความสุขทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในการเรียน จนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้จากภายในตัวเอง คืออยากเรียนเพราะอยากรู้ พวกเขาจะ

เรียนได้ดีกว่า มีความกระตือรือร้น มีความมานะอดทน มีความคิดสร้างสรรค์ มีสมาธิสามารถเข้ากับ
ครูและเพื่อนได้ดี และเป็นคนดีได้มากกว่าผู้ที่รู้สึกเคร่งเครียด เป็นทุกข์จิตกังวลรู้สึกถูกบังคับให้มา
เรียน และโดยเฉพาะการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของ
ตนเองที่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกคน ทุกคนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้มีความคิดมีความหวังมีแรงพลัง
เพื่อการพัฒนาประเทศชาติเพราะมีสุขภาพดี ซึ่งพบว่าเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนใน
รายวิชาสุขศึกษา ที่ต้องสร้างสีสันให้ผู้เรียนอยากเรียนและสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของ
ตนเองได้ต่อไป (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552a)

การสร้างเสริมความฉลาดทางสุขภาพ สามารถสร้างได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสร้าง
พลังปัญญาด้วยตนเอง โดยพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ด้านพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
การแสวงหาและเข้าถึงแหล่งความรู้ที่จำเป็นด้านสุขภาพ การสร้างความเข้าใจและประเมินข้อมูล
ข่าวสารที่ต้องการ(เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2556 : 10) รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาเป็น
รายวิชาที่มุ่งเน้นการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ เรื่องราว ข้อความรู้ และสาระที่เกี่ยวข้องกับ
สุขภาพ(Health) สุขภาพ หรือสุขภาพ หมายถึง ภาวะของบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม
และปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขศึกษาจึงเป็นรายวิชาที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพ มี
สุขภาพ สามารถเสริมสร้างสุขภาพ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชน
อย่างยั่งยืน โดยสามารถสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนทางด้านความรู้ เจตคติ
และการปฏิบัติ(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 1-6) จึงนับได้ว่าเป็น
เป้าประสงค์ที่สำคัญประการหนึ่งของการศึกษาดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น แต่จากประเด็นปัญหาสุขภาพ
วัยรุ่น และปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ช่วยให้สามารถประเมินและสรุปได้ว่านักเรียนไทยมี
ความจำเป็น ที่จะต้องได้รับการแก้ไขพัฒนาทางการจัดการความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อให้
เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียน พฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่พึงประสงค์ มีความฉลาด
ทางสุขภาพ และมีสุขภาพดี

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา(Social Cognitive Theory) ของ Albert
Bandura เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและจากการ
สังเกตพฤติกรรมบุคคลอื่น การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบด้านสภาพสิ่งแวดล้อม(Environment) จะ
ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อองค์ประกอบส่วนบุคคล(Person) และพฤติกรรม(Behavior)

ตามลำดับ หมายความว่า พฤติกรรมของบุคคลนอกจากจะเกิดจากแรงขับจากภายในแล้ว ยังเกิดจากแรงจูงใจที่เป็นอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมภายนอกด้วย (Bandura, 1989 : 8) และต่อมาก็พัฒนาเป็นบุคลิกภาพ โดยอาศัยความสามารถ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการจดจำสัญลักษณ์หรือเครื่องหมาย (Symbolizing Capability) ช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ภาษา (Bandura, 1989 : 10-19) 2) ความสามารถในการรับความรู้สึกแทนบุคคลอื่น (Vicarious Capability) ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้แบบเลียนแบบ (Modeling) หรือบางครั้งก็เรียกว่าการเรียนรู้แบบการสังเกต (Observational Learning) (Bandura, 1989 :21-33) และ 3) ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (Forethought Capability) ทำให้บุคคลเกิดกลไกการกำกับพฤติกรรมตนเอง เพื่อการบรรลุผลลัพธ์และความมุ่งหวังตามเป้าหมายที่กำหนด นอกจากนั้นการเรียนรู้จากการคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจะช่วยให้เกิดการปรับปรุงเมื่อบุคคลต้องการที่จะเข้าใจทักษะกระบวนการของการสร้างผลลัพธ์เหล่านั้นและรับรู้ความสามารถของตน (Bandura, 1989 :44)

ผู้เรียนที่มีผลการเรียนดีโดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และร่างกายแข็งแรง ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากความฉลาดทางสุขภาวะและพฤติกรรมสุขภาพ ที่บุคคลใช้ความสามารถด้านการรู้หนังสือ และทักษะทางสังคม มีการเข้าถึง เข้าใจ ประเมินตนเอง และใช้สารสนเทศเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพตลอดชีวิต (เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน, 2553 :1-4) นอกจากนั้นแล้ว ผู้เรียนที่มีสุขภาพดีหรือสุขภาพดี มักมีความพึงพอใจในการเรียน อยากเรียนเพราะอยากรู้ อยากประสบความสำเร็จในการเรียน และรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีการกำกับตนเอง (Self-regulation) การกำกับตนเองเป็นความสามารถภายในตัวตนของบุคคล ที่ควบคุมการแสดงพฤติกรรม และสมรรถนะในการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผล ที่เรียกว่าการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการเรียนรู้ การสร้างแรงจูงใจตลอดจนการกำกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (Pintrich, 2000 cited in Arsal, 2009) ผู้เรียนที่มีการกำกับของตนเอง จะสามารถควบคุมกระบวนการการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกที่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้ (Boekaerts & Corno, 2005 cited in Arsal, 2009 : 85) การกำกับตนเองเป็นกระบวนการรู้คิด (Metacognitive process) ของผู้เรียน ในการสร้างความเข้าใจ

และประเมินผลของการกระทำของตนเอง เพื่อเป็นทางเลือกในการวางแผนไปสู่ความสำเร็จของตนเองในอนาคต (Pajares, 2008 cited in Bembenutty, 2009 : 562)

จากรายงานผลการศึกษาวิจัยของนักการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาในต่างประเทศ หลายคนพบว่าผู้ที่มีการกำกับตนเอง หรือมีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง สามารถส่งผลในทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังตัวอย่างเด็กสมาธิสั้นสามารถมีผลสัมฤทธิ์ด้านการเขียนความเรียงได้ดีขึ้น ภายหลังจากการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์การกำกับตนเอง(The Self-regulated Strategy Development Model (SRSD)) (Asaro-Saddler, Kristie Saddler, & Bruce, 2010) และจากการศึกษาของคณะศึกษาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยทางตอนเหนือของตุรกี พบว่าครูวิทยาศาสตร์ก่อนประจำการที่ได้รับการอบรมเรื่องการกำกับตนเอง และบันทึกอนุทิน(Diary) ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง มีระดับการกำกับตนเองสูงขึ้น และมีผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(Arsal, 2009) มีผลการศึกษาที่พบว่าความมั่นใจของครูมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสมรรถนะทางวิชาการของผู้เรียน(Bembenutty, 2007) สำหรับ Cleary and Zimmerman(2004) ค้นพบว่านักเรียนมัธยมที่มีปัญหาผลการเรียนต่ำสามารถยกระดับผลการเรียนให้สูงขึ้นได้โดยใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจการกำกับตนเอง(Self-regulation Empowerment Program(SREP)) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zimmerman & Martinez-Pons (1988) ที่พบว่าการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน มีค่าสหสัมพันธ์สูงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ Pintrich & De-Groot (1990) ค้นพบว่าการกำกับตนเองในการเรียนเป็นตัวพยากรณ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีที่สุด ซึ่งเขาได้เสนอไว้ว่าการกำกับตนเองในการเรียน มีความสำคัญต่อการศึกษาทั้งในขณะศึกษาเล่าเรียน และพัฒนาตนเองหลังจบการศึกษาไปสู่การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม และที่สำคัญคือการกำกับตนเองนั้นเป็นทักษะของมนุษย์ ที่เราสามารถเสริมสร้างหรือพัฒนาให้สูงขึ้นได้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ (B. Zimmerman, 2000 cited in Schunk, 2004 : 134)

จากรายงานทางการศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปได้ในเบื้องต้นได้ว่าการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความสามารถในการกำกับตนเอง มีความสอดคล้องกับเป้าหมายการปฏิรูปการศึกษาทศวรรษที่ 2 ในประเด็น “การพัฒนาคุณภาพคนไทยยุคใหม่ ต้องมีนิสัยใฝ่เรียนรู้ สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง...” แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศพบว่ามีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยใน

ตัวเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ใช้ระยะเวลา 7 วัน พบว่าผู้เรียนมีการรับรู้ความมีวินัยในตนเอง และแสดงพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครูสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (วิลลาพันธ์ อรุณบุญวลาชาติ, 2549) มีการศึกษารูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ซึ่งใช้หลักพุทธธรรม ได้แก่ การรักษาศีล การฝึกสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท การพัฒนาปัญญาด้วยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ เป็นโปรแกรมฝึกรอบม ผลการศึกษาพบว่าผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ, 2547) สำหรับการศึกษาของเดือนเพ็ญทองน่วม(2546) พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง เป้าหมายในการเรียน และการเรียนแบบกำกับตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .05$ และเกศินี ครุณาสวัสดิ์(2556) พบว่าการใช้กระบวนการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา โดยบูรณาการรูปแบบการแก้ปัญหาที่อิงที่อาร์ร่วมกับหลักการจัดการเรียนรู้ สามารถเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในด้านความรู้และการจัดการตนเองในด้านการปฏิบัติให้สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสำคัญตลอดจนประโยชน์จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาที่กล่าวถึงการเรียนรู้แบบสังเกต การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับตนเอง ซึ่งพบว่าต้องการทักษะที่หลากหลายแบบผสมผสาน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทักษะต่างๆ ใกล้เคียงกับตัวอย่างและต้นแบบ ดังนั้นครูหรือผู้สอนอาจต้องช่วยให้คำแนะนำที่ถูกต้องกับผู้เรียน เกี่ยวกับการฝึกหัดและฝึกฝนการกำกับตนเองจากภายใน รวมถึงยุทธศาสตร์การเรียนรู้ต่างๆ ด้วย(Schunk, 2004): 134-135) แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(Strategic Life Planning) ได้นำหลักการของการวางแผนยุทธศาสตร์เข้ามาประยุกต์หรือปรับให้เหมาะสมกับการวางแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักการสำคัญ ได้แก่ 1) ทบทวนและเรียนรู้ภารกิจและเป้าหมายของตนเอง 2) กำหนดภาพความสำเร็จที่พึงประสงค์ 3) วิเคราะห์ตนเองแล้วเลือกวิธีการตนเองสามารถประสบความสำเร็จมากที่สุดและใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด และ 4) นำวิธีการที่เลือกไปสู่การปฏิบัติจริงและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ(Glic-Smith, 2005; Haines, 2012; Long, 2007; Mullings, 2010; Shapiro, 2001) กระบวนการของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตมีความชัดเจนของการกำหนดเป้าหมาย การดำเนินการตลอดจนการประเมินผลที่มี

เอกสารและหลักฐานยืนยันชัดเจน ดังนั้นการบูรณาการการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเข้ากับกระบวนการเรียนรู้แบบสังเกตและการคาดการณ์ล่วงหน้า จึงเชื่อว่ามีโอกาสที่จะส่งผลในทางบวกต่อการกำกับตนเองได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าทางเลือกที่น่าสนใจในการแก้ไขปัญหาคุณภาพผู้เรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือ การเสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเองให้กับผู้เรียน ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อผู้เรียนมีการกำกับตนเองแล้วจะสามารถเรียนรู้ได้เอง สามารถควบคุมพฤติกรรม การเรียนรู้ของตนเอง ตลอดจนมีความพยายามเพื่อการบรรลุเป้าหมายและความสำเร็จที่ตนกำหนดไว้ สถานศึกษาและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจึงควรทบทวนปรับปรุงพัฒนา หลักสูตรสถานศึกษาหรือรูปแบบ การเรียนการสอนที่สามารถเสริมสร้างการกำกับตนเอง(Self-regulation) ซึ่งรวมทั้งการกำกับตนเอง ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง เมื่อผู้เรียนมีสุขภาพดีสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาแล้ว การพัฒนากระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็จะสามารถดำเนินการได้ด้วยดี ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสถานศึกษา โดยคาดหวังว่าผู้เรียนที่ผ่านการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ในวิชาสุขศึกษาจะมีความสามารถในการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาสูงขึ้น เป็นไปตามมาตรฐาน และเป้าหมายที่โรงเรียนกำหนดต่อไป

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อสามารถเสริมสร้างการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีลักษณะอย่างไร

2. การจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากการพัฒนาในข้อ 1 จะสามารถเสริมสร้างการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ที่สามารถเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ดังนี้

2.1 ด้านการเสริมสร้างการกำกับตนเอง

2.2 ด้านการเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสุดศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการศึกษาและพิจารณาผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

การกำกับตนเอง(Self-regulation) เป็นความสามารถของบุคคล ในการควบคุมการแสดงพฤติกรรม และสมรรถนะในการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง(Self-regulated Learning) ที่ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการเรียนรู้ การสร้างแรงจูงใจตลอดจนการกำกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง จะสามารถควบคุมกระบวนการการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกที่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้(Boekaerts and Corno, 2005 cited in Arsal, 2009; Bandura, 1989; Pintrich, 1995)

การศึกษาของวิลาพัฒน์ อรุณบุญนวลชาติ(2549) เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Research) ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน ระยะเวลา 7 วัน โดยดำเนินการดังนี้ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 3) การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม ผลการศึกษาวิจัยพบ 1) นักเรียนมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู หลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การศึกษาของภทรพร ยุทธภรณ์พินิจ(2547) เรื่อง รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ซึ่งได้ใช้หลักพุทธธรรมคือ การรักษาศีล การฝึกสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท การพัฒนาปัญญาด้วยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ และเนื้อหาการจัดกิจกรรมในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลการศึกษาพบว่าผลการทดลองใช้รูปแบบ 1) ผู้เรียนมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยรวม และแต่ละด้าน(ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมและการรายงานตนเองอย่างชัดเจนว่าสามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้

นอกจากนี้ยังมีการรายงานผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมการกำกับตนเอง และการจูงใจตนเองเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียน ด้วยวิธีดำเนินการสอนการเรียนรู้การกำกับตนเองแบบตัวต่อตัว(self-regulated learning coaches :SRC) ก) ใช้วิธีการวิเคราะห์และประเมินความเชื่อเกี่ยวกับการกำกับตนเอง และกลยุทธ์การเรียนรู้ของนักเรียน ข) ฝึกอบรมการใช้ขั้นตอนการกำกับตนเอง โดยมุ่งหวังว่านักเรียนจะสามารถเรียนรู้การกำหนดเป้าหมายตนเอง เลือกกลวิธีการควบคุมกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพ การกำหนดคุณลักษณะของกลยุทธ์ ปรับหรือสมดุลระหว่างกลยุทธ์และเป้าหมาย โดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาจากแนวคิด Social Cognitive Theory ชื่อว่า Self-Regulation Empowerment Program (SREP) ซึ่งมีองค์ประกอบพื้นฐาน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การประเมินและวินิจฉัย(Diagnostic Assessment) 2) การพัฒนาการเป็นผู้เรียนแบบกำกับตนเอง(Developing the Self-Regulated Learner)

การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบกรณีศึกษา(Case Study) ในนักเรียนชั้นมัธยมรายหนึ่งที่มีผลการเรียนต่ำ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการใช้กระบวนการตามโปรแกรม SREP ผลการเรียนรู้ของนักเรียนคนดังกล่าวสูงขึ้นผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ว่าโปรแกรม SREP มีผลต่อการยกระดับผลการเรียนของนักเรียนคนดังกล่าว และเสนอว่าการใช้โปรแกรม SREP ควรบูรณาการเข้าไปในหลักสูตรที่นักเรียนทุกคนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเท่าเทียมกัน และอาจปรับปรุงเพื่อความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรมการเรียนการสอนต่อไป(Cleary & Zimmerman, 2004)

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้อย่างนี้

1. ภายหลังจากทดลองจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีระดับความสามารถในการกำกับตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังจากทดลองจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัยดังนี้

1. ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2
2. รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต จะดำเนินการทดลองจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา

3. ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนตาม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ที่ได้พัฒนาขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ 1) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และ 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษา (Health Education Learning Achievement)

คำศัพท์นิยามเฉพาะ

รูปแบบการเรียนการสอน หมายถึง แบบแผนการจัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบตามแนวคิด ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบ และเป็นที่ยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ในการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผล

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา หมายถึง ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความเชื่อว่าบุคคล เรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กับบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีหลักการพื้นฐานด้านการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

1) บุคคลเกิดการเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ต่อกันของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environments) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behaviors) และปัจจัยด้านบุคคล (Personals)

2) บุคคลสามารถคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้า (Forethought Outcome) ที่จะเกิดขึ้นโดยอาศัยข้อมูลและความรู้ในความทรงจำประกอบการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม (Performance) แล้วพิจารณาผลของพฤติกรรม (Self-reflection) ส่งผลให้เกิดการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการบรรลุผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้

3) บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบบุคคลอื่น หรือแบบอย่างที่ตนเองสนใจ ด้วยการจดจำลักษณะพฤติกรรม แล้วพยายามแสดงหรือกระทำให้เหมือนตัวแบบนั้น โดยอาศัยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบเป็นแรงจูงใจ

การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต หมายถึง แนวคิดการกำหนดแนวทางการเรียนรู้เพื่อการบรรลุเป้าหมายด้านการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

1. การศึกษาเป้าหมายด้านการเรียนควบคู่ไปกับเป้าหมายชีวิตที่เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสู่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. การกำหนดเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนรู้ที่ท้าทาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมีความพยายามด้านการเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด
3. การวิเคราะห์และประเมินตนเองอย่างรอบด้าน เพื่อการวางแผนการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ
4. การนำเสนอความตั้งใจและแนวทางการดำเนินการเรียนรู้ต่อเพื่อนๆ ทำให้เกิดพันธะสัญญาที่ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นพยายาม และตั้งใจเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น
5. การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินการตามแนวทางการเรียนรู้ที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้สภาพการเรียนรู้ และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการทบทวนปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต หมายถึง แบบแผนการจัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบ อาศัยหลักการตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อการเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความสนใจ (Attention) 2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า (Forethought) 3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning) 4) ขั้นปฏิบัติให้สำเร็จ (Execution) และ 5) ขั้นสะท้อนผลงาน (Reflection) และประเมินผลด้วยแบบวัดการกำกับตนเองและแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด บุคคลที่มีการกำกับตนเอง สามารถสังเกตและวัดได้จากพฤติกรรมต่อไปนี้

1. การกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งหวัง การคาดการณ์ผลลัพธ์ ความสำเร็จ หรือผลสัมฤทธิ์ในอนาคตของบุคคล
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจอย่างละเอียดรอบคอบที่จะเตรียมการ และดำเนินกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเชื่อมโยงไปในอนาคตไว้ล่วงหน้า เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้
3. การจัดการทรัพยากร(Resources Management) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการสรรหา การรวบรวม การปรับปรุงพัฒนา การบำรุงรักษา และการใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ตลอดจนสิ่งที่มีความจำเป็นต่อบรรลุเป้าหมายตามที่บุคคลกำหนดไว้แล้ว
4. ความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความมุ่งมั่น พรารถนา อุตสาหะ พยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย หรือมาตรฐานที่กำหนดด้วยวิธีการต่างๆ ที่ได้วางแผนไว้แล้ว
5. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตรวจสอบ เปรียบเทียบและตัดสินผลการกระทำ การปฏิบัติของตนเองกับเป้าหมาย หรือมาตรฐานที่บุคคล และสังคมกำหนดไว้ ส่งผลต่อการเกิดหรือการยุติพฤติกรรมบางอย่าง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา หมายถึง ผลการทดสอบความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้จากการเรียนวิชาสุขศึกษาด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตที่พัฒนาขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากตำรา เอกสาร วารสาร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยและพัฒนา ประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอน
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา
3. แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต
4. แนวคิดการกำกับตนเอง
5. แนวคิดการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
6. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญา และการเรียนรู้ของนักเรียน
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. รูปแบบการเรียนการสอน

1.1 ความหมายของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามความหมายที่นักการศึกษาได้นิยาม หรือกล่าวไว้มีดังนี้

Joyce & Weil (2000) ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนการสอนว่าเป็นแบบแผนสำหรับการจัดการเรียนการสอน ที่แสดงให้เห็นบริบททางการเรียน และใช้เป็นแนวทางในการวางแผน หรือออกแบบการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ทิสนา เขมมณี (2552 : 221) กล่าวว่า “รูปแบบการเรียนการสอน คือ สภาพลักษณะของการเรียนการสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อต่าง ๆ โดยประกอบด้วย กระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญในการเรียนการสอน รวมทั้งวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่างๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดที่ยึดถือ รูปแบบการเรียนการสอนจะต้องได้รับการพิสูจน์ ทดสอบ หรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้นๆ”

กล่าวโดยสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอน หมายถึง แบบแผนการจัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบตามแนวคิด ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบ และเป็นที่ยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

1.2 องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญตามที่นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความคิดเห็นไว้ดังนี้

Keeves (1997 : 386) กล่าวถึงรูปแบบการเรียนการสอนว่าจะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญได้แก่ 1) รูปแบบต้องนำไปสู่การทำนาย(prediction) และสามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้ 2) โครงสร้างของรูปแบบจะต้องมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ(causal relationship) และสามารถอธิบายปรากฏการณ์ หรือเรื่องนั้นได้ 3) รูปแบบจะต้องช่วยสร้างจินตนาการ(imagination) ความคิดรวบยอด(concept) และความสัมพันธ์ภายใน(interrelations) และ 4) รูปแบบจะต้องมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง(structural relationships) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง(associative relationships)

Joyce & Weil (2000 : 13) กล่าวว่ารูปแบบการเรียนการสอนควรประกอบด้วย 1) เป้าหมายที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนภายหลังจากการใช้รูปแบบการเรียนการสอน 2) หลักการที่เป็นความเชื่อ

พื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน 3) ขั้นตอนการดำเนินการการเรียนการสอน และ 4) แนวทางการประเมินผลที่สะท้อนถึงการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ทิศนา แชมมณี (2552 : 221-222) เสนอไว้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนจำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญต่อไปนี้ 1) ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อพื้นฐาน 2) คำอธิบายลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอนนั้นๆ 3) มีการจัดระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบสอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานของรูปแบบ และ 4) มีคำอธิบาย หรือคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการ และเทคนิคการสอน ที่ช่วยให้รูปแบบนั้นๆ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอน มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผลจากการใช้รูปแบบ

1.3 ประเภทของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนที่มีผู้นิยมนำไปใช้ล้วนได้รับการพิสูจน์ทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว และหลากหลายตามเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ เพื่อความสะดวกในการเลือกหรือนำไปใช้ ดังนั้นจึงมีการจัดกลุ่มรูปแบบการเรียนการสอนเป็น 5 หมวดดังต่อไปนี้ 1) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (cognitive domain) 2) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย (affective domain) 3) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (psychomotor domain) 4) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาทักษะกระบวนการ (process skills) และ 5) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการบูรณาการ (integration) (ทิศนา แชมมณี, 2552 : 224)

1) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย มุ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเนื้อหา สาระสำคัญ ข้อเท็จจริง หรือความคิดรวบยอด

- 2) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย มุ่งพัฒนาผู้เรียนด้านความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และจริยธรรมที่พึงประสงค์
- 3) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย มุ่งพัฒนาความสามารถด้านการปฏิบัติ การกระทำ การแสดงออกหรือท่าทางต่างๆ
- 4) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะกระบวนการ มุ่งพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการดำเนินงาน กระบวนการคิด กระบวนการทางสติปัญญา หรือแม้แต่กระบวนการทางสังคม
- 5) รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการบูรณาการ มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านต่างๆ ไปพร้อมกัน

1.4 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ที่ได้รับการพิสูจน์ประสิทธิภาพและประสิทธิผล มักพัฒนาจากแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ควรดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ (ทิตินา แชมมณี, 2552 : 199-200)

- 1) ระบุเป้าหมาย หรือกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนให้ชัดเจน
- 2) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อการกำหนดองค์ประกอบรูปแบบ และจัดระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านั้น
- 3) ศึกษาสภาพปัญหาและบริบทที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การกำหนดองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้รูปแบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

- 4) กำหนดองค์ประกอบสำคัญของรูปแบบการเรียนการสอน ที่สนับสนุนให้
จุดมุ่งหมายบรรลุผล
- 5) จัดกลุ่มองค์ประกอบเพื่อความสะดวกในการดำเนินการขั้นตอนต่อไป
- 6) จัดระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยพิจารณาจากความสัมพันธ์เชิง
สาเหตุเป็นหลัก
- 7) แสดงลำดับขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนตามความสัมพันธ์ของ
องค์ประกอบ
- 8) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น
- 9) ประเมินผลภายหลังจากการใช้รูปแบบการเรียนการสอน โดยเปรียบเทียบกับ
เป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายที่กำหนด
- 10) ปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเรียนการสอนตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น
สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน มีลำดับขั้นและขั้นตอนการดำเนินการที่
ชัดเจน เป็นระบบที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีเป็นพื้นฐานในการ
พิจารณากำหนดองค์ประกอบสำคัญของรูปแบบการเรียนการสอน งานวิจัยและพัฒนารูปแบบการ
เรียนการสอนนี้ จึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าวเป็นแนวทางการ
พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้

1.5 แนวทางการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา

การเรียนการสอนสุขศึกษา มีเป้าหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนภายหลัง
การเรียนการสอน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้(Knowledge) เป็นความรู้ทางการดูแลสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคร้ายต่างๆ ผู้เรียนที่มีความรู้เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติ และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องกว่าผู้ไม่มีความรู้ 2) เจตคติ(Attitude) ผู้เรียนที่มีเจตคติที่ดีกับความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ย่อมเกิดความซาบซึ้ง อยากรกระทำ อยากรปฏิบัติตนในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้มา ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามแสดงให้เห็นคุณประโยชน์ของการเรียนรู้สุขภาพศึกษาให้ได้ โดยให้เกิดการเรียนรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่เรียน 3) ด้านการปฏิบัติ(Practice) เป็นพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัยของผู้เรียน เป็นเป้าประสงค์สำคัญของการเรียนการสอนสุขภาพ เพราะบุคคลส่วนใหญ่มักแสดงพฤติกรรมใดๆ จากความรู้ เจตคติที่ดี และเห็นประโยชน์จากสิ่งนั้น ดังนั้นในการเรียนการสอนสุขภาพผู้สอนควรกำหนดการบรรลุเป้าหมายด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติให้แตกต่างกันตามระดับชั้น และวัยของผู้เรียน(เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, 2556) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แนวทางการกำหนดเป้าหมายด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในแต่ละระดับชั้น

ระดับชั้น	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3
ปฐมวัย และชั้นประถม 1-4	การปฏิบัติ	เจตคติ	ความรู้
ชั้นประถม 5-6	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
ชั้นมัธยมต้น	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
ชั้นมัธยมปลาย	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
อุดมศึกษา	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ

เด็กชั้นปฐมวัย และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 ให้นเน้นด้านการลงมือปฏิบัติ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีประสบการณ์น้อย ช่วงความสนใจสั้น ผู้สอนจึงควรเปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และชั้นมัธยมต้น ผู้สอนควรเน้นการสร้างเจตคติที่ดี เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่เตรียมเข้าสู่วัยรุ่น เด็กเริ่มเป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิด และตัดสินใจ ต้องการอิสรภาพทางความคิดมากกว่าการสั่งการ เด็กมักจะปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเชื่อและศรัทธา ส่วนผู้เรียนระดับชั้นมัธยมปลาย และนักศึกษา ผู้สอนควรเน้นการให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็นวัยที่สามารถคิดได้

เองอย่างมีเหตุผล และเมื่อรู้และเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ก็จะแสดงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเองในที่สุด (เอมอชมา วัฒนบูรานนท์, 2556)

แต่อย่างไรก็ตามการเรียนการสอนสุขศึกษายังคงต้องจัดให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 ที่ต้องยึดหลักการว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญมากที่สุด ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาจึงต้องออกแบบการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด มีส่วนร่วมมากที่สุด สามารถค้นพบข้อความรู้ได้ด้วยตนเอง จากการได้เรียนรู้ร่วมกัน การลงมือปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากธรรมชาติ ซึ่งอาจออกแบบการสอนแบบบูรณาการการเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะการสร้างเสริมความสามารถทางอารมณ์เหมาะสม สามารถปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมหรือป้องกันปัญหาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สู่การมีสุขภาพดีในที่สุด ในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาผู้สอนอาจใช้หลักการและแนวคิดต่อไปนี้ (เอมอชมา วัฒนบูรานนท์, 2556)

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ให้ชัดเจนทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ
- 2) ศึกษาด้านพัฒนาการเรียนรู้อารมณ์ ความสนใจ ความต้องการ และปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อการออกแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้อง เหมาะสม
- 3) จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการให้สัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริง เพื่อการเรียนรู้ที่มีความหมาย คงทนอยู่ได้นาน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
- 4) ควรเน้นเนื้อหา ข้อความรู้ในเชิงบวก(Positive)มากกว่าข้อความรู้เชิงลบ (Negative) หรือเน้นสิ่งที่ควรปฏิบัติให้มากกว่าสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เช่น การยกตัวอย่างนักเรียนที่สะอาดและสุขภาพแข็งแรง ดีกว่ายกตัวอย่างนักเรียนที่สกปรกและสุขภาพอ่อนแอ เน้นข้อควรปฏิบัติตามสุขบัญญัติ จะดีกว่าการเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกลัวจนเกินไป เป็นต้น
- 5) ไม่ควรลงโทษผู้เรียนให้ปฏิบัติในสิ่งที่ผิดสุขลักษณะ
- 6) ให้ผู้เรียนสรุปหลักการจากการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง
- 7) ผู้สอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการดูแลสุขภาพและสุขนิสัย

- 8) ควรมีการจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน อาทิ การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ การบริการสุขภาพ และการเรียนการสอนสุขศึกษา เพื่อให้การดูแลและพัฒนาสุขภาพผู้เรียน คณะครู และบุคลากรดำเนินไปอย่างถูกต้อง และควรประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง และชุมชนด้วย

การเรียนการสอนสุขศึกษามีขอบข่ายเนื้อหาเพื่อการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่ 1) สุขภาพส่วนบุคคล 2) โภชนาการและสุขภาพผู้บริโภค 3) สุขภาพจิต 4) การปฐมพยาบาล 5) โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 6) การบริการสุขภาพ 7) สิ่งแวดล้อม 8) ความปลอดภัย 9) ความรู้เรื่องเพศ 10) สารเสพติด และ 11) มรณศึกษา(Death Education) จากขอบข่ายเนื้อหาเหล่านี้ผู้สอนสามารถนำไปพิจารณาจัดการเรียนรู้ได้หลากหลายรูปแบบ โดยให้พิจารณาถึงแนวคิดและหลักการสุขศึกษา ที่กล่าวว่าเป็นกระบวนการจัดการศึกษาและประสบการณ์เพื่อให้บุคคล ชุมชนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ดี ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ด้วยดี โดยสามารถเลือกรูปแบบที่เหมาะสมดังต่อไปนี้ (เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2556)

- 1) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบจิตตปัญญาศึกษา(Contemplative Education)
- 2) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบบูรณาการ(Integrated Education)
- 3) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบออกแบบย้อนกลับ(Backward Design)
- 4) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบพหุปัญญา(Multiple Intelligences)
- 5) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบคุณธรรมศึกษา(Moral Education)

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

การศึกษา(Education) มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้เข้าถึงอิสรภาพ คือหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของปัจจัยแวดล้อมภายนอกให้มากที่สุด และมีความเป็นใหญ่ในตัว ในการที่จะกำหนดความเป็นอยู่ของตนเองให้มากที่สุด” (พระราชวรมุณี(ประยูรท์ ปยุตโต), 2518 : 5) โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการหลักของระบบ การเรียนรู้(Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(Behaviors) ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่บุคคล(Personal) มีปฏิสัมพันธ์กับ

สิ่งแวดล้อม(Environments) หรือจากการฝึกฝน(rehearsal) รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงปริมาณความรู้ของผู้เรียน (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2553 : 187)

Bandura (1989) ได้เสนอแนวคิดว่าคุณคนเกิดการเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา(Social Cognitive Theory) พื้นฐานของความคิด ความเชื่อดังกล่าวเป็นสิ่งที่ Bandura ค้นคว้าจนเป็นที่ยอมรับในวงการจิตวิทยา คือ การเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ(Observational Learning or Modeling) โดยพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม(Social Learning Theory) เป็นกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ที่เชื่อว่า บุคคลเรียนรู้ได้จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้มีพัฒนาการมาเป็นลำดับ ทำให้ขอบข่ายทฤษฎีกว้างขวางขึ้น ต่อมาได้ใช้ชื่อว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Theory) แต่ยังคงความเชื่อพื้นฐานที่ว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น จุดเน้นของทฤษฎี คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองเป็นผลสืบเนื่องจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ด้วยเหตุและผลดังกล่าวทำให้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา มีหลักการพื้นฐานว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(Behavior)ของบุคคล สามารถกระทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม(Environment) และองค์ประกอบส่วนบุคคล(Person)

ปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ได้แก่ 1) บุคคล(Personal) 2) พฤติกรรม(Behavior) และ 3) สิ่งแวดล้อม(Environment) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อทั้งสามปัจจัยมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่สังเกตเห็นนั้นนอกจากจะเกิดจากแรงขับภายในตัวของบุคคลแล้ว ยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วย ด้วยการกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นที่มาของการเกิดบุคลิกภาพ ซึ่งอาศัยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้ (Bandura, 1989 : 8)

1. ความสามารถในการจดจำสัญลักษณ์หรือเครื่องหมาย(Symbolizing Capability) ทำให้บุคคลสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจและจัดการสิ่งแวดล้อม ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักมี

อิทธิพลต่อความรู้สึก ไปจนถึงกระบวนการรับรู้ และเข้าใจสิ่งต่างๆอย่างมีความหมาย ไปจนถึงการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ภาษาต่างๆ ด้วย (Bandura, 1989 : 10-19)

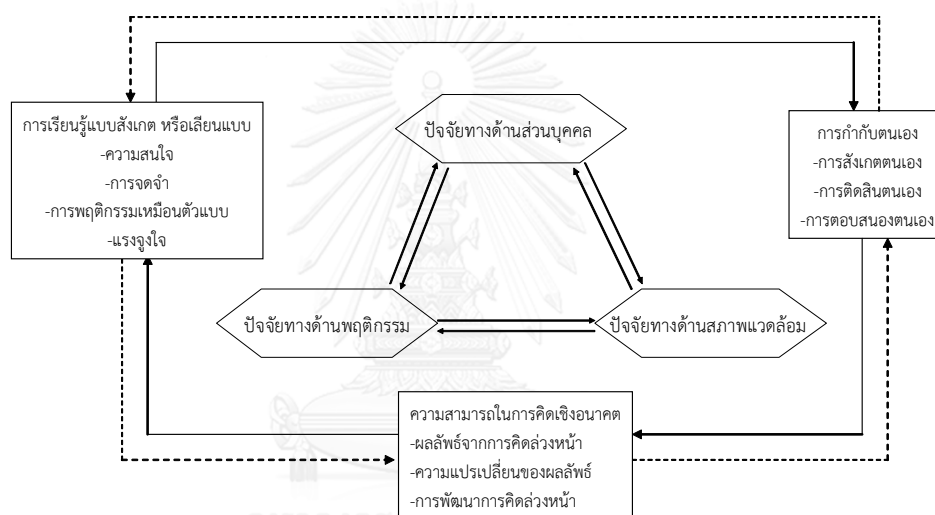
2. ความสามารถในการรับความรู้สึกแทนบุคคลอื่น (Vicarious Capability) เป็นคุณสมบัติและความพิเศษของมนุษย์ในการเรียนรู้ความรู้สึกบุคคลอื่น ความสามารถนี้ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้แบบเลียนแบบ(Modeling) หรือการสังเกต(Observational Learning) มีขั้นตอนของการเรียนรู้ที่สำคัญคือ 1) ความสนใจ(Attention) 2) การจดจำ (Retention) 3) การนำมาแสดง (Production) และ 4) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) (Bandura, 1989 : 21-33)

3. ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (Forethought Capability) ทำให้บุคคลเกิดกลไกการกำกับพฤติกรรมตนเอง เพื่อการบรรลุผลลัพธ์และความมุ่งหวังตามเป้าหมายที่กำหนด นอกจากนั้น การเรียนรู้จากการคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจะช่วยให้เกิดการปรับปรุงเมื่อบุคคลต้องการที่จะเข้าใจทักษะกระบวนการของการสร้างผลลัพธ์เหล่านั้น (Eimas, 1970 cited in Bandura, 1989 : 44)

นักวิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura ไปทดสอบในหลายๆ บริบททั้งทางด้านความรู้ สังคม สุขภาพ การแสดงออกและเคลื่อนไหว การเรียนการสอน และทักษะการกำกับตนเอง โดยเฉพาะการกำกับตนเองนั้นมีกระบวนการหลักได้แก่ การสังเกตตนเอง(Self-observation) การประเมินและตัดสินตนเอง (Self-judgment) และการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง (Self-reaction) การกำกับตนเอง นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการรู้คิดและคาดการณ์ล่วงหน้าเพื่อการติดตามการทำงานที่ลงมือทำ ความสำคัญและประโยชน์ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญานี้รวมไปถึงการเรียนรู้แบบสังเกต การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเรียนรู้หลายๆ อย่างนั้นต้องการทักษะที่หลากหลาย ผสมผสาน ผู้เรียนรู้แบบสังเกตอาจได้รับทักษะต่างๆใกล้เคียงกับต้นแบบ รายละเอียดของทักษะเล็กๆน้อยๆเหล่านั้นครูอาจต้องช่วยให้คำแนะนำที่ถูกต้องกับผู้เรียน เกี่ยวกับ การฝึกหัด ฝึกฝน การกำกับตนเองจากภายใน ตลอดจนยุทธศาสตร์การเรียนรู้ต่างๆ (Schunk, 2004 : 134-135)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อในแนวการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญานั้น อาจสรุปกล่าวได้ว่าปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านพฤติกรรมต่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน หมายความว่า การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันตัวใดตัวหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อ

ปัจจัยที่เหลือ หรืออาจกล่าวได้ว่าหากต้องการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านพฤติกรรม จะต้องเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านบุคคล หรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออาจต้องเปลี่ยนทั้งสองปัจจัยก็ได้ โดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura ยังได้กล่าวถึงการเรียนรู้แบบการเลียนแบบ(Observational learning) ความสามารถของบุคคลในการคิดล่วงหน้า(Forethought capability) และความสามารถของบุคคลในการกำกับตนเอง(Self-regulation) ซึ่งอยู่ภายใต้พื้นฐานความเชื่อเดียวกันคือ Triadic Reciprocal Determinism ซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์โดยพอสังเขป (Bandura, 1989) ดังแผนภาพต่อไปนี้



ที่มา : ปรับจาก Bandura, 1989

ภาพที่ 1 แสดงความเชื่อมโยงของปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

พฤติกรรมบุคคลเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ชัดเจนที่สุด สามารถใช้ประเมินการเรียนรู้ของบุคคลได้ การแสดงพฤติกรรมนั้นมักมีอิทธิพลมาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านบุคคลดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น ในการเรียนรู้แบบเลียนแบบนั้นมักเริ่มต้นที่กระบวนการที่บุคคลให้ความสนใจที่เป็นต้นแบบ จึงพยายามสังเกตจดจำและเก็บรักษาภาพต่างๆ ที่พบ ที่สังเกตได้จากต้นแบบไว้ในความทรงจำ จากนั้นบุคคลก็จะพยายามที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมให้เหมือนกับต้นแบบมากที่สุดตามที่บุคคลให้ความสนใจ แต่อย่างไรก็ตามการแสดงหรือปฏิบัติตามที่ต้นแบบดำเนินอยู่นั้นบุคคลต้องมีแรงจูงใจบางอย่างที่ส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามต้นแบบ ไม่ว่าจะเป็นการประสบความสำเร็จ

ในชีวิต การได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป หรืออื่นๆ ตามแต่ที่บุคคลพึงมีองค์ความรู้ใน ความทรงจำระยะยาว และเป็นองค์ความรู้ที่บุคคลกระจำค่านิยมแล้วมาเป็นข้อมูลข่าวสาร ประกอบการคิดการตัดสินใจ(Decision Making) ในกระบวนการตัดสินใจนั้น บุคคลมักตัดสินใจ แสดงพฤติกรรมใดออกมาที่ต่อเมื่อบุคคลได้คิดคาดการณ์(Forethought or Expectation) ว่าผลลัพธ์ (Outcome) ที่จะเกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลจึงจะแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้จะคงทนเพียงใดก็ ขึ้นกับว่ามีแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอเพียงใด ขึ้นกับความต้องการ และเมื่อได้รับการ สนองตอบในระดับหนึ่งมนุษย์จะมีพฤติกรรมที่สนองตอบต่อความต้องการในลำดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสุดท้ายของความต้องการคือการรู้ตัวตนและได้พัฒนาตามศักยภาพของตนเอง การ ตอบสนองความต้องการแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องเต็มทั้งหมดขึ้นกับแต่ละบุคคล(สุรางค์ โค้วตระกูล, 2553 : 158-162)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้นการเป็นที่ยอมรับนับถือจากสังคมจึงเป็น แรงขับที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองคาดว่าจะเป็นที่ยอมรับจาก สังคม จากที่กล่าวมาจะพบว่าประเด็นความรู้พื้นฐานด้านค่านิยม ขนบธรรมเนียม และประเพณีทาง สังคมมีความจำเป็นที่บุคคลต้องรับรู้ เรียนรู้และได้รับการเน้นย้ำให้เป็นองค์ความรู้ในความทรงจำ ระยะยาว(Long-term memory) เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อ บุคคลได้รับสิ่งเร้าใหม่ และอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการตัดสินใจนี้เองที่มีความสำคัญอย่างมากในช่วง ก่อนการปฏิบัติ หรือแสดงออกทางพฤติกรรมใดๆ ของบุคคล (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2553) ซึ่ง บุคคลต้องมั่นใจว่าพฤติกรรมเหล่านั้นจะก่อประโยชน์กับตนเอง พวกพ้องบริวารของตน หรือต่อสังคม ใดๆ กระบวนการตัดสินใจจะเกิดขึ้นระหว่างปัจจัยด้านบุคคล กับปัจจัยพฤติกรรม โดยมีปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อมเป็นตัวสนับสนุนให้เกิด หรือไม่ให้กระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นได้เช่นกัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา มีหลักการพื้นฐาน ทั่วไป ดังต่อไปนี้

1) บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์กับสังคม บริบทของสังคม และ สิ่งแวดล้อม

2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environments) ปัจจัยด้านบุคคล (personals) และปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behaviors) มีปฏิสัมพันธ์และส่งผลต่อกัน การเปลี่ยนแปลงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับอีกปัจจัยหนึ่งได้

3) บุคคลสามารถการเรียนรู้ได้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ โดยเริ่มจากความสนใจ การจดจำ การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก

4) บุคคลสามารถคิดล่วงหน้า (Forethought) ถึงผลลัพธ์ (Outcome) ที่จะเกิดขึ้น โดยอาศัยข้อมูลและองค์ความรู้ในความจำมาประกอบการตัดสินใจ ทำให้เกิดกลไกการควบคุมกำกับพฤติกรรมตนเองได้

สำหรับการวิจัยและพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปหลักการเฉพาะของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาที่จะนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนได้ดังนี้

1) ปฏิสัมพันธ์ต่อกันของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environments) ปัจจัยด้านพฤติกรรม(Behaviors) และปัจจัยด้านบุคคล(personals) ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำไปสู่การเรียนรู้

2) บุคคลสามารถคิดคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ล่วงหน้า (Forethought Outcome) ที่จะเกิดขึ้นโดยอาศัยข้อมูลและองค์ความรู้ในความทรงจำประกอบการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม (Performance) แล้วพิจารณาผลของพฤติกรรมนั้น (Self-reflection) ส่งผลให้เกิดการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการบรรลุผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้

3) บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบ บุคคล หรือแบบอย่างที่ตนเองสนใจ ทำให้จดจำลักษณะพฤติกรรม แล้วพยายามแสดงหรือกระทำให้เหมือนตัวแบบนั้น โดยอาศัยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบเป็นแรงจูงใจ

3. แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

3.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการวางแผน และการวางแผนยุทธศาสตร์

การวางแผน ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Planning ซึ่งมาจากคำในภาษาลาตินว่า Planum หมายถึงพื้นราบ สำหรับในภาษาอังกฤษ หมายถึง การกำหนดแบบฟอร์มในทางราบ อาทิ แผนที่ หรือแบบพิมพ์เขียว(blueprint) ของอาคาร หรือสิ่งที่กำลังจะลงมือก่อสร้าง การวางแผน คือการตัดสินใจล่วงหน้า การวางแผนเป็นผลที่เกิดจากการใช้ความคิด ซึ่งต้องผ่านกระบวนการและทักษะทางความคิดที่มีลักษณะของการคิดไกล โดยมีจุดมุ่งหมายในการเชื่อมโยงไปในอนาคต สามารถเตรียมการเพื่อให้ได้อนาคตที่ดีตามต้องการ (ทิตินา แคมณี และคณะ, 2544 : 141-145) อาจกล่าวได้ว่าแผนงานที่ได้จากการวางแผนเหล่านั้นคือผลิตผลของกระบวนการทางความคิด ที่เป็นการคิดเชิงอนาคตหรือการคิดไกลนั่นเอง

ทฤษฎีการรับรู้ภาพรวมของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt's Perception Theory) ได้กล่าวถึงและเน้นการเรียนรู้ส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อย โดยการเรียนรู้เกิดขึ้นในสองลักษณะ ได้แก่ 1) การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้(Perception) ของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ส่วน 2) การเรียนรู้เกิดจากการหยั่งเห็น(insight) เป็นผลจากการคิดพิจารณาในภาพรวม แล้วเชื่อมโยงประสบการณ์โดยใช้หลักการของเหตุและผล ซึ่งพบว่ามีคุณสมบัติคล้องใกล้เคียงกับกระบวนการวางแผน โดยเฉพาะคำกล่าวของ Lewin ที่อธิบายว่าการเรียนรู้ยังเกี่ยวข้องกับ “Life space” ซึ่งหมายถึงบริบทแวดล้อมของบุคคลที่เป็นทางวัตถุ รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา เช่น แรงขับ(drive) แรงจูงใจ(motivation) เป้าหมาย(goals) และความสนใจ(interest) บริบททั้งหลายเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลเกิดการวางแผนเพื่อกำหนดอนาคตของตนเอง (ทิตินา แคมณี และคณะ, 2544 : 9-11)

การวางแผนยุทธศาสตร์ คำว่า ยุทธศาสตร์ หมายถึง วิชาที่ว่าด้วยการพัฒนาและใช้อำนาจทางการเมือง เศรษฐกิจ จิตวิทยา และกำลังรบทางทหารตามความจำเป็น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546): 911) การวางแผนยุทธศาสตร์ บางครั้งอาจใช้คำว่า การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic Planning)

หมายถึง การวางแผนขององค์การ ที่มุ่งไปสู่เป้าหมายสำคัญในระยะยาว และครอบคลุมแผนงานทั้งหมดของธุรกิจหรือองค์การ (เนตร์พัฒนา ยาวีราช, 2546 : 20) ความหมายของกลยุทธ์(Tactics) หรือยุทธศาสตร์(Stratgy) มีหลากหลายได้แก่ 1) คือการดำเนินงานเพื่อชัยชนะของการแข่งขัน 2) คือวิธีการที่ชาญฉลาดในการเอาชนะคู่ต่อสู้ นำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาว ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของบุคคล หน่วยงาน องค์การ ที่เป็นผู้ใช้กลยุทธ์(สมชาติ โตรักษา, 2542 ,2552) 3) การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ หมายถึง กระบวนการกำหนดวิธีการจัดสรรและ หรือจัดการทรัพยากรให้สอดคล้องสมดุลระหว่างปัจจัยที่ควบคุมได้ยากหรือควบคุมไม่ได้ เรียกว่า “ปัจจัยภายนอก” กับปัจจัยที่ควบคุมได้ ที่เรียกว่า “ปัจจัยภายใน” (สุรชาติ ณ หนองคาย, 2540 : 13) 4) หมายถึงการวางแผนอย่างกว้างๆ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในระยะยาวขององค์การ (เนตร์พัฒนา ยาวีราช, 2546 : 36)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กลยุทธ์หรือยุทธศาสตร์ หมายถึง แนวทางหรือวิธีการทำงานที่ดีที่สุด เพื่อให้องค์กรบรรลุความสำเร็จและเป้าหมายระยะยาวที่กำหนดไว้ ดังนั้น การวางแผนกลยุทธ์ หรือการวางแผนยุทธศาสตร์ จึงจำเป็นต้องอาศัยผลการวิเคราะห์เชิงยุทธศาสตร์ นั่นคือ การพิจารณาวิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ของหน่วยงานหรือองค์กร ร่วมกับการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและเพียงพอในการวางแผนต่อไป

Louis LeDoux & Richard Guilbeau (2005 : 6)กล่าวถึงการวางแผนว่า หมายถึง การจัดการทิศทางสำหรับบางอย่างที่เรามักเริ่มต้น ด้วยการหวังผลที่พึงประสงค์ซึ่งเราดำเนินการแบบย้อนกลับเพื่อให้นิยามผลผลิตที่จะเกิดขึ้น สำหรับคำว่ายุทธศาสตร์เขาให้ความหมายว่า เป็นวิธีการที่จะให้ได้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ และเมื่อรวมความแล้วการวางแผนยุทธศาสตร์ใน ความหมายของเขาจึงหมายถึง การจัดการโครงสร้างเพื่อการตัดสินใจขั้นพื้นฐานที่จะนำทางไปสู่การพัฒนาตามวิสัยทัศน์หรือแห่งภาพอนาคต ผลจากการวางแผนยุทธศาสตร์จะเป็นเสมือนเครื่องนำทางในการจัดการทรัพยากรเพื่ออนาคต แผนจะต้องยืดหยุ่นและปฏิบัติได้จริง และช่วยในการตัดสินใจในทุกโอกาส

ดำรงค์ วัฒนา (2550) กล่าวว่าแผนยุทธศาสตร์ (Strategic Plan) คือ 1) เอกสารที่ระบุวิสัยทัศน์ (Vision) ภารกิจ (Mission) และกลยุทธ์ (Strategies) ต่างๆ ในการดำเนินงานขององค์การหนึ่งๆ 2) เป็นแผนระยะยาว ที่บอกถึงทิศทางการดำเนินงานขององค์การ สำหรับใช้เป็นเครื่องมือใน

การประสาน และกำกับติดตามการดำเนินงานในส่วนงานต่างๆ ขององค์การให้เป็นไปในทิศทาง และ จังหวะเวลาที่สอดคล้องกัน และ 3) เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นจากการวิเคราะห์สภาพการณ์ภายนอก และภายในองค์การเพื่อคาดคะเนแนวโน้มของสถานการณ์ และกำหนดแนวทางการดำเนินการของ องค์การให้สอดคล้องเหมาะสมกับแนวโน้มของสถานการณ์ดังกล่าว

LeDoux and Guilbeau (2005 : 9-15) กล่าวถึงการวางแผนยุทธศาสตร์(Strategic Planning) ว่าหมายถึง เอกสารการปฏิบัติการที่บอกหรืออธิบายว่าคุณจะไปที่ไหนและสนับสนุนการ สร้างการเปลี่ยนแปลงเมื่อคุณไปอยู่ ณ จุดดังกล่าว และการวางแผนยุทธศาสตร์เบื้องต้นนี้มีขั้นตอน สำคัญดังนี้ 1) การระบุหรือกำหนดความประสงค์ของคุณ (Identify your purpose) 2) เลือก เป้าหมาย(Select goals) 3) ระบุกลยุทธ์เฉพาะ(Identify specific implementation strategies) 4) ระบุแผนปฏิบัติการของแต่ละกลยุทธ์(Identify actions plans to implement each strategy) 5) ติดตามกำกับและประเมินแผนปฏิบัติการ(Monitor and update the plan)

ในอดีตที่ผ่านมาการวางแผนกลยุทธ์(Strategic Planning) เป็นที่ยอมรับและใช้กันแพร่หลาย มาก ในกิจการด้านการทหาร ในด้านการศึกษาระดับอุดมศึกษา ในด้านการเมืองระหว่างประเทศ และ โดยเฉพาะในการบริหาร ในวงการธุรกิจเอกชนนั้นประสบความสำเร็จสูงมาก ก้าวหน้าและเป็น ที่ กล่าวขวัญถึงกันมาก ปัจจุบันนี้การวางแผนแบบแผนกลยุทธ์ได้ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายเข้ามาใน วงการต่าง ๆ และหน่วยงานของราชการมากขึ้น แต่คำที่นิยมใช้และที่ได้รับการยอมรับกันในวง ราชการ ส่วนใหญ่นิยมเรียกว่า แผนยุทธศาสตร์ การวางแผนเชิงกลยุทธ์นั้น เป็นการวางแผนที่มีการ กำหนดวิสัยทัศน์หรือการกำหนดเป้าหมายระยะยาวที่แน่ชัด มีการวิเคราะห์อนาคตและคิดเชิงการ แข่งขัน ที่ต้องการระบบการทำงานที่มีความสามารถในการปรับตัวสูง สำหรับการทำงานใน สิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ต้องการระบบ การทำงานที่คล่องตัว ต้องการดำเนินงานมีประสิทธิภาพสูงในการนำสู่เป้าหมายในอนาคต สามารถ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เพื่อความอยู่รอด (Survive) และความก้าวหน้า (Growth) ของ องค์การ ของหน่วยงาน หรือของธุรกิจของตนในอนาคต

การวางแผนกลยุทธ์หรือการวางแผนเชิงกลยุทธ์นี้ มีส่วนเป็นอย่างมากต่อการสร้างความเป็น ผู้นำ(Leadership) หรือในการสร้างภาพลักษณ์(image) ที่แสดงถึงจุดเด่นของหน่วยงาน ขององค์การ

หรือของธุรกิจ ในการวางแผนกลยุทธ์นั้นมักต้องมีการกำหนดเป้าหมายรวมขององค์กร สำหรับการดำเนินในอนาคตที่เรียกว่า วิสัยทัศน์ มีการคิดในเชิงรุก มุ่งเอาดีเอาเด่น เอาก้าวหน้า ก้าวไกล มุ่งเอาชนะ เอาความยิ่งใหญ่ เน้นคุณภาพ เอาความเป็นเลิศ มีถ้อยคำสำคัญที่จะได้พบเห็น ที่มีการกล่าวถึงกันมาก ในแวดวงการบริหารจัดการ และการวางแผนกลยุทธ์ และที่มักจะได้ยินอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น “การมองการณ์ไกล มีวิสัยทัศน์ คิดกว้าง-มองไกล มองไปข้างหน้า วิเคราะห์สิ่งแวดล้อมในอนาคต” “รู้จักแข็ง-จุดอ่อนและสถานการณ์ขององค์กร รู้จักเลือก แล้วมุ่งความพยายามสู่โอกาสนั้น” “ไม่ติดยึดกับปัญหาเฉพาะหน้าหรือปัญหาในระบบปัจจุบัน ปรับระบบและการทำงานปัจจุบัน ให้รับกับการดำเนินงานสู่จุดที่ต้องการในอนาคต” (ดำรงค์ วัฒนา, 2550; สมชาติ โตรักษา, 2552)

3.2 การวิเคราะห์จุดอ่อน-จุดแข็ง โอกาส-อุปสรรค (SWOT Analysis)

ในวงการธุรกิจนั้นเป็นที่รู้กันว่า การวางแผนกลยุทธ์(Strategic Planning) มีบทบาทชัดเจนมากตั้งแต่บริษัท General Electric เริ่มนำมาใช้ในระบบการจัดการธุรกิจในช่วงทศวรรษที่ 1960's ซึ่งเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การเปลี่ยนแปลงของปัจจัย หรือสภาวะแวดล้อมภายนอก มีผลกระทบต่อความอยู่รอด และความเจริญก้าวหน้าขององค์กรมากกว่าองค์ประกอบภายในขององค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ง่ายกว่า ผู้ที่อยู่วงการวางแผนกลยุทธ์จะรู้จักคำว่า Strategic Business Unit หรือ SBU รู้จักบทบาทของหน่วยงานที่เป็น หน่วยงานระดับดาว (Stars) หน่วยงานระดับแม่วัว(Cash Cows) หน่วยงานที่เป็นสุนัข (Dogs) กับหน่วยงานที่อยู่ในระดับน่าสงสัย (Question Marks) ที่ต้องเฝ้าระวัง (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2553) ในการวางแผนพัฒนาเชิงยุทธศาสตร์ หรือเชิงกลยุทธ์ มักใช้การวิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อน โอกาส-อุปสรรค(SWOT Analysis) กับการทำตารางไขว้ของผลการวิเคราะห์ดังกล่าว(SWOT Matrices) เพื่อใช้ในการสร้างทางเลือกทางกลยุทธ์ (Alternatives) ที่มุ่งหาจุดแข็งสูง – โอกาสสูง, จุดแข็งสูง – อุปสรรคต่ำ, จุดอ่อนต่ำ – โอกาสสูง และ จุดอ่อนต่ำ – อุปสรรคต่ำ ว่าคืออะไร ต้องพิจารณาอะไรเป็นทางเลือกหลัก (ดำรงค์ วัฒนา, 2550)

การวางแผนเชิงกลยุทธ์ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งของเอกชนหรือในส่วนของรัฐก็ตามนั้น จะเน้นความสามารถในการคาดคะเนสภาพในอนาคต การคิดไปในอนาคตเพื่อจะได้กำหนดหนทางหรือกลยุทธ์การทำงานในอนาคตของหน่วยงาน สู่จุดหมายที่ต้องการ เพื่อเตรียมเผชิญกับการแข่งขันหรือเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เน้นถึงความสามารถในการปรับตัวขององค์กร เพื่อนำองค์กรไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

3.3 ความสำคัญของการวางแผนยุทธศาสตร์

การวางแผนกลยุทธ์ หรือการวางแผนยุทธศาสตร์นั้นมีความจำเป็น และมีความสำคัญที่เป็นลักษณะเฉพาะ ได้แก่ 1) การวางแผนกลยุทธ์เป็นรูปแบบการวางแผนที่ช่วยให้หน่วยงานพัฒนาตนเองได้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพราะการวางแผนกลยุทธ์ให้ความสำคัญกับการศึกษาวิเคราะห์บริบทและสภาพแวดล้อมภายนอกหน่วยงานเป็นประเด็นสำคัญ 2) การวางแผนกลยุทธ์ เป็นรูปแบบการวางแผนที่ช่วยให้หน่วยงานภาครัฐในทุกระดับ มีความเป็นตัวเอามากขึ้น รับผิดชอบต่อความสำเร็จและความล้มเหลวของตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะการวางแผนกลยุทธ์เป็นการวางแผนขององค์กร โดยองค์กรและเพื่อองค์กรไม่ใช่เป็นการวางแผนที่ต้องกระทำตามที่หน่วยเหนือสั่งการ 3) การวางแผนกลยุทธ์ เป็นรูปแบบการวางแผนที่สอดคล้องกับการกระจายอำนาจ ซึ่งเป็นกระแสหลักในการบริหารภาครัฐในปัจจุบัน และสอดคล้องกับที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ได้เตรียมออกระเบียบกำหนดให้หน่วยงานภาครัฐทุกระดับมีการจัดทำแผนกลยุทธ์ใช้เป็นเครื่องมือ ในการพัฒนางานสู่มิติใหม่ของการปฏิรูประบบราชการ 4) การวางแผนกลยุทธ์ เป็นเงื่อนไขหนึ่งของการจัดทำระบบงบประมาณแบบมุ่งเน้นผลงาน (Performance Base Budgeting) ซึ่งสำนักงานงบประมาณกำหนดให้ส่วนราชการและหน่วยงานในสังกัด จัดทำก่อนที่จะกระจายอำนาจด้านงบประมาณโดยการจัดสรรงบประมาณเป็นเงินก้อนลงไปให้หน่วยงาน 5) การวางแผนกลยุทธ์ เป็นการวางแผนที่ให้ความสำคัญต่อการกำหนด “กลยุทธ์” ที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์แบบใหม่ ๆ ที่ไม่ผูกติดอยู่กับปัญหาเก่าในอดีตไม่เอาข้อจำกัดทางด้านทรัพยากร และงบประมาณมาเป็นข้ออ้าง ดังนั้น

การวางแผนกลยุทธ์จึงเป็นการวางแผนแบบท้าทายความสามารถ เป็นรูปแบบการวางแผนที่ช่วยให้เกิดการริเริ่มสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่ ได้ด้วยตนเอง จึงเป็นการวางแผนพัฒนาที่ยั่งยืน

โครงสร้างของการวางแผนยุทธศาสตร์ สามารถสรุปเพื่อช่วยให้เห็นขั้นตอนชัดเจน และเป็นทางเลือกในกระบวนการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1) การวิเคราะห์ภารกิจหรือพันธกิจ (Mission Analysis) 2) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในอนาคต (Environmental Analysis) 3) การวิเคราะห์องค์การ (SWOT หรือ Situation Analysis) 4) การกำหนดวิสัยทัศน์ (Vision) 5) การค้นหาอุปสรรคและปัญหาในการดำเนินงาน (Obstacles) 6) การกำหนดกลยุทธ์ (Strategy Decision) 7) การกำหนดนโยบาย (Policy Decision) 8) การกำหนดกิจกรรม (Activity) สำคัญตามกลยุทธ์และนโยบาย 9) การจัดทำเป็นแผนกลยุทธ์ (Strategic Planning) (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2553; ดำรงค์ วัฒนา, 2550; สมชาติ โตรักษา, 2552)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการวางแผนยุทธศาสตร์มีหลักการสำคัญ คือ การวางแผนที่มีการกำหนดเป้าหมายระยะยาวที่มุ่งยกระดับและการพัฒนาซึ่งมีความท้าทายไว้อย่างชัดเจน มีการวิเคราะห์ตนเองเชิงอนาคตเพื่อการอยู่รอดสามารถรองรับการแข่งขัน และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ด้วยความคิดสร้างสรรค์ และวิธีคิดที่ไม่ยึดติดกับกรอบแนวคิดแบบดั้งเดิม ได้แนวทางการดำเนินงานและแผนปฏิบัติการ รวมถึงการติดตามกำกับ และการประเมินผลที่ชัดเจน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.4 แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(Strategic Life Plans: SLP) เป็นแนวคิดที่พัฒนาและประยุกต์การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ที่ใช้กับองค์กรมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคล Long(2007 : 1-2) ได้นำแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์มาใช้วางแผนการดำเนินชีวิต เขาให้ทุกคนที่เขาร่วมโครงการจินตนาการ ว่าหากกำลังอยู่ในช่วงวัยที่เป็นวาระสุดท้ายของชีวิต จากนั้นก็ย้อนหลังไปถึงชีวิตในแต่ละช่วงวัย แล้วให้ตอบคำถามเหล่านี้ 1) ชีวิตเราเกิดมาเพื่ออะไร 2) เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องจริงหรือไม่ 3) ฉันทิ้งไปเพื่ออะไร 4) จะมีใครบ้างที่ยังจำฉันได้ 5) แล้วเขา

เหล่านั้นจะพูดถึงฉันว่าอย่างไรบ้าง 6) แล้วจะสำคัญอะไรถ้าฉันและอยู่หรือจากไป คำถาม-คำตอบ เหล่านี้ช่วยให้เราได้คิดถึงประเด็นที่เป็นสาระที่จริงแท้ของชีวิต และการวางแผนจะช่วยให้ชีวิตของคนเรามีคุณค่าและเป็นมรดกชิ้นสำคัญของชีวิตยามที่จากไป และทำให้ทุกคนจดจำเราได้

การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ไม่ใช่การพยากรณ์อนาคตแต่เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อการก้าวสู่ออนาคตอย่างชาญฉลาด คำว่า “ยุทธศาสตร์(Stratagy)” มาจากคำกริยาในภาษากรีกว่า “Stratego” ซึ่งแปลว่า “to plan the destruction of one’s enemies through the effective use of resources” หมายถึง การวางแผนทำลายล้างศัตรูด้วยการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ชีวิตคนนั้นมีทรัพยากรมากมายที่ได้จากธรรมชาติ ตั้งแต่เวลา พรสวรรค์ ความสามารถพิเศษ ทักษะความชำนาญ ทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ เพียงแต่ต้องรู้จักการประเมินศักยภาพ กำหนดทิศทางและวางแผนการใช้ความรู้ความสามารถ ตลอดจนพรสวรรค์ของตนเองให้ได้เต็มที่เพื่อการตัดสินใจที่ดีกว่า(Long, 2007 : 4-6)

ในการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตนั้น อย่างน้อยที่สุดต้องแน่ใจว่าครอบคลุมในประเด็นเหล่านี้ ได้แก่ 1) ด้านจิตวิญญาณ(Spiritual) เป็นส่วนที่ช่วยสร้างความหวังและแรงบันดาลใจ 2) ด้านครอบครัว(Family) เป็นประเด็นที่ต้องพิจารณาถึงพฤติกรรม กระบวนทัศน์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อตัดสินใจเพื่ออนาคตที่ดีกว่า 3) ด้านการเงิน(Finances) เป็นเรื่องที่ทำนายพรสวรรค์ ทักษะ และความสามารถที่จะทำให้คุณสร้างสรรค์ความมั่งคั่งอย่างยั่งยืน 4) ด้านสุขภาพและความสุขสบาย (Health & Wellness) เป็นความท้าทายเพื่อควมมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ และ 5) ด้านชุมชนและความรับผิดชอบ(Community & Civic Engagement) เป็นบททดสอบระดับความมีอิทธิพลของชุมชนต่อตัวเรา (Long, 2007 : 1)

นอกจากนี้ Long (2007) การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เราควรจะแนะนำสั่งสอนให้เด็กๆ โดยเฉพาะลูกหลานได้เรียนรู้ หรือแม้ยังไม่มียุคแต่คุณเองยังคงต้องมีความรับผิดชอบต่ออนาคตที่ดีกว่าเพื่อความสำเร็จ เนื่องจากการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตนั้นจะส่งผลในทางที่เป็นคุณมากกว่าโทษ ต่อตัวเรา ครอบครัว และบุตรหลาน ในอนาคต อนึ่งในการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตนั้น เป็นเรื่องที่ต้องใช้กระบวนการทางความคิด การระบุจำแนก การกำหนดพื้นที่ สถานที่อ้างอิงที่ชัดเจน ดังนั้นในการเริ่มต้นวางแผนควรมีการตรวจสอบ และประเมินตนเองดังนี้ 1) สัญญาว่าจะเขียนและ

ดำเนินการตามแผน 2) การฝึกฝนวิธีการวางแผนจากผู้รู้ 3) บริการจัดการเวลาตามแผนที่กำหนด 4) จัดบันทึกและทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำ 5) กำหนดหรือระบุเพื่อนร่วมงานที่ช่วยให้เราดำเนินการตามแผนได้ต่อเนื่อง ส่วนประกอบของแผนยุทธศาสตร์ชีวิตควรประกอบด้วย วิสัยทัศน์(vision) พันธกิจ(mission) มาตรฐาน(standard) ยุทธศาสตร์(strategy) เป้าหมาย(goals) และงบประมาณ(budget)

1. วิสัยทัศน์(vision) การกำหนดวิสัยทัศน์เราควรพิจารณาภาพที่ใหญ่ในใจที่ช่วยให้เราเกิดแรงบันดาลใจ แรงจูงใจ หรือกำลังใจ ที่ช่วยกระตุ้นให้เราทำสิ่งนั้นให้เป็นความจริงให้จงได้

2. พันธกิจ(mission) พันธกิจเป็นเครื่องมือสื่อสารถึงภารกิจที่พึงปรารถนาในชีวิตเรา ปัญหาที่เราพึงแก้ไข หรือกระทำการโดยอาศัยทักษะ ความสามารถที่มีอยู่

3. มาตรฐาน(standard) ธรรมชาติให้กับชีวิตเรา สังคมกำหนดแผนให้เราดำเนินชีวิตตาม และนั่นคือสิ่งที่เราควรยึดถือและปฏิบัติ

4. ยุทธศาสตร์(strategy) คำว่ายุทธศาสตร์ คือแผนที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่จะช่วยให้วิสัยทัศน์เป็นจริง ด้วยสิ่งที่เราทำได้ดี ทางเลือกที่แตกต่าง และโอกาสที่ไม่ต้องรอเวลา

5. เป้าหมาย(goals) เป้าหมาย คือสิ่งที่เรามุ่งหวังจากการได้สนองยุทธศาสตร์ มีความจำเพาะที่ช่วยกำหนด และเป็นความปรารถนาในอนาคต ในระยะที่แตกต่างกันออกไป แบ่งได้ดังนี้

1) เป้าหมายเร่งด่วน(Immediate) ต้องสำเร็จภายใน 12 เดือน

2) เป้าหมายระยะสั้น(Short-Term) ต้องสำเร็จภายใน 1-2 ปี

3) เป้าหมายกลาง(Intermediate) ต้องสำเร็จภายใน 2-10 ปี

4) เป้าหมายระยะยาว(Long-Term) สำเร็จในระยะเวลามากกว่า 10 ปี

5) เป้าหมายรุ่นต่อไป 1 (your children) ต้องสำเร็จในรุ่นลูกคุณ

6) เป้าหมายรุ่นต่อไป 2 (your grandchildren) ต้องสำเร็จในรุ่นหลานคุณ

และ 6. งบประมาณ(budget) เป็นการวางแผนการใช้ทรัพยากร ซึ่งหมายความรวมถึงเวลา พรสวรรค์ ทักษะ/ความสามารถ ทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งวิสัยทัศน์ของคุณต้องการการเตรียมการหรือจัดหา

Haines (2012) กล่าวว่า “ความเรียบง่ายและชัดเจนเป็นกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต” ดังนั้นเขาจึงเน้นความชัดเจนในทุกขั้นตอนของการวางแผนสำหรับชีวิตของคุณ เขาเสนอว่าพื้นฐานที่สำคัญของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตขึ้นกับ 3 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1) การวางแผนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการและภาวะผู้นำ (Planning is part of Management and Leadership) หมายความว่า การวางแผนมิใช่เรื่องความคิดที่ไร้สาระ ไม่ใช่กิจกรรมหรือแบบฝึกหัดที่พอทำเสร็จแล้วก็วางทิ้งขว้างไป แต่การวางแผนนั้นจะนำไปสู่การค้นหาอาชีพ ความเป็นอยู่ที่เหมาะสม หรือแม้แต่การนำไปสู่วิสัยทัศน์ที่คุณควรวางไว้ ดังนั้น การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตจึงควรเป็นช่องทางใหม่ในการจัดการกับการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งคำนึงถึงผลลัพธ์ของชีวิตในระยะยาว

2) การสนับสนุน ช่วยเหลืออย่างสร้างสรรค์ (People supported what they help create) การคิดและการวางแผนควรได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว ทั้งในด้านการฝึกปฏิบัติและการดำเนินงานตามแผน หากไม่แล้วก็เป็นแผนที่วางไว้บนหิ้งให้ฝุ่นเกาะไม่เกิดประโยชน์อะไร กระบวนการนี้จะช่วยนำทางให้เราฝึกคิด ฝึกทักษะและสร้างแรงจูงใจตลอดเส้นทางที่จะไปให้ถึงเป้าหมายในหน้าที่การงาน และความสำเร็จชีวิตต่อไป

3) การคิดอย่างเป็นระบบเสมือนกรอบแนวคิด (System thinking as the framework) การคิดอย่างเป็นระบบนั้นจะเริ่มตั้งแต่จุดสุดท้ายหรือปลายทางก่อนอย่างอื่น จากนั้นจึงคิดวางแผนและหาวิธีปฏิบัติที่จะไปให้ถึงปลายทางนั้น ซึ่งผลการดำเนินการจะถูกกำหนดไว้ด้วยผลลัพธ์แล้ว นั่นก็คือวิสัยทัศน์ของส่วนบุคคล คู่สมรส หรือแม้แต่ของครอบครัวก็เช่นกัน

Shapiro (2001) กล่าวถึงแผนยุทธศาสตร์ชีวิตว่าเป็นแผนที่ครอบคลุมการวางแผนทั้งหมดที่สามารถอำนวยความสะดวกเพื่อกระบวนการบริหารจัดการชีวิตที่ดี การวางแผนยุทธศาสตร์ช่วยให้คุณก้าวออกจากการทำงานหรือกิจกรรมแบบไปวันวัน มันช่วยให้เรามองเห็นภาพหรือทิศทางที่เราจะก้าวไปได้ใหญ่และมีความชัดเจนขึ้น ช่วยให้เราได้เห็นความต้องการที่แท้จริง และช่วยให้เราตอบคำถามเหล่านี้ได้ 1) เราเป็นใครหรือ 2) เรามีความสามารถอะไร และเราทำอะไรได้บ้าง 3) มีปัญหาใดที่เรากำลังเผชิญอยู่ 4) อะไรคือสิ่งเราต้องการทำให้มันแตกต่างออกไปจากเดิม 5) เราจะได้ต้นทุนจากที่ไหนบ้าง หรือแล้วเราจะเริ่มงานไหนก่อนดี แผนยุทธศาสตร์ชีวิตไม่ใช่แผนที่วางแบบตายตัว

เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่มันช่วยให้เรารู้ว่าจะทำสิ่งไหนก่อนสิ่งไหนหลังและรู้ว่ามันสำคัญอย่างไรโดย 1) กระบวนการวางแผนต้องอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างแท้จริงต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก 2) ใช้ภารกิจที่กำลังทำอยู่ในการสร้างความเข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างและความสามารถของตนเอง

Mullings (2010 :1-4) กล่าวถึงแผนยุทธศาสตร์สำหรับบุคคลว่า เป็นเหมือนแผนธุรกิจชีวิตสำหรับคนเรา ช่วยเติมเต็มความหวัง ช่วยให้มองเห็นวิสัยทัศน์ในการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าประสงค์ แผนก็เหมือนกับเอกสารส่วนบุคคลที่สามารถปรับเปลี่ยนและทบทวนได้ในทุกๆ วัน แต่เราต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง กระบวนการนี้อาจใช้เวลาเพื่อจะประสบความสำเร็จ แต่การกำหนดเป้าหมาย และการทำงานอย่างเป็นระบบ ช่วยให้เราดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องและสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างมั่นใจ

กระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ควรประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) การประเมิน (Assessment) เป็นการประเมินสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน 2) การผสมผสานส่วนประกอบ (Ingredients) เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่ตนเป็นอยู่เข้ากับบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน 3) เป้าหมาย(Goals) สืบเนื่องจากข้อ 2) เราใช้เป็นฐานในการกำหนดเป้าหมายที่ตนเองต้องการประสบความสำเร็จในช่วงชีวิตนี้ 4) วิถีชีวิต(Lifestyle) การดำเนินชีวิตตามกลยุทธ์ที่ตนเองเลือกแล้วว่าจะสามารถส่งเสริมให้ชีวิตตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และ 5) ทิศทาง(Compass) เป็นการประกาศทิศทาง การดำเนินชีวิตที่ตนเองเลือก และจะประสบความสำเร็จเมื่อตนดำเนินชีวิตตามเส้นทาง หรือการปฏิบัติตนตามกลยุทธ์ในข้อที่ 4) และมีการติดตามประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง (Mullings, 2010 : 2)

อย่างไรก็ตามในกระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะการรวบรวมข้อมูล(Gather) ประกอบด้วย ขั้นตอนประเมิน และขั้นจัดส่วนประกอบ 2) ระยะวางแผน(Plan) เป็นระยะที่ต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิต และ 3) ระยะลงมือสร้าง(Build) เป็นช่วงที่ต้องนำเป้าหมายมาปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิต(Lifestyle) (Mullings, 2010 : 3-23)

Glick-Smith(2005 : 3-5) กล่าวว่าในการวางแผนชีวิตนั้นประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้ 1) การกำหนดและแถลงภารกิจของตัวเอง(Define mission) 2) การพัฒนาการเขียนเป้าหมายในชีวิตที่

คุณค่าหวัง(Develop written goals) 3) สร้างนิสัยในการติดตามเป้าหมาย(Monitoring your goals) 4) ทบทวนแผนเสมอ(Recognize when you are blind-sided) 5) ลงมือทำ (Action)

จากแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตของแต่ละคน เมื่อนำมาพิจารณาและบูรณาการเข้าด้วยกัน ทำให้ได้กระบวนการของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีลักษณะดังต่อไปนี้(Glic-Smith, 2005; Haines, 2012; Long, 2007; Mullings, 2010; Shapiro, 2001)

1. ระยะเวลารวบรวมข้อมูล (Gathering Phase) ประกอบด้วย การเรียนรู้เป้าหมายของชีวิต การประเมินตนเอง การกำหนดวิสัยทัศน์ชีวิต
2. ระยะเวลาวางแผน (Planning Phase) ประกอบด้วย การวิเคราะห์ตนเอง การกำหนดยุทธศาสตร์ชีวิต การกำหนดแผนปฏิบัติการของชีวิต
3. ระยะเวลาสร้าง (Building Phase) ประกอบด้วย การประกาศทิศทาง การสร้างวิถีชีวิต การลงมือดำเนินการตามแผน การติดตามกำกับ ประเมินผล และทบทวนปรับปรุงแผน

การพิจารณาความเชื่อมโยงลักษณะของการจัดการองค์กร พบว่ามีความคล้ายคลึงกับการดำเนินชีวิต และการจัดชีวิตของบุคคล หากเราจะวางแผนระยะยาวที่เน้นผลสำเร็จของชีวิตคล้ายกับความสำเร็จขององค์กรหรือองค์การดังกล่าว ด้วยการวางแผนระยะยาวเช่นเดียวกับการวางแผนยุทธศาสตร์ให้กับชีวิตของบุคคล สามารถสร้างเป็นเอกสาร หรือหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้เป็นคู่มือประกอบการดำเนินชีวิต น่าจะเป็นเครื่องกำกับทิศทางชีวิตให้กำกับบุคคลได้เช่นเดียวกับองค์กรที่ตั้งกล่าวแล้วข้างต้น

สาระสำคัญที่ปรากฏจากกล่าวได้ว่าแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตได้นำหลักการของการวางแผนยุทธศาสตร์เข้ามาประยุกต์หรือปรับให้เหมาะสมกับการวางแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักการต่อไปนี้ ได้แก่ 1) ทบทวนและเรียนรู้ภารกิจและเป้าหมายของตนเอง 2) กำหนดภาพความสำเร็จที่พึงประสงค์ 3) วิเคราะห์ตนเองแล้วเลือกวิธีการตนเองสามารถประสบความสำเร็จมากที่สุดและใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด 4) นำวิธีการที่เลือกไปสู่การปฏิบัติจริงและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(Strategic Life Planning) หมายถึงแนวคิดการกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อการบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยอาศัยผลจากกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ตนเอง ได้แก่ พันธกิจ วิสัยทัศน์ และเป้าประสงค์ของชีวิต ร่วมกับการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน เช่น ความคิด ทัศนคติ สุขภาพ เป็นต้น และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สภาพครอบครัว บริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในชีวิต ด้วยขั้นตอนสำคัญดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลารวบรวมข้อมูล(Gathering Phase) ประกอบด้วย

1.1 การเรียนรู้เป้าหมายของชีวิต เป็นการศึกษาบริบททางสังคมที่เป็นตัวกำหนด หรือมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเรา แล้วนำไปสู่การตั้งเป้าหมายชีวิตตนเอง

1.2 การประเมินตนเอง เป็นการกำหนดคุณค่าสิ่งๆ ที่ตนเองมี นำมาเป็นส่วนประกอบ(Ingredients) ผสานเชื่อมโยงสิ่งๆ ที่ตนเป็นอยู่กับบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน

1.3 การกำหนดวิสัยทัศน์ชีวิต เป็นการสร้างภาพอนาคตที่ควรจะเป็นสำหรับตนเอง

2. ระยะเวลาวางแผน(Planning Phase) ประกอบด้วย

2.1 การวิเคราะห์ตนเอง เป็นการพิจารณาจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง พิจารณาโอกาสที่สนับสนุน ตลอดจนปัญหาอุปสรรค หากเราต้องการสร้างภาพอนาคตให้เป็นจริง

2.2 การกำหนดยุทธศาสตร์ชีวิต เป็นเทคนิควิธีการที่เราจะไปให้ถึงภาพอนาคตที่มีความเป็นไปได้สูง แต่ใช้ต้นทุนดำเนินการต่ำที่สุด

2.3 การกำหนดแผนปฏิบัติการของชีวิต เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ตอบสนองต่อยุทธศาสตร์ ซึ่งต้องปฏิบัติในปัจจุบันเพื่อเตรียมการให้ภาพในอนาคตเป็นความจริงขึ้นมาได้

3. ระยะเวลาสร้าง(Building Phase) ประกอบด้วย

3.1 การประกาศทิศทาง เป็นการให้สัญญากับตัวเอง โดยมีเพื่อนๆ และสังคมร่วมเป็นสักขีพยาน

3.2 การสร้างวิถีชีวิต การลงมือดำเนินการตามแผน

3.3 การติดตามกำกับ ประเมินผล และทบทวนปรับปรุงแผน

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปหลักการของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนดังนี้

1. การศึกษาเป้าหมายด้านการเรียนควบคู่กับเป้าหมายชีวิตที่เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสู่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. การกำหนดเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนรู้ที่ท้าทาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมีความพยายามด้านการเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด
3. การวิเคราะห์และประเมินตนเองอย่างรอบด้าน เพื่อการวางแผนการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ
4. การนำเสนอความตั้งใจและแนวทางการดำเนินการเรียนรู้ต่อเพื่อนๆ ทำให้เกิดพันธะสัญญา ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นพยายาม และตั้งใจเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น
5. การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินการตามแนวทางการเรียนรู้ที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้สภาพการเรียนรู้ และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการทบทวนปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำหรับในการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักการ และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มาปรับให้เหมาะสมกับกระบวนการจัดการเรียนการสอน วุฒิภาวะและพัฒนาการด้านสติปัญญา ตลอดจนภาระหน้าที่ของนักเรียน ทั้งนี้ยังคงไว้ซึ่งขั้นตอนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตไว้เช่นเดิมเพียงแต่ลดระยะเวลาของการกำหนดเป้าหมาย และภาระงานให้สอดคล้องเหมาะสมกับการเรียน จึงพบว่าขั้นตอนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตด้านการเรียนรู้ควรมีลักษณะเป็นกระบวนการที่มีระยะและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ระยะการรวบรวมข้อมูล(Gathering Phase) ประกอบด้วย
 - 1.1 การศึกษาเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้เรียนศึกษารายละเอียดของเป้าหมาย ในหน่วยการเรียนรู้ที่กำลังจะเรียนต่อไปว่ามีลักษณะเช่นไร ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้อะไรบ้าง และเป้าหมายดังกล่าวมีความสำคัญต่อชีวิตผู้เรียนหรือไม่อย่างไร หรือมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนด้านใดบ้าง
 - 1.2 การประเมินตนเอง ให้ผู้เรียนนำเป้าหมายของการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่กำลังจะเรียนตั้งเป็นมาตรฐาน จากนั้นให้ผู้เรียนนำมาตรฐานนั้นไปเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนมีอยู่

แล้ว จากนั้นให้ประมาณค่าความแตกต่างเป็นการกำหนดคุณค่าสิ่งที่ตนเองมีกับมาตรฐาน ทำให้ได้ประเด็น หรือโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงเพื่อให้ตนเองเป็นไปตามมาตรฐาน สำหรับประเด็นที่ได้ตามมาตรฐานแล้วให้คิดวิธีการยกระดับมาตรฐานขึ้นจากเป้าหมายที่กำหนดได้

1.3 การกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนได้โอกาสการพัฒนา และโอกาสการยกระดับมาตรฐานแล้ว ให้นำมากำหนดภาพที่ตนเองต้องการจะประสบความสำเร็จในการเรียนหน่วยการเรียนรู้ว่าจะอยู่ในระดับใด เป็นการสร้างภาพอนาคตของการเรียนรู้ที่ควรจะเป็นสำหรับตนเอง โดยวิสัยทัศน์ที่ดีควรมีลักษณะดังนี้คือ 1) มีลักษณะพิเศษหรือมีความเฉพาะ(Specific) 2) สามารถวัดได้(Measurable) 3) สามารถปฏิบัติและเข้าใจได้(Action-orientated) 4) มีเหตุผลและเป็นความจริง(Reasoned and realistic) 5) มีระยะเวลาชัดเจน(Time-bound) 6) มีจริยธรรมสนุกและท้าทาย(Ethical, Exciting and Enjoyable) และ 7) มีทรัพยากร(Resourced) (Jam, 2007)

2. ระยะการวางแผน(Planning Phase) ประกอบด้วย

2.1 การวิเคราะห์ตนเอง ให้ผู้เรียนนำผลที่ได้จากข้อ 1.3 มาใช้เป็นฐานในการพิจารณาจุดแข็ง-จุดอ่อนในการที่จะบรรลุวิสัยทัศน์ของตนเอง ตลอดจนพิจารณาโอกาสที่สนับสนุน ตลอดจนปัญหาอุปสรรคในการเรียนรู้ครั้งนี้ หากเราต้องการทำให้เป้าหมายนี้ให้เป็นความจริงขึ้นมา

2.2 การกำหนดยุทธศาสตร์ชีวิตของการเรียนครั้งนี้ เป็นเทคนิค วิธีการที่ผู้เรียนจะไปให้ถึงเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้สูง แต่ใช้ต้นทุน หรือทรัพยากรดำเนินการต่ำที่สุด

2.3 การกำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตในการเรียนที่ตอบสนองต่อยุทธศาสตร์ชีวิตการเรียน ซึ่งต้องปฏิบัติในปัจจุบันเพื่อเตรียมการให้เป้าหมายการเรียนรู้เป็นความจริงขึ้นมาได้

3. ระยะสร้าง(Building Phase) ประกอบด้วย

3.1 การประกาศทิศทางในการเรียนรู้ เป็นการให้สัญญากับตัวเอง โดยมีเพื่อนๆ และสังคมร่วมเป็นสักขีพยาน

3.2 การสร้างวิถีชีวิตการเรียนรู้ ผู้เรียนลงมือดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ
การเรียนรู้ที่ตนได้กำหนดไว้

3.3 การติดตามกำกับดำเนินการตามแผนโดยใช้แบบบันทึกอนุทิน
ประเมินผล และทบทวนปรับปรุงแผน

4.แนวคิดการกำกับตนเอง

4.1 ความเชื่อพื้นฐานของแนวคิดการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง(Self-regulation) หมายถึง แนวคิดที่พัฒนาต่อจากความเชื่อพื้นฐาน
ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของ
Bandura ผู้ซึ่งสนใจการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) อาศัยพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ด้าน
พฤติกรรมนิยม(Behaviorism Learning Theory) ที่มีความเชื่อ และให้ความสำคัญต่อผลของตัวชี้้นำ
พฤติกรรมและกระบวนการคิดภายใน เน้นประเมินผลของความคิดที่ได้จากการกระทำ และ
พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Schunk, 2004 : 122)

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การกำกับตนเองเป็นแนวคิดที่พัฒนาจากพื้นฐานความเชื่อของ
ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าบุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
สิ่งแวดล้อมและสังคม แล้วใช้ประสบการณ์นั้นๆที่ตนเองสนใจเป็นต้นแบบ เกิดการคิดคาดการณ์
ผลลัพธ์ล่วงหน้า ส่งผลให้เกิดเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมควบคุมกำกับตนเองให้
คล้ายคลึงกับต้นแบบ

4.2 ความหมายของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง(Self-regulation) เป็นพื้นฐานที่สำคัญของบุคลิกภาพ เนื่องจาก พฤติกรรม
การกระทำ และการแสดงออกของบุคคลในสภาวะปกติ ที่มีสติสัมปชัญญะล้วนผ่านกระบวนการ

ควบคุม การกำกับ การประเมิน สะท้อนความคิด และการตัดสินใจ ภายในของสมองทั้งสิ้น บุคคลที่มีความสามารถกำกับตนเองในระดับปกติ จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างเหมาะสม(Bandura, 1989) นอกจากนี้ นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงและให้ความหมายของคำว่ากำกับตนเองดังต่อไปนี้

Zimmerman (2000 cited in(Schunk, 2004 : 134) กล่าวว่ากำกับตนเองมีความคล้ายคลึงกับทักษะความสามารถด้านอื่นๆ ของมนุษย์ ซึ่งสามารถที่จะเรียนรู้และฝึกฝนกันได้

Dunbar (2007 cited in Forgas et al., 2009 : 2) ได้กล่าวถึงความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นความสามารถในการควบคุมกำกับการแสดงออก หรือบางครั้งอาจเรียกได้ว่าเป็นหัวใจของบุคลิกภาพของมนุษย์ก็ว่าได้ ซึ่งที่จริงแล้วความสามารถในการกำกับตนเองนั้นบางทีก็เห็นจะมีเพียงมนุษย์เราเท่านั้นที่มีพฤติกรรมดังกล่าว

Hoyle (2010 : 2) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กกล่าวว่า “การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นในบริบทที่เป็นบุคลิกภาพโดยปกติของบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ อาจแตกต่างกันออกไปตามลักษณะลีลาท่าทาง และผลของความพยายามในการอดทนอดกลั้น ที่มีอิทธิพลเหนือความรู้สึกของแต่ละบุคคล”

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553) กล่าวว่ากำกับตนเองเป็นแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura ซึ่งเขาเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์มิใช่ผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลของการกระทำที่เขาตัดสินใจสำหรับตัวเอง

การใช้แนวคิดการกำกับตนเอง เพื่อการจัดการเรียนรู้ที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้แสดงให้เห็นว่าทักษะการกำกับตนเองของผู้เรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อกันในเชิงบวก ดังนั้น จึงสมควรให้การสนับสนุนหรือเสริมแรงแก่นักเรียนให้มีการกำกับตนเอง โดยในการจัดการเรียนรู้ที่ควรเน้น หรือเพิ่มการเป็นต้นแบบ(Model) เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลสำคัญจากบริบทที่แวดล้อมพวกเขา อันจะเป็นปัจจัยนำไปสู่กระบวนการคิด การปรับเปลี่ยนกระบวนการภายในอย่างเป็นระบบต่อไป(Zimmerman, 1995 cited in Hoyle, 2010 : 64)

สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง(Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ในสภาวะปกติที่เป็นผลจากการตัดสินใจของบุคคล เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของบุคคล สามารถที่จะเรียนรู้ เสริมสร้างและพัฒนาได้

4.3 กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง

การนำหลักการพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาไปประยุกต์เป็นแนวทางการเรียนรู้การกำกับตนเอง มักมีประเด็นคำถามนำเพื่อการเรียนรู้ในลักษณะดังตารางต่อไปนี้ ตารางที่ 2 ความเชื่อมโยงระหว่างมิติของการเรียนรู้ กับกระบวนการกำกับตนเอง

ประเด็นคำถามการเรียนรู้	มิติของการเรียนรู้	เงื่อนไขสำหรับผู้เรียน	คุณลักษณะการกำกับตนเอง	กระบวนการกำกับตนเอง
ทำไม (Why)	การสร้างแรงจูงใจ	เลือก การมีส่วนร่วม	เกิดแรงจูงใจ	-การรับรู้ความสามารถของตนเอง -การกำหนดเป้าหมายตนเอง
อย่างไร (How)	วิธีดำเนินการ	เลือกวิธีดำเนินการ	การวางแผนและดำเนินการตามแผน	-การปฏิบัติตามยุทธศาสตร์ -การปฏิบัติตามแบบแผนที่กำหนด
เมื่อไหร่ (When)	ระยะเวลา	กำหนดระยะเวลา	ตรงเวลา และมีประสิทธิภาพ	-การจัดการด้านเวลา
อะไร (What)	พฤติกรรม	กำหนดพฤติกรรม	การมีตระวังการแสดงผลพฤติกรรม	-การสังเกตตนเอง -การตัดสินใจตนเอง -การแสดงออกทางพฤติกรรม
ที่ไหน	สภาพแวดล้อม	กำหนดพื้นที่	ความรู้สึกไว	-การวางโครงสร้าง

ประเด็น คำถามการ เรียนรู้	มิติ ของการ เรียนรู้	เงื่อนไข สำหรับผู้เรียน	คุณลักษณะ การกำกับ ตนเอง	กระบวนการ การกำกับตนเอง
(Where)	ทางกายภาพ		และชำนาญต่อ สภาพแวดล้อม	สภาพแวดล้อม
กับใคร (With whom)	สังคม	เลือกเพื่อน ร่วมงาน ครู หรือแบบอย่าง	ความรู้สึกลึก และชำนาญต่อ สังคม	-การแสวงหาความ ร่วมมือ และความ ช่วยเหลือ

ที่มา : จาก (Schunk, 2004): 122

ตารางที่ 2 สอดคล้องที่แสดงให้เห็นคุณลักษณะที่สำคัญ และกระบวนการย่อยของการกำกับตนเอง รวมแต่ละมิติของประเด็นการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างทักษะการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนแล้วครูผู้สอนจะต้องมั่นจัดการเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติทั้งสององค์ประกอบดังกล่าว สมรรถนะเชิงประจักษ์ที่แสดงถึงการกำกับตนเองของผู้เรียนสามารถเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ (Schunk, 2004 : 123)

4.4 กระบวนการและขั้นตอนการเรียนรู้การกำกับตนเอง

Bandura (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553 : 54-57) ผู้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคล บุคคลจักต้องฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ด้วยความตั้งใจด้วยแรงปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น ไม่สามารถบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต แต่ต้องได้เรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการการกำกับตนเอง ดังต่อไปนี้

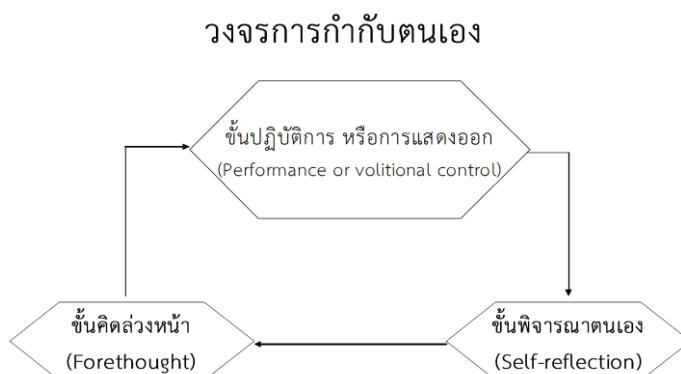
1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) ถือเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรการกำกับตนเอง นั่นคือบุคคลต้องรู้ตัวเองว่ากำลังกระทำสิ่งใดอยู่ โดยพิจารณา 4 ด้าน คือ 1) ด้านการกระทำ ประกอบด้วย คุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม 2) ด้านความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรม 3) ด้านความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และ 4) ด้านความถูกต้อง ในกระบวนการสังเกตตนเองจะมีหน้าที่ 2 ประการ ได้แก่ 1) เป็นตัวป้อนข้อมูลที่เป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการ

กระทำ 2) ทำให้เกิดกระบวนการตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่ควรเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมใดควรคงอยู่หรือแสดงมากขึ้น

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่แสดงต่อเนื้อเรื่อง และอาศัยข้อมูลจากกระบวนการสังเกตตนเอง มาเปรียบเทียบกับมาตรฐานส่วนบุคคลที่เกิดจากการสอนโดยตรง หรือการสังเกตจากตัวแบบ เปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคม บรรทัดฐานทางสังคม กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใดๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินนั้นไม่มีคุณค่าหรืออยู่ในความสนใจของบุคคล ในทางตรงข้ามบุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเร็วหากพฤติกรรมที่ตัดสินใจอยู่ในความสนใจ หรือมีคุณค่ากับตนเอง และบุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจหากความสำเร็จนั้นมาจากการกระทำของเขาเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานการประเมินและทักษะในการตัดสินใจจะถูกนำไปใช้ในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยขึ้นกับความพึงพอใจ และแรงจูงใจในทางบวกทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม อันจะเป็นเกณฑ์ให้บุคคลคงระดับในการแสดงออกทางพฤติกรรม หรือแสดงออกเพื่อไปสู่มาตรฐานดังกล่าวด้วยเช่นกัน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญานั้นการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ที่มีลักษณะเป็นวงจรที่ส่งผลถึงกันและกัน การกำกับตนเองก็มีลักษณะเป็นวงจรกระบวนการด้วยเช่นกัน เพราะว่าปัจจัยเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงระหว่างการเรียนรู้ และต้องได้รับการตักเตือนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในกลยุทธ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมส่วนบุคคล วงจรกระบวนการกำกับตนเองสามารถมีลักษณะดังแผนภาพต่อไปนี้



ที่มา : Zimmerman,1998 cite in Schunk, 2004: 128

ภาพที่ 2 แสดงวงจรของกระบวนการกำกับตนเอง

ขั้นการคิดล่วงหน้า(Forethought) เป็นขั้นของการตั้งหรือกำหนดเป้าหมาย (Goals) ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy) และแรงจูงใจของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถส่งผลต่อ ขั้นปฏิบัติการ(Performance or Volitional control) ลงมือกระทำ หรือแสดงออกได้มากน้อยเพียงใด อันเป็นขั้นการพิจารณาตนเอง(Self-Reflection) หรือประเมินตนเอง นักเรียนที่มีการกำกับตนเอง(Self-Regulation) มักมีเป้าหมายระยะสั้นจำเพาะพอดีกับเป้าหมายระยะยาว ทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการประเมินตนเองที่มาตรฐานตนเองที่ไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น ลักษณะของผู้เรียนที่มีทักษะ และขาดทักษะการกำกับตนเองเป็นดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีทักษะการกำกับตนเอง และขาดทักษะการกำกับตนเอง

ขั้นตอน/ระยะ	ขาดทักษะการกำกับตนเอง	มีทักษะการกำกับตนเอง
การคิดล่วงหน้า/ เตรียมการ (Forethought)	-ไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน -หวังสิ่งตอบแทนจากภายนอก -รับรู้ความสามารถตนเองต่ำ -ไม่สนใจการทำงาน หรือการเรียน	-มีจุดมุ่งหมายเป็นไปตามลำดับขั้น -มีเป้าหมายการเรียนที่ชัดเจน -รับรู้ความสามารถของตนเองสูง -มีแรงจูงใจภายใน

ขั้นตอน/ระยะ	ขาดทักษะการกำกับตนเอง	มีทักษะการกำกับตนเอง
การแสดงออก/ ดำเนินการ (Performance)	-ไม่มีแนวทางปฏิบัติในการทำงาน -หวังพึ่งพาเพื่อน หรือบุคคลอื่น -ไม่มีแนวทางในการติดตามผลงาน ตนเอง	-มีแผนหรือแนวทางการเรียน การ ปฏิบัติงาน -มีการเรียนรู้และการสอนตนเอง -ให้ความสนใจติดตามผลงานของ ตนเอง
การพิจารณาตนเอง/ ประเมินผล (Self-Reflection)	-หลีกเลี่ยงการประเมินตนเอง -อ้างสาเหตุที่ความสามารถ -มีปฏิกริยาต่อตนเองในเชิงลบ -ไม่มีการปรับตัว หรือปรับตัวยาก	-พยายามที่จะประเมินตนเอง -อ้างสาเหตุที่กลวิธีและแนวทางการ ปฏิบัติ -มีปฏิกริยาต่อตนเองในเชิงบวก -สามารถปรับตัวได้ง่าย

ที่มา : (Zimmerman, 1998): 83)

การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง เป็นการแสดงบทบาทสำคัญของบุคคลในกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในด้านพฤติกรรม(Behavior) ด้านอภิปัญญาหรือการรู้คิด(Metacognition) และด้านการสร้างแรงจูงใจ(Motivation) (Zimmerman,1989 cited in Aرسال, 2009)

Harris & Graham (1996 cited in Asaro-Saddler et al., 2010) ได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์การกำกับตนเอง(The self-regulated strategy development model(SRSD)) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ออกแบบมาเพื่อปรับปรุงพฤติกรรม การเขียน ความรู้ และแรงจูงใจ โดยกล่าวว่า SRSD model จะมุ่งเน้นที่สามเป้าหมายเป็นหลักได้แก่ 1) การกำหนดทิศทางการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ 2) นักเรียนพัฒนาความรู้และขั้นตอนการปฏิบัติด้วยตนเอง อาทิ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมตนเอง การเรียนด้วยตนเอง และการสร้างแรงจูงใจหรือเสริมแรงให้แก่ตนเอง 3) การตั้งความคาดหวังของผู้เรียนถึงการรับรู้ถึงความสามารถและประสิทธิภาพของตนเอง ทั้งนี้ผู้สอนควรดำเนินการใน 6 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) พัฒนาความรู้เบื้องต้น 2) พิจารณากลยุทธ์การดำเนินการ 3) วางรูปแบบยุทธศาสตร์การกำกับตนเอง 4) จัดจำยุทธศาสตร์เหล่านั้น 5) ให้การสนับสนุนและความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ และ 6) การฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ

Pintrich (1995) เสนอว่าการเรียนรู้แบบกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญ ในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การกำกับ การบังคับ การควบคุมการเรียนรู้ การสร้างแรงจูงใจ ตลอดจนการกำกับพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

Schmitz & Wiese (2006) ได้แบ่งกระบวนการกำกับตนเองออกเป็นวงจร 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นก่อนปฏิบัติการ(pre-action phase(foreshought)) ชั้นปฏิบัติการ(action phase(performance and volitional control)) และชั้นหลังปฏิบัติการ(post-action phase(reflection)) ทั้งสามชั้นมีรายละเอียดและความสัมพันธ์เป็นวงจรดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 รูปแบบกระบวนการของการกำกับตนเองตามแนวคิดของซมิทซ์และไวส์

ชั้นก่อนปฏิบัติการ(The Pre-action Phase) มีจุดเริ่มต้นหลักของกระบวนการกำกับตนเองอยู่ที่การกำหนดเป้าหมาย(Goals setting) โดยมีภาระงาน(Task) ในสถานการณ์เฉพาะ(Situation) ที่บุคคลต้องรับผิดชอบเป็นตัวการสำคัญ ซึ่งจะเชื่อมโยงทำให้เกิดแรงจูงใจ(Motivation) ที่มีความเข้มข้นระดับสูงทำให้บุคคลยังคงมีความรับผิดชอบต่องาน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy) ในเวลาต่อมา การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกกว่า

เองมีความสามารถในการกระทำการใดๆ ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด โดยจะปรากฏออกมาในรูปของการวางแผนการทำงานให้สำเร็จนั่นเอง

ขั้นปฏิบัติการ(Action Phase) เมื่อภาระงานดำเนินไปด้วยกลยุทธ์ที่บุคคลกำหนดไว้ ซึ่งมีความสำคัญต่อการปฏิบัติการที่ดี(Good Performance) ที่ต้องอาศัยความตั้งใจ กำลังใจ (Volitional Strategies) และความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมาย มีการติดตามตรวจสอบตนเอง(Self-Monitor) ด้วยการบันทึกอนุทินที่ได้มาตรฐาน(Standardized Diaries)

ขั้นหลังปฏิบัติการ(Post-Action Phase) บุคคลจะประเมินผลความพยายามที่ตนให้ไปกับงาน(Self-Reflection)เปรียบเทียบกับเป้าหมายว่าเป็นไปตามที่กำหนดหรือไม่ ผลของการเปรียบเทียบนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การกระทำของบุคคลในวงจรขั้นก่อนปฏิบัติการรอบต่อไป

Zimmerman (2002 cited in Bembenutty, 2009 : 562) ว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-Regulation of Learning) หมายถึง กระบวนการควบคุมทิศทางของตนเองซึ่งผู้เรียนส่งผ่านความสามารถทางความคิดสู่ทักษะทางวิชาการ ในเรื่องเดียวกันนี้เขาเคยกล่าวไว้เมื่อปี 1990 ว่าการกำกับตนเองนั้นอาจรวมไปถึงการใช้ความคิด การสร้างแรงจูงใจ ตลอดจนต้นทุนด้านความตั้งใจในการเรียน

Pintrich (2002 cited in Bembenutty, 2009) ได้กล่าวถึงการกำกับและการควบคุมตนเอง (Self-Regulation and Control) ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสามองค์ประกอบของการรู้คิด (Metacognition) ซึ่งอีกสององค์ประกอบได้แก่ 1) Metacognitive Judgments and Monitoring และ 2) Metacognitive Knowledge โดยเน้นว่าในการกำกับตนเองนั้นบุคคลจะต้องได้รับรู้ หรือเรียนรู้กระบวนการของการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมาย(Goal Setting) ซึ่งผู้เรียนได้ใช้เวลาเพื่อการกำหนดกิจกรรม 2) การเลือกและใช้กลยุทธ์(Tactically Select and Use Strategies) เช่น การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) การวางโครงสร้าง(Organization) และการฝึกฝน(Rehearsal) 3) การรับรู้และความกระตือรือร้น(Active Learners) ด้านการจัดการทรัพยากร(Resources Management) มีความพยายาม(Effort) ให้บรรลุเป้าหมายตลอดจนแสง ความความรู้ และ 4) มีความตั้งใจ(Volitional) ที่เกิดจากการควบคุมอารมณ์และแรงจูงใจของตนเอง และการมีการประเมินตนเอง(Self-Evaluation)

Boekaerts & Corno (2005 cited in Aarsal, 2009 : 85) ได้อธิบายประเด็นเดียวกันนี้ว่า มีนักการศึกษาหลายท่านที่สนใจการกำกับตนเอง(Self-Regulation) ให้ความเห็นตรงกันว่าผู้เรียนที่มีการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง จะสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกที่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้ และการสร้างแรงจูงใจภายใน

นอกจากนั้น การกำกับตนเองมีลักษณะเป็นกระบวนการการรู้คิด (Metacognitive Process) ที่ต้องการให้ผู้เรียนค้นหากระบวนการทางความคิดที่จะสร้างความเข้าใจและประเมินผลต่อผลของการกระทำเหล่านั้นของตน เพื่อเป็นทางเลือกในการวางแผนไปสู่ความสำเร็จต่อไป (Pajares , 2008 cited in Bembenutty, 2009 : 562)

การกำกับตนเองในมุมมองของ Zimmerman, Pintrich และ Boekaerts มีจุดร่วมกันที่กล่าวว่ากระบวนการกำกับตนเอง ต้องประกอบด้วย กระบวนการทางปัญญา(Cognition) การจูงใจ (Motivation) อารมณ์(Emotion) และปัจจัยทางสังคม(Social Factors) แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบกระบวนการกำกับตนเองของ Boekaerts จะเน้นขั้นตอนของการประเมินตนเอง(Self-Appraisal) ซึ่งเขากล่าวว่าเป็นขั้นตอนก่อนที่จะเริ่มต้นกระบวนการกำกับตนเอง หมายถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการประเมินตนเองจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการกำกับตนเอง ส่วน Zimmerman และ Pintrich มีความเห็นต่อการกำกับตนเองที่สอดคล้องกันว่าต้องประกอบด้วยการกำกับการใช้ปัญญา การจูงใจ การกำกับอารมณ์ และการกำกับสิ่งแวดล้อม ทั้งสามคนเห็นตรงกันว่า การตั้งเป้าหมาย และการจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการกำกับตนเอง จึงสามารถสรุปได้ว่าการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้(ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, 2553)

1. ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการทำงานโดยอิงจากแรงจูงใจ ความเชื่อและการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้
3. ขั้นประเมินผล เป็นขั้นของการเปรียบเทียบผลการดำเนินการกับเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้

นอกจากนี้แล้วมีรายงานการศึกษาวิจัยของนักการศึกษาหลายท่านที่สรุปผลสอดคล้องกันว่า การกำกับตนเองสามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจในการเรียน การกำกับ

อารมณ์ของตนเอง และพบว่าผู้เรียนที่ได้รับการฝึกกระบวนการกำกับตนเองควบคู่ไปกับการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้เรียนที่ได้รับการฝึกการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในการเรียนรู้แต่เพียงอย่างเดียว การสอนให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเองสามารถดำเนินการได้ดังนี้ (ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, 2553)

1. การหมั่นฝึกฝนซ้ำหลายๆ ครั้ง การฝึกฝนทักษะย่อยหลายครั้งทำให้ผู้เรียนสามารถกำกับตนเองได้
2. การสอนตรง โดยครูแสดงให้เห็นผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง
3. กระตุ้นผู้เรียนให้สนใจการกำกับตนเอง
4. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดการรู้คิด หรือคิดเป็น จนกระทั่งสามารถควบคุมกระบวนการคิด อารมณ์ความรู้สึก สร้างความเข้าใจ แรงจูงใจและการประเมินผลการกระทำเหล่านั้นของตน เพื่อเป็นทางเลือกในการวางแผนไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับรู้และเรียนรู้การกำกับตนเอง สามารถวัดได้จากการรับรู้ความสามารถและพฤติกรรมของตนเองดังต่อไปนี้

6. การกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งหวัง การคาดการณ์ จุดศูนย์รวมความสำเร็จ หรือผลสัมฤทธิ์ในอนาคตของบุคคล
7. การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจอย่างละเอียดรอบคอบที่จะเตรียมการ และดำเนินกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเชื่อมโยงไปในอนาคตไว้ล่วงหน้า เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้
8. การจัดการทรัพยากร(Resources Management) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการสรรหา การรวบรวม การปรับปรุงพัฒนา การบำรุงรักษา และการใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ตลอดจนถึงที่มีความจำเป็นต่อบรรลุเป้าหมายตามที่บุคคลกำหนดไว้แล้ว
9. ความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความมุ่งมั่น พรารถนา อุตสาหะ พยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย หรือมาตรฐานที่กำหนดด้วยวิธีการต่างๆ ที่ได้วางแผนไว้แล้ว
10. การประเมินตนเอง (Self- Evaluation) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการตรวจสอบ เปรียบเทียบและตัดสินผลการกระทำ การปฏิบัติของตนเองกับเป้าหมาย หรือมาตรฐานที่บุคคล และสังคมกำหนดไว้ ส่งผลต่อการเกิดหรือการยุติพฤติกรรมบางอย่างต่อไป

ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ดำเนินการโดยนำหลักการของทฤษฎีมาบูรณาการกับ หลักการของแนวคิด เพื่อให้ได้ร่างหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน ซึ่งมีเหตุผลที่เป็นไปได้ว่าจะ สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน และเสริมสร้างทักษะการกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการทำงาน การจัดการทรัพยากร ความตั้งใจและความพยายาม และมีการประเมินตนเองมากขึ้น เมื่อประเมินผล ในภาพรวมก็จะสามารถกล่าวได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นนี้ช่วยเสริมสร้างการกำกับ ตนเองให้สูงขึ้นต่อไป

5. แนวคิดการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

5.1 ความหมายของการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การจัดการศึกษาจำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เพื่อเป็นทิศทางการทำงานและ วางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ หรือกิจกรรมการสอนที่เหมาะสม จนถึงกำหนด คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร ซึ่งต้องใช้การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นเครื่องตัดสิน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Learning Achievement) หมายถึง ผลการเรียนรู้อันเกิด จากกระบวนการเรียนการสอนในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ตามแผนที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สามารถวัด ได้โดยใช้แบบสอบที่ใช้วัดผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น(What person has learned) จากกิจกรรมการเรียน การสอนที่ผู้สอนจัดขึ้นเพื่อการเรียนรู้ตามหลักสูตรนั้น(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556 : 165-166) หรือวัด ความรู้ ทักษะ และความสามารถทางวิชาการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มาแล้ว โดยใช้วัตถุประสงค์การเรียนรู้ ที่กำหนดไว้เป็นมาตรฐานในการพิจารณา(พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2552 : 96)

แบบสอบผลสัมฤทธิ์ (Achievement Test) เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการวัดและประเมิน ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ของผู้เรียน การทดสอบผลสัมฤทธิ์จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาผู้เรียนให้ได้ คุณภาพตามจุดประสงค์การเรียนรู้ หรือตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ช่วยให้ผู้สอนสามารถ

ปรับปรุงพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แบบสอบผลสัมฤทธิ์สามารถจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ได้อย่างหลากหลายลักษณะขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนก ดังนี้ (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2552 :96-97; ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556 : 167-169)

1) จำแนกตามผู้สร้าง แบบสอบมาตรฐาน (Standardized Tests) เป็นแบบสอบที่สร้างขึ้นด้วยกระบวนการมาตรฐานโดยสำนักทดสอบ มักออกแบบให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระที่สอนในหลักสูตรอย่างกว้างๆ เพื่อให้สามารถใช้กับสถานศึกษาทั่วๆไปได้ การตรวจให้คะแนน การแปลผลสามารถเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานระดับชาติ

1.1) แบบสอบที่ผู้สอนสร้าง (Teacher-made Tests) เป็นแบบสอบที่ผู้สอนสร้างขึ้นมาใช้เอง จึงครอบคลุมเนื้อหาเฉพาะตามหลักสูตรของสถาบันหรือสถานศึกษา การให้คะแนนและแปลผลมักทำการเปรียบเทียบผลเฉพาะกลุ่มที่สอบด้วยกัน หรือเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้สอนกำหนดไว้เฉพาะ

2) จำแนกตามเนื้อหาวิชา แบบสอบผลสัมฤทธิ์ที่ใช้กับรายวิชาต่างๆ อาจจำแนกแบบสอบตามชื่อเนื้อหาวิชาได้ เช่น แบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เป็นต้น

3) จำแนกตามการใช้ สามารถจำแนกได้ดังนี้

1) แบบสอบความพร้อม (Readiness Test) ใช้วัดทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้วิชา/บทเรียน/หน่วยการเรียนรู้

2) แบบสอบวินิจฉัย (Diagnosis Test) ใช้วัดจุดเด่นจุดด้อยของทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญซึ่งเป็นปัญหาของผู้เรียน

3) แบบสอบสมรรถภาพ (Proficiency Test) ใช้วัดระดับความสามารถเพื่อการคัดเลือกหรือใช้สิทธิบางประการ เช่น การสอบใบขับขี่รถยนต์ การสอบความสามารถทางภาษา เป็นต้น

4) แบบสอบเชิงสำรวจ (Survey Test) ใช้สำรวจระดับความรู้เชิงสรุปทั่วไปของนักเรียนหรือนิสิตนักศึกษา แบบสอบจึงครอบคลุมเนื้อหาทั่วไปอย่างกว้างๆ

4) จำแนกตามการแปลผล ได้แก่

1) แบบสอบอิงกลุ่ม (Norm-Referenced Tests) ใช้วัดผลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความรู้ ความสามารถของผู้สอบ

2) แบบสอบอิงเกณฑ์ (Criterion-Referenced Tests) ใช้เพื่อวัดระดับการเรียนรู้ ความรู้ของผู้เรียน เปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่กำหนดไว้

5. จำแนกตามรูปแบบการตอบ ได้แก่

1) แบบสอบประเภทเสนอคำตอบ (Supply Type)

1.1) แบบสอบความเรียง (Essay Test) แบ่งเป็นแบบสอบความเรียงไม่จำกัดคำตอบ (Essay-Extended) และแบบสอบความเรียงจำกัดคำตอบ (Essay-Restricted)

1.2) แบบสอบแบบตอบสั้น (Short Answer)

1.3) แบบสอบแบบเติมคำ (Completion)

2) แบบสอบประเภทเลือกคำตอบ (Selection Type)

2.1) แบบสอบแบบถูกผิด (True-False)

2.2) แบบสอบแบบหลายตัวเลือก (Multiple-Choice)

5.2 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวัดผลสัมฤทธิ์

แบบสอบผลสัมฤทธิ์เป็นเครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อวัดความรู้ หรือทักษะที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์และขอบเขตของเนื้อหาที่กำหนดไว้ ด้วยข้อจำกัดหลายประการแบบสอบจึงเป็นเพียงกลุ่มตัวอย่างของเนื้อหาสาระที่เป็นตัวแทนมวลเนื้อหาหรือประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ ดังนั้นการสร้างแบบสอบจึงตั้งอยู่บนข้อตกลงเบื้องต้น 3 ประการ ดังนี้

1. มวลเนื้อหา หรือทักษะที่เป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนสามารถนำมาระบุได้อย่างชัดเจน (Well defined) ในเชิงพฤติกรรมหรือกลุ่มพฤติกรรม
2. แบบสอบที่สร้างมีความตรงตามเนื้อหา (Content validity) กำหนดให้เรียนรู้
3. ผู้สอบได้มีโอกาสเรียนรู้ (Opportunity to learn) ครอบคลุมสิ่งที่แบบสอบมุ่งวัด

5.3 หลักการสร้างและพัฒนาแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีคุณภาพจะต้องได้จากการพัฒนาที่อาศัยหลักการสร้างที่มีประสิทธิภาพ หลักการสำคัญดังกล่าวมีลักษณะดังต่อไปนี้ (Gronlund, 1983 : 8-11)

1. ต้องนิยามพฤติกรรมหรือผลการเรียนรู้ให้ชัดเจน มีความจำเพาะที่จะสามารถวัดและสังเกตได้
2. สร้างแบบวัดให้ครอบคลุมผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ทั้งหมด
3. กำหนดตัวชี้วัด และขอบเขตของผลการเรียนรู้
4. สร้างแบบสอบให้สอดคล้องกับพฤติกรรมหรือผลการเรียนรู้ให้มากที่สุด
5. สร้างแบบสอบโดยคำนึงถึงแผนหรือวัตถุประสงค์ของการนำผลการทดสอบไปใช้ประโยชน์
6. ต้องตรวจสอบคุณภาพแบบสอบก่อนการนำไปใช้จริง

5.4 การสร้างและพัฒนาแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การสร้างและพัฒนาแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสอบ (Specification of Purpose) จุดมุ่งหมายของการสอบจะต้องมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
2. ออกแบบการสร้างแบบสอบ (Test Design) เป็นการกำหนดรูปแบบ ขอบเขต และแนวทางการสร้างเพื่อให้ได้แบบสอบที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ 1) วางแผนการสอบ (Test Plans) 2) กำหนดรูปแบบของแบบสอบ (Test Formats) 3) สร้างแผนผังการทดสอบ (Testing Map) และ 4) สร้างผังข้อสอบ (Test Blueprint)
3. เขียนข้อสอบ (Item Writing) ผู้เขียนข้อสอบจะต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี มีความรู้ ความชำนาญในการเขียนข้อสอบ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการเขียนดังนี้ 1) กำหนดแบบแผนข้อสอบ (Item Specification) 2) ร่างข้อสอบ (Item Drafting) 3) ทบทวนร่างข้อสอบ (Item Review) และ 4) บรรณาธิการข้อสอบ (Item Editing)
4. ทดลองใช้และวิเคราะห์ข้อสอบ (Item Tryout and Analysis) เพื่อให้ได้แบบสอบที่มีคุณภาพเหมาะสมควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ 1) วิเคราะห์ข้อสอบ (Item Analysis) 2)

คัดเลือกข้อสอบรวมเป็นแบบสอบ(Assembling the Test) และ 3) การวิเคราะห์แบบสอบ(Test Analysis)

5. นำแบบสอบไปใช้ (Test Administration) ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1) คำสั่ง (Directions) 2) กำหนดระยะเวลาของการตอบ (Time Limits) 3) เงื่อนไขการสอบ (Testing Conditions) 4) การตรวจให้คะแนน (Scoring) และ 5) การนำผลไปใช้ (Using the results)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ ทักษะ และความสามารถของผู้เรียนที่เกิดจากกระบวนการเรียนการสอนตามแผนที่กำหนด สามารถวัดได้จากแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบว่ามีคุณภาพเหมาะสมเชื่อถือได้ ในการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยนิยามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า หมายถึง คะแนนความรู้ของผู้เรียนในรายวิชาสุศึกษาที่เกิดจากการเรียนการสอนตามรูปแบบและแผนการสอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แบบสอบผลสัมฤทธิ์ที่มีคุณภาพเหมาะสมและเชื่อถือได้

6. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญา และการเรียนรู้ของนักเรียน

พัฒนาการ เป็นผลจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงวุฒิภาวะอันเนื่องมาจากความเจริญด้านร่างกาย การได้รับประสบการณ์ อัตรการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันของเด็กๆ ส่งผลให้พัฒนาการทางการเรียนรู้แตกต่างกันได้ หากจะกล่าวถึงพัฒนาการจะต้องคำนึงถึงความพร้อม(readiness) เนื่องจากมีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้ พัฒนาการที่สำคัญของผู้เรียน ได้แก่ พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์สังคม และทางด้านร่างกาย(ทิสนา แคมณี และคณะ, 2544)

พัฒนาการทางสติปัญญาของคนมีคล้ายกันในช่วงอายุเท่ากัน และแตกต่างกันเมื่อมีช่วงอายุต่างกัน พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะพยายามปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลด้วยกระบวนการซึมซับ และกระบวนการปรับให้เหมาะสม จนทำให้เกิดการเรียนรู้โดยเริ่มจากการสัมผัส การคิดทางรูปธรรม การคิดทางนามธรรม ซึ่งเป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องกันตามลำดับขั้น ได้แก่ 1) กระบวนการซึมซับ(assimilation) เป็น

กระบวนการที่เด็กพบหรือปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และมีการรับรู้ภาพและเหตุการณ์ต่างๆ เข้าในความคิด ความจำของตนเองในรูปของความรู้ ต่อจากนั้นจะเกิด 2) กระบวนการปรับให้เหมาะสม (accommodation) เป็นการปรับความรู้เดิมที่มีอยู่ให้เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ที่จะช่วยให้เด็กอยู่ในสภาวะสมดุล (equilibrium) จนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้ (adaptation) ทำให้เกิดโครงสร้างทางสติปัญญา (schema) ซึ่งเด็กๆ จะใช้เพื่อตีความหรือให้ความหมายสิ่งที่รับรู้ต่างๆ ต่อไป (Piaget อ้างถึงใน ทิศนา แคมณี และคณะ, 2544 : 13)

แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาทฤษฎีของ Piaget นั้น ผู้ศึกษาคควรรู้หน่วยโครงสร้างของทฤษฎีดังต่อไปนี้ (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553 : 38)

1. โครงสร้างทางสติปัญญา (Schema) เป็นความคิดรวบยอดที่สำคัญในทฤษฎี เป็นกระบวนการของพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางชีววิทยา Schema มี 2 ชนิด คือ 1) Schema ที่เกิดจากความรู้สึกร่างกายของอวัยวะเคลื่อนไหว (sensorimotor schema) 2) Schema ที่เกิดจากกระบวนการคิดการเข้าใจ (cognitive schema) ซึ่งมีความซับซ้อนมากขึ้นผ่านกระบวนการคิดและตีความจากสมองโดยใช้ประสบการณ์เก่ามาประยุกต์กับสถานการณ์ใหม่ ทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2. การปรับตัว (Adaptation) การปรับตัวมักเกิดภายหลังจากการปรับโครงสร้างทางสติปัญญา ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

3. การสมดุล (Equilibration) เป็นความพยายามที่จะใช้ประสบการณ์เก่ามาจัดการ ปรับใช้กับสถานการณ์ใหม่อย่างลงตัวและเหมาะสม การรับรู้ประสบการณ์ครั้งนี้ เรียกว่าปรากฏการณ์สมดุล

พัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคล ตามความคิดของ Piaget นั้นมีลักษณะเป็นกระบวนการ 4 ระยะ โดยแต่ละช่วงระยะจะกำหนดช่วงอายุโดยประมาณ ดังนี้

1. ระยะประสาทสัมผัส (sensory-motor stage) เริ่มตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุประมาณ 2 ปี ระยะนี้บุคคลเริ่มพัฒนาการรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เช่น จาก การมองเห็น การจับต้อง การได้ยิน การรับรู้รสชาติ การรับรู้กลิ่น เป็นต้น
2. ระยะควบคุมอวัยวะ (preoperational stage) เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 2 ปี ถึง 7 ปี ระยะนี้บุคคลจะสามารถควบคุมอวัยวะเพื่อการรับรู้เป็นระบบมากขึ้น มี

การพัฒนาของสมองที่ใช้ควบคุมพัฒนาลักษณะนิสัย และการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ให้มีความสัมพันธ์กันภายใต้การควบคุมของสมอง

3. ระยะการคิดอย่างเป็นรูปธรรม(concrete-operational stage) เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 7 ปี ถึง 11 ปี เป็นระยะที่สมองของบุคคลพัฒนามากขึ้น สามารถเรียนรู้และจำแนกสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้
4. ระยะการคิดอย่างเป็นนามธรรม(formal-operational stage) เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 12 ปี ถึง 15 ปี เป็นวัยเด็กระยะสุดท้ายของบุคคล เป็นช่วงที่บุคคลสามารถคิดในเชิงเหตุผล สามารถคิดในสิ่งที่ซับซ้อนและเป็นนามธรรมได้มากขึ้น และเมื่อพัฒนาการคิดได้อย่างเต็มที่แล้วบุคคลจะสามารถคิดแก้ปัญหาได้ดีและพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะต่อไป

การพัฒนาทางสติปัญญาของบุคคลในแต่ละระยะจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากระดับต่ำกว่าไปสู่ระดับที่สูงขึ้น โดยไม่มีการกระโดดข้ามขั้นซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ พัฒนาการแต่ละระยะอาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้าได้ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีต่างๆ รวมทั้งวิถีชีวิตของแต่ละสังคมอาจมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดพัฒนาการช้า หรือเร็วแตกต่างกันได้(ทิกนา แชมณี และคณะ, 2544)

พัฒนาการด้านสติปัญญาขั้นสูงสุดหรือมีวุฒิภาวะสูงสุดของเด็ก คือความสามารถในการคิดแบบผู้ใหญ่ คิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถคิดอย่างเป็นลำดับขั้นแบบวิทยาศาสตร์ได้ ซึ่งพบว่าโดยส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 10-15 ปี ถึงแม้ว่าทฤษฎีของ Piaget จะได้รับการยอมรับว่าและขนานนามว่าเป็นทฤษฎีคลาสสิก Piaget (Classic Piaget) ก็ตาม Piaget ก็ยังคงมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมด้วยตนเอง และนักจิตวิทยาพัฒนาการรุ่นใหม่ต่อๆ มา จนทำให้เกิดกลุ่ม Piaget ใหม่(The Neo Piagetians) ได้แก่ Robbie Case และ Kurt Fischer พวกเขามีความเชื่อที่แตกต่างไปจาก Piaget ดังนี้ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553 : 47-60)

1. การได้ฝึกฝนทักษะจะช่วยพัฒนาการรู้คิดของเด็กได้เร็วขึ้น อาทิ การฝึกคิดเลขช่วยให้เด็กพัฒนาการรู้การเข้าใจทางคณิตศาสตร์เกิดเร็วขึ้น
2. หากเด็กได้ฝึกงานต่างๆ วุฒิภาวะทางสมอง (brain maturation) จะเพิ่มขึ้นโดยเนื้อที่สมองส่วนหน้าและส่วนหลัง (Frontal and posterior lobes) อาจเพิ่มการพัฒนาเร็วขึ้น Case

เชื่อว่าการฝึกสูงสุดของการรู้คิด (cognitive spurts) มีความสัมพันธ์กับระดับสูงสุดของวุฒิภาวะทางสมอง (neurological maturation spurts)

แต่อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้ของบุคคลมีด้วยกัน 8 ชั้น โดยการเรียนรู้ในชั้นต่ำกว่าจะเกิดก่อนการเรียนรู้ในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไป ตามลำดับดังต่อไปนี้ (Gagne 1977 อ้างถึงใน ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2548 : 87-90)

1. การเรียนรู้สัญญาณ(Signal Learning) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากประสาทสัมผัสที่บุคคลได้รับในชีวิตประจำวัน
2. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง(Stimulus-Response Learning) เป็นการเรียนรู้จากการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ของบุคคลต่อสิ่งเร้าและการตอบสนอง
3. การเชื่อมโยง(Chaining) เป็นการเรียนรู้การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองติดต่อกัน
4. การเชื่อมโยงทางภาษา(Verbal Association) เป็นการเชื่อมโยงความหมายของภาษาออกมาเป็นคำพูดสู่การสื่อความหมายเป็นตัวอักษร
5. การแยกประเภท(Multiple Discrimination Learning) เป็นความสามารถในการแยกสิ่งเร้าและการตอบสนองได้
6. การเรียนรู้ความคิดรวบยอด(Concept Learning) เป็นความสามารถในการมองเห็นลักษณะร่วมของสิ่งต่างๆ ได้
7. การเรียนรู้หลักการ(Principle Learning) เป็นการเรียนรู้จากการนำความคิดรวบยอดต่างๆ มาจัดความสัมพันธ์และสรุปเป็นกฎเกณฑ์
8. การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา(Problem-Solving Learning) เป็นการเรียนรู้จากการนำประสบการณ์ที่มีอยู่มาใช้แก้ไขปัญหา หรือพัฒนาชิ้นงานต่างๆ

สำหรับการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ มีความจำเป็นสำหรับการนำความรู้ไปสู่การใช้กับชีวิตประจำวัน ทักษะ(Skill) เป็นแบบของพฤติกรรมที่ดำเนินไปด้วยความราบเรียบ รวดเร็ว แม่นยำ ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาความสามารถ ทักษะมักรวมไปถึงเป็นความคล่องแคล่วในการประกอบกิจกรรมให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ อย่างเป็นระบบและรูปแบบของการประสานงานกันอย่างต่อเนื่องทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถสรุปได้ว่า ทักษะ หมายถึง แบบแผนของ

พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างต่อเนื่องกัน ทำให้การประกอบกิจกรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ในการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2548 : 91)

1. ขั้นการทำความเข้าใจ(Cognitive Phase) ผู้เรียนต้องเรียนรู้ จดจำและทำความเข้าใจขั้นตอนต่างๆของทักษะ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากทักษะนั้นๆ
2. ขั้นฝึกหัดจนเป็นพฤติกรรมคงที่ (Fiction Phase) ลงมือฝึกฝนตามขั้นตอนของทักษะจนกระทั่งผิดพลาดน้อยลงและเกิดความชำนาญเพิ่มขึ้น
3. ขั้นปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ(Autonomous Phase) ปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง โอกาสผิดพลาดเกิดขึ้นน้อย เป็นขั้นที่เกิดความเชี่ยวชาญ

การเริ่มต้นการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติใหม่ๆ ให้บรรลุความสำเร็จผู้เรียนควรได้รับรู้ ข้อมูลพื้นฐาน 3 ประการ ดังนี้(ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2548 : 96-97)

1. ผลลัพธ์ที่ได้จากทักษะ เป็นข้อมูลที่ได้จากภายนอก จากวัตถุประสงค์ หรือ มาตรฐานต่างๆ ที่กำหนดไว้ ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจนถึงเป้าหมายของเขา เสียก่อน
2. ข้อมูลความรู้สึกที่ป้อนเข้า(Sensory Input) ผู้เรียนทักษะจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างความรู้ที่สัมพันธ์กับงาน
3. ข้อมูลป้อนกลับ(Feedback) ที่เกี่ยวกับผลการกระทำของเขาในแต่ละขั้นตอน
ข้อมูลป้อนกลับมี 2 ประเภทคือ
 - 1) การรู้ผลภายนอก(External Feedback) ผู้เรียนสามารถสังเกตเห็นการปฏิบัติของตนเองได้ว่าพอดีเหมาะสมเพียงใด
 - 2) การรู้ผลภายใน(Internal Feedback) เกิดขึ้นโดยอาศัยประสาทสัมผัส จากการเห็น การได้ยิน การสัมผัส การลิ้มรส การดมกลิ่น ซึ่งจำเป็นในการฝึกทักษะขั้นต่อไป
 การสอนทักษะการปฏิบัติควรดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) วิเคราะห์ทักษะ เพื่อ แยกแยะรายละเอียดก่อนสอน 2) ตรวจสอบความสามารถเบื้องต้นของผู้เรียนว่ามีอะไร เพียงใด 3)

จัดการฝึกหน่วยย่อยต่างๆ ให้ผู้เรียนฝึกในหน่วยที่ขาดไป 4) การอธิบายและสาธิตทักษะให้ผู้เรียน และ 5) จัดภาวะเพื่อการเรียน ดังนี้(ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2548 : 101-103)

- 1) การจัดลำดับขั้นสิ่งเร้าและการตอบสนอง
- 2) การปฏิบัติ ผู้สอนต้องกำหนดเวลาของการปฏิบัติให้ชัดเจน
- 3) ให้ผู้เรียนรู้ผลของการปฏิบัติของตนเอง จากคำบอกเล่าของครู ของเพื่อนว่าเป็นอย่างไร และจากการสังเกตตนเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในวัยเด็กระยะสุดท้ายคือช่วงอายุประมาณ 10-15 ปี เป็นวัยที่ได้พัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ พวกเขาเริ่มพัฒนากระบวนการคิดจากรูปธรรมสู่ความคิดแบบนามธรรมที่ซับซ้อนมากขึ้น การฝึกฝนกระบวนการคิดจะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทักษะด้านการคิดได้เร็วขึ้น จนสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่อไป

การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้ได้นำแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการคิดล่วงหน้า การคิดที่เป็นเชิงอนาคตเพื่อกำหนดแผนยุทธศาสตร์ชีวิตสำหรับการเรียนรู้ของผู้เรียนเอง เพื่อให้การใช้รูปแบบการเรียนการสอนเหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียน ผู้วิจัยได้พิจารณากำหนดเป้าหมายกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี

7. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยภายในประเทศ

เกศินี ครุณาสวัสดิ์ (2556) ได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้สังคมศึกษาโดยบูรณาการรูปแบบการแก้ปัญหาที่โอทีอาร์ร่วมกับหลักการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาเครื่องกล ชั้นปีที่ 3 จำนวน 32 คน รวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดความสามารถในการจัดการตนเอง พบว่ากระบวนการสอนดังกล่าว ประกอบด้วย 6 ชั้น

ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การกำหนดประเด็นการศึกษา 3) การวางแผนในการดำเนินงาน 4) การปฏิบัติและติดตามผลการดำเนินงาน 5) การอภิปรายและแลกเปลี่ยนการดำเนินงานกับกลุ่มอื่น และ 6) การสะท้อนกลับและการประยุกต์ ผลการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการดังกล่าว สามารถเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองด้านการเรียนรู้ และความสามารถในการจัดการตนเองด้านการปฏิบัติ ให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อดุล นาคะโร (2551) ได้ศึกษาและพัฒนาหลักสูตรเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการจัดการตนเองด้วยกิจกรรมแนะแนวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าความสามารถในการจัดการตนเอง ประกอบด้วยความสามารถด้าน 1) การรู้จักตนเอง 2) การบริหารเวลา 3) การบริหารอารมณ์ของตนเอง และ 4) การมีวินัยในตนเอง จากนั้นได้นำไปพัฒนาและใช้หลักสูตรโดยผ่านกิจกรรมแนะแนว ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 63 คน ผลปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลักสูตรที่พัฒนามีความเหมาะสมในระดับมาก ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการตนเองระหว่างกระบวนการเรียนการสอนกับผลสัมฤทธิ์สูงกว่าเกณฑ์

วิลาพัฒน์ อรุณบุญนวลชาติ (2549) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Research) ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน ระยะเวลา 7 วัน โดยดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคามมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 3) การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคามมีวินัยในตนเองของนักเรียน 2) แบบประเมินความพฤติกรรมคามมีวินัยในตนเองของนักเรียนตามการรับรู้ของครู วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที(t-test) ผลการศึกษาวิจัยพบ 1) นักเรียนมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคามมีวินัยในตนเองหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมคามมีวินัยในตนเองตามการรับรู้ของครู หลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง

ความมีวินัยในตนเอง สามารถยกระดับคะแนนความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้

ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ (2547) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุตโต ซึ่งได้ใช้หลักพุทธธรรมคือ การรักษาศีล การฝึกสติและสมาธิตามหลักอิทธิบาท การพัฒนาปัญญาด้วยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ และเนื้อหาการจัดกิจกรรมในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ คือ สภาพปัจจุบันหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการพัฒนาและผลการพัฒนา โดยเน้นว่าทุกองค์ประกอบจะต้องบูรณาการตามหลักพุทธธรรม ผลการศึกษาพบว่าผลการทดลองใช้รูปแบบ 1) ผู้เรียนมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยรวม และแต่ละด้าน(ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมและการรายงานตนเองอย่างชัดเจนว่าสามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้ คือ ผู้เรียนเพิ่มความตั้งใจ ความพยายาม ความเอาใจใส่และการใช้ปัญญาไตร่ตรองในการทำกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม

มารศรี กลางประพันธ์ (2546) ได้ศึกษาการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรุ สังกัดสถาบันราชภัฏ ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ : 1) เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรุ สังกัดสถาบันราชภัฏ ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการสร้างแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 2) เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการฝึกอบรมตามแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Research) ในกลุ่มตัวอย่างศึกษาวิชาชีพรุ ระยะเวลา 2 เดือน 7 วัน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) แบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที(t-test) คำถามการวิจัยและการค้นพบ : 1) นักศึกษาที่ได้รับ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคะแนนการ พัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านสูงกว่านักศึกษาทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) และมีคะแนนส่วนย่อยในแต่ละด้านคือ ด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาทั่วไปอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม(GPA) และวิธีฝึกอบรมไม่มี ปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมและส่วนย่อยด้านมุทิตา และอุเบกขาของนักศึกษาทั้ง สองกลุ่มแตกต่างกัน แต่มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนด้านเมตตา กรุณา มีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญที่ระดับ .05 4) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม(GPA)สูง ปานกลาง ต่ำ คะแนนก่อนและหลังฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ไม่แตกต่างกัน การศึกษาครั้งนี้สามารถประยุกต์เพื่อนำไปใช้ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถยกระดับคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปประเด็นข้อความรู้ได้ดังนี้ 1) ความสามารถในการจัดการตนเองซึ่งประกอบด้วยความสามารถด้านการรู้จักตนเอง การบริหารเวลา การบริหารอารมณ์ และการมีวินัยในตนเอง สามารถเสริมสร้างได้จากหลักสูตรการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมแนะแนว และโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา 2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ยังสามารถพัฒนาได้โดยใช้หลักพุทธธรรมซึ่งได้แก่ การรักษาศีล การฝึกสติสมาธิตามหลักอิทธิบาท การพัฒนาปัญญาด้วยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ 3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมการกำกับตนเองโดยตรงยังไม่พบ แต่ก็สามารถพบได้ในรูปของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการมีวินัยในตนเอง กระบวนการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กระบวนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่เป็นการจัดกิจกรรมในระยะเวลาประมาณ 7-60 วัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติในเชิงบวกกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น การมีวินัยต่อตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หรือมีพรหมวิหาร 4 ที่สูงขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่างานวิจัยภายในประเทศส่วนใหญ่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการพัฒนาโปรแกรมหรือกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน

7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Klassen (2010) ได้ศึกษาความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้ : ความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของวัยรุ่นระยะเริ่มต้นที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ และไม่มี ความบกพร่องทางการเรียนรู้ ระดับเกรด 8 และเกรด 9 จากโรงเรียนไฮสคูล 3 แห่ง ในเขตภาคตะวันตกของแคนาดา กลุ่มละ 73 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 146 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเที่ยงของแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Efficacy for Self-Regulated Learning (SESRL)) แบบ 7 ข้อ และแบบ 11 ข้อ 2) เปรียบเทียบความสัมพันธ์ของตัว

แปรความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของกลุ่มวัยรุ่นที่มีและไม่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ 3) การพยากรณ์รูปแบบการจบหลักสูตรภาษาอังกฤษที่นอกเหนือไปจากความสามารถและประสิทธิผลของการอ่าน และ 4) ศึกษาตัวแปรความสามารถในการอ่าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ระดับชั้นภาษาอังกฤษ และเศรษฐกิจฐานะทางสังคม(Social-Economic Status) ของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ที่มีการกำกับตนเองสูง และกลุ่มที่มีการกำกับตนเองต่ำ ผลการศึกษาพบว่า 1) แบบทดสอบ Self-Efficacy for Self-Regulated Learning(SESRL) แบบ 7 ข้อ มีความแตกต่างและเหมาะสมสำหรับการใช้งานมากกว่า แบบ 11 ข้อ 2) ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ต่ำกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาด้านการเรียนรู้จริง 3) คะแนนการอ่านสามารถใช้เป็นตัวแปรทำนายผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้สูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ผลการประเมินจาก SESRL 4) จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย SESRL สูง 3 อันดับ และต่ำสุด 3 อันดับของทั้งสองกลุ่มพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะด้านผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียน และด้านเศรษฐกิจฐานะ ส่วนด้านการอ่านไม่มีความแตกต่าง ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่เศรษฐกิจฐานะทางสังคมต่ำ มักมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำไปด้วยซึ่งสอดคล้องกับ Caprara (2008) ที่พบว่าเศรษฐกิจฐานะทางสังคมมีอิทธิพลกับความมั่นใจที่จะใช้การสร้างวินัยในตนเองเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้เช่นกัน ซึ่งมีความชัดเจนแล้วว่ากลุ่มดังกล่าวอาจต้องการการสนับสนุนด้านวิชาการและพัฒนาการการสร้างวินัยในตนเอง และที่สำคัญเขาอาจขาดความมั่นใจในการใช้ทักษะและการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาผลของการบันทึกก่อนถึงต่อกลยุทธ์การกำกับตนเองในครุวิทยาศาสตร์ก่อนประจำการ ของ Arsal (2009) ซึ่งศึกษาในครุวิทยาศาสตร์ก่อนประจำการของคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทางตอนเหนือของตุรกี จำนวน 60 คน อายุระหว่าง 18-23 ปี เฉลี่ย 20.46 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน โดยทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทางสังคมวิทยาคล้ายคลึงกัน และไม่เคยได้รับการอบรมเรื่องการกำกับตนเองมาก่อน เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามยุทธศาสตร์การจูงใจเพื่อการเรียนรู้(The Motivated Strategies for Learning Questionnaire(MSLQ)) ที่พัฒนาโดย Pintrich, Smith, Garcia and Mckeachie (1993 cited in Arsal, 2009) ซึ่งประกอบด้วยกลยุทธ์หลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) กลยุทธ์การเรียนรู้กระบวนการคิด(Cognitive Learning Strategies) 2) อภิปัญญาหรือกลยุทธ์การกำกับตนเองเพื่อควบคุมกระบวนการคิด(Metacognitive) และ 3) กลยุทธ์การจัดการทรัพยากร(resource management strategies) ซึ่งพบว่าก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ในช่วงของการศึกษานั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมายประมาณ 4 ชั่วโมง และเรียนรู้การบันทึก

อนุทิน(Diary) ที่ออกแบบจากรูปแบบการพัฒนาการกำกับตนเองของ Pintrich (1999 cited in Arsal, 2009) ประกอบด้วยคำถามปลายเปิดจำนวน 10 ข้อ ซึ่งให้บันทึกตลอดระยะเวลา 14 สัปดาห์ (1 ภาคเรียน) สำหรับกลุ่มควบคุมจะมีกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองยกเว้นการบันทึกอนุทินเท่านั้น จากนั้น ประเมินผลด้วยการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาบังคับของหลักสูตรครูวิทยาศาสตร์ ก่อนการทดลองพบว่าทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์จากการทำแบบทดสอบไม่แตกต่างกัน จากการตอบแบบสอบถาม MSQO หลังทดลองเขาพบว่าในกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic Motivation) มีการเห็นคุณค่าในงาน(Task Value) มีอภิปัญญาหรือการรู้คิด(Metacognition) และมีการจัดการด้านเวลา(Time Management) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ซึ่งเขาเชื่อว่าเป็นผลมาจากการบันทึกอนุทิน และจากการวัดผลสัมฤทธิ์เมื่อสิ้นสุดภาคเรียนพบว่ากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ เขาจึงสรุปผลการศึกษาในครั้งนี้ว่า การบันทึกอนุทินที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการอภิปัญญาหรือการกำกับตนเอง และกลยุทธ์การจัดการเวลา อาจให้ผลในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนของครูวิทยาศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Zimmerman (1994 cited in Arsal, 2009) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองด้านกระบวนการคิด การจัดการเกี่ยวกับเวลา และผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียน ผลการศึกษานี้สนับสนุนทฤษฎีแรงจูงใจและกำกับตนเองในปัจจุบัน เนื่องจากการกำกับตนเองนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำนายผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนด้วย

Clearly and Zimmerman (2004) ได้ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมการกำกับตนเอง วัตถุประสงค์การจูงใจตนเองเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียน ด้วยวิธีดำเนินการสอนการเรียนรู้การกำกับตนเองแบบตัวต่อตัว(self-regulated learning coaches (SRC)) ก) ใช้วิธีการวิเคราะห์และประเมินความเชื่อเกี่ยวกับการกำกับตนเอง และกลยุทธ์การเรียนรู้ของนักเรียน ข) ฝึกอบรมการใช้ขั้นตอน วัตถุประสงค์การกำกับตนเองแบบสะท้อนผลกลับ โดยมุ่งหวังว่านักเรียนจะสามารถเรียนรู้การกำหนดเป้าหมายตนเอง เลือกกลวิธีการควบคุมกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพ กำหนดคุณลักษณะของกลยุทธ์ ปรับหรือสมดุลระหว่างกลยุทธ์และเป้าหมาย โดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาจากแนวคิด Social cognitive theory ชื่อว่า Self-Regulation Empowerment Program (SREP) ซึ่งมีองค์ประกอบพื้นฐาน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การประเมินและวินิจฉัย (diagnostic assessment) 2) การพัฒนาการเป็นผู้เรียนแบบกำกับตนเอง(developing the self-

regulated learner) การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบกรณีศึกษา(Case Study) ในนักเรียนชั้นมัธยมรายหนึ่งที่มีผลการเรียนต่ำ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการใช้กระบวนการตามโปรแกรม SREP ผลการเรียนรู้ของนักเรียนคนดังกล่าวสูงขึ้นผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ว่าโปรแกรม SREP มีผลต่อการยกระดับผลการเรียนของนักเรียนคนดังกล่าว และเสนอว่าการใช้โปรแกรม SREP ควรบูรณาการเข้าไปในหลักสูตรที่นักเรียนทุกคนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเท่าเทียมกัน และอาจปรับปรุงเพื่อความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรมการเรียนการสอนต่อไปได้

จากการศึกษาผลการฝึกการกำกับตนเองและการวางแผนการเรียนการสอนต่อความสามารถในการเป็นนักเขียนของเด็กสมาธิสั้นของ Asaro-Saddler et al. (2010) ซึ่งศึกษาเชิงคุณภาพผลสันทนาการกับการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวแต่จัดกระทำหลายครั้ง ซึ่งเป็นเด็กสมาธิสั้นจำนวน 3 คน โดยใช้รูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์การกำกับตนเอง(The Self-Regulated Strategy Development Model (SRSD) เป็นตัวแปรจัดกระทำ(Treatment) ประกอบด้วย การจัดการเรียนการสอน 6 ขั้น ได้แก่ 1) การฟื้นฟูความรู้เดิม(develop background knowledge) 2) พิจารณายุทธศาสตร์(discuss the strategy) 3) วางรูปแบบยุทธศาสตร์การเรียนรู้ด้วยตนเอง(model the strategy/self-instruction) 4) การจดจำยุทธศาสตร์(memorize the strategy) 5) สนับสนุนและให้ความร่วมมือในฝึกฝน(support/collaborative practice) และ 6) การฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ(independent practice) โดยทุกคนได้รับประมาณคนละ 30 นาที หลังจากการเรียนการสอนกลุ่มตัวอย่างจะได้เขียนเรื่องราวที่ได้เรียน และดำเนินการเช่นเดียวกันนี้ตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์ในแต่ละคน การทดลองยังคงดำเนินไปจนถึง 4 สัปดาห์จึงได้วัดผลความคงทนของระดับผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการจัดกระทำ ผลการศึกษาพบว่า

1) ด้านองค์ประกอบของเรื่อง พบว่าเด็กทั้งสามคนสามารถสร้างองค์ประกอบ (Element) ของเรื่องเพิ่มขึ้นจากเดิม โดยคนที่ 1 จาก 3.30 Element เป็น 6.60 Element มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 5.00 Element มีค่า PND 100% คนที่ 2 จาก 2.50 Element เป็น 6.60 Element มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 6.50 Element มีค่า PND 100% และคนที่ 3 จาก 1.60 Element เป็น 6.50 Element มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 3.00 Element มีค่า PND 100%

2) ด้านคุณภาพองค์รวม พบว่าเด็กทั้งสามคนสามารถปรับปรุงคุณภาพเรื่องราวจนมีคะแนนคุณภาพเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากเดิม โดยคนที่ 1 จาก 3.00 คะแนน เป็น 4.50 คะแนน มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 4.50 คะแนน มีค่า PND 100% คนที่ 2 จาก 1.70 คะแนน เป็น 3.80 คะแนน มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 4.00 คะแนน มีค่า PND 75% และคนที่ 3 จาก 0.90 คะแนน เป็น 3.60 คะแนน มีค่าความคงเรื่องไว้ที่ระดับ 3.50 คะแนน มีค่า PND 100%

3) ด้านจำนวนคำ พบว่าเด็กทั้งสามคนสามารถปรับปรุงคุณภาพจำนวนคำเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากเดิม คนที่ 1 จาก 42.3 คำ เป็น 50.3 คำ มีค่าคงที่ 61 คำ มีค่า PND 100% คนที่ 2 จาก 10.75 คำ เป็น 38.3 คำ มีค่าคงที่ 25 คำ มีค่า PND 100% คนที่ 3 จาก 8.2 คำ เป็น 27.3 คำ มีค่าคงที่ 29 คำ มีค่า PND 100%

4) ด้านการเชื่อมโยงเรื่องราว พบว่าทั้งสามคนมีการเชื่อมโยงองค์ประกอบของเรื่องราวจากพื้นความรู้เดิมสู่เรื่องราวหลังการให้การจัดกระทำ ได้แก่ คนที่ 1 จากเดิม 5 องค์ประกอบ เป็น 6 องค์ประกอบ คนที่ 2 จากเดิม 3 เป็น 7 องค์ประกอบ และคนที่ 3 จากเดิม ไม่มีเลย เพิ่มเป็น 3 องค์ประกอบ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนที่เกิดจากวางแผนและการเขียนเรื่องราวที่ใช้รูปแบบ SRSD ช่วยปรับปรุงคุณภาพการเขียนเรื่องราวของเด็กสมาธิสั้น จึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กสมาธิสั้นสามารถปรับปรุงคุณภาพการเขียนภายหลังการสอนกลยุทธ์การวางแผนการเขียนเรื่องราวด้วยรูปแบบ SRSD การค้นพบจากศึกษาวิจัยช่วยให้ครูเห็นประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องมือช่วยสร้างความจำอย่าง SRSD Model ซึ่งช่วยในการสอนและการจัดการเกี่ยวกับเรื่องราวและองค์ประกอบของเรื่องที่เขียน(Asaro-Saddler et al., 2010)

Bembenutty (2007) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นและการกำกับตนเองของครู โดยการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเชื่อมั่นและสมรรถนะทางวิชาการ ในครูที่สอนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 63 คน ซึ่งกำลังศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ณ วิทยาลัยแห่งเมืองนิวยอร์กในช่วงฤดูร้อนของปี 2547 โดยวัดจากความเชื่อมั่นในการทำการบ้าน และการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Path analysis ผลการศึกษาพบว่าความเชื่อมั่นของครูสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในการทำการบ้าน และการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญ ตามลำดับ ($r = .34, p < .01, r = .34, p < .01$) และพบว่าความเชื่อมั่นของครูมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสมรรถนะทางวิชาการ ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediated variables) ของความสามารถ(capability) ของครู และการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง(Self-regulation learning strategies) จากนัยดังกล่าวได้เสนอแนะว่าควรพิจารณาให้มีการบูรณาการเนื้อหา หรือกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเรียนรู้แบบกำกับตนเองในการเตรียมโปรแกรมการสอนหรือฝึกอบรมครูต่อไป

Chen (2007 cited in Bembenutty, 2009) ได้ศึกษาระดับสติปัญญาและความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง(calibration and self-efficacy beliefs)ในนักเรียนเกรด 7 จำนวน 107 คน ที่

เข้าเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ เช่นให้ความสนใจที่จะทำนายค่าความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองของนักเรียนเหล่านั้น โดยนักเรียนจะได้รับโจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์และให้คิดล่วงหน้าว่าเขาจะสามารถให้คำตอบที่ถูกต้องได้หรือไม่ก่อนที่จะลงมือแก้โจทย์นั้นจริงๆ เพื่อประเมินความสัมพันธ์ดังกล่าวเช่นใช้การวิเคราะห์แบบ Path analysis ผลการวิเคราะห์พบว่าระดับความสามารถจริงมีความสัมพันธ์กับระดับความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามระดับความสามารถจริงยังไม่สามารถยืนยันข้ามวิชาได้ ในทำนองเดียวกันนักเรียนที่มีความสามารถทางคณิตศาสตร์สูงก็มั่นใจว่าสามารถแก้โจทย์ได้แม้โจทย์จะยากขึ้นก็ตาม ผลการค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าความสามารถจริงและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กัน และทักษะความสามารถจริงนั้นแสดงให้เห็นถึงความตระหนักรู้ทางอภิปัญญา (Metacognitive awareness) ซึ่งมีความสำคัญและส่งผลต่อความสามารถทางวิชาการตลอดจนผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนด้วย ซึ่งสอดคล้องกันกับการศึกษาของ Winne and Jamieson-Noel (2002 cited in Bembenutty, 2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตัดสินใจมาตรฐานความสามารถและการกำกับตนเองในระหว่างการเรียนรู้ รวมถึงการควบคุมติดตาม และกลยุทธ์การเรียนรู้ เช่น การเทียบเคียงกับสิ่งที่เคยรู้มาก่อน การยกตัวอย่าง การจดจำ การตั้งคำถามและจดบันทึก ในระหว่างการเรียนรู้ และพยายามที่จะสร้างสิ่งที่ต้องกำกับตนเองระหว่างผลลัพธ์การเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนที่อาจต้องใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ดังกล่าว ในการศึกษาครั้งนี้พวกเขาใช้โปรแกรมการให้นักเรียนรายงานตนเองเกี่ยวกับกลยุทธ์การเรียนรู้ ความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมักมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์มากเกินไปกว่ากลยุทธ์การเรียนรู้ของพวกเขา โดยเฉพาะนักเรียนชายจะมีมากกว่านักเรียนหญิง แต่อย่างไรก็ตามการรายงานกลยุทธ์การเรียนรู้ดังกล่าวเพียงอย่างเดียวก็ยังไม่สามารถจะทำนายผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนได้

Garavalia, Scheuer and Carroll (2002) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้กลยุทธ์การเรียนรู้แบบกำกับตนเองและแรงจูงใจของนักศึกษาเภสัชกรรมปีที่ 1 และปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบศักยภาพและความแตกต่างของแรงจูงใจและการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนักศึกษาเภสัชกรรมปีที่ 1 และปีที่ 3 โดยใช้การศึกษาเชิงสำรวจแบบตัดขวาง (Exploratory ; Cross-sectional Study) ในนักศึกษาเภสัชกรรมปีที่ 1 และปีที่ 3 จำนวน 92 คน ในสัดส่วนร้อยละ 55 และ 45 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามความเชื่อในความสามารถตนเองเพื่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Efficacy for Self-Regulated Learning (SESRL)) ที่พัฒนาโดย Gredler

and Garavalia (2000) ที่มีตัวชี้วัด 5 ตัวดังนี้ 1) การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์หรือการจัดการทั่วไป (General Organization/Planning Strategies) 2) การกำกับจากภายนอก(External Regulation) 3) กลยุทธ์ต้นแบบการเรียนรู้(Typical Study Strategies) 4) การจัดสิ่งแวดล้อมใหม่(Environmental Restructuring) และ 5) ความสามารถในการจดจำ (Recall Ability) และใช้แบบสอบถามยุทธศาสตร์การจูงใจเพื่อการเรียนรู้(The Motivated Strategies for Learning Questionnaire(MSLQ)) ที่พัฒนาโดย Pintrich, Smith, Garcia and McKeachie (1991) ซึ่งมีวัดใน 3 องค์ประกอบดังนี้ 1) แรงจูงใจภายใน(intrinsic motivation) จำนวน 4 ข้อ 2) แรงจูงใจภายนอก(extrinsic motivation) จำนวน 4 ข้อ 3) การให้คุณค่างาน(task value) จำนวน 6 ข้อ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าไค-สแควร์(Chi-Square; χ^2) โมเดลเชิงเส้นตรง และ one-way MANOVA ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกษตรกรรมทั้งสองชั้นปีมีการให้คุณค่างานในระดับสูง แต่มีความต่างกันในด้านแรงจูงใจ โดยพบว่านักศึกษาเกษตรกรรมปีที่ 1 มีแรงจูงใจภายนอกที่สูงกว่าแรงจูงใจภายใน ซึ่งตรงข้ามกับนักศึกษาเกษตรกรรมปีที่ 3 โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาทั้งสองชั้นปีมีความแตกต่างกันในส่วนของแรงจูงใจภายใน และการเห็นคุณค่าของงานอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .05$ และที่ระดับ $p < .00001$ จากผลการศึกษาให้ข้อเสนอแนะเพื่อการการศึกษาวิจัยในอนาคตต่อไปว่าควรสืบสอบค่าของตัวแปรที่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างยุทธศาสตร์การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง แรงจูงใจ และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปในเบื้องต้นได้ว่า ทักษะการกำกับตนเองสามารถสร้างเสริมหรือพัฒนาได้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการกำกับตนเอง อาทิ การเรียนรู้ประวัติบุคคลต้นแบบ การสร้างเป้าหมายที่มีคุณค่า การเรียนรู้ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม การเสริมสร้างพลังอำนาจและความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง การตั้งเป้าหมายทางการเรียน การสร้างความตระหนักหรือความคาดหวังในผลการเรียน การฝึกฝนกิจกรรมที่เสริมสร้างการกำกับตนเองและกระบวนการการรู้คิด อาทิ การบันทึกอนุทิน มีการออกแบบหรือวางยุทธศาสตร์การจัดการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยการกำกับตนเองเพื่อการเรียนรู้โดยตรง เช่น Self-Regulation Empowerment Program (SREP) ที่พัฒนาจากความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social cognitive theory) โดยในกระบวนการจัดการเรียนการสอนอาจพิจารณารูปแบบการพัฒนาการกำกับตนเอง(The Self-Regulated Strategy Development Model (SRSD) เป็นตัวแปรจัดกระทำ(Treatment) ประกอบด้วย การจัดการเรียนการสอน 6 ชั้น ได้แก่ 1) การฟื้นฟูความรู้เดิม(develop background

knowledge) 2) การพิจารณายุทธศาสตร์(discuss the strategy) 3) วางรูปแบบยุทธศาสตร์การเรียนรู้ด้วยตนเอง(model the strategy/self-instruction) 4) การจดจำยุทธศาสตร์(memorize the strategy) 5) สนับสนุนและให้ความร่วมมือในฝึกฝน(support/collaborative practice) และ 6) การฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ(independent practice) ซึ่งพบว่ามีประสิทธิผลในการเสริมสร้างกระบวนการกำกับตนเองเพื่อการเรียนรู้

การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในต่างประเทศ ส่วนใหญ่ศึกษาวิจัยในเชิงของการนำกระบวนการของการกำกับตนเองมาแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ การยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยประยุกต์เป็นรูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์การกำกับตนเอง เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการกำกับตนเอง ตลอดจนการศึกษาเชิงสำรวจ ผลการศึกษาวิจัยพบว่าการใช้กระบวนการการกำกับตนเองมีนัยสำคัญทางสถิติในเชิงบวกกับการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง และการกำกับตนเองของครูสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านสู่การกำกับตนเองของผู้เรียนได้

8. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยและพัฒนาที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Designs) มีเป้าหมายให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

1. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. การออกแบบและสร้างรูปแบบการเรียนการสอน
4. การจัดทำเอกสารประกอบ และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
5. การตรวจสอบและประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
6. การปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา

2. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน
4. การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล
5. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน

โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เรียงตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าสถานศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สถานศึกษาขั้นพื้นฐานทุกแห่ง ทุกสังกัด ใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาทุกแห่ง ตั้งแต่ปีการศึกษา 2555 เป็นต้นไป ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

1) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 4)

จุดมุ่งหมายที่ต้องการจะให้เกิดกับผู้เรียนที่จบการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้เป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาการใช้เทคโนโลยี และทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรแบบอิงมาตรฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ผู้เรียนตามหลักสูตรฯ นี้จะเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการนี้(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 6-7)

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

นอกจากนี้แล้ว หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ได้แก่ 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นการทำงาน 7) รักความเป็นไทย และ 8) มีจิตสาธารณะ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ภาษาไทย 2) คณิตศาสตร์ 3) วิทยาศาสตร์ 4) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 5) สุขศึกษาและพลศึกษา 6) ศิลปะ 7) การงานอาชีพและเทคโนโลยี และ 8) ภาษาต่างประเทศ โดยแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ได้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงเรียนรู้และปฏิบัติได้ ในลักษณะของตัวชี้วัดที่สะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้ แบ่งเป็นตัวชี้วัดชั้นปีที่ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาผู้เรียนระดับการศึกษาภาคบังคับ(ประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 3) และตัวชี้วัดช่วงชั้นเป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย(มัธยมศึกษาปีที่ 4-6) และพบว่าในหลักสูตรได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จำนวน 67 มาตรฐาน (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 8-9)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีการจัดระดับการศึกษาเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับประถมศึกษา(ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6) ระดับนี้เน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม โดยเน้นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ และ 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) การศึกษาระดับนี้เน้นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้านตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 21-22)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียนพื้นฐานสำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาสามารถจัด

ให้เป็นรายวิชาเพิ่มเติมได้ตามความพร้อมและจุดเน้น โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา สภาพของผู้เรียน และเกณฑ์การจบหลักสูตร ทั้งนี้ ระดับประถมศึกษาต้องมีเวลาเรียนไม่เกินวันละ 5 ชั่วโมง มัธยมศึกษาตอนต้นต้องมีเวลาเรียนไม่เกินวันละ 6 ชั่วโมง และมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 24)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ 1) ประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน 2) ประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน โดยผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในการประเมินทั้ง 4 ระดับ ได้แก่ การประเมินระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 28-29)

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้เรียนทุกระดับต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด ได้รับการประเมินผ่านทุกตัวชี้วัด ได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา และมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์ในการอ่าน การเขียน การคิดวิเคราะห์ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สำหรับการให้ระดับผลการเรียนรายวิชา สถานศึกษาสามารถให้ระดับผลการเรียนหรือระดับคุณภาพ การปฏิบัติของผู้เรียนเป็นระบบตัวเลข ตัวอักษร ร้อยละ หรือระบบที่ใช้คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 30-31)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าสถานศึกษาโดยครูผู้สอนสามารถพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนในหลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ตามความพร้อมและจุดเน้น ภายใต้กรอบมาตรฐาน ตัวชี้วัด โครงสร้างเวลา เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนด

ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นประชากรกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ด้วยเหตุผลด้านพัฒนาการทางสติปัญญาและวุฒิภาวะที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้กระบวนการการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต โดยใช้เนื้อหาความรู้ของกลุ่ม

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ด้วยเหตุผลว่าการมีสุขภาพดีเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการมีชีวิต และช่วยให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆ ต่อไปได้ ดังเหตุผลและความจำเป็นของการเรียนรู้ต่อไปนี้

สุขภาพหรือสภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสภาวะจึงสำคัญเพราะเชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิต ทุกคนจึงควรจะเรียนรู้เรื่องสุขภาพให้เข้าใจถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย ซึ่งจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีสภาวะต่อไป(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552a)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษา เน้นการพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียนด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไปพร้อมกัน ส่วนพลศึกษา จะเน้นกิจกรรมเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและกีฬา โดยมีกรอบเนื้อหาสาระและมาตรฐานของการเรียนรู้ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย กำหนดเป็นมาตรฐาน พ 1.1 ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เป็นการเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต กำหนดเป็นมาตรฐาน พ 2.1 ผู้เรียนเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เป็นการเรียนรู้เรื่องการเล่นในรูปร่างต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลาย การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม กำหนดเป็นมาตรฐาน พ 3.1 ผู้เรียนเข้าใจ และมีทักษะในการเล่น กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ กำหนดเป็นมาตรฐาน พ 4.1 ผู้เรียนเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เป็นการเรียนรู้การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต กำหนดเป็นมาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้มีการประเมินคุณภาพผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้นี้เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3, 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3, 6 ในครั้งนี้ขอกล่าวถึงคุณภาพของผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งหลักสูตรกำหนดว่าผู้เรียนจะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ

2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีที่เหมาะสม

3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลทางเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักเสริมสร้างความปลอดภัยให้แก่ตัวเอง ครอบครัว และชุมชน
6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง
9. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นที่มาอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้กล่าวไปนั้นเกิดจากการจัดการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโดยมีตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางที่มีหลักสูตรกำหนดให้ ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกเฉพาะตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กล่าวถึงเฉพาะรายวิชาสุขศึกษาเท่านั้น ซึ่งได้มีการกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ดังต่อไปนี้(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552a : 7-47)

สาระที่ 1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงชีวิต	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	- อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต

สาระที่ 2. ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 ผู้เรียนเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ได้แก่ อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ สารเสพติด แอลกอฮอล์ บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากสภาวะการตั้งครรภ์
3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ 3.1 ผู้เรียนเข้าใจ และมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 มาตรฐาน พ 3.2 ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย
 เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพของการกีฬา
 เป็นสาระที่สอนในรายวิชาพลศึกษา ยังไม่ขอกล่าวถึงตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางในครั้งนี้

สาระที่ 4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 ผู้เรียนเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน
 โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่า ทางโภชนาการ	- กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ เช่น วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความ ประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ
2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น โรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต สูง เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา สุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. การวางแผนและจัดการเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย	- การวางแผนและจัดการเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนา ได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	- การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5. ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	- อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง(คลิปวิดีโอการทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ตเกม ฯลฯ)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	- ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. แสดงวิธีช่วยการฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	- วิธีช่วยการฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

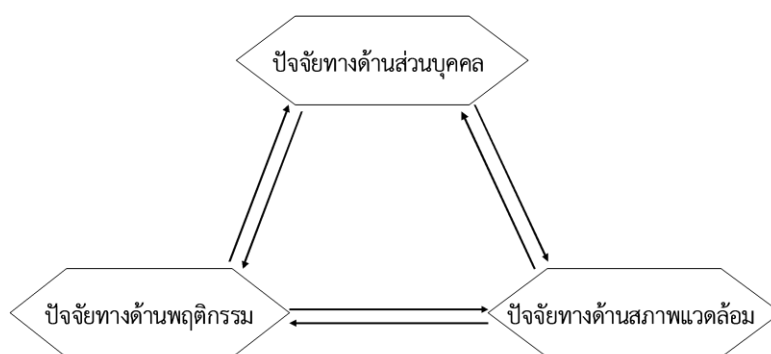
2. การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ศึกษาสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ พบสาระสำคัญของทฤษฎีดังกล่าว ดังต่อไปนี้

2.1.1 แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ได้รับการพัฒนาขึ้นจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดย

มีปัจจัยหลักที่มีความสัมพันธ์ และมีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล 3 ประการ ได้แก่ 1) ปัจจัยทางด้านพฤติกรรม 2) ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม และ 3) ปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล ทั้งสามปัจจัยดังกล่าวมีลักษณะเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน ดังภาพต่อไปนี้



ที่มา : Bandura, 1989: 8

ภาพที่ 5 แสดงการเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางด้านพฤติกรรม ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล

แนวคิดพื้นฐานดังกล่าวสนับสนุนความเชื่อที่ว่า การเรียนรู้ของบุคคล โดยส่วนใหญ่ได้จากการสังเกตจากตัวแบบ (Observational Learning) อาจเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของบุคคลอื่น หรืออาจผ่านสื่อที่มีใช้บุคคลก็ได้ ตัวแบบหรือประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ทั้งในทางตรงหรือผ่านสื่อ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลต่อปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล เช่น ความสนใจ ความชอบ และต่อมาก็อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การเรียนรู้โดยการสังเกตดังกล่าวประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสร้างความสนใจ 2) กระบวนการจดจำ 3) กระบวนการแสดงเหมือนตัวแบบ และ 4) กระบวนการการจูงใจ

นอกจากนั้นแล้วบุคคลมีความสามารถในการคิด หรือคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าได้ โดยอาศัยข้อความรู้จากความจริง และกระบวนการคิดนี้ทำให้กระบวนการควบคุมความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม หรือการกระทำบางอย่างที่อาจส่งผลที่ไม่พึงพอใจต่อบุคคล หรือในทางตรงข้าม

บุคคลจะแสดงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม หรือการกระทำที่บุคคลคาดการณ์ว่าจะทำให้ตนเองได้ประโยชน์หรือพึงพอใจ กระบวนการดังกล่าวนี้เรียกว่า การกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีการสังเกตตนเองเป็นจุดตั้งต้นของกระบวนการซึ่งเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่ส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมกระบวนการคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม แรงจูงใจ และการประเมินผลการกระทำเหล่านั้นของตนเอง เพื่อเป็นทางเลือกในการวางแผนไปสู่ความสำเร็จ เป็นผลจากการได้รับรู้และเรียนรู้กระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งสามารถวัดได้จากพฤติกรรมต่อไปนี้

1) การกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting) เป็นผลที่บุคคลคิดและคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้า

2) การวางแผนอย่างรอบคอบ (Elaboration) เป็นการกำหนดแนวทาง วิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างละเอียดถี่ถ้วน

3) การจัดการทรัพยากร (Resources Management) เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นการจัดการ บำรุงรักษา และใช้ทรัพยากรเพื่อการดำเนินการตามแผนที่วางไว้

4) ความตั้งใจ และความพยายาม (Volition & Effort) เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมของความขยัน ความอดทนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

5) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลรับรู้ส่วนขาดหรือข้อบกพร่องของตนเองจากการเปรียบเทียบผลการดำเนินงาน ผลงานกับเป้าหมายที่ตนเอง หรือสังคมกำหนดไว้

2.1.2 แนวทางในการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาสู่

การพัฒนาการเรียนการสอน ตามแนวคิดของสุรางค์ โค้วตระกูล (2553: 247-248) มีดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ให้มีลักษณะเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
- 2) แสดงตัวอย่างของการกระทำที่บ่อยครั้ง
- 3) อธิบายความหมายของตัวอย่างเหล่านั้น
- 4) แนะนำวิธีการเรียนรู้ด้วยการสังเกต และสิ่งที่ควรเลือกเป็นต้นแบบ
- 5) จัดสรรเวลาให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงพฤติกรรมเหมือนต้นแบบ
- 6) สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนต้นแบบได้อย่างถูกต้อง

แนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการการกำกับตนเองนั้น ควรประกอบด้วยมิติในการเรียนรู้ดังต่อไปนี้(Schunk, 2004 : 122)

- 1) การกำหนดเป้าหมายเพื่อให้สร้างแรงจูงใจ
- 2) การกำหนดวิธีการที่จะพิชิตเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 3) การจัดการด้านเวลาที่เหมาะสม
- 4) การประเมินตนเองเพื่อการปรับปรุงและพัฒนา
- 5) การจัดโครงสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับงาน
- 6) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อรับการสนับสนุนช่วยเหลือ

จากเนื้อหาสาระของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปหลักการเพื่อการรูปแบบพัฒนาการเรียนการสอนดังนี้

1) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม(Environments) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behaviors) และปัจจัยด้านบุคคล(personals) ที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) บุคคลสามารถคิดคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought) ถึงผลลัพธ์(Outcome) ที่จะเกิดขึ้นโดยอาศัยข้อมูลและความรู้ในความทรงจำประกอบการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม(Performance) แล้วพิจารณาผลของพฤติกรรมนั้น(Self-

reflection) ส่งผลให้เกิดการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการบรรลุผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้

3) บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบบุคคลหรือแบบอย่างที่ตนเองสนใจ ทำให้จดจำลักษณะพฤติกรรม แล้วพยายามแสดงหรือกระทำให้เหมือนตัวแบบนั้น โดยอาศัยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบเป็นแรงจูงใจ

จากที่กล่าวแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นแนวทางการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาสู่การพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนได้ดังต่อไปนี้

- 1) การส่งเสริมพัฒนา และคัดสรรต้นแบบที่พึงประสงค์ของสังคม ให้มีความน่าสนใจ
- 2) การส่งเสริมการเรียนรู้กระบวนการแห่งความสำเร็จที่พึงประสงค์
- 3) การส่งเสริมการวิเคราะห์และประเมินพฤติกรรมตนเอง
- 4) การควบคุมกำกับระยะเวลาของการบรรลุเป้าหมายอย่างเหมาะสม
- 5) การจัดโครงสร้างและสภาพแวดล้อมที่สอดคล้องเหมาะสม
- 6) การส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมอย่างกัลยาณมิตร

2.2 ศึกษาสาระสำคัญของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ พบสาระสำคัญของแนวคิดดังกล่าว ดังต่อไปนี้

2.2.1 แนวคิดพื้นฐานของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(Strategic Life Planning) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานความคิดมาจากการวางแผนพัฒนาเชิงยุทธศาสตร์ในองค์กรต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ที่มุ่งเน้นการพัฒนาไปสู่จุดหมายที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ประสบความสำเร็จด้วยต้นทุนหรือการใช้ทรัพยากรให้น้อยที่สุด ด้วยยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อน โอกาส-อุปสรรค และการวางแผนอย่างรอบคอบ

รอบคอบ จากแนวคิดการวางแผนพัฒนาดังกล่าวได้มีการนำกระบวนการกำหนดเป้าหมาย การประเมินตนเอง การกำหนดแผนการดำเนินงาน ตลอดจนการติดตามประเมินผลของวางแผนการพัฒนาเชิงยุทธศาสตร์มาประยุกต์สู่การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตของส่วนบุคคล ด้วยความมุ่งหวังว่าบุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายด้วยวิถีทางที่ถูกต้อง มีกระบวนการจัดการตนเองเพื่อให้ไปสู่ความสำเร็จอย่างเหมาะสม สามารถควบคุมกำกับและประเมินพฤติกรรมและปรับปรุงเป้าหมายการพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท แนวคิดดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเกี่ยวกับการคาดการณ์ล่วงหน้า การตัดสินใจแสดงพฤติกรรม และการพิจารณาตนเองซึ่งเป็นวงจรการกำกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรม สามารถตั้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมและวัดผลได้ชัดเจน

2.2.2 แนวทางการนำแนวคิดพื้นฐานของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตสู่กระบวนการจัดการเรียนการสอน จากการศึกษาเอกสารผู้วิจัยสามารถสรุปกระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อเป็นแนวทางสู่การพัฒนาการเรียนการสอนดังนี้

1) ระยะเวลารวบรวมข้อมูล(Gathering Phase) ประกอบด้วย

1.1) การเรียนรู้เป้าหมายของชีวิต ผู้เรียนได้เรียนรู้และศึกษาบริบททางสังคมที่เป็นตัวกำหนด หรือมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา เชื่อมโยงสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของหน่วยการเรียนรู้ แล้วนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเอง

1.2) การประเมินตนเอง ผู้เรียนได้เรียนรู้การค้นหาความสามารถตนเองมี นำมาเป็นส่วนประกอบ(Ingredients) ที่ช่วยส่งเสริมในการเรียนผสมผสานเชื่อมโยงสิ่งกับบริบททางการเรียน เพื่อการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองในหน่วยการเรียนรู้

1.3) การกำหนดวิสัยทัศน์ชีวิต ผู้เรียนต้องเรียนรู้วิธีการสร้างภาพหรือเป้าหมายในอนาคตที่พึงประสงค์และควรจะเป็นจริงสำหรับตนเอง โดยกำหนดให้สูงกว่าตำแหน่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่รับรู้ความสามารถ ซึ่งเป็นการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองต่อไป

2) ระยะเวลาวางแผน(Planning Phase) ประกอบด้วย

2.1) การวิเคราะห์ตนเอง ผู้เรียนต้องเรียนรู้วิธีการ
พิจารณาวิเคราะห์จุดอ่อน-จุดแข็งของตนเอง รวมทั้งพิจารณาวิเคราะห์โอกาสที่สนับสนุน ตลอดจน
ปัญหาอุปสรรค หากเราต้องการบรรลุเป้าหมาย หรือการสร้างภาพอนาคตให้เป็นจริง

2.2) การกำหนดยุทธศาสตร์ชีวิต ผู้เรียนต้องเรียนรู้ และ
สืบค้นหาเทคนิค และวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนด ที่มีความเป็นไปได้สูงที่จะ
ประสบผลสำเร็จ แต่ใช้ทรัพยากรและต้นทุนดำเนินการน้อยที่สุด

2.3) การกำหนดแผนปฏิบัติการของชีวิต ผู้เรียนกำหนด
แบบแผนการดำเนินชีวิตในการเรียนที่ตอบสนองยุทธศาสตร์ ที่ต้องลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้ประสบ
ผลสำเร็จตามเป้าหมาย

3) ระยะเวลาสร้าง(Building Phase) ประกอบด้วย

3.1) การประกาศทิศทางการเรียนรู้ เป็นการฝึกให้ผู้เรียน
ให้สัญญากับตนเอง โดยมีเพื่อนๆ และสังคมร่วมเป็นสักขีพยาน และเน้นให้ซื่อสัตย์ต่อสัญญาของ
ตนเอง

3.2) การสร้างวิถีชีวิต หมายถึง การลงมือดำเนินการตาม
แผน เป็นระยะที่ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดไว้จนเป็นกิจวัตรประจำวัน

3.3) การติดตามกำกับ ประเมินผล ทบทวนปรับปรุงแผน
ผู้เรียนติดตามกำกับดำเนินการตามแผนด้วยการบันทึกอนุทิน(Diary) มีการนำผลการปฏิบัติไป
เปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์อย่างสม่ำเสมอ นำประเด็นปัญหา อุปสรรค หรือข้อดีจากการปฏิบัติตาม
แผนไปสู่การอภิปรายในชั้นเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ แล้วนำผลดังกล่าวไปสู่
กระบวนการปรับปรุงแก้ไขแผนปฏิบัติการของตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปหลักการของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อ
ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนดังนี้

1. การศึกษาเป้าหมายด้านการเรียนควบคู่กับเป้าหมายชีวิตที่เป็นคุณลักษณะที่พึง
ประสงค์ของสังคม ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสู่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ของตนเองได้
อย่างเหมาะสม

2. การกำหนดเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนรู้ที่ท้าทาย สามารถสร้างแรงจูงใจ
ให้ผู้เรียนมีความพยายามด้านการเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

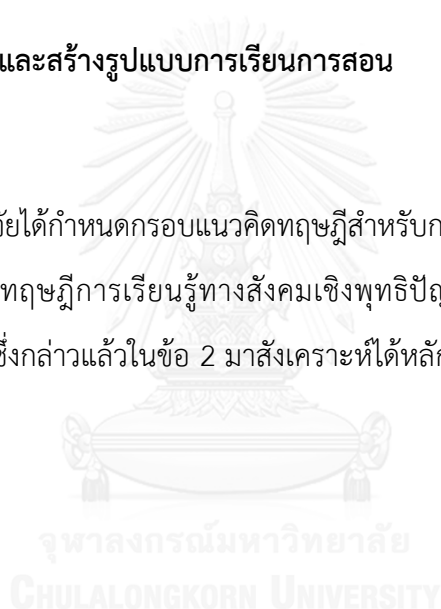
3. การวิเคราะห์และประเมินตนเองอย่างรอบด้าน เพื่อการวางแผนการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การนำเสนอความตั้งใจและแนวทางการดำเนินการเรียนรู้ต่อเพื่อนๆ ทำให้เกิดพันธะสัญญา ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นพยายาม และตั้งใจเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

5. การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินการตามแนวทางการเรียนรู้ที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้สภาพการเรียนรู้ และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการทบทวนปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. การออกแบบและสร้างรูปแบบการเรียนการสอน

3.1 ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดทฤษฎีสำหรับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ด้วยการนำหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและหลักการของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ซึ่งกล่าวไว้ในข้อ 2 มาสังเคราะห์ได้หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน ดังภาพต่อไปนี้





กรอบแนวคิดการบูรณาการหลักการสำคัญของทฤษฎีและแนวคิด เพื่อสร้างหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

ภาพที่ 6 การสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

ภายหลังจากที่ได้หลักการสำหรับการรูปแบบการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้นำหลักการที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงเชิงโครงสร้าง โดยอาศัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมาประกอบการพิจารณากำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอน โดยนำหลักการต่อไปนี้ไปจัดองค์ประกอบ

ข้อที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้บุคคลเรียนรู้เป้าหมายของสังคม เป้าหมายชีวิต และเป้าหมายตนเอง สามารถนำไปสู่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้อที่ 2 การคิดคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้าที่เหมาะสมและท้าทาย สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนด

ข้อที่ 3 บุคคล แบบอย่างการดำเนินชีวิต และการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ ที่ผู้เรียนให้ความสนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจ การกำหนดเป้าหมาย การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อที่ 4 การแสดงความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนต่อหน้าครูและเพื่อนๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เสริมแรงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ข้อที่ 5 การติดตามประเมินและพิจารณาผลการเรียนรู้ รวมทั้งการทบทวนปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

3.2 การพัฒนาขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน

ภายหลังจากวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการของรูปแบบ ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาแนวทางการใช้รูปแบบการเรียนการสอนหรือขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้รูปแบบการสอนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ได้ ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอนครั้งนี้ ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน โดยอาศัยขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้แบบสังเกต(Observational learning) ซึ่งผู้เรียนจะมีการเรียนรู้ที่ดำเนินตามลำดับขั้นดังนี้ 1) ขั้นสนใจ(Attention) 2) ขั้นจดจำ(Retention) 3) ขั้นแสดงออก(Production) และ 4) ขั้นสร้างแรงจูงใจ(Motivation) (Bandura, 1989 : 21-33) บูรณา

การกับกระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต(Strategic Life Planning) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนที่เริ่มจาก 1) ระยะการรวบรวมข้อมูล (Gathering Phase) ประกอบด้วย การศึกษาเป้าหมาย การประเมินตนเอง การกำหนดเป้าหมายของตนเอง 2) ระยะวางแผน (Planning Phase) ประกอบด้วย การวิเคราะห์ตนเอง การกำหนดยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการเรียนรู้ และ 3) ระยะสร้าง (Building Phase) ประกอบด้วย การนำเสนอเป้าหมาย การดำเนินการเรียนรู้ การประเมินและปรับปรุงแผนการ เป็นต้นแบบในการสร้างความความเชื่อมโยงไปสู่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สามารถเสริมสร้างคุณลักษณะด้านการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ซึ่งความเชื่อมโยงดังกล่าวจะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นในการจัดการเรียนการสอน ภายหลังจากวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการของรูปแบบ ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถได้จัดองค์ประกอบที่เป็นขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ระยะการสร้างความสนใจ (Attention) เนื่องจากความสนใจเป็นขั้นตอนแรกที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และบุคคลมักสนใจในเรื่อง หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ผู้วิจัยได้อาศัยหลักการข้อที่ 1 บูรณาการกำกับหลักการข้อที่ 2 สร้างเป็นขั้นตอนแรกของการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบ โดยกำหนดให้เป็นช่วงที่ผู้สอนจะต้องนำเรื่องที่น่าสนใจของเนื้อหาการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้เรียนมานำเสนอ

ขั้นที่ 2 ระยะคาดการณ์ล่วงหน้า (Forethought) ภายหลังจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยเรื่องที่ทำให้บุคคลให้ความสนใจ จดจำสิ่งเหล่านั้น ประเมินตนเองแล้วและตัดสินใจว่าต้องการเป็นเช่นเดียวกับต้นแบบ ผู้วิจัยได้อาศัยหลักการข้อที่ 1 ข้อที่ 2 และข้อที่ 3 มาสร้างเป็นขั้นตอนที่สืบเนื่องจากขั้นตอนที่ 1 ในขั้นนี้ผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้า โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการเปรียบเทียบความรู้ของตนเองกับเกณฑ์ความรู้ที่บทเรียนต้องการให้เรียนรู้

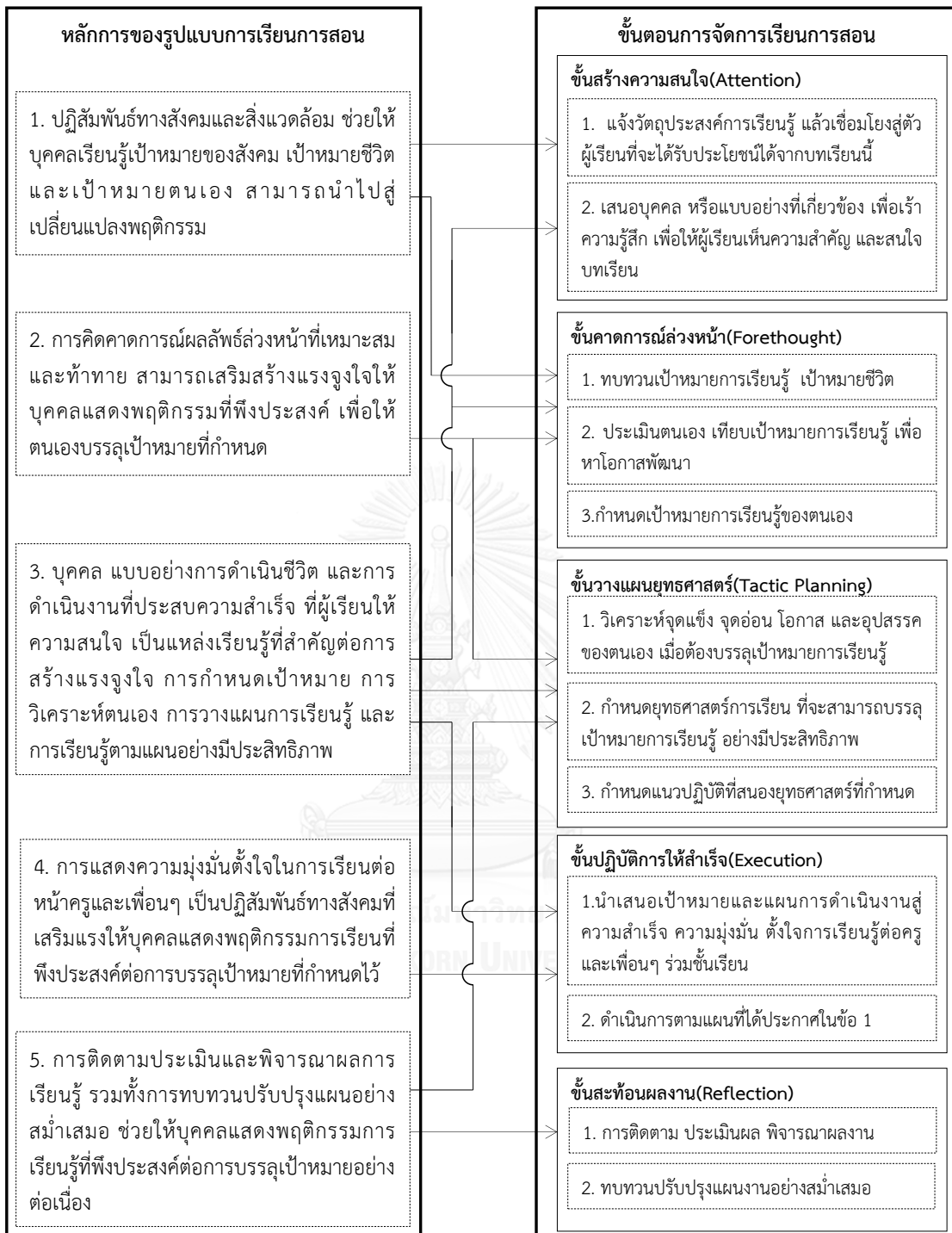
ขั้นที่ 3 ระยะการวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning) การวางแผนยุทธศาสตร์เป็นการกำหนดวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพที่สุด ทำให้บุคคลสามารถเห็นช่องทางของการบรรลุเป้าหมาย เป็นการนำหลักการข้อที่ 2 ข้อที่ 3 และข้อที่ 5 มาสร้างเป็นขั้นตอนนี้ โดยผู้เรียนใช้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองเข้ามาช่วยในการกำหนดแผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้

ขั้นที่ 4 ระยะเวลาปฏิบัติการให้สำเร็จ (Execution) เป็นระยะที่ผู้เรียนต้องดำเนินการเรียนรู้ตามแผนยุทธศาสตร์ที่กำหนดไว้ เริ่มต้นด้วยการประกาศความตั้งใจที่จะสำเร็จตามแผนต่อหน้าคุณครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียน ผู้วิจัยได้อาศัยหลักการข้อที่ 3 และข้อที่ 4 มาสร้างเป็นขั้นตอนนี้ ผู้สอนสนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนรู้ตามที่ตนเองวางแผนการเรียนรู้ไว้อย่างอิสระ

ขั้นที่ 5 ระยะเวลาสะท้อนผลงาน (Reflection) อาศัยหลักการข้อที่ 5 มากำหนดเป็นระยะที่ผู้เรียนต้องกลับมาตรวจสอบผลการเรียนของตนเอง แล้วนำไปปรับปรุงแผนหรือการดำเนินการเรียนรู้ของตนต่อไป

ดังนั้น การศึกษาและวิเคราะห์ความเชื่อมโยงเพื่อการพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอน สุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต สามารถสรุปได้ดังภาพต่อไปนี้



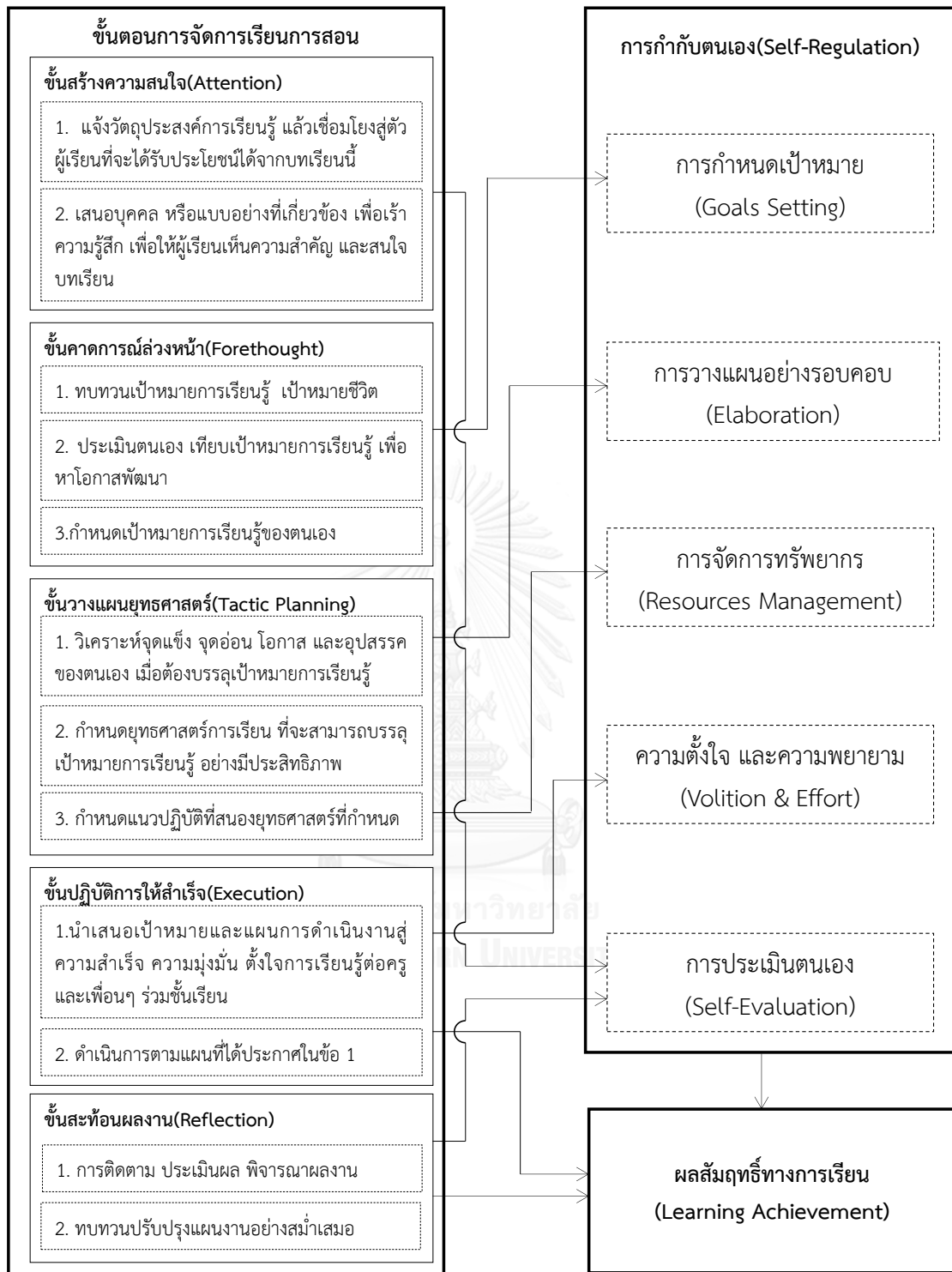


การวิเคราะห์และประยุกต์หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนไปสู่แนวทางการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

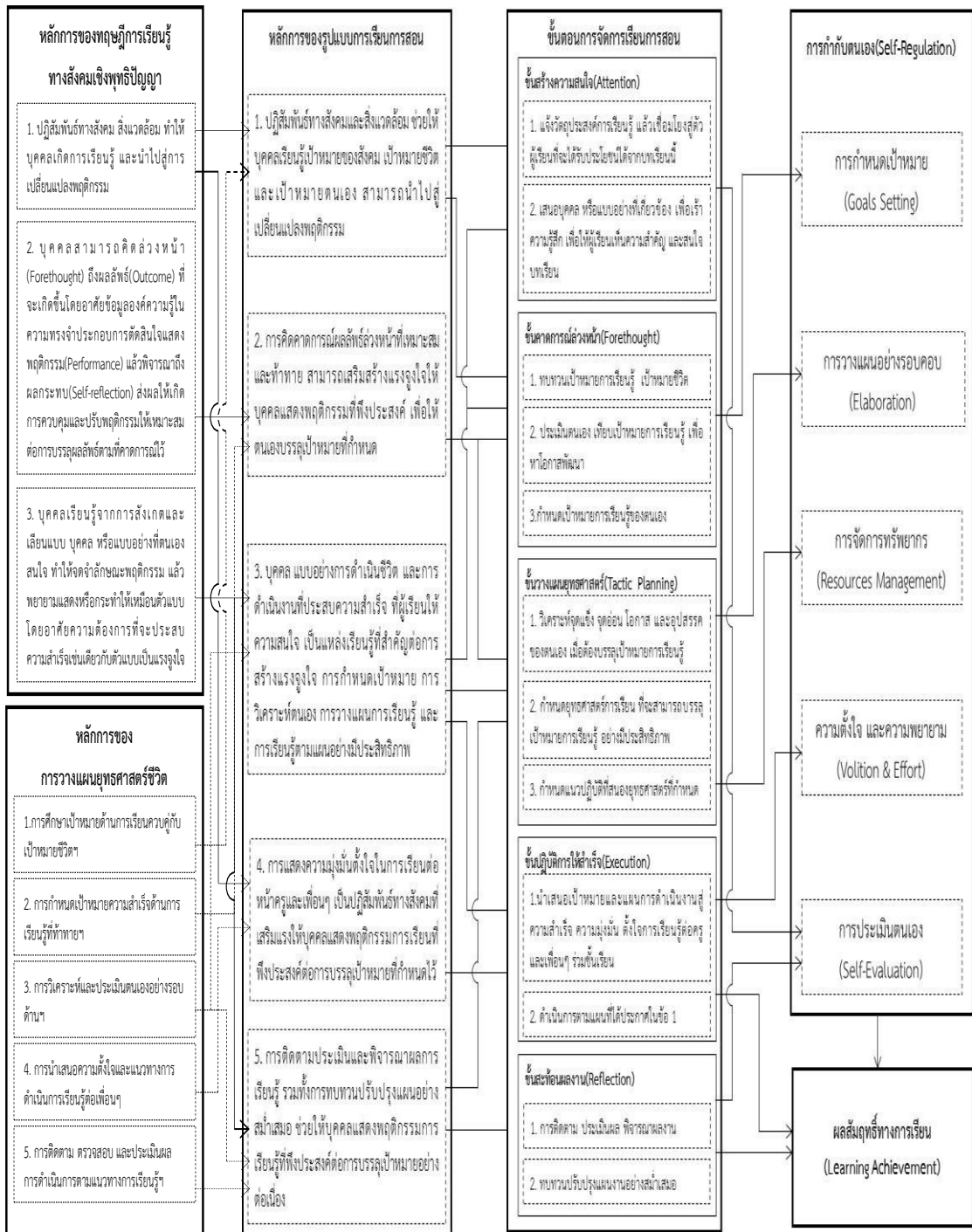
ภาพที่ 7 แสดงความเชื่อมโยงของหลักการและแนวทางของรูปแบบการเรียนการสอน

3.3 ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดการดำเนินการวิจัยที่ได้ไปกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ของรูปแบบการเรียนการสอน นำสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ไปพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน อาศัยแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเป็นกรอบโครงสร้างหลักเพื่อกำหนดหลักการของรูปแบบ ตลอดจนองค์ประกอบหลัก องค์ประกอบย่อย ที่มีเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบโดยอาศัยผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้ค้นพบแล้วว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยจึงได้สรุปความเชื่อมโยงของแนวทางการใช้รูปแบบตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ของการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังภาพที่ 8 และภาพที่ 9





ภาพที่ 8 ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการเรียนการสอนกับการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



ภาพที่ 9 กรอบแนวคิดการบูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตสู่การพัฒนาขั้นตอนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากข้อสรุปที่กล่าวข้างต้น รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีองค์ประกอบและลักษณะดังต่อไปนี้

3.3.1 หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

จากการนำสาระสำคัญทุกประเด็นที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีมา กำหนดเป็นหลักการสำคัญของรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน 5 ประการ ดังนี้

- 1) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ เป้าหมายของสังคม เป้าหมายชีวิต และเป้าหมายตนเอง สามารถนำไปสู่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 2) การคิดคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้าที่เหมาะสมและท้าทาย สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนด
- 3) บุคคลต้นแบบ แบบอย่างการดำเนินชีวิต และการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ ที่ผู้เรียนให้ความสนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจ การกำหนดเป้าหมาย การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) การแสดงความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนต่อหน้าครูและเพื่อนๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เสริมแรงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
- 5) การติดตามประเมินและพิจารณาผลการเรียนรู้ รวมทั้งการ ทบทวนปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

3.3.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

เมื่อนำหลักการของรูปแบบไปศึกษาและวิเคราะห์ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง แล้วนำมาพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนสุศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้วัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ทั่วไป : เพื่อเสริมสร้าง

- 1) ให้ผู้เรียนมีความสามารถในการกำกับตนเองสูงขึ้น
- 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาให้สูงขึ้น

วัตถุประสงค์เฉพาะ : ผู้เรียนสามารถ

- 1) กำหนดเป้าหมายในการเรียน ได้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีเหตุผลและมีความเป็นไปได้
- 2) วางแผนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเรียน และสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีเหตุผลและมีความเป็นไปได้
- 3) อธิบายแหล่งที่มาของทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ที่วางไว้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล
- 4) สร้างผลงาน หรือชิ้นงานจากการดำเนินตามแผนการเรียนรู้ที่แสดงถึงความตั้งใจ และความพยายามทำงานให้ประสบความสำเร็จ
- 5) ปฏิสัมพันธ์กับครู เพื่อนๆ หรือบุคคลอื่น เพื่อสนับสนุน หรือเสริมการปฏิบัติงานของตนให้ประสบผลสำเร็จได้อย่างเหมาะสม
- 6) บรรลุผลการเรียนที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินในสาระการเรียนรู้ตามที่กำหนดได้

3.3.3 ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนการสอน

จากหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนในข้อ 3.3.1 และวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนในข้อ 3.3.2 ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน และได้สรุปเป็นขั้นตอนการเรียนการสอนในแต่ละขั้นดังต่อไปนี้

1) ขั้นเตรียมการ (Preparation)

1.1) ผู้สอนจัดเตรียมและวิเคราะห์เนื้อหาการเรียนรู้ เพื่อการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกัน สร้างความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาการเรียนรู้กับต้นแบบการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ที่ผู้เรียนรู้จัก และให้ความสนใจ เพื่อการดึงดูดความสนใจในเนื้อหา และบทเรียน รวมทั้งการปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้เรียน

1.2) ผู้สอนเตรียมแนวคิดนำ เพื่อนำเสนอความคิดรวบยอด และประโยชน์ที่พึงได้จากการเรียนรู้ตามเนื้อหาของบทเรียน รวมถึงผลกระทบ หรือผลเสียที่

อาจเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการไม่ได้เรียนรู้เนื้อหาในบทเรียนนี้ ไม่ตั้งใจเรียน และไม่ให้ความร่วมมือในการเรียนครั้งนี้

2) ชั้นสอน (Instruction)

2.1) ชั้นสร้างความสนใจ (Attention)

2.1.1) ผู้สอนเสนอเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ การเรียนรู้ ตลอดจนความคิดรวบยอดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนโดยตรง เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียน ได้คิดเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม และความรู้เดิมที่มีอยู่ เพื่อกระตุ้นและสร้างความสนใจในเนื้อหา สาระที่จะได้เรียนรู้

2.1.2) ผู้สอนแนะนำให้ผู้เรียนรู้จักบุคคลต้นแบบ หรือแนวทางการเรียนรู้ที่น่าสนใจ นำประทับใจ พร้อมให้เหตุผลประกอบ เป็นขั้นตอนที่ช่วยทบทวน ความจำ กระตุ้นความสนใจโดยเชื่อมโยงจากข้อมูลที่มีอยู่เดิมกับข้อความใหม่ที่จะได้เรียนรู้

2.2) ชั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought) ชั้นนี้จะ ประกอบด้วยชั้นย่อยๆ 3 ชั้น ดังนี้

2.2.1) การทบทวนเป้าหมายของการเรียน เชื่อมโยงถึงเป้าหมายชีวิต โดยการให้ผู้เรียนทบทวนความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และการเรียนรู้ของผู้เรียนทุกคน เป็นขั้นตอนของการทบทวนและเรียนรู้เป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง การทบทวนความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบของชีวิตของผู้เรียน

2.2.2) การประเมินตนเอง นำเป้าหมายจากข้อที่ 2.2.1 ไปสู่การฝึกปฏิบัติการประเมินตนเองว่าตอนนี้ผู้เรียนอยู่ในตำแหน่งใดของเป้าหมายดังกล่าว ผู้เรียนต้องใช้ความพยายามในการระบุตำแหน่งของตนเองให้ได้ โดยสอนอาจแนะนำวิธีคิดและ ประเมินการตำแหน่งดังกล่าว

2.2.3) การกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ ชั้นนี้ ผู้เรียนจะได้ฝึกการกำหนดเป้าหมายของตนเอง ทั้งทางด้านการเรียน และสภาพความการปฏิบัติ กิจวัตรของตนเองในอนาคต ทั้งระยะสั้น ระยะยาว โดยยึดหลักการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและ

ความเป็นไปได้ ไม่ใช่เพื่อฝันที่ไม่มีฐานจากความเป็นจริงสนับสนุน วิสัยทัศน์ที่ดีต้องมีความท้าทายยกระดับให้สูงขึ้นจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถไปถึงได้แต่ต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นอีก ทั้งนี้อาจใช้ต้นแบบที่นักเรียนประทับใจเป็นแบบอย่างก็ได้

2.3) **ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning)** เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ ต้องใช้การคิดอย่างละเอียดรอบคอบโดยใช้วิสัยทัศน์หรือเป้าหมายการเรียนที่กำหนด เป็นจุดศูนย์กลางของการคิดและตัดสินใจ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้น ดังนี้

2.3.1) **การวิเคราะห์ตนเอง** ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ตนเองโดยใช้วิธีการประเมินคุณลักษณะภายใน 2 ประเด็น คือ 1) จุดแข็ง ให้สำรวจว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนที่กำหนดนั้น ตัวเราเองในขณะนี้มียะไรที่เป็นสิ่งช่วยสนับสนุนส่งเสริมอยู่แล้วบ้าง ไม่ว่าจะเป็นระดับสติปัญญา สุขภาพร่างกาย เพื่อน ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น 2) จุดอ่อน ให้นักเรียนสำรวจอีกเช่นกันว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนนั้นตัวเราเองในขณะนี้มียะไรที่เป็นสิ่งที่เราไม่มี หรือไม่พร้อม เช่น ระดับสติปัญญา สุขภาพร่างกาย ทรัพย์สินสมบัติ หรือเงินทอง เป็นต้น ต่อมาให้ให้นักเรียนประเมินผลกระทบจากปัจจัยภายนอกใน 2 ประเด็น คือ 1) โอกาส ให้นักเรียนสำรวจเพิ่มเติมต่อไปอีก โดยมองถึงสิ่งสนับสนุนที่อยู่ภายนอกครอบครัว ว่าหากจะไปให้ถึงเป้าหมายการเรียนนั้นตัวเราเองในขณะนี้มียะไรบ้างที่เอื้อให้เราไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น เช่น ระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน ครู สื่อการเรียนการสอน เครื่องมืออุปกรณ์ เป็นต้น และ 2) อุปสรรค ให้นักเรียนสำรวจอีกเช่นกันว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนนั้นตัวเราเองในขณะนี้มียะไรบ้างที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคไม่ให้เราไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น เช่น การคมนาคม ภัยธรรมชาติ ภัยสงคราม ภัยก่อการร้าย สิ่งที่รบกวนการเรียนอื่นๆ เป็นต้น โดยเขียนระบุไว้ให้ชัดเจน ทั้งนี้ให้ผู้เรียนใช้เป้าหมาย วิสัยทัศน์ หรือผลการเรียนรู้ที่คาดว่าจะได้รับจากการเรียนครั้งนี้เป็นตัวตั้งและเปรียบเทียบในการประเมินและวิเคราะห์ดังกล่าว

2.3.2) **การกำหนดยุทธศาสตร์การเรียนรู้** เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนนำผลจากการวิเคราะห์ตนเองในข้อ 2.3.1 มาออกแบบวิธีการดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลการเรียนรู้ หรือเป้าหมายการเรียนที่คาดหวัง ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากที่สุด โดยวิธีการดังกล่าวจะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) เสริมจุดแข็งที่ผู้เรียนมีอยู่ 2) ใช้โอกาสมาส่งเสริม

สนับสนุน 3) ปิดจุดอ่อนของผู้เรียน และ 4) หลีกเลี่ยงการเผชิญอุปสรรค ซึ่งเราเรียกวธีการที่ได้มานี้ว่า “ยุทธศาสตร์(strategy) หรือ กลยุทธ์(Tactic)” ในหนึ่งยุทธศาสตร์อาจมีวิธีการมากกว่าหนึ่งวิธี ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องนำยุทธศาสตร์ที่ได้นี้ไปวิเคราะห์หาวิธีการที่จะช่วยให้ตอบสนองยุทธศาสตร์ดังกล่าวให้ประสบความสำเร็จได้ เราเรียกว่า “แผนปฏิบัติการการเรียนรู้”

2.3.3 การกำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ ในแต่ละยุทธศาสตร์อาจมีแผนปฏิบัติการมากกว่า 1 แผน โดยหากมีวิธีการมากกว่าหนึ่งวิธีให้ผู้เรียนจัดลำดับความสำคัญเรียงจากวิธีการที่สามารถตอบสนองยุทธศาสตร์ได้มากไปหาน้อย ในขั้นตอนนี้ผู้สอนจะอยู่มีฐานะผู้อำนวยการความสะดวกและให้คำแนะนำแก่ผู้เรียน เพื่อให้สามารถทำงานของตนเองได้อย่างราบรื่นและสร้างชิ้นงานคือ 1) กำหนดแผนยุทธศาสตร์ 2) กำหนดแนวทางการดำเนินงานเพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ ในรูปของเอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษรได้ โดยอาจใช้แบบฟอร์มตามที่ผู้สอนจัดให้ก็ได้

2.4) ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ (Execution) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะได้นำแผนที่วางไว้ไปดำเนินการจริง โดยผู้สอนจัดให้มีกิจกรรมตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.4.1) การนำเสนอแนวทางการดำเนินงานสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของตนเองหรือของกลุ่ม ให้ผู้สอนและผู้เรียนจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความพิเศษกว่าปกติ ขั้นตอนนี้ผู้เรียนจะประกาศ หรือแถลงแนวทางการเรียนรู้ของตนเอง หรือของกลุ่มให้เพื่อนๆ ทุกคนทราบถึงเป้าหมาย ทิศทาง และวิธีการเรียนรู้ โดยอาจมีลักษณะเป็นการทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอนก็ได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนัก รับผิดชอบต่อความสามารถตนเอง ให้มีความสำคัญกับเป้าหมายและยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของตนเอง

2.4.2) การปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ เป็นช่วงการลงมือดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้ที่ตนกำหนดไว้ ขั้นนี้ผู้เรียนสามารถดำเนินการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างอิสระตามที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการ โดยผู้สอนเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำที่จำเป็น และช่วยอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาของการเรียนรู้

2.5) ขั้นสะท้อนผลงาน(Reflection) เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องตรวจสอบผลการดำเนินงานของตนเอง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนต่อไปนี้

2.5.1) การติดตามกำกับ การประเมินผล และ
พิจารณาผลงาน

2.5.2) การทบทวนปรับปรุงแผน ขั้นตอนนี้สืบ
เนื่องมาจากขั้นตอนที่ 2.4.2 โดยผู้เรียนดำเนินการดังนี้ 1) ติดตามกำกับดำเนินการตามแผนของ
ตนเองโดยใช้การบันทึกอนุทิน เป็นเครื่องมือจดบันทึกเพื่อให้สามารถสะท้อนหรือตรวจสอบการ
ปฏิบัติตามแผนย้อนหลังได้ 2) ข้อมูลจากการบันทึกนำไปสู่การประเมินการดำเนินการตามแผนเป็น
ระยะตามที่คุณเรียนและผู้สอนกำหนดร่วมกัน โดยให้ผู้เรียนนำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ที่
ผู้เรียนกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์ของตน 3) นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ปัญหา
อุปสรรคแล้วนำสู่การอภิปรายในชั้นเรียนเพื่อการและเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 4) นำข้อเสนอแนะ
ไปพิจารณาปรับปรุงแผน หรือหาวิธีการใหม่ที่เหมาะสมต่อไป ในกรณีนี้ ผู้สอนควรกำหนดช่วงรอบ
ระยะเวลาสำหรับการนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนให้ชัดเจน และนำเสนอข้อสรุปตลอดจนสาระ
ความรู้ที่ถูกต้องเพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปประเด็นในการเรียนรู้เรื่องนั้นๆ ได้ต่อไป

3.3.4 การวัดและประเมินผล (Measurement and Evaluation)

การใช้รูปแบบเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา
และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต กำหนดให้มีการวัดและประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์
โดยใช้ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง และ 2) แบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ที่ผู้วิจัย
พัฒนาขึ้น

3.4 ผู้วิจัยประมวลภาพรวมและเขียนรายละเอียดขององค์ประกอบต่างๆ ของ
รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผน
ยุทธศาสตร์ชีวิต รวมทั้งได้วิเคราะห์บทบาทของผู้สอนและผู้เรียนเมื่อดำเนินการเรียนการสอนตาม
ขั้นตอนของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้สอนและผู้เรียนในแต่ละขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอน

ขั้นตอน	บทบาทหน้าที่		หมายเหตุ
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
1) ชั้น	-ศึกษาความคิดรวบยอด	-ศึกษาชีวประวัติของบุคคล	

ขั้นตอน	บทบาทหน้าที่		หมายเหตุ
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
เตรียมการ (Preparation)	<p>และกระบวนการของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต</p> <p>-ศึกษาเนื้อหาการเรียนรู้ ออกแบบการเรียนการสอนปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน</p> <p>-เลือกบุคคลต้นแบบหรือแบบอย่างการเรียนรู้คาดว่าผู้เรียนจะให้ความสนใจที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกับเนื้อหาการเรียนรู้ที่กำลังจะเรียน</p> <p>-กำหนดความคิดรวบยอดที่จะสามารถใช้ให้ผู้เรียนเห็นประเด็นสำคัญและประโยชน์โดยตรงที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนรู้บทเรียนนี้</p> <p>-แนะนำให้ผู้เรียนไปศึกษาประวัติของบุคคลต้นแบบหรือแบบอย่างสำหรับการเรียนรู้ในครั้งนี้</p>	<p>ต้นแบบ หรือแบบอย่างของการเรียนรู้ตามที่คุณสอนแนะนำ ก่อนการเรียนรู้ประมาณ 1 สัปดาห์</p> <p>-ศึกษาเค้าโครงและขอบเขตของเนื้อหาการเรียนรู้ล่วงหน้าประมาณ 1 สัปดาห์</p>	
2) ขั้นสอน(Instruction)			
2.1) ขั้นสร้างความสนใจ (Attention)			
	<p>-นำเข้าสู่บทเรียนด้วยความคิดรวบยอด ความน่าสนใจของเนื้อหาที่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้เรียน</p>	<p>-เชื่อมโยงเนื้อหาของการเรียนรู้กับความรู้เดิมสู่การใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>-เชื่อมโยงเนื้อหาของการ</p>	

ขั้นตอน	บทบาทหน้าที่		หมายเหตุ
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
	-แนะนำให้ผู้เรียนรู้จักบุคคลต้นแบบ หรือแบบอย่าง การเรียนรู้สำหรับการเรียนรู้ครั้งนี้	เรียนรู้กับแนวปฏิบัติของต้นแบบที่นักเรียนได้ศึกษามา	
	-ระบุเป้าหมายและชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ครั้งนี้		
2.2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought) ประกอบด้วยขั้นย่อย 3 ขั้น ดังนี้			
1) ศึกษาเป้าหมายการเรียนรู้	-มอบหมายภารกิจและกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดเชื่อมโยง	-เชื่อมโยงเป้าหมายการเรียนรู้สู่บริบทและการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง	- ขั้นตอนนี้ ให้บันทึก
2) ประเมินตนเอง	-ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินตนเอง	-เปรียบเทียบความรู้ความสามารถของตนเองกับเป้าหมายที่กำหนดให้เพื่อระบุส่วนขาดของความรู้และประสบการณ์	วิสัยทัศน์ การ เรียนรู้ ของ ตนเอง
3) กำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้	-ให้คำแนะนำและความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการกำหนดวิสัยทัศน์	-กำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ ด้วยวิธีคาดการณ์ผลการเรียนรู้ และกำหนดเป็นเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยสามารถเทียบเคียงกับต้นแบบได้	หรือของ กลุ่มลง แบบหรือ ใบงานที่ กำหนด
2.3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic planning) ประกอบด้วยขั้นย่อย 3 ขั้น			
1) วิเคราะห์ตนเอง	-นำเสนอแนวทางการวิเคราะห์ตนเอง ด้วยกระบวนการ พิจารณาบริบทภายในตนเอง 1) จุดแข็ง 2) จุดอ่อน และบริบทภายนอก คือ 1) โอกาส 2) อุปสรรค	-วิเคราะห์ตนเองตามแนวทางที่ผู้สอนแนะนำ โดยคิดต่อไปอีกว่าหากตนเองต้องเรียน จะบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ครั้งนี้ได้อย่างไร	- ขั้นตอนนี้ ให้บันทึก ยุทธศาส ตร์การ เรียนรู้

ขั้นตอน	บทบาทหน้าที่		หมายเหตุ
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
2) กำหนด ยุทธศาสตร์การ เรียนรู้	-ให้คำแนะนำถึงวิธีการและ กระบวนการกำหนดยุทธศาสตร์ การเรียนรู้ เชื่อมโยงสู่การ กำหนดแผนปฏิบัติการเรียนรู้ ของผู้เรียน	-กำหนดยุทธศาสตร์การ เรียนรู้ โดยพิจารณาเลือก ประเด็นสำคัญที่จะต้อง ดำเนินการเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายการเรียนรู้ ที่เป็นไป ได้มากที่สุด ประหยัดที่สุด ให้ ประโยชน์มากที่สุด	รวมไปถึง แผนปฏิบัติ การ เรียนรู้ ของ ตนเอง หรือของ กลุ่ม แบบหรือ ใบงานที่ กำหนด
3) กำหนด แผนปฏิบัติการ การเรียนรู้	-อำนวยความสะดวกด้าน การสนับสนุนแบบฟอร์มที่ จำเป็นสำหรับการบันทึกผลการ วิเคราะห์ตนเอง การกำหนด ยุทธศาสตร์ และการกำหนด แผนปฏิบัติการเรียนรู้	-กำหนดแผนปฏิบัติการ เรียนรู้ โดยนำประเด็นสำคัญมา กำหนดวิธีปฏิบัติ ระยะเวลา และการประเมินผล	
2.4) ขั้นตอนปฏิบัติการให้สำเร็จ (Execution) ประกอบด้วยขั้นย่อย 2 ขั้น ดังนี้			
1) ประกาศ ทิศทาง การเรียนรู้	-จัดบรรยากาศในห้องเรียน ให้มีความพิเศษกว่าปกติ คล้าย พิธีการลงนามข้อตกลง หรือ แถลงการณ์	-ผู้เรียนหรือตัวแทนกลุ่ม เป็นผู้นำเสนอวิสัยทัศน์ ยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการ เรียนรู้ของตนเองให้ครูและ เพื่อนๆ ได้รับทราบ ตลอดจน แสดงความมุ่งมั่นที่จะทำให้ สำเร็จ	-
2) ดำเนินการ เรียนรู้ตาม แผนปฏิบัติการ เรียนรู้	-อำนวยความสะดวก จัดหา แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย และ เข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว	-ดำเนินการตามแผนปฏิบัติ การการเรียนรู้ที่ประกาศไว้	
2.5) ขั้นตอนสะท้อนผลงาน(Reflection) ประกอบด้วยขั้นย่อย 2 ขั้น			
1) ติดตาม ประเมินและ	-เปิดประเด็นติดตามผลการ เรียนรู้ตามแผนปฏิบัติการ	-ตัวแทนรายงานผลการ เรียนรู้ที่ได้จากการดำเนินงาน	

ขั้นตอน	บทบาทหน้าที่		หมายเหตุ
	ผู้สอน	ผู้เรียน	
พิจารณาผลงาน	เรียนรู้ ตามที่ผู้เรียนได้ประกาศไว้ -อธิบายเพิ่มเติมข้อความรู้ตามที่วัตถุประสงค์กำหนด เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง	ตามแผนการเรียนรู้ โดยเปรียบเทียบกับจุดประสงค์ -เพื่อนักเรียนร่วมกันอภิปรายและวิจารณ์ผลการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้ตามแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ดังกล่าว	
2) การทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้	-ประเมินแผนปฏิบัติการการเรียนรู้และชี้ประเด็นเพื่อการปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้สำหรับเรียนคราวต่อไป	-พิจารณาทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ โดยนำข้อเสนอของผู้สอน	

4. การจัดทำเอกสารประกอบ และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

การสร้างคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้การดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลตามรูปแบบการเรียนการสอนดำเนินไปได้ตรงตามที่กำหนด ช่วยให้ผู้สอนเข้าใจภาพรวมความเชื่อพื้นฐานและแนวคิดของรูปแบบ ตลอดจนความเป็นมาของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบการเรียนการสอนนี้ เพื่อให้สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ คู่มือดังกล่าวประกอบด้วยหัวข้อสำคัญ ดังต่อไปนี้

- 1) ทฤษฎี และแนวคิดพื้นฐาน
- 2) หลักการ
- 3) วัตถุประสงค์
- 4) ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน
- 5) การวัดและประเมินผล
- 6) แนวทางในการนำรูปแบบการเรียนการสอนไปใช้

7) เงื่อนไขในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

5. การตรวจสอบและประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสารประกอบ รูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

5.1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือประเมินเอกสารรูปแบบการเรียนรู้อยู่เป็นแบบมาตรฐานค่า 5 ระดับ ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการประเมินทั้งรูปแบบการเรียนการสอน และเอกสารประกอบ และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยจัดให้เกณฑ์การให้คะแนนเป็นระดับคุณภาพ 5 ระดับ (Pratt, 1980; Wulf & Schave, 1984) มีความหมายดังนี้

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | ควรปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดในหัวข้อนั้น |
| 2 | หมายถึง | เหมาะสม พอใช้ |
| 3 | หมายถึง | เหมาะสม ปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | เหมาะสม ดี |
| 5 | หมายถึง | เหมาะสม ดีมาก |

5.2 การประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบ

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอน ดังนี้ 1) ส่งเอกสารรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน พร้อมด้วยแบบประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ประเมิน ซึ่งประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 ท่าน ด้านการพัฒนาการเรียนการสอน จำนวน 1 ท่าน และด้านการพัฒนาหลักสูตรและการสอน จำนวน 1 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก 2) ส่งแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแบบประเมิน

คุณภาพแผนการจัดการเรียนการสอน ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุศึกษา จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ประเมิน โดยผู้วิจัยดำเนินการส่งและรวบรวมข้อมูลดังกล่าวด้วยตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ของเอกสารคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน แผนการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุศึกษา ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1.00-1.49	หมายถึง	คุณภาพต่ำมาก
1.50-2.49	หมายถึง	คุณภาพต่ำ
2.50-3.49	หมายถึง	คุณภาพปานกลาง
3.50-4.49	หมายถึง	คุณภาพดี
4.50-5.00	หมายถึง	คุณภาพดีมาก

ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) เอกสารรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน พร้อมด้วยแบบประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก เป็นผู้ประเมิน ซึ่งประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอน และ 3) ด้านการพัฒนาหลักสูตรและการสอน ผลการประเมินเฉลี่ยคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน พบว่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับเนื้อหา/จุดประสงค์(item objective congruence: IOC) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551 : 233) พบว่าค่า IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 และอยู่ในระดับคุณภาพดี (คะแนนเฉลี่ย 4.08) จึงสรุปได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแบบประเมินรูปแบบการเรียนการสอนมีความถูกต้องสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีสามารถนำไปดำเนินการจัดการเรียนการสอนได้ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการประเมินคุณภาพคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุศึกษา ตามทฤษฎีการ เรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต จำแนกตามวิธีการ ต่างๆ

ส่วนประกอบของคู่มือ	จำนวนข้อ		การวิเคราะห์	
			คุณภาพ	
	สร้างขึ้น	คัดเลือก	IOC.	ระดับ คุณภาพ
1. ทฤษฎีและแนวคิดของรูปแบบ	2	2	0.80	ดี (4.00)
2. หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน	2	2	0.87	ดี (4.33)
3. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน	2	2	0.80	ดี (4.00)
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน	6	6	0.79	ดี (3.90)
5. การวัดและประเมินการเรียนการสอนตาม รูปแบบ	2	2	0.80	ดี (4.33)
6. แนวทางการนำรูปแบบการเรียนการสอนไปใช้	6	6	0.78	ดี (3.89)
7. เงื่อนไขการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน	5	5	0.83	ดี (4.13)
รวม	25	25	0.81	ดี (4.08)

2) แผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนการสอน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา จำนวน 3 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก พิจารณาความถูกต้องของเนื้อหา และความสอดคล้อง ผู้ศึกษาวิจัยได้นำผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ (item objective congruence: IOC) (วรรณิ์ แกมเกต, 2551 : 233) พบว่าค่ามี IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 จึงสรุปได้ว่าแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนการสอน มีความถูกต้องสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีสามารถนำไปดำเนินการจัดการเรียนการสอนได้

6. การปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการเรียนการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากการประเมินคุณภาพเอกสารรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนทั้ง 2 ส่วน ทำให้ได้แนวทางในการปรับปรุงคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาสุศึกษาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยปรับปรุงและพัฒนาเพิ่มเติมตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ข ซึ่งดำเนินการดังนี้

6.1 ผู้วิจัยนำผลจากการประเมินคุณภาพเอกสารรูปแบบการเรียนการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้ง 2 ส่วน มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีคุณภาพตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิโดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

6.2 ผู้วิจัยนำรูปแบบการเรียนการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ดำเนินการปรับปรุงคุณภาพตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปลองใช้ (try out) กับครูผู้สอนรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีใจกลุ่มตัวอย่าง โดยทดลองใช้กับครูผู้สอน จำนวน 3 ท่าน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 ห้อง นักเรียน 24 คน ณ โรงเรียนนิภาศิริ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามัธยมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 เพื่อการตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ และเป็นข้อมูลในการปรับปรุง ปรากฏผลดังต่อไปนี้

6.2.1 ผู้วิจัยนำคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน ให้ครูผู้สอนรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา จำนวน 3 คน ศึกษาพบว่าสามารถเข้าใจขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนในภาพรวมได้ และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าครูผู้สอนที่จะใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้ได้จะต้องศึกษาพื้นฐานความรู้ และทำความเข้าใจกระบวนการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์มาก่อน และช่วงขั้นตอนการให้นักเรียนศึกษาบุคคลต้นแบบครูจะต้องให้ผู้เรียนได้ไปศึกษารายละเอียดมาก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์

6.2.2 ผลการทดลองใช้แผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต พบว่าการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยกลุ่มจะต้องมีการแบ่งบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน สมาชิกกลุ่มต้องแสดงบทบาทและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปประเด็นของกลุ่ม ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงเป้าหมายการเรียนรู้สู่กิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ให้ได้ นอกจากนี้ ผู้สอนจะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือการค้นคว้าข้อมูล ตลอดจนแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะเครื่องมืออุปกรณ์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อให้ นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลองค์ความรู้ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว

ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา

1.1 ประชากร

ประชากรในการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกโรงเรียนเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เนื่องจากสามารถเป็นตัวแทนโรงเรียนเอกชนในระบบ ประเภทสามัญศึกษา สังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้บริหารโรงเรียนยอมรับและอนุญาตให้ผู้วิจัยนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นทดลองสอนในโรงเรียนแห่งนี้ได้

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ได้ชั้นเรียนที่มีจำนวนนักเรียนระหว่าง 20-30 คน จำนวนหนึ่งห้องเรียน ผลพบว่าได้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 23 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการประสานกับผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ เพื่อขออนุญาตใช้เป็นสนามในการศึกษาวิจัย จากนั้นจึงได้นำส่งหนังสือขอใช้สถานศึกษาเป็นสนามศึกษาวิจัยอย่างเป็นทางการ เพื่อการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ต่อไป

2. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

2.1.1 แบบวัดการกำกับตนเอง(Self-Regulation Scale)

ก. ลักษณะของเครื่องมือ

การวัดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ที่ปรับจาก Self-Efficacy for Self-Regulated Learning (SESRL) ของ Gredler and Garavalia, (2000) ซึ่งใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเป็นแกนกลางในการนำมาวัดประสบการณ์ไปสู่ผู้เรียน ที่ผู้วิจัยสรุปได้จากการศึกษาว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการกำกับตนเองได้ แบบวัดการกำกับตนเอง มีองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting) 2) การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) 3) การจัดการทรัพยากร(Resources Management)

4) ความตั้งใจ และความพยายาม(Volition & Effort) 5) การประเมินตนเอง(Self-Evaluation) (Bembenutty, 2009 ; Zimmerman, 2000 cited in Schunk, 2004) ในแต่ละองค์ประกอบจะมี ข้อความให้ผู้ตอบตัดสินใจเลือกตอบ 10 ข้อ โดยใช้มาตรวัดระดับแบบมาตราประมาณค่า(Rating scale) 5 ระดับ (Gredler & Garavalia, 2000 : 221) ดังนี้

1) ในข้อที่มีความหมายเชิงบวก ระดับคะแนนเป็นดังนี้

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่จริงอย่างที่สุด หรือไม่เห็นด้วยอย่างที่สุด
- 2 คะแนน หมายถึง ไม่จริง หรือไม่เห็นด้วย
- 3 คะแนน หมายถึง เป็นบางครั้ง
- 4 คะแนน หมายถึง เป็นจริง หรือเห็นด้วย
- 5 คะแนน หมายถึง เป็นจริงอย่างที่สุด หรือเห็นด้วยอย่างที่สุด

2) ในข้อที่มีความหมายเชิงลบ ระดับคะแนนเป็นดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง ไม่จริงอย่างที่สุด หรือไม่เห็นด้วยอย่างที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง ไม่จริง หรือไม่เห็นด้วย
- 3 คะแนน หมายถึง เป็นบางครั้ง
- 2 คะแนน หมายถึง เป็นจริง หรือเห็นด้วย
- 1 คะแนน หมายถึง เป็นจริงอย่างที่สุด หรือเห็นด้วยอย่างที่สุด

ใช้ค่าคะแนนรวมทั้ง 5 ส่วน เพื่อประเมินระดับความสามารถในการกำกับตนเอง แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นตัวกำหนด(Gredler & Garavalia, 2000 : 221) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ระดับต่ำ} &= \text{คะแนนต่ำกว่า } \bar{X} - SD \\ \text{ระดับปานกลาง} &= \text{คะแนนอยู่ระหว่าง } \bar{X} \pm SD \\ \text{ระดับสูง} &= \text{คะแนนสูงกว่า } \bar{X} + SD \end{aligned}$$

ข. คุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดการกำกับตนเอง เป็นแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็น เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้วางแนวทางในการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของเครื่องมือ ดังนี้

1) ความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำตารางวิเคราะห์ข้อความ และข้อความจำนวน 50 ข้อ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน จำนวน 3 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์(Item Objective Congruence: IOC) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551 : 233)

เกณฑ์การพิจารณาตัดสิน หากพบว่าค่าดัชนี $IOC > 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ และหากค่าดัชนี $IOC \leq 0.50$ ถือว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงข้อความในแบบสอบถามเพื่อความสมบูรณ์ต่อไป

2) ความเที่ยง(Reliability) การหาความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนิภาศิริ ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 จำนวน 24 คน แล้วจึงวิเคราะห์ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient: α) ซึ่งมีความเหมาะสมกับเครื่องมือที่ใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551 : 233) กำหนดให้ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ตั้งแต่ .70 ขึ้นไปในการตัดสินคุณภาพเครื่องมือในครั้งนี้

ผลการประเมินและตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการกำกับตนเอง ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแนวทางในการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของเครื่องมือ เป็นดังนี้

1) ด้านความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างตารางวิเคราะห์ข้อความ จำนวน 75 ข้อ นำไปให้ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตร 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์(Item Objective Congruence: IOC) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551 : 233) ซึ่งพบว่าค่ามี IOC ตั้งแต่ 0.90-1.00 จึงสรุปได้

ว่าแบบวัดการกำกับตนเอง มีความถูกต้องสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้

2) ด้านความเที่ยง(Reliability) การหาความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ ผู้วิจัย นำแบบวัดที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนิภาศิริ อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 จำนวน 24 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient: α) ซึ่งมีความเหมาะสมกับเครื่องมือที่ใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า(Rating scale) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าแบบวัดการกำกับตนเอง มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .95 ซึ่งพบว่าเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงความเหมาะสมที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ต่อไป

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดการกำกับตนเอง จำแนกตามวิธีการต่างๆ

การกำกับตนเอง	จำนวนข้อ		วิธีการวิเคราะห์คุณภาพ	
	สร้างขึ้น	คัดเลือก	IOC.	α
1. การกำหนดเป้าหมาย	15	10	0.97	.91
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	15	10	0.90	.87
3. การจัดสรรทรัพยากร	15	10	1.00	.86
4. ความตั้งใจและความพยายาม	15	10	1.00	.88
5. การประเมินตนเอง	15	10	1.00	.90
รวม	75	50	0.90-1.00	.95

2.1.2 แบบทดสอบความรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้รวบรวมข้อมูลคะแนนเฉลี่ยผลการเรียน เพื่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ก. ลักษณะของเครื่องมือ

การเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใช้แบบทดสอบ ความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก ครอบคลุม เนื้อหาหัวข้อการเรียนรู้ 1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน 2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ 3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และ 4) การช่วยฟื้นคืนชีพ หัวข้อละ 10 ข้อ รวมเป็น 40 ข้อ 40 คะแนน ใช้เวลาสอบข้อละ 1 นาที เพื่อการเปรียบเทียบผลการเรียนก่อนและ หลังการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ข. คุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบความรู้รายวิชา พื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และได้ วางแนวทางในการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของเครื่องมือ ดังนี้

1) ความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) การตรวจสอบความ ตรงเชิงเนื้อหาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำตารางวิเคราะห์ข้อความ และข้อความจำนวน 80 ข้อ เสนอให้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนและประเมินผลรายวิชาสุขศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 3 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำผลการพิจารณาจาก ผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ (วรรณี แกมเกตุ, 2551 : 233)

2) ความเที่ยง(Reliability) การหาความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนิภาศิริ ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 จำนวน 24 คน แล้วจึงวิเคราะห์เพื่อ ประเมินค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน(Measure of Internal Consistency) ด้วยวิธี ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน(Kuder-Richardson method) โดยใช้สูตร KR-20 ซึ่งมีความเหมาะสมกับ เครื่องมือที่เป็นแบบทดสอบ ที่ให้คะแนนแบบ 0, 1 และมีค่าความยากไม่เท่ากัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556: 55-60; วรรณี แกมเกตุ, 2551 : 232) โดยกำหนดให้ใช้ KR-20 ตั้งแต่ .75 ขึ้นไปในการตัดสิน คุณภาพเครื่องมือในครั้งนี้

2) ผู้วิจัยดำเนินการประเมินคุณภาพแบบทดสอบความรู้รายวิชา พื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการประเมินความยาก(difficulty) และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (พิชิต ฤทธิจรูญ, 2552 : 138-141)

เกณฑ์การพิจารณาค่าความยาก ค่าความยากมีตั้งแต่ 0.00 ถึง 1.00 โดยทั่วไป ข้อสอบที่มีความยากพอเหมาะควรมีค่าความยากตั้งแต่ 0.20-0.80 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

$0.80 < P \leq 1.00$	แสดงว่า เป็นข้อสอบที่ง่ายมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง
$0.60 \leq P \leq 0.80$	แสดงว่า เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างง่าย (ดี)
$0.40 \leq P < 0.60$	แสดงว่า เป็นข้อสอบที่ยากง่ายปานกลาง (ดีมาก)
$0.20 \leq P < 0.40$	แสดงว่า เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างยาก (ดี)
$0.00 \leq P < 0.20$	แสดงว่า เป็นข้อสอบที่ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง

เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจจำแนก ค่าความอำนาจจำแนกมีตั้งแต่ -1.00 ถึง +1.00 โดยทั่วไปข้อสอบที่ดีควรมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ส่วนค่าอื่นๆ มีความหมายดังนี้

$.40 \leq r \leq 1.00$	แสดงว่า จำแนกได้ดี เป็นข้อสอบที่ดี
$.30 \leq r \leq .39$	แสดงว่า จำแนกได้เป็นข้อสอบที่ดีพอสมควร
$.20 \leq r \leq .29$	แสดงว่า จำแนกพอใช้ได้ แต่ต้องปรับปรุง
$-1.00 \leq r \leq 0.19$	แสดงว่า ไม่สามารถจำแนกได้ต้องปรับปรุง หรือตัดทิ้ง

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ใช้ทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก ครอบคลุมเนื้อหาการเรียนรู้ 4 เรื่องๆ ละ 10 ข้อ ได้แก่ 1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน 2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และ 4) การช่วยฟื้นคืนชีพ รวมเป็น 80 ข้อ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและวัตถุประสงค์ แล้วนำผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดมาคำนวณหาค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ (item objective congruence: IOC) (วรรณิ แกมเกตุ, 2551 : 233) ซึ่งพบว่าค่ามี IOC ตั้งแต่

0.80-1.00 จึงสรุปได้ว่าแผนการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแบบประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนการสอน มีความถูกต้องสอดคล้องกับทฤษฎีสามารถนำไปดำเนินการจัดการเรียนการสอนได้

สำหรับด้านความเที่ยงของเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินคุณภาพแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการประมาณค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน(Kuder-Richardson method) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556: 55-60) พบว่าเท่ากับ .89 พิจารณาร่วมกับการประเมินค่าความยาก (difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (discrimination) ของแบบทดสอบ โดยพบว่าแบบทดสอบมีค่าความยากระหว่าง 0.43-0.70 และมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.37 (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2552 : 140-142) ซึ่งแสดงว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพในเกณฑ์ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา จำแนกตามวิธีการต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้	จำนวนข้อ		การวิเคราะห์คุณภาพ			
	สร้างขึ้น	คัดเลือก	IOC.	KR-20	P	r
1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	20	10	0.8-1.00	.61	0.59	0.2
2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	20	10	0.8-1.00	.71	0.43	0.29
3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	20	10	0.8-1.00	.85	0.70	0.37
4) การช่วยฟื้นคืนชีพ	20	10	0.8-1.00	.71	0.46	0.21
รวม	80	40	0.8-1.00	.89	0.55	0.27

2.1.3 เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview)

ก. ลักษณะของเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์นี้ขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีส่วนประกอบ 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกำกับตนเอง และส่วนที่ 3 ความคิดเห็นอื่นๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์มีต่อการกำกับตนเอง

ข. คุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อให้แบบสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ให้ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 1 ท่าน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ก ทั้งสามท่านพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงข้อความในแบบสัมภาษณ์ต่อไป

2) แบบบันทึกอนุทิน (Diaries)

ก. ลักษณะของเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อช่วยเสริมสร้างการกำกับตนเองและรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีหัวข้อสำหรับการจดบันทึก 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1) การกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting) ส่วนที่ 2) การวางแผนอย่างรอบคอบ (Elaboration) ส่วนที่ 3) การจัดการทรัพยากร (Resources Management) ส่วนที่ 4) ความตั้งใจ และความพยายาม (Volition & Effort) และส่วนที่ 5) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)

ข. คุณภาพเครื่องมือ

ด้านการตรวจสอบและประเมินคุณภาพเครื่องมือ เพื่อให้แบบบันทึกอนุทินในการวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพ ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการกำกับตนเอง และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตรและการสอน จำนวน 3 ท่านในข้อ 1) เป็นผู้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเป็นแนวทางในการบันทึกอนุทินต่อไป

3. การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน รูปแบบ(Mixed Model Research) ระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Research)(นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งแบบทดลอง (Quasi-Experimental Designs) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดหลายครั้งแบบอนุกรมเวลา(Single-group interrupted Time-series Design) (Kerlinger & Lee, 2000; วรณีย์ แกมเกตุ, 2551 : 141-145) เป็นกระบวนการหลัก ดังแผนภาพต่อไปนี้

$$E = O_1 \times O_2 \times O_3 \times O_4 \times O_5 \quad O_6$$

กำหนดให้

O_1	แทน	การวัดตัวแปร 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง
O_{2-4}	แทน	การวัดตัวแปรระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 8, 12 ตามลำดับ
O_5	แทน	การวัดตัวแปรหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 16
O_6	แทน	การวัดตัวแปรหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 20
X	แทน	ตัวแปรจัดกระทำ (treatment variable) : แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชาสุขศึกษาตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

และใช้การรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นกระบวนการเสริม เพื่อให้การตอบคำถามการวิจัยครั้งนี้มีข้อมูลและหลักฐานเชิงประจักษ์ในการอธิบายมากที่สุด ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ประสานโรงเรียนที่เป็นสนามวิจัย คือ โรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 เพื่อขออนุญาตและแจ้งกำหนดการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

2. ประสานครูประจำชั้น ครูประจำรายวิชาสุขศึกษา เพื่อแจ้งกำหนดการสอนและสร้างความคุ้นเคย ซึ่งเบื้องต้นอธิบายถึงความสำคัญและความเป็นมาของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ซึ่งจะดำเนินการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนต่อไป

3. ผู้วิจัยนำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาไปทดลองใช้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ 2 หน่วยการเรียนรู้ เวลาเรียน 20 ชั่วโมง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล และการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ประกอบด้วยสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 7 เรื่อง ใช้เวลาเรียน 10 ชั่วโมง ดังตารางต่อไปนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่	เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนบุคคล และการ สร้างเสริมสุขภาพใน ชุมชน	1) การกำหนดทิศทางการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล และในชุมชน	2	10
	2) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน		
	2.1) สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและตายของคนไทย	1	5
	2.2) การค้นหาปัญหาสุขภาพชุมชน	1	5
	2.3) การจัดลำดับความสำคัญ และการระบุสาเหตุของปัญหาสุขภาพชุมชน	2	10
	2.4) การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	1	5
	3) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
	3.1) การทดสอบสมรรถภาพส่วนบุคคล	1	5
	3.2) การวางแผนปฏิบัติการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล	2	10
	รวม	10	50

3.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบด้วยสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 6 เรื่อง ใช้เวลาเรียน 10 ชั่วโมง ดังตารางต่อไปนี้

หน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การจัดการความ เสี่ยงต่อสุขภาพและ การช่วยฟื้นคืนชีพ	1) การกำหนดทิศทางการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ	2	10
	2) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง		
	2.1) การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	2	10
	2.2) การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	1	5
	2.3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการใช้ความรุนแรง	2	5
	2.4) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุและความรุนแรง	1	5
	3) การช่วยฟื้นคืนชีพ		
	3.1) การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	10
	รวม	10	50

4. การทดสอบและเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 โดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง และแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการในสัปดาห์แรกของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 เป็นชั่วโมงแรกของรายวิชาสุขศึกษา เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2557 จำนวนนักเรียน 23 คน

5. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางที่กำหนดไว้ในรูปแบบที่พัฒนาสำหรับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน โดยในระหว่างทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบเพื่อวัดความสามารถในการกำกับตนเองเป็นระยะ ดังต่อไปนี้

5.1 ทดสอบครั้งที่ 2 เมื่อทดลองรูปแบบการเรียนการสอน ไปแล้ว 4 สัปดาห์ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 5 ของการเรียนการสอนคือในวันอังคารที่ 2 ธันวาคม 2557

5.2 ทดสอบครั้งที่ 3 เมื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน ไปแล้ว 8 สัปดาห์ ซึ่งเป็นสัปดาห์ที่ 9 ของการเรียนการสอนคือในวันอังคารที่ 30 ธันวาคม 2557

5.3 ทดสอบครั้งที่ 4 เมื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน ไปแล้ว 12 สัปดาห์ ซึ่งเป็นสัปดาห์ที่ 13 ของการเรียนการสอนคือในวันอังคารที่ 27 มกราคม 2558

5.4 ทดสอบครั้งที่ 5 เมื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน ไปแล้ว 16 สัปดาห์ ซึ่งเป็นสัปดาห์ที่ 17 ของการเรียนการสอนคือในวันอังคารที่ 24 กุมภาพันธ์ 2558 ในครั้งนี้ได้ทดสอบด้วยแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปพร้อมกันด้วย ซึ่งถือเป็นการทดสอบหลังเรียน

6. ดำเนินการทดสอบกลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 6 ด้วยแบบวัดการกำกับตนเอง อีกครั้ง ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนไปแล้ว 4 สัปดาห์ คือในวันอังคารที่ 17 มีนาคม 2557

สามารถสรุปได้ว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สำหรับการวิจัยและพัฒนาคั้งนี้ดำเนินการ 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง 2) แบบทดสอบความรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับกลุ่มตัวอย่าง ดังที่กล่าวไปแล้ว

ระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างการทดลอง ใช้แบบวัดการกำกับตนเอง จำนวน 4 ครั้ง

ระยะที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล 2 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 ข้อมูลเชิงปริมาณ รวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง จำนวน 2 ครั้ง 2) แบบทดสอบความรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบเพื่อรวบรวมข้อมูลคะแนนเฉลี่ยผลการเรียน ในการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ประเภทที่ 2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง(Semi-Structured Interview) รวบรวมข้อมูล 1) จากการสัมภาษณ์ในครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่มีการกำกับตนเองสูงสุด 5 อันดับ และต่ำสุด 5 อันดับ และ 3) จากแบบบันทึกอนุทินของผู้เรียน เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการกำกับตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน และคุณภาพ ประมวลผล แล้วดำเนินการวิเคราะห์ แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อการบรรยายสภาพและนำเสนอในรูปแบบความเรียงประกอบตาราง

2) ข้อมูลคะแนนความสามารถในการกำกับตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง รวมถึงข้อมูลคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียงประกอบตาราง

3) นำข้อมูลค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง และค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) โดยใช้การทดสอบค่า

t (t -test for dependent samples (paired t -test)) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยนำเสนอในรูปแบบความเรียงประกอบตาราง

4) นำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำเสนอเป็นในรูปแบบความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยและพัฒนา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาสุศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาขึ้น มีองค์ประกอบของการจัดการเรียนการสอน 5 ขั้นตอน ดังที่กล่าวไปแล้วในบทที่ 3 และระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ผู้วิจัยรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับรวบรวมจากการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ตามลำดับต่อไปนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ความสามารถในการกำกับตนเอง
 - 2.1 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1
 - 2.2 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2
 - 2.3 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 3
 - 2.4 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 4
 - 2.5 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 5
 - 2.6 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 6
 - 2.7 การเปรียบเทียบความสามารถในการกำกับตนเอง
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
 - 3.1 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ก่อนทดลอง
 - 3.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา หลังทดลอง
4. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

- 4.1 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
- 4.2 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2
5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ
 - 5.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการบันทึกระหว่างการทดลอง
 - 5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่รวบรวมหลังการทดลอง
 - 5.3 ผลการวิเคราะห์บันทึกอนุทิน
 - 5.4 ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 23 คน ส่วนใหญ่เพศหญิง พักอาศัยอยู่กับผู้ปกครองในเขตอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์

2. ความสามารถในการกำกับตนเอง

ผู้วิจัยได้นำเสนอการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เรียงลำดับตามระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

2.1 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1 ดำเนินการในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง โดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1
(n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	37.57	2.95	13.04	69.57	17.40
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	33.74	4.09	13.04	52.17	34.78
3. การจัดสรรทรัพยากร	34.87	4.48	17.39	60.87	21.74
4. ความตั้งใจและความพยายาม	38.70	4.36	21.74	65.22	13.04
5. การประเมินตนเอง	38.04	4.59	21.74	60.87	17.39
รวม	36.58	3.36	17.39	60.87	21.74

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 36.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 3.36 และส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60.87) รองลงมาได้แก่ ระดับสูง และระดับต่ำ (ร้อยละ 21.74, 17.39 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจและความพยายามสูงสุด (\bar{X} = 38.70) รองลงมาได้แก่ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร (\bar{X} = 38.04, 37.57 และ 34.87 ตามลำดับ)

2.2 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2 ดำเนินการช่วงระหว่างการทำทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 2 (n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	36.61	4.09	8.70	65.22	26.09
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	34.00	4.44	8.70	78.26	13.04
3. การจัดสรรทรัพยากร	35.26	4.77	13.04	73.91	13.04
4. ความตั้งใจและความพยายาม	38.70	5.15	13.04	69.57	17.39
5. การประเมินตนเอง	38.39	5.09	17.39	69.57	13.04
รวม	36.59	3.94	13.04	73.91	13.04

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 36.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 3.94 ซึ่งส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.91) รองลงมาได้แก่ ระดับสูง และระดับต่ำ (ร้อยละ 13.04 เท่ากัน) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจและความพยายามสูงที่สุด ($\bar{X} = 38.70$) รองลงมาได้แก่ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร ($\bar{X} = 38.39, 36.61$ และ 35.26 ตามลำดับ)

2.3 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 3 ดำเนินการช่วงระหว่างการศึกษาทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 3
(n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	36.61	3.22	17.39	56.52	26.09
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	33.52	2.66	13.04	78.26	8.70
3. การจัดสรรทรัพยากร	35.04	4.69	13.04	65.22	21.74
4. ความตั้งใจและความพยายาม	38.78	4.68	13.04	65.22	21.74
5. การประเมินตนเอง	39.09	4.81	21.74	48.83	30.43
รวม	36.61	3.21	4.35	69.57	26.09

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 36.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 3.21 ซึ่งส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.57) รองลงมาได้แก่ ระดับสูง และระดับต่ำ (ร้อยละ 26.09, 4.35 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินตนเองสูงที่สุด ($\bar{X} = 39.09$) รองลงมาได้แก่ ด้านความตั้งใจและความพยายาม ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร ($\bar{X} = 38.78, 36.61$ และ 35.04 ตามลำดับ)

2.4 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 4 ดำเนินการช่วงระหว่างการศึกษาทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 4 (n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	38.57	2.78	21.74	60.87	17.39
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	34.26	3.56	17.39	69.57	13.04
3. การจัดสรรทรัพยากร	35.48	4.10	21.74	52.17	26.09
4. ความตั้งใจและความพยายาม	40.04	3.35	17.39	60.87	21.74
5. การประเมินตนเอง	40.87	5.24	17.39	69.57	13.04
รวม	37.84	2.86	17.39	78.26	4.35

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 37.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 2.86 ซึ่งส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 78.26) รองลงมาได้แก่ ระดับต่ำ และระดับสูง (ร้อยละ 17.39, 4.35 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินตนเองสูงที่สุด ($\bar{X} = 40.87$) รองลงมาได้แก่ ด้านความตั้งใจและความพยายาม ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร ($\bar{X} = 40.04$, 38.57 และ 35.48 ตามลำดับ)

2.5 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 5 ดำเนินการช่วงระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 16 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 5 (n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	39.13	3.14	13.04	73.91	13.04
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	33.96	3.75	8.70	69.57	21.74
3. การจัดสรรทรัพยากร	35.87	4.51	17.39	69.57	13.04
4. ความตั้งใจและความพยายาม	40.87	4.15	17.39	69.57	13.04
5. การประเมินตนเอง	40.17	5.42	13.04	69.57	17.39
รวม	38.00	3.54	13.04	73.91	13.04

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 38.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 3.54 ซึ่งส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.91) รองลงมาได้แก่ ระดับต่ำ และระดับสูง (ร้อยละ 13.04 เท่ากัน) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจและความพยายามสูงสุด ($\bar{X} = 40.87$) รองลงมาได้แก่ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร ($\bar{X} = 40.17, 39.13$ และ 35.87 ตามลำดับ)

2.6 การวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 6 ดำเนินการช่วงสัปดาห์ที่ 20 เป็นการเก็บข้อมูลหลังจากสิ้นสุดการใช้รูปแบบการสอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นเวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเอง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 6
(n=23)

การกำกับตนเอง	\bar{X}	SD	ร้อยละระดับความสามารถกำกับตนเอง		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. การกำหนดเป้าหมาย	38.57	5.19	17.39	73.91	8.70
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	35.57	5.28	13.04	60.87	26.09
3. การจัดสรรทรัพยากร	36.26	5.36	17.39	60.87	21.70
4. ความตั้งใจและความพยายาม	40.35	6.29	13.04	65.22	21.74
5. การประเมินตนเอง	39.61	5.84	13.04	69.57	17.39
รวม	38.07	4.86	13.04	73.91	13.04

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองรวม (\bar{X}) เท่ากับ 38.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.86 ซึ่งส่วนใหญ่มีความสามารถในการกำกับตนเองที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.91) รองลงมาได้แก่ ระดับต่ำ และระดับสูง (ร้อยละ 13.04 เท่ากัน) เมื่อพิจารณารายละเอียดของการกำกับตนเองรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจและความพยายามสูงสุด ($\bar{X} = 40.35$) รองลงมาได้แก่ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการจัดสรรทรัพยากร ($\bar{X} = 39.61, 38.57$ และ 36.26 ตามลำดับ)

2.7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง ตั้งแต่ครั้งที่ 1-6 เพื่อสังเกตแนวโน้มความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 13 และ 14

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง เปรียบเทียบ ครั้งที่ 1-6 (n=23)

การกำกับตนเอง	ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง (\bar{X})					
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
1. การกำหนดเป้าหมาย	37.57	36.61	36.61	38.57	39.13	38.57
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	33.74	34.00	33.52	34.26	33.96	35.57
3. การจัดสรรทรัพยากร	34.87	35.26	35.04	35.48	35.87	36.26
4. ความตั้งใจและความพยายาม	38.7	38.70	38.78	40.04	40.87	40.35
5. การประเมินตนเอง	38.04	38.39	39.09	40.87	40.17	39.61
รวม	36.58	36.59	36.61	37.84	38.00	38.07

ตารางที่ 14 ร้อยละของผลต่างค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง ครั้งที่ 1-6 (n=23)

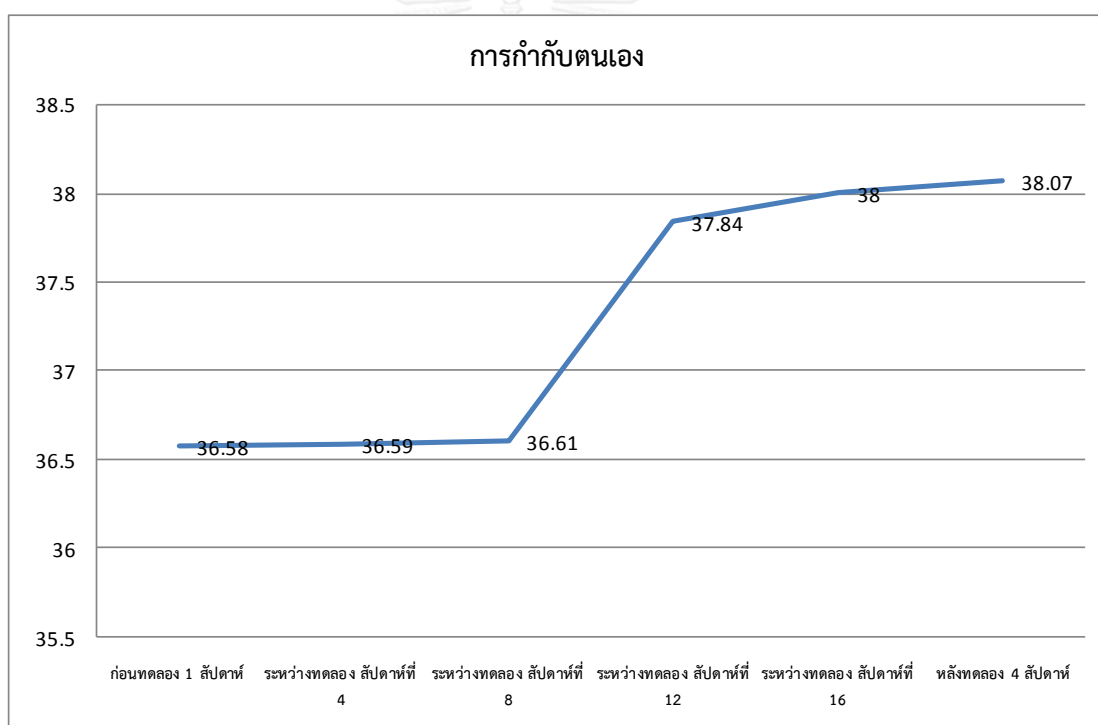
ที่	การเปรียบเทียบความสามารถในการกำกับตนเอง	ผลต่าง	คิดเป็นร้อยละ
1	ก่อนทดลอง 1 สัปดาห์กับสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง	0.01	0.02
2	สัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 ของการทดลอง	0.02	0.04
3	สัปดาห์ที่ 8 กับสัปดาห์ที่ 12 ของการทดลอง	1.23	2.46
4	สัปดาห์ที่ 12 กับสัปดาห์ที่ 16 ของการทดลอง	0.16	0.32
5	สัปดาห์ที่ 16 กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์	0.07	0.14
6	ก่อนทดลอง 1 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์	1.49	2.98

ตารางที่ 13 และตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อย(ร้อยละ 0.02 และ 0.04) หลังจากระยะก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ถึงระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีแนวโน้มสูงขึ้นมาก(ร้อยละ 2.46) ในระยะทดลองสัปดาห์ที่ 12 จนถึงสัปดาห์ที่ 16 และมีแนวโน้มคงที่(ร้อยละ 0.32 และ 0.14)

ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 16 ไปจนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์ โดยเมื่อพิจารณาในภาพรวมจะพบว่าความสามารถในการกำกับตนเองหลังการทดลอง สูงกว่าความสามารถในการกำกับตนเองก่อนการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 2.98

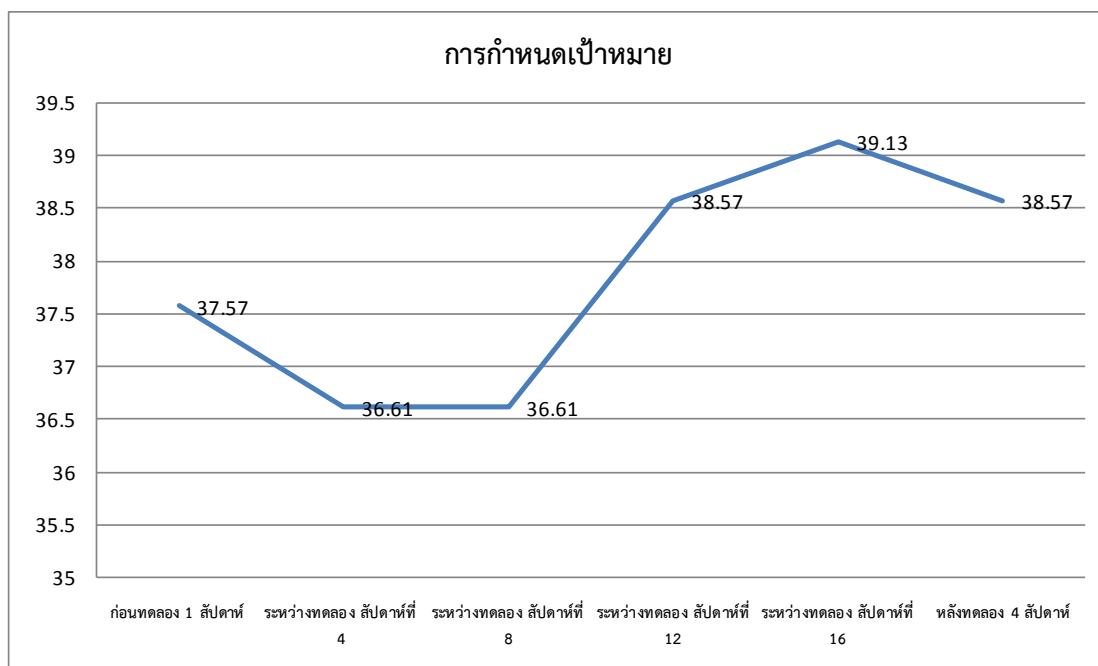
เพื่อให้สามารถพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของระดับความสามารถการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเองในรูปกราฟแสดงแนวโน้ม ดังรายละเอียดตามแผนภูมิที่ 1 - 6

แผนภูมิที่ 1 แนวโน้มระดับความสามารถในการกำกับตนเอง เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23)



แผนภูมิที่ 1 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับความสามารถในการกำกับตนเอง มีระดับคงที่ในช่วงระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นมากในสัปดาห์ที่ 12 เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นมีแนวโน้มสูงขึ้นในอัตราคงที่อีกครั้งหลังจากสัปดาห์ที่ 12, 16 จนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

แผนภูมิที่ 2 แนวโน้มระดับความสามารถในกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-ครั้งที่ 6 (n=23)



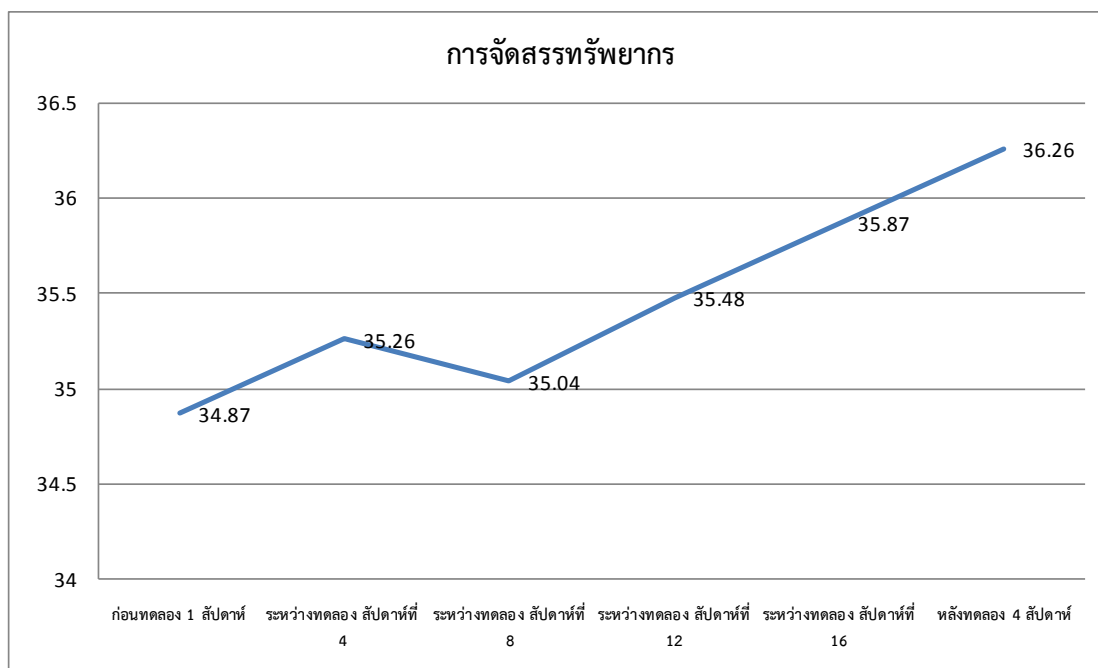
แผนภูมิที่ 2 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับความสามารถในกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting) มีแนวโน้มลดลงมากในช่วงระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ คงที่จากระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสูงขึ้นมากในสัปดาห์ที่ 12 จนถึงสัปดาห์ที่ 16 จากนั้นมีแนวโน้มลดลงอีกครั้งจากสัปดาห์ที่ 16 จนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

แผนภูมิที่ 3 แนวโน้มระดับความสามารถในการวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) เปรียบเทียบ
ครั้งที่ 1-6 (n=23)



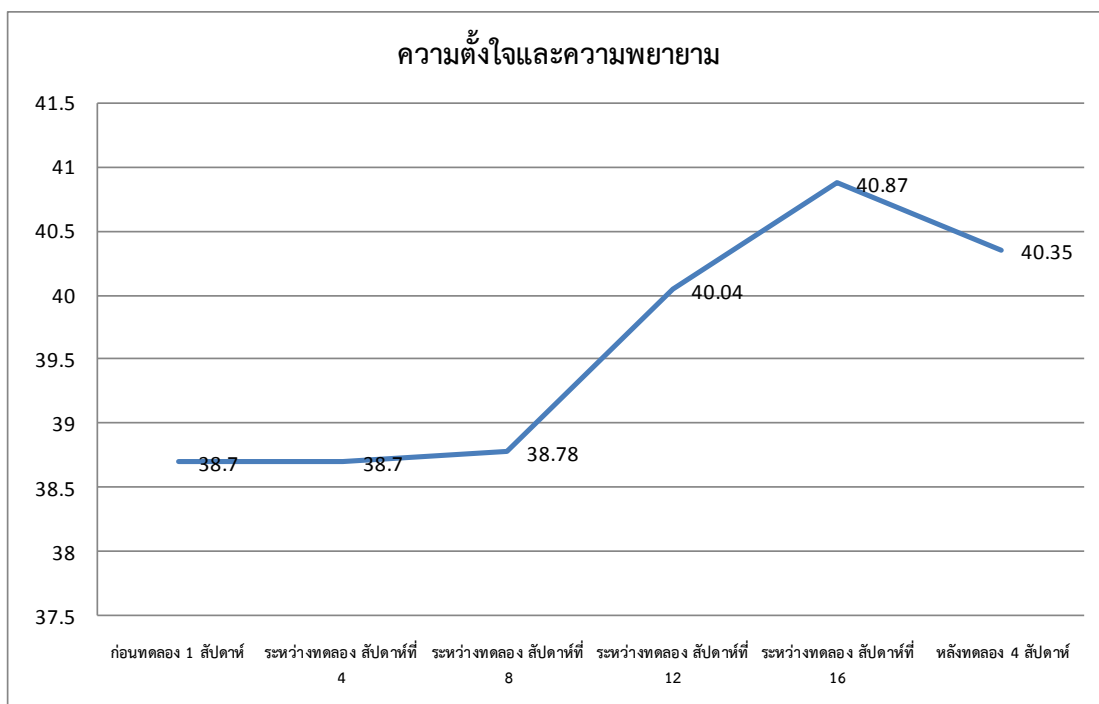
แผนภูมิที่ 3 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับความสามารถในการวางแผนอย่างรอบคอบ (Elaboration) มีแนวโน้มไม่แน่นอนตั้งแต่ระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 จนถึงสัปดาห์ที่ 16 เมื่อเทียบกับ ก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ แต่สูงขึ้นในระยะทดลองสัปดาห์ที่ 16 จนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

แผนภูมิที่ 4 แนวโน้มระดับความสามารถในการจัดสรรทรัพยากร(Resources Management) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23)



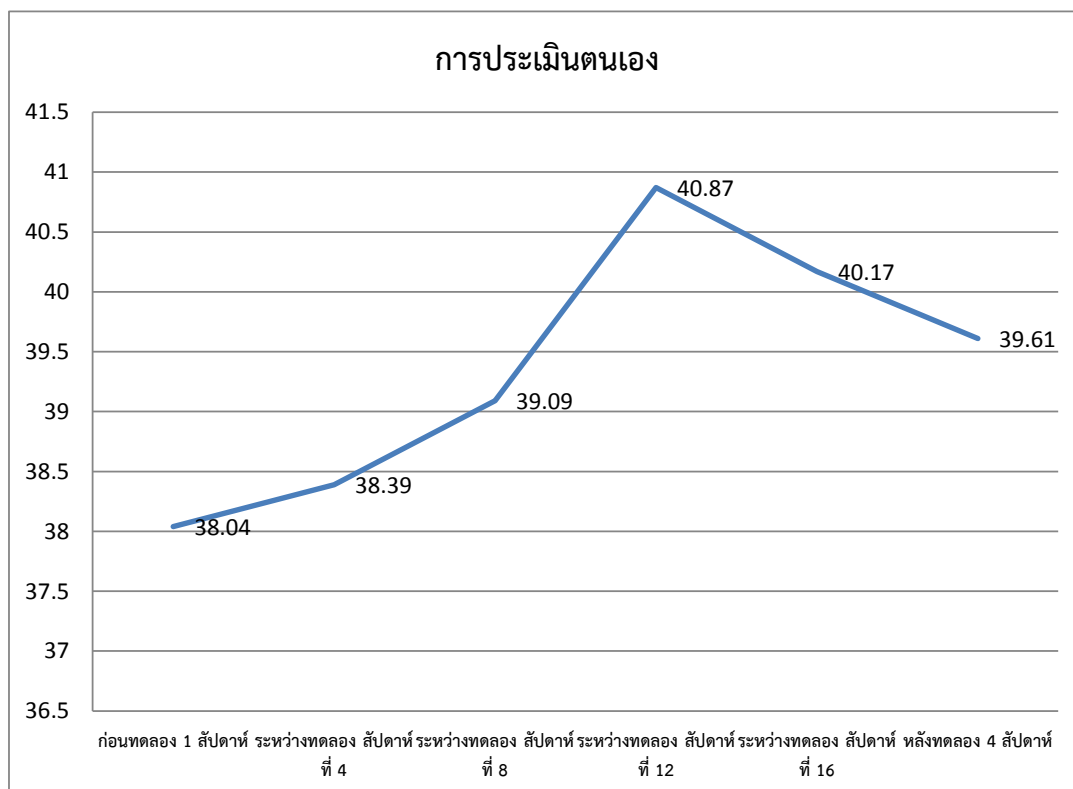
แผนภูมิที่ 4 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับความสามารถในการจัดสรรทรัพยากร (Resources Management) มีแนวโน้มสูงขึ้นในอัตราคงที่ตั้งแต่ระยะทดลองสัปดาห์ที่ 8, 12, 16 เรื่อยไปจนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

แผนภูมิที่ 5 แนวโน้มระดับความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23)



แผนภูมิที่ 5 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) มีแนวโน้มคงที่ตั้งแต่ระยะก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ผ่านระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 จนถึงสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นมีแนวโน้มสูงขึ้นมากตั้งแต่ระยะทดลองสัปดาห์ที่ 12 จนถึงสูงสุดในระยะทดลองสัปดาห์ที่ 16 แล้วลดลงในระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

แผนภูมิที่ 6 แนวโน้มระดับการประเมินตนเอง(Self-evaluation) เปรียบเทียบครั้งที่ 1-6 (n=23)



แผนภูมิที่ 6 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าระดับการประเมินตนเอง(Self-Evaluation) มีแนวโน้มสูงขึ้นตั้งแต่ระยะก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ผ่านระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4, 8 จนสูงสุดในสัปดาห์ที่ 12 จากนั้นมีแนวโน้มลดลงในอัตราคงที่ตั้งแต่ระยะทดลองสัปดาห์ที่ 12 สัปดาห์ที่ 16 และลดลงจนถึงระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยได้นำเสนอการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดังต่อไปนี้

3.1 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ก่อนทดลองดำเนินการในช่วงแรกของกระบวนการเรียนการสอน โดยใช้แบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้น ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนผลสัมฤทธิ์รายวิชาสุขศึกษา ก่อนการทดลอง (n=23)

หัวข้อการเรียนรู้	\bar{X}	SD	คิดเป็นร้อยละ
1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	4.26	1.18	42.60
2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	7.35	1.37	73.35
3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	8.13	0.82	81.30
4) การช่วยฟื้นคืนชีพ	4.96	1.75	49.60
รวม	24.70	2.80	61.75

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนผลสัมฤทธิ์รวมเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 24.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 2.80 คิดเป็นร้อยละ 61.75 โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยในหัวข้อการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง สูงที่สุด ($\bar{X} = 8.13$, ร้อยละ 81.30) รองลงมาได้แก่ หัวข้อการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หัวข้อการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ และหัวข้อการเรียนรู้ที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ($\bar{X} = 7.35, 4.96$ และ 4.26 ตามลำดับ)

3.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาหลังทดลอง ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 16 ซึ่งเป็นช่วงที่สิ้นสุดการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้น ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนผลสัมฤทธิ์รายวิชาสุขศึกษา หลังการทดลอง (n=23)

หัวข้อการเรียนรู้	\bar{X}	SD	คิดเป็นร้อยละ
1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	8.74	1.01	87.40
2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	7.04	1.72	70.40
3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	7.91	0.85	79.10
4) การช่วยฟื้นคืนชีพ	7.04	1.85	70.40
รวม	31.17	3.95	77.93

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนผลสัมฤทธิ์รวมเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 31.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 3.95 คิดเป็นร้อยละ 77.93 โดยพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยในหัวข้อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน สูงที่สุด ($\bar{X} = 8.74$ ร้อยละ 87.40) รองลงมาได้แก่ หัวข้อการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง หัวข้อการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และหัวข้อการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ($\bar{X} = 7.91, 7.04$ และ 7.04 ตามลำดับ)

4. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอ้างอิง (Inferential Statistic) โดยการทดสอบค่า t (t -test for dependent samples (paired t -test)) ดังต่อไปนี้

4.1 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ตั้งสมมติฐานการวิจัยว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้เรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวความคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีระดับความสามารถในการกำกับตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นสมมติฐานแบบทางเดียว (One-Tailed Test) (Kirk, 1995 : 56-57) สำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการ

ทดลอง 1 สัปดาห์ กับค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองไปแล้ว 4 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการกำกับตนเอง ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1) กับภายหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์(ครั้งที่ 6) (n=23)

การกำกับตนเอง	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 6		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. การกำหนดเป้าหมาย	37.57	2.95	38.57	5.19	-1.303	.103
2. การวางแผนอย่างรอบคอบ	33.74	4.09	35.57	5.28	-2.109	.024*
3. การจัดสรรทรัพยากร	34.87	4.48	36.26	5.36	-1.554	.067
4. ความตั้งใจและความพยายาม	38.70	4.36	40.35	6.29	-1.420	.085
5. การประเมินตนเอง	38.04	4.59	39.61	5.84	-1.302	.103
รวม	36.58	3.36	38.07	4.86	-1.933	.033*

* $p \leq .05$

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1) กับความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 6) มีความแตกต่างกัน โดยความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 6) สูงกว่าความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($p = .033$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในรายละเอียดด้านพฤติกรรมที่บ่งชี้ความสามารถในการกำกับตนเอง ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมาย 2) การวางแผนอย่างรอบคอบ 3) การจัดสรรทรัพยากร 4) ความตั้งใจและความพยายาม และ 5) การประเมินตนเอง พบว่าความสามารถด้านที่ 2 คือการวางแผนอย่างรอบคอบของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 6) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($p = .024$) ส่วนข้ออื่นๆ นอกเหนือจากนี้พบว่าไม่มีความแตกต่าง

4.2 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ตั้งสมมติฐานการวิจัยว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้เรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นสมมติฐานแบบทางเดียว(One-Tailed Test) (Kirk, 1995 : 56-57) ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 นี้ผู้วิจัยนำผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมาเปรียบเทียบกับผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังตารางที่ 18 ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง (n=23)

หัวข้อการเรียนรู้	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	4.26	1.18	8.74	1.01	-12.62	.000*
2) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	7.35	1.37	7.04	1.72	.726	.238
3) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	8.13	0.82	7.91	0.85	.894	.191
4) การช่วยฟื้นคืนชีพ	4.96	1.75	7.04	1.85	-5.391	.000*
รวม	24.70	2.80	31.17	3.95	-7.130	.000*

*p ≤ .05

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างกันโดยพบว่าผลสัมฤทธิ์รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($p = .000$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในรายหัวข้อการเรียนรู้ ได้แก่ หัวข้อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน หัวข้อการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หัวข้อการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และหัวข้อการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ พบว่าคะแนนผลสัมฤทธิ์ในหัวข้อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน และหัวข้อการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($p = .000, .000$ ตามลำดับ) สำหรับหัวข้อการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และหัวข้อการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อการประเมินความเหมาะสมและสภาพทั่วไปในการใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นตลอดจนเพื่อตรวจสอบว่ารูปแบบการเรียนการสอนนี้สามารถนำไปใช้ได้ดีหรือไม่เพียงใดในสถานการณ์จริง ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลเชิงคุณภาพดังกล่าวมีลักษณะดังต่อไปนี้

5.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการบันทึกระหว่างการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ซึ่งพบข้อสังเกตกับผู้เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาประกอบการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบได้ดังต่อไปนี้ 1) ด้านครูผู้สอน ครูประจำกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาให้ความเห็นว่าเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่แปลกใหม่ น่าสนใจ มีวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนชัดเจน มีเครื่องมือสำหรับประเมินผลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ อย่างไรก็ตาม สำหรับการนำรูปแบบไปใช้ครั้งแรกควรมีคู่มือการใช้เพื่อสร้างความเข้าใจ โดยเฉพาะกระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการจัดการเรียนรู้ จุดเด่นของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาครั้งนี้ คือเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จุดอ่อนของรูปแบบคือเป็นรูปแบบที่ต้องใช้ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องรวมถึงนอกเวลาเรียนปกติ จึงไม่เหมาะสมสำหรับสาระการเรียนรู้ที่มีเวลาสอนเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ 2) ด้านผู้เรียน นักเรียนให้ความสนใจกับการสอนรูปแบบใหม่ที่มีการเชื่อมโยงเป้าหมายการเรียนรู้กับเป้าหมายชีวิตของตนเอง มีการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม สมาชิกทุกคนมีบทบาทหน้าที่ชัดเจน สามารถกำหนดวิธีการเรียนรู้ของกลุ่มได้เองอย่างอิสระ จุดเด่นคือผู้เรียนได้วางแผนการเรียนรู้และกำหนดวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง จุดอ่อนคือเป็นรูปแบบที่ต้องอาศัยความร่วมมือ ความมุ่งมั่นและความตื่นตัวในการเรียนรู้อยู่เสมอ 3) ด้านผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารโรงเรียนให้ความเห็นต่อรูปแบบการเรียนการสอนนี้ว่ามีความสอดคล้องกับ

หลักสูตรสถานศึกษาซึ่งเน้นการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่มและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการฝึกทักษะการวางแผน ฝึกทักษะความเป็นผู้นำซึ่งนักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ จุดเด่นเป็นรูปแบบที่มีวัตถุประสงค์ในการใช้ที่ชัดเจน จุดอ่อนการกำกับตนเองเป็นคุณลักษณะที่ต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาพอสมควร จึงต้องใช้รูปแบบการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ไดรวบรวมหลังการใช้รูปแบบการเรียนการสอน จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น จำนวน 1 คน 2) ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง จำนวน 5 คน และ 3) ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มที่มีความสามารถในการกำกับตนเองต่ำ จำนวน 5 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เป็นดังนี้

1) ผลการสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถจำแนกได้ดังนี้ 1) ด้านการกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting) ในช่วงแรกๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนมากคิดถึงการกำหนดเป้าหมายน้อย บางคนแทบจะไม่รู้จักรการกำหนดเป้าหมายด้วยซ้ำ และยังไม่เข้าใจถึงประโยชน์ของการมีเป้าหมาย รู้แต่เพียงว่าเป็นเด็กจะต้องเรียนก็เท่านั้น แล้วก็เรียนตามที่คุณใหญ่กำหนดให้เรียน ต่อมาเมื่อครูประจำชั้นได้ศึกษาคู่มีการใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา โดยส่วนตัวแล้วเห็นด้วยกับการให้เด็กๆ ได้คิดถึงเป้าหมาย หรือแม้แต่การคิดถึงอนาคตว่าเมื่อโตขึ้น จะเรียนต่ออะไร และจะประกอบอาชีพอะไร จึงได้มอบหมายให้นักเรียนได้มองอนาคตตนเอง จากนั้นก็ให้ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลว่าที่ตนเองอยากเป็นนั้นมีช่องทาง หรือเส้นทางการเข้าสู่อาชีพเหล่านั้นอย่างไร แล้วให้ทุกคนนำข้อมูลที่ได้มารายงานในชั่วโมงพบครูประจำชั้น 2) การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration) จากข้อที่กล่าวมาแล้วครูเองก็สังเกตพบในช่วงแรกๆ ที่ขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจะเรียนแบบสบายๆ ความเปลี่ยนแปลงที่พบคือภายหลังที่ทุกคนได้ค้นข้อมูลสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็น พฤติกรรมการเรียนดีขึ้น ดูเหมือนว่าแต่ละคนก็พยายามจัดการตนเองด้านการเรียน คิดว่าการได้รู้ ได้เห็นแนวทางการเข้าสู่อาชีพอาจมีส่วน กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้าง 3) การจัดการทรัพยากร(Resources Management) กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการตนเองในส่วนของวัสดุอุปกรณ์การเรียน ทั้งในส่วนของตนเองและที่เป็นส่วนรวม มีการแบ่งกลุ่มรับผิดชอบการดูแลสื่อการเรียนรู้ประจำห้อง และพบว่าการแบ่งปันเมื่อพบว่าเพื่อนไม่มีอุปกรณ์การเรียน 4) มีความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort) กลุ่มตัวอย่างหลายคนที่มีพฤติกรรมเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก มีความรับผิดชอบมากขึ้นสังเกตจากการส่งงานครบถ้วนและตรงเวลา

ซึ่งแตกต่างจากครั้งแรกที่ขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 5) การประเมินตนเอง(Self-Evaluation) ผลการมอบหมายภารกิจในการค้นคว้าข้อมูลการประกอบอาชีพ ดูเหมือนว่ากลุ่มตัวอย่างจะให้ความสนใจซักถามครูด้านอาชีพมากขึ้นโดยเฉพาะในช่วงโหม่งพบครูประจำชั้น นอกจากนั้นยังมีการอภิปรายในกลุ่มเองถึงอาชีพต่างๆ และแนวทางการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างไรก็ตาม ครูประจำชั้นเองก็ได้แนะนำให้กลุ่มตัวอย่างควรรหาโอกาสศึกษาชีวประวัติของบุคคลสำคัญของโลก ของชาติ หรือแม้แต่บุคคลในชุมชนที่ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับจากสังคม สำหรับความคิดเห็นอื่นๆ ครูประจำชั้นได้แสดงความคิดเห็นในทางที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน ว่าการให้ผู้เรียนฝึกฝนการกำหนดเป้าหมายตั้งแต่เด็กน่าจะเป็นสิ่งที่ดี โดยเฉพาะเป้าหมายในเชิงบวกที่ต้องการเป็นคนดี สังคมยอมรับ มีอาชีพการงานที่ดี น่าจะช่วยให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนมากขึ้นได้

2) ผลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถจำแนกได้ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง (n=5)

ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเอง	จำนวน(คน)
1) การกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting)	
1.1) ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่ามีเป้าหมายของตนเองมาพอสมควร คือประมาณอยู่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น	5
1.2) กลุ่มตัวอย่างมักจะพูดหรือกล่าวถึงสิ่งที่ตนเองอยากเป็นเมื่อโตขึ้นแต่ก็มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อระยะเวลาผ่านไป	4
1.3) กลุ่มตัวอย่างก็ยังคงมีเป้าหมายของการเรียนอยู่เช่นเดิม	3
2) มีการวางแผนอย่างรอบคอบ (Elaboration)	
2.1) สามารถสังเกตถึงการวางแผนของนักเรียน ได้ในช่วงวัยประถมศึกษา	2
2.2) พบว่าในระยะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาสามารถสังเกตเห็นได้ว่านักเรียนมีการคิดการทำงานล่วงหน้า กำหนดการงาน การเรียนไว้ล่วงหน้าอยู่บ้าง โดยเฉพาะงานที่ครูสั่งการให้ทำนอกเวลาเรียน	4

ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเอง	จำนวน(คน)
2.3) มีการวางแผนที่เป็นลายลักษณ์อักษร	1
3) มีการจัดการทรัพยากร (Resources Management)	
3.1) บันทึกรายละเอียดการเตรียมการใช้จ่ายต่างๆ	3
3.2) ได้รับรู้รายจ่ายและปัญหาด้านการเงินของครอบครัว	2
3.3) คิดถึงการช่วยหารายได้ช่วยเหลือครอบครัว	2
4) มีความตั้งใจและความพยายาม (Volition & Effort)	
4.1) งานที่ทางโรงเรียนมอบหมายจะกระตือรือร้นและทำให้เสร็จเป็นอันดับแรกและตั้งใจทำเป็นอย่างดี	5
4.2) ส่วนงานบ้านก็ช่วยบ้างแต่สังเกตว่าจะให้ความสนใจน้อยกว่าด้านการเรียน	3
4.3) ผู้ปกครองเห็นว่าก็ดีแล้วที่นักเรียนสนใจด้านการเรียน งานบ้านเป็นเรื่องรองลงมา	3
5) มีการประเมินตนเอง(Self-Evaluation)	
5.1) สังเกตว่านักเรียนมีเพื่อนไม่มากนัก ชอบทำงานเดี่ยว	5
5.2) ส่วนใหญ่อยู่บ้านทำงานส่งครู	4
5.3) มีเพื่อนมาหาหรือไปหาเพื่อนเพื่อทำงานกลุ่ม เป็นบางครั้ง	3
5.4) รู้ว่าตนเองชอบและมีความสามารถด้านใด	5
5.5) เป็นคนรู้หน้าที่ตนเองพอสมควร	4

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูง ทุกคนรับรู้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายของตนเอง มีความตั้งใจพยายามในการทำงาน รู้หน้าที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปกติ และส่วนใหญ่มีการวางแผนการด้านการเรียนของตน มีการเตรียมการด้านการใช้จ่าย

3) ผลการสัมภาษณ์ผลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองต่ำ สามารถจำแนกได้ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองระดับต่ำ (n=5)

ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเอง	จำนวน(คน)
1) มีการกำหนดเป้าหมาย (Goals Setting)	
1.1) นักเรียนได้เคยพูดถึงเป้าหมายอยู่เหมือนกันเวลาที่ถูกถามแต่ไม่บ่อยนัก	3
1.2) เป้าหมายเปลี่ยนไปบ้างเมื่อเริ่มโตขึ้น แต่ด้านการเรียนยังไม่พูดถึงมากนัก	2
2) มีการวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration)	
2.1) ความชัดเจนด้านการวางแผน ส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติอย่างที่เคยทำ	2
2.2) เขาอาจยังเด็กเกินไปที่จะรู้เรื่องการวางแผน	3
3) มีการจัดการทรัพยากร(Resources Management)	
3.1) ใช้ตามที่มีอยู่มีอะไรก็ใช้อย่างนั้น	3
3.2) ไม่ค่อยรู้จักเรียกร้องอะไร ด้านการเรียนก็เช่นกัน	3
4) มีความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort)	
4.1) เป็นคนมีความตั้งใจในระดับปานกลางทำงานเรื่อยๆ ไม่เครียด	3
4.2) มอบงานอะไรให้ก็ทำมักไม่บ่นอะไร	2
4.3) ผลงานก็พอรับได้เพราะว่าเขายังเด็กทำได้เท่านี้ก็ดีแล้ว	2
5) มีการประเมินตนเอง(Self-Evaluation)	
5.1) ทำงานที่ครูมอบหมายได้ อาศัยถามเพื่อนเป็นบางครั้ง	3
5.2) รู้ว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร เข้ากับเพื่อนได้ดี	4
5.3) มีความซื่ออายุอยู่บ้าง แต่ก็รู้ตัวเองพอสมควร	2

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาปรากฏแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองต่ำโดยส่วนใหญ่ ระบุว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพูดถึงเป้าหมาย และยอมรับว่าพวกเขายังเด็กเกินไปที่จะรู้จักจัดการกำหนดเป้าหมายและวางแผนงาน นอกจากนี้แล้วยังใช้ทรัพยากรเท่าที่มีอยู่ก็ได้ ตั้งใจทำงานในระดับปานกลางไม่เครียดกับการทำงานมากนัก และสามารถเข้าได้กับทุกคนไม่ปฏิเสธสังคม

5.3 ผลการวิเคราะห์บันทึกอนุทิน พบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการบันทึกเป็นอย่างดีและบันทึกครบถ้วน โดยเฉพาะนักเรียนหญิงจะให้ความสำคัญและมีความรับผิดชอบในการบันทึกอนุทินมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งสามารถสังเกตได้จากจำนวนวันและรายละเอียดที่เขียนบรรยายกิจกรรมในแต่ละวันมีความลึกซึ้งและประเด็นมากกว่า มีเพียงส่วนน้อยที่ลืมบันทึกไปบางวัน แต่ก็ยังพยายามบันทึกจนกระทั่งวันสุดท้ายของการเรียนการสอน และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการบันทึกอนุทินดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเองจากการแบบบันทึกอนุทินของกลุ่มตัวอย่าง (n=23)

ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเอง	จำนวน(คน)
1) การกำหนดเป้าหมาย(Goals Setting)	
1.1) บันทึกเป้าหมายที่เป็นวัตถุประสงค์สำคัญของการเรียนรู้ในวันนั้นๆ	19
1.2) บันทึกเป้าหมายอื่นๆ	14
1.3) อธิบายรายละเอียดกิจกรรมประจำวัน	4
2) การวางแผนอย่างรอบคอบ(Elaboration)	
2.1) กล่าวถึงแนวทางการเรียน และงานที่ครอบคลุมเป้าหมายในวันนั้นๆ	20
2.2) การระบุว่าตนเองมีการวางแผนการเรียนในวันนั้น	15
2.3) อธิบายเชื่อมโยงว่าการวางแผนนั้นสามารถส่งผลถึงความสำเร็จของตนเองในอนาคต	12
3) มีการจัดการทรัพยากร(Resources Management)	
3.1) บันทึกถึงการจัดตารางเวลาสำหรับการเรียน	18
3.2) กล่าวถึงสื่อการเรียนการสอน และวัสดุอุปกรณ์ที่ควรจะมีในห้องเรียน	10
3.3) ระบุถึงการใช้เวลาเพื่อการดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ที่ตนและเพื่อนๆ ได้ประกาศทิศทางการเรียนรู้ไว้	8
4) มีความตั้งใจและความพยายาม(Volition & Effort)	
4.1) บันทึกถึงความตั้งใจว่าตนเองจะอะไรให้สำเร็จ	17

ประเด็นคุณลักษณะการกำกับตนเอง	จำนวน(คน)
4.2) มีการแสดงออกถึงความมุ่งมั่นตั้งใจที่พยายามจะเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จตามที่กำหนดไว้ในแผนการเรียนรู้ด้วย	15
5) มีการประเมินตนเอง(Self-Evaluation)	
5.1) บันทึกว่าตนเองได้นึกถึงสิ่งที่ได้กระทำในวันนี้	18
5.2) มีการพิจารณาถึงประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำ	8
5.3) ข้อคิดที่เกิดจากกิจกรรมที่ได้ทำ	11
5.4) บันทึกถึงการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนแก่เพื่อน	7
5.6) นักเรียนที่ระบุถึงการได้รับความช่วยเหลือ	10

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาดังปรากฏตามตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บันทึกเป้าหมายที่เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ของแต่ละวัน ซึ่งกล่าวถึงแนวทางการเรียนและงานที่คร่อมอบหมาย โดยมีการบันทึกการจัดตารางเวลาสำหรับการเรียน ความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จในวันนั้นๆ และระบุถึงบุคคลที่ตนเองได้พบปะพูดคุยในวันดังกล่าว

ในท้ายบันทึกผู้วิจัยได้เปิดประเด็นให้นักเรียนบันทึกข้อคิดสำหรับวันนี้ที่นักเรียนได้บันทึกการเรียนรู้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่บันทึกข้อคิดที่เป็นกำลังใจเพื่อการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นตั้งใจไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ มีข้อคิดประจำใจที่เป็นผลบวกต่อการเรียนรู้ และมีทิศทางที่มุ่งสู่เป้าหมายของชีวิตดังต่อไปนี้

“อดีตไม่สำคัญ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” “ถ้าตั้งใจก็ประสบความสำเร็จ เป้าหมายมีไว้พุ่งชน” “เรียนเป็นเรียน เล่นเป็นเล่น อย่างเสียเวลากับเรื่องไร้สาระ” “ฟังตัวเองให้ถึงที่สุดเถอะ” “ผู้นำมักจะทำงานหนักที่สุด อาจดูโง่และเสียเปรียบ แต่พวกนี้จะไม่ใช้สมองก็จะโง่ต่อไป” “ความขยันอดทน จะทำให้เราประสบความสำเร็จไปก้าวหนึ่ง” “เป็นคนขยัน ในวันข้างหน้าจะไม่ลำบาก” “ตั้งใจเรียน มุ่งมั่นในการเรียนเพื่ออนาคตที่ดี” “สมาธิคือสิ่งสำคัญในการเรียนรู้” “ทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตของตัวเอง” “ความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้” “คนเราถ้าจะเริ่มอ่านหนังสือได้ ต้องหยุดดูถูกตัวเองว่าโง่ บนโลกทุกคนมีเวลาเท่ากัน แล้วทำไมคนจึงฉลาดไม่เท่ากัน ต้องกลับไปถามตัวเองว่าเราพยายามมันหรือยัง” “ใจที่คิดแต่เรื่องลบ ไม่เคยส่งผลให้ชีวิตบวก” “ความตั้งใจ คือยานานาชาติที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ” “คนฉลาดมักเรียนรู้จากความ

ผิดพลาดของผู้อื่น” “ทุกอุปสรรคมาก่อนความสำเร็จเสมอ” “การวางเป้าหมายจะทำให้เรารู้แนวทางของชีวิต” “ความพยายามจะเปลี่ยนทุกๆ คำเหยียดหยามเป็นความสำเร็จ” “ความง้อยอมมาก่อนความฉลาด แต่ความฉลาดมักจะมาพร้อมกับความขยันเสมอ” “การเรียนคือจุดมุ่งหมาย ความใฝ่ฝัน ความตั้งใจคือพลัง ความพยายามคือความสำเร็จ” “ถ้าเรามีความตั้งใจและมีสติตลอดเวลา ก็จะทำให้ผ่านทุกอย่างไปได้”

5.4 ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ แบบสำรวจความคิดเห็นผู้เรียน ใช้มาตราวัดแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และคำถามปลายเปิด พบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ร้อยละ 80 รองลงมาคือพึงพอใจมาก ร้อยละ 20



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ที่สามารถเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตดังกล่าว โดยพิจารณาจากความสามารถในการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไปจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 23 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 13 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย(Simple Random Sampling)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การจัดการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน โดยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นนี้ ได้รับการวิเคราะห์และประเมินความตรงตามโครงสร้างด้วยดัชนีความสอดคล้อง จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสอนสุขศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 เป็นตัวแปรจัดการกระทำ(Treatment) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง(Self-Regulation Scale) ที่ผ่านการ

วิเคราะห์และประเมินความตรงตามโครงสร้างด้วยดัชนีความสอดคล้องและคุณภาพ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสอนสุขศึกษา ด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 มีค่าความเที่ยงจากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient: α) เท่ากับ .95 2) แบบทดสอบความรู้รายวิชาสุขศึกษา ก่อน-หลังการทดลอง ที่ผ่านการวิเคราะห์และประเมินความตรงตามโครงสร้างด้วยดัชนีความสอดคล้องและคุณภาพ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสอนสุขศึกษา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 ความเที่ยงพิจารณาจากค่า KR-20 เท่ากับ .89 ค่าความยากระหว่าง 0.43-0.70 และค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.37 สรุปได้ว่าเครื่องมือทั้งหมดมีความเหมาะสมและสามารถนำมารวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้ได้

การดำเนินการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ ประกอบด้วยการทำงาน 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปหลักการของ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต แล้วบูรณาการเป็นหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน จากนั้น 3) การออกแบบและสร้างรูปแบบการเรียนการสอน 4) การจัดทำเอกสารประกอบ และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน 5) การตรวจสอบและประเมินคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และ 6) การปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการเรียนการสอน คุณภาพเอกสารประกอบรูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน จากกระบวนการทั้ง 6 ขั้นตอนดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนซึ่งจะได้นำไปประกอบการวางแผนการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา ระยะที่ 2 เป็นการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ประกอบด้วย 1) การเตรียมความพร้อมเพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา 2) การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 3) การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนด้วยการวางแผนการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ประจำปีการศึกษา 2557 สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 1 ภาคเรียน ไปใช้สอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 23 คน ที่โรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

4) การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล มีการรวบรวมข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเองด้วยแบบวัดการกำกับตนเอง จำนวน 6 ครั้ง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ก่อนดำเนินการทดลอง และหลังการทดลอง นำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา(Descriptive Statistic) ได้แก่ ค่าร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปทางประชากร และสถิติเชิงอ้างอิง(Inferential Statistic) ใช้การทดสอบค่า t (t -test for dependent samples(paired t -test)) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย นำข้อมูลเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) เพื่อสนับสนุนและอธิบายประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนในครั้งนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยและพัฒนาสรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต รูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าวมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผล ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 หลักการ

หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ดังต่อไปนี้

1) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้บุคคลเรียนรู้เป้าหมายของสังคม เป้าหมายชีวิต และเป้าหมายตนเอง สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) การคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้าซึ่งเหมาะสมและท้าทายสามารถเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนด

3) แบบอย่างการดำเนินชีวิตของบุคคล และการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ ที่ผู้เรียนให้ความสนใจ เป็นต้นแบบและแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจ การกำหนดเป้าหมาย การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

4) การแสดงความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนต่อหน้าคุณครูและเพื่อนๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ช่วยเสริมแรงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

5) การติดตามประเมินและพิจารณาผลการเรียนรู้ รวมทั้งการทบทวนปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

1.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเองของผู้เรียนให้สูงขึ้น และ 2) ยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาให้สูงขึ้น

1.3 ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน

ผู้วิจัยสังเคราะห์และสร้างขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน ได้องค์ประกอบหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นสอน และ 3) ขั้นวัดและประเมินผล โดยขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดคือขั้นดำเนินการสอน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ขั้นสร้างความสนใจ (Attention) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจในบทเรียนให้ได้ ด้วยการเชื่อมโยงความสำคัญของเนื้อหาเข้าสู่การใช้ชีวิตประจำวันของผู้เรียน

2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า (Forethought) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาเป้าหมายการเรียนรู้ 2) ประเมินตนเอง และ 3) กำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ของตนเอง

3) **ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning)** ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น คือ 1) วิเคราะห์ตนเอง 2) กำหนดยุทธศาสตร์การเรียนรู้ และ 3) กำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้

4) **ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ (Execution)** ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น คือ 1) ประกาศิตทางการเรียนรู้ และ 2) ดำเนินการเรียนรู้ตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้

5) **ขั้นสะท้อนผลงาน (Reflection)** ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น คือ 1) การติดตามประเมินและพิจารณาผลงาน และ 2) การทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้

1.4 การวัดและประเมินผล

การใช้รูปแบบเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีการแบ่งการวัดและประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1) ใช้แบบวัดการกำกับตนเอง (Self-Efficacy for Self-Regulation: SESR) ส่วนที่ 2) ใช้แบบทดสอบความรู้รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ง

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น

การจัดการเรียนการสอนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ทุกประการ สรุปได้ดังนี้

2.1 ความสามารถในการกำกับตนเอง

ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดด้านพฤติกรรมที่บ่งชี้ความสามารถในการกำกับตนเอง พบว่ามีผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

2.1.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.1.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการวางแผนอย่างรอบคอบ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจัดสรรทรัพยากร หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

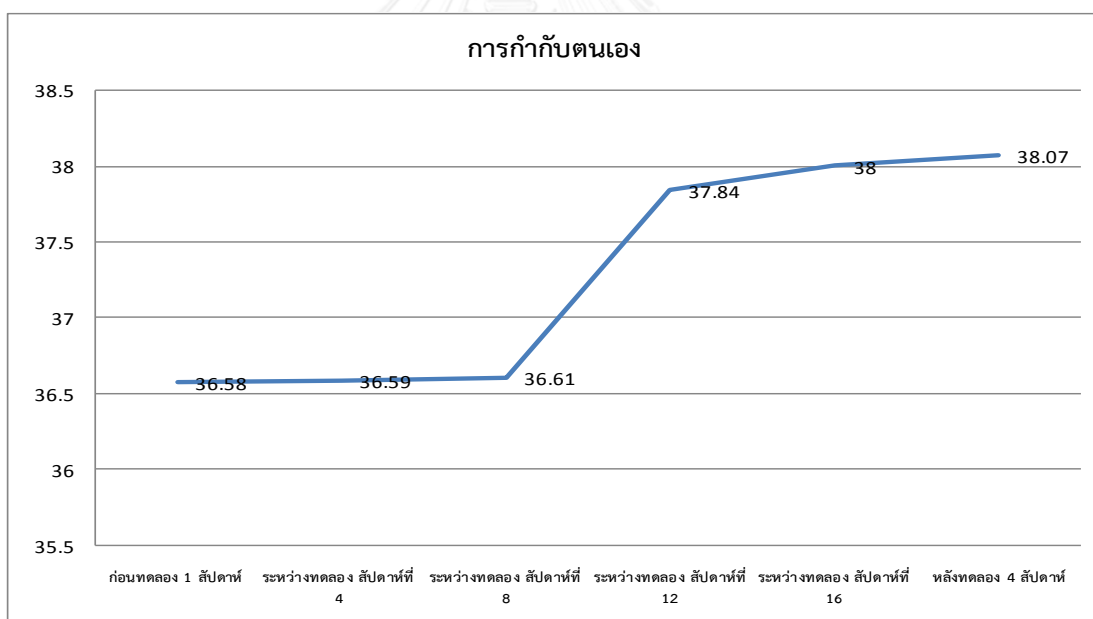
2.1.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนความตั้งใจและความพยายาม หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.1.5 ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.2 การเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการกำกับตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมในช่วงต่างๆ ระหว่างการทดลอง ใช้รูปแบบการเรียนรู้การสอนที่พัฒนา พบการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ภายใน 1 ภาคเรียน ดังแผนภูมิที่ 7

แผนภูมิที่ 7 แสดงแนวโน้มระดับความสามารถในการกำกับตนเอง ภายใน 1 ภาคเรียน (n=23)



แผนภูมิที่ 7 ภาพที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง มีแนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อยเริ่มจากระยะก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ถึงระยะทดลองสัปดาห์ที่ 4 คือสูงขึ้นร้อยละ 0.02 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 มีแนวโน้มสูงขึ้นจากเดิมร้อยละ 0.04 มีแนวโน้มสูงขึ้นมากตั้งแต่ระยะทดลองสัปดาห์ที่ 8 ถึงสัปดาห์ที่ 12 คือสูงขึ้นร้อยละ 2.46 แต่จากสัปดาห์ที่ 12 ไปจนถึงสัปดาห์ที่ 16 แนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อยและจากสัปดาห์ที่ 16 ไปจนถึงภายหลังยุติการทดลองไป

แล้ว 4 สัปดาห์ คือสูงขึ้นเพียงร้อยละ 0.32 และ 0.14 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า แนวโน้มความสามารถการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างจะเริ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงกลางของการทดลองแล้วสูงขึ้นอีกเล็กน้อยที่ในระยะหลังการทดลอง สรุปได้ว่าความสามารถในการกำกับตนเอง หลังการทดลองสูงขึ้นร้อยละ 2.98

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวมมีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดผลการเรียนรู้ในหัวข้อการเรียนรู้เรื่องต่างๆ สรุปได้ดังนี้

2.3.1 ผลสัมฤทธิ์หัวข้อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ ในชุมชน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 ผลสัมฤทธิ์หัวข้อการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.3.3 ผลสัมฤทธิ์หัวข้อการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง หลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.3.4 ผลสัมฤทธิ์หัวข้อการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถอภิปรายผลการวิจัยและพัฒนาในประเด็นของการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบ และผลการทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ดังต่อไปนี้

1. การอภิปรายรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบและมีหลักการรองรับ มีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งสามารถอภิปรายได้ในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 รูปแบบการเรียนการสอนมีหลักการรองรับ

1) รูปแบบการเรียนการสอนนี้พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ซึ่งมีความเชื่อพื้นฐานว่าบุคคลเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กับบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุปเป็นหลักการพื้นฐานด้านการเรียนรู้ได้ดังนี้ 1) บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านบุคคล 2) บุคคลสามารถคิดคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้าโดยอาศัยข้อมูลและองค์ความรู้ในความทรงจำเพื่อการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม และพิจารณาประเมินสะท้อนคุณค่าทำให้เกิดการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการบรรลุผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้ และ 3) บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบบุคคล หรือแบบอย่างที่ตนเองสนใจ สามารถจดจำลักษณะพฤติกรรม แล้วพยายามแสดงหรือกระทำให้เหมือนตัวแบบ โดยมีแรงจูงใจจากความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบ (Eimas, 1970 cited in Bandura, 1989; Schunk, 2004 : 134-135) ในขั้นตอนการพัฒนาหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการของทฤษฎีที่สรุปได้นี้ไปบูรณาการกับหลักการของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 1) เป้าหมายด้านการเรียนรู้ควบคู่กับเป้าหมายชีวิต 2) กำหนดเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนรู้ที่ท้าทาย สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมีความพยายามด้านการเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด 3) การวิเคราะห์และประเมินตนเองอย่างรอบด้าน เพื่อการวางแผนการเรียนรู้อย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4) การนำเสนอความตั้งใจและแนวทางการดำเนินการเรียนรู้ต่อเพื่อนๆ ทำให้เกิดพันธะสัญญา ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นพยายาม และตั้งใจเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น 5) การติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินการตามแนวทางการเรียนรู้ที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้สภาพการเรียนรู้ และความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการทบทวน ปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Glic-Smith, 2005; Haines, 2012; Long, 2007; Mullings, 2010; Shapiro, 2001) หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญามีส่วนสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้ ส่วนหลักการของแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เป็นส่วนสำคัญของกำหนดกรอบการดำเนินงานและการวางแผนปฏิบัติสำหรับการเรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดการเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นจุดประสงค์หลักของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้พัฒนาขึ้นในครั้งนี้

2) รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาครั้งนี้ใช้แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ที่เน้นการกำหนดวิสัยทัศน์ และเป้าหมายการเรียนรู้ให้ชัดเจนก่อนการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เป็นผลดีต่อการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา ที่มีเป้าหมาย เพื่อการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน เน้นการพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียนด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้เกิดทักษะด้านการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง(คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552a : 7-47) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพให้เกิดขึ้นกับนักเรียน มีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรแบบอิงมาตรฐาน (Standard Based Curriculum) ซึ่งกำหนดวิสัยทัศน์ จุดมุ่งหมาย ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ไว้อย่างชัดเจน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการ คือ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการคิด 3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และ 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน, 2552b : 6-7)

3) การออกแบบและสร้างรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ อาศัยแนวทางการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดในการพัฒนารูปแบบของ Joyce and Weil (2000 : 13) ที่มีความโดดเด่นระบุชัดในส่วนของกำหนดเป้าหมาย

ที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้เรียน และขั้นตอนการสอน ผสมผสานแนวคิดของ Keeves (1997 : 386) ซึ่งให้ความสำคัญด้านความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ มีความเชื่อมโยงกันสู่การสร้างความคิดรวบยอดและรูปแบบที่ดีจะต้องสามารถทำนายผลที่จะเกิดขึ้นได้ โดยมีแนวคิดด้านรูปแบบการเรียนการสอนของ ทิศนา แคมมณี (2552 : 221-222) ซึ่งเน้นความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีที่ใช้สนับสนุนรูปแบบการเรียนการสอน ด้วยการจัดระบบที่เอื้อและส่งเสริมรูปแบบการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ ผลการสังเคราะห์ดังกล่าว สามารถสรุปเป็นองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาครั้งนี้ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ ซึ่งได้จากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีที่ใช้สนับสนุนหรือพัฒนารูปแบบ 2) เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบ เป็นคำตอบหรือคำทำนายผลที่จะเกิดขึ้นไว้ล่วงหน้า 3) ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผลจากการใช้รูปแบบ เป็นการตรวจสอบเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

1.2 ลักษณะเฉพาะของรูปแบบการเรียนการสอน

1) รูปแบบการเรียนการสอนนี้มีหลักการที่เป็นตัวกำหนดลักษณะและขอบเขตในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ที่จะต้องตอบวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ซึ่งหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต มีลักษณะเฉพาะคือ 1) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายของสังคม เป้าหมายชีวิต และเป้าหมายตนเอง สามารถนำไปสู่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 2) การคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้าที่เหมาะสมและท้าทายสามารถเสริมสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนด 3) บุคคล แบบอย่างการดำเนินชีวิต และการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ ที่ผู้เรียนให้ความสนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจ การกำหนดเป้าหมาย การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนการเรียนรู้ และการเรียนรู้ตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การแสดงความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนต่อหน้าคุณครูและเพื่อนๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ช่วยเสริมแรงให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมเรียนที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ 5) การติดตามประเมินและพิจารณาผลการเรียนรู้ รวมทั้งการทบทวนปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ต่อการบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง จะพบว่าหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนนี้มีการ

เชื่อมโยงและจัดเรียงลำดับเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ และยังคงไว้ซึ่งความสำคัญของหลักการของทฤษฎีและแนวคิด โดยส่วนที่คล้ายคลึงกันจะถูกหลอมรวมเป็นข้อเดียวกัน ส่วนที่แตกต่างกันจะนำมาจัดเรียงลำดับก่อนและหลังโดยอาศัยธรรมชาติของการเรียนรู้และความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของแชมมณี ที่กล่าวถึงการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนว่า มักมาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ที่ดำเนินตามขั้นตอนมีลำดับขั้นการดำเนินการที่ชัดเจนเป็นระบบแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และได้รับการพิสูจน์ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลจนเป็นที่ยอมรับ(ทฤษฎี แชมมณี, 2552 : 199-200)

2) เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์เป็นองค์ประกอบประการที่ 2 ของรูปแบบการเรียนการสอนมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของรูปแบบการเรียนการสอนสุศึกษาที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ คือ มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา กล่าวถึงการกำกับตนเองว่าเป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมนิยม(Behaviorism Learning Theory) ซึ่งให้ความสำคัญต่อผลของตัวชี้้นำพฤติกรรมและกระบวนการคิดภายใน เน้นประเมินผลของความคิดที่ได้จากการกระทำและพฤติกรรมที่สังเกตได้(Schunk, 2004 : 122) อีกทั้งการกำกับตนเองนั้นก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับทักษะความสามารถด้านอื่นๆ ของมนุษย์ คือสามารถที่จะเรียนรู้และฝึกฝนกันได้ (Zimmerman, 2000 cited in Schunk, 2004, : 134) โดยผู้เรียนที่มีทักษะการกำกับตนเอง ก็จะสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การสร้างแรงจูงใจภายใน และการแสดงออกที่เป็นผลดีต่อการเรียนรู้ (Boekaerts & Corno, 2005 cited in Arsal, 2009 : 85) ดังนั้นในการกำหนดเป้าหมายของรูปแบบการเรียนรู้ครั้งนี้จึงมีความเหมาะสมตามแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ซึ่งกล่าวว่าเป้าหมาย วัตถุประสงค์ เป็นการพยากรณ์ผลที่จะได้จากการใช้รูปแบบการเรียนการสอน และเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญของรูปแบบการเรียนการสอน (Joyce & Weil, 2000 : 13; Keeves, 1997 : 386)

2. การอภิปรายผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

ภายหลังจากทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น โดยการจัดการเรียนการสอนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ ปรากฏว่าผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนสุศึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นครั้งนี้ สามารถเสริมสร้างการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ด้านความสามารถในการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการกำกับตนเองหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกศินี ครุณาสวัสดิ์ (2556) ซึ่งพัฒนากระบวนการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา โดยบูรณาการรูปแบบการแก้ปัญหาที่โอทีอาร์ร่วมกับหลักการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งพบว่าความสามารถในการจัดการตนเองในด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคล้ายคลึงกับ Asaro-Saddler et al. (2010) ที่ศึกษาผลการฝึกการกำกับตนเองและการวางแผนการเรียนการสอนต่อความสามารถในการเป็นนักเขียนของเด็กสมาธิสั้น เป็นการศึกษเชิงคุณภาพพหุสากับการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวซึ่งเป็นเด็กสมาธิสั้นจำนวน 3 คน แบบจัดกระทำหลายครั้งด้วยรูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์การกำกับตนเอง(The Self-Regulated Strategy Development Model (SRSD) พบว่าสามารถช่วยปรับปรุงคุณภาพการเขียนในเด็กสมาธิสั้นได้ ในทำนองเดียวกันจากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาทักษะความสามารถด้านการวางแผนอย่างรอบคอบ เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างการกำกับตนเอง ผลจากการจัดการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ สรุปได้ว่าสามารถเสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเองได้อย่างชัดเจน ส่วนสำคัญประการหนึ่งคือการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบดังกล่าวในระยะเวลาที่ยาวนานพอสมควร และการให้ผู้เรียนบันทึกบทเรียนที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองอยู่ด้วย จึงเป็นปัจจัยที่เสริมกันและทำให้ผู้เรียนมีทักษะดังกล่าว สร้างเป็นนิสัยและบุคลิกภาพของตนเองได้ เนื่องจากการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมด้วยรูปแบบเดิมซ้ำๆ จะช่วยให้เกิดทักษะและ

ความชำนาญ การกำกับตนเองนั้นเป็นคุณลักษณะที่จะต้องถูกส่งเสริมให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยจึงจะสามารถส่งผลในทางที่เป็นบวกกับผู้เรียน ซึ่งจะพบว่านักเรียนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูงนั้น จะมีความสามารถในการจัดการตนเองที่ดีกว่า ครูและผู้ปกครองสามารถไว้วางใจได้ว่านักเรียนมีความรับผิดชอบ และตั้งใจทำงาน และผลการเรียนจะอยู่ในระดับที่พึงพอใจอยู่แล้ว สามารถอภิปรายถึงสาเหตุที่เสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเองภายหลังการทดลองให้มีระดับสูงขึ้น โดยแบ่งประเด็นได้ดังต่อไปนี้

ประการแรก การจัดการเรียนรู้ขั้นที่ 1 การสร้างความสนใจ(Attention) เนื่องจากความสนใจในเรื่องต่างๆ ของบุคคลถือได้ว่าเป็นการเปิดประตูไปสู่การเรียนรู้ ยิ่งหากสามารถสร้างความสนใจในบทเรียนได้มากก็จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ในขั้นนี้ผู้สอนจะพยายามเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ของบทเรียนกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นหรือส่งผลกระทบต่อตัวผู้เรียนเองในชีวิตประจำวัน บทเรียนที่มีผลต่อชีวิตของผู้เรียนจะช่วยให้การเรียนรู้ตามบทเรียนนั้นๆ เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย(Meaningful Learning) การสร้างความสนใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสู่คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบสังเกต(Observational Learning) (Bandura, 1989 : 21-33) การสร้างความสนใจจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้จากภายในตัวเอง อยากรู้และมีความกระตือรือร้นในการเรียน (วิทยา เชียงกุล, 2551)

ประการที่สองขั้นตอนการคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought) เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการต่อเนื่องภายหลังจากที่ผู้เรียนให้ความสนใจในบทเรียนแล้ว ในขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องใช้กระบวนการคิดล่วงหน้า คิดคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหรือได้รับจากการเรียนรู้ตามบทเรียนนี้ โดยระบุเป็นลายลักษณ์อักษรว่าผู้เรียนจะได้เรียนรู้หรือได้คำตอบอะไรบ้าง การคิดล่วงหน้าถึงผลลัพธ์เป็นความสามารถของบุคคลที่ทำให้เกิดกลไกการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้ต่อไป(Eimas, 1970 cited in Bandura, 1989 : 44) ในขั้นตอนนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้และฝึกฝนกระบวนการของการกำกับตนเองของผู้เรียน คือ การฝึกการกำหนดเป้าหมายที่เป็นผลลัพธ์ของการเรียนรู้ในบทเรียนนั้นๆ ไว้ล่วงหน้า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตในส่วนของการกำหนดวิสัยทัศน์(Vision) ที่กล่าวถึงว่าเป็นการกำหนดภาพความสำเร็จที่ช่วยให้บุคคลเกิดแรงบันดาลใจ แรงจูงใจ และกำลังใจให้สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จนั้นๆ ได้(Long, 2007 : 4-6)

ประการที่สามขั้นตอนการวางแผนยุทธศาสตร์(Tactic Planning) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะต้องใช้กระบวนการคิดอย่างหลากหลาย ตั้งแต่การคิดคาดการณ์ล่วงหน้า คิดย้อนกลับ คิดวิเคราะห์ คิดแบบสังเคราะห์ การคิดแบบเชื่อมโยง การคิดแบบประเมิน (ทิสนา แคมณี และคณะ, 2544 : 141-145) โดยเฉพาะการวิเคราะห์ตนเองแบบ SWOT analysis เพื่อให้ได้ข้อสรุปประกอบการตัดสินใจเลือกแนวทางการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเห็นว่ามีความมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุดที่จะบรรลุเป้าหมายหรือวิสัยทัศน์การเรียนรู้ที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับขั้นตอนการสะท้อนตนเอง(Self-reflection) ก่อนที่จะนำไปสู่ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตนเอง(Self-reaction) และขั้นตอนการแสดงผลพฤติกรรมการปฏิบัติ(Performance) ของกระบวนการการกำกับตนเอง (Schunk, 2004 : 134-135) ซึ่งเป็นช่วงของการสะท้อนและคิดทบทวนอย่างรอบคอบบนพื้นฐานของเหตุผลและข้อมูลสนับสนุน และสอดคล้องกับแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตที่กล่าวว่าเป็นกรอบและทิศทางในการดำเนินชีวิตที่มีขั้นตอนชัดเจนในทุกขั้นตอน ซึ่งช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตในทิศทางที่ถูกต้องและสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างมั่นใจ(Glic-Smith, 2005; Haines, 2012; Long, 2007; Mullings, 2010; Shapiro, 2001) การใช้กระบวนการทางความคิดในขั้นตอนนี้ช่วยฝึกฝนผู้เรียนในเรื่องของการคิดวางแผนการทำงานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบ และจะเกิดการพัฒนาทักษะเมื่อได้ฝึกการวางแผนบ่อยๆ ซึ่งจะสอดคล้องกับพฤติกรรมที่เป็นคุณลักษณะมีความสามารถในการวางแผนอย่างรอบคอบ (Elaboration) ของการกำกับตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประการที่สี่ขั้นตอนการปฏิบัติให้สำเร็จ(Execution) เป็นขั้นของการนำแผนที่วางไว้ไปสู่การปฏิบัติ ผู้เรียนจะต้องมีการประกาศหรือแจ้งแนวทางการเรียนรู้ของตนเองหรือกลุ่มของตนให้ผู้สอนและเพื่อนๆคนอื่นได้รับรู้รับทราบ โดยผู้สอนจัดบรรยากาศในช่วงการประกาศนี้ให้มีความพิเศษกว่าชั่วโมงอื่น เป็นการให้ความสำคัญเสมือนว่าเป็นการสร้างพันธะสัญญาระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยมีเพื่อนๆ เป็นพยานรู้เห็น ซึ่งแนวคิดของการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต ได้ให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้อย่างมาก เรียกว่าระยะสร้าง(Building Phase) ประกอบด้วย การประกาศทิศทาง การสร้างวิถีชีวิต การลงมือปฏิบัติ การติดตามกำกับ และการประเมินผล เป็นระยะที่บุคคลต้องนำเป้าหมายมาลงมือปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิต(Lifestyle) (Mullings, 2010 : 3-23) ซึ่งก็จะพบว่าขั้นตอนนี้มีส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมแรงให้บุคคลเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีความพยายามดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้ให้สำเร็จต่อไป

ประการที่ห้าขั้นสะท้อนผลงาน(Reflection) เป็นขั้นของการติดตามและประเมินผลงานตนเอง โดยใช้วัตถุประสงค์การเรียนรู้เป็นเกณฑ์ และผลการเรียนรู้ด้วยวิธีการที่กำหนดเป็นอย่างไร ผู้เรียนและเพื่อนๆ จะช่วยกันอภิปรายประเด็นเหล่านั้นเพื่อให้ได้รับข้อสรุปที่สมเหตุสมผลมากที่สุด ผู้สอนมีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงเหตุและผลอย่างหลากหลาย สรุปข้อเท็จจริงและองค์ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้เรียน ขั้นตอนนี้มีความสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ตามวงจรการกำกับตนเองที่กล่าวถึงขั้นหลังปฏิบัติการ(Post-action Phase) ว่าเป็นขั้นที่บุคคลประเมินความสำเร็จของงานโดยมีเป้าหมายเป็นมาตรฐาน ผลของการประเมินครั้งนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในวงจรขั้นก่อนปฏิบัติการรอบต่อไป(Schmitz & Wiese, 2006) การสะท้อนผลงานที่มีการวิจารณ์และอภิปรายอย่างหลากหลายของเพื่อนๆและผู้สอนมีความคล้ายคลึงการประเมินตนเอง(Self-Evaluation) ที่เป็นคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของการกำกับตนเอง

พัฒนาการของความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา โดยเริ่มสังเกตตั้งแต่ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ไปจนถึงหลังยุติการทดลองไปแล้ว 4 สัปดาห์ จะพบว่าเริ่มมีแนวโน้มที่สูงขึ้นเล็กน้อยและสูงขึ้นมากในสัปดาห์ที่ 8 ไปจนถึงสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และใช้กระบวนการการกำกับตนเองมาแล้ว 4 รอบ ระดับความสามารถในการกำกับตนเองเริ่มคงที่ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 12 ไปจนถึงภายหลังยุติการทดลองไปแล้ว 4 สัปดาห์ ปรากฏการณ์ดังกล่าวจึงเป็นผลมาจากตัวแปรจัดการกระทำคือการจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ที่ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้

2.2 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายเพื่อสนับสนุนกระบวนการเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษาภายหลังการทดลองได้ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษา หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นตัวบ่งชี้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล คือสามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ได้ มีความสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเอง โดยเฉพาะคุณลักษณะการวางแผนอย่างรอบคอบ ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่าการเพิ่มสูงขึ้นของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความเชื่อมโยงกันกับความสามารถในการกำกับตนเอง ด้วยเหตุผลว่าผู้เรียนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองจะสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้ ความคิดอารมณ์ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อ

การเรียนรู้ (Boekaerts & Corno, 2005 cited in Arsal, 2009 : 85) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวและ การค้นพบของ Bandura (1989) และ Pintrich (1995) ว่าการกำกับตนเองเป็นความสามารถในการ ควบคุมการแสดงพฤติกรรม ตลอดจนสมรรถนะในการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายของบุคคล เป็น ทักษะพื้นฐานของการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ซึ่งเมื่อผู้เรียนมีบทบาทในการกำหนดเป้าหมาย การ ควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะมีการสร้างแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง (Self-regulated Learner) เป็นผู้ที่สามารถควบคุมกระบวนการการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลดีต่อการเรียนรู้ (Arsal, 2009 : 85) สอดคล้องกับผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อสร้างเสริมการ กำกับตนเองของ Cleary and Zimmerman (2004) ด้วยวิธีดำเนินการสอนการเรียนรู้การกำกับ ตนเองแบบตัวต่อตัว (self-regulated learning coaches (SRC)) ด้วยโปรแกรมที่พัฒนาจากแนวคิด Social-cognitive theory ชื่อว่า Self-Regulation Empowerment Program (SREP) เป็น กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมที่มีผลการเรียนต่ำ ภายหลังจากการใช้กระบวนการตามโปรแกรม SREP พบว่าผลการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น สรุปได้ชัดเจนว่าความสามารถในการกำกับตนเอง และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีลักษณะที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน อย่างไรก็ตามจากข้อมูลเชิง คุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างจะพบว่า มีประเด็นเรื่องการวางแผนและการ เตรียมการของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการกำกับตนเองสูงที่มักมีความละเอียดรอบคอบและ ให้ความสนใจเป็นพิเศษ นอกจากนี้ ด้านความพยายามและความตั้งใจก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ จะส่งผลต่อผลการเรียนของกลุ่มตัวอย่างดังที่ปรากฏในผลของการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะพบว่าเป็นเหตุและ ผลที่สามารถคาดการณ์ได้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว ผู้ที่มีความรับผิดชอบ สนใจและตั้งใจเรียน มีการ เตรียมการที่ดีกว่าย่อมส่งผลให้ได้รับผลการเรียนที่สูงกว่า ซึ่งเป็นหลักการที่ธรรมดาตามาก แต่ประเด็น ของการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความสนใจ ใส่ใจ ตั้งใจ และมีความพยายาม ความรับผิดชอบ ยังคงเป็น ปัจจัยที่ผู้ปกครอง ครู และนักการศึกษาจะต้องช่วยกันค้นคว้า หากวิธีที่มีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพมาใช้ในการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนต่อไป

3. การอภิปรายการดำเนินงานตามแผนการทดลองในงานวิจัยและพัฒนา

การดำเนินงานตามแผนการวิจัยและพัฒนาตามรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบศึกษา กลุ่มเดียววัดหลายครั้งแบบอนุกรมเวลา ที่มีการวัดค่าตัวแปรตามก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง

และหลังการทดลอง ในรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา 4 หัวข้อการเรียนรู้ จำนวน 20 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง สามารถสรุปประเด็นและบรรยากาศของทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา ได้ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า การสร้างความสนใจด้วยการเชื่อมโยงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ให้ผู้เรียนเห็นถึงผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาครั้งนี้ เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการเปิดประเด็นให้ผู้เรียนต้องยอมรับว่าสิ่งที่กำลังจะได้เรียนรู้ต่อไปนี้สำคัญกับชีวิตของพวกเขา เป็นประโยชน์ และหากไม่มีความรู้ในบทเรียนดังกล่าวจะเกิดผลกระทบในทางลบต่อชีวิตด้านใดบ้าง รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษามีความเฉพาะตัวด้านความสำคัญต่อชีวิตและสุขภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี การเริ่มต้นเรียนรู้ด้วยการรับรู้ทิศทางหรือเป้าหมาย โดยเฉพาะเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้เรียนด้วย จึงทำให้การเรียนในบทเรียนได้รับความสนใจ เมื่อผู้เรียนส่วนใหญ่ยอมรับผู้สอนจึงเริ่มให้มีการฝึกกระบวนการคิดถึงเป้าหมายการเรียนรู้ครั้งนี้ ซึ่งต้องให้ความสำคัญเพราะว่าเป็นเป้าหมายที่มีความหมายกับชีวิตผู้เรียน การเรียนรู้ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 4 คน มีหนึ่งกลุ่มมีสมาชิก 3 คน รวมเป็น 5 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบชัดเจนในแต่ละครั้งที่มีภารกิจ กลุ่มช่วยกันคิดและกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ซึ่งส่วนหนึ่งจะได้จากวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เป็นเป้าหมายที่ระบุผลลัพธ์การเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นการฝึกฝนการคิดถึงรูปธรรมของสิ่งที่เราต้องการในอนาคต บรรยากาศชั้นเรียนในช่วงนี้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย และจบลงด้วยเป้าหมายการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยเรียกว่าวิสัยทัศน์การเรียนรู้ ผู้เรียนที่ได้ฝึกการคิดถึงเป้าหมายการเรียนอย่างสม่ำเสมอจะสามารถเสริมสร้างทักษะ การกำหนดเป้าหมายได้สังเกตได้จากความคิดเห็นของครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และข้อสรุปที่สังเกตจากแบบบันทึกอนุทินจะเห็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีการพูด หรือระบุถึงเป้าหมายของตนเอง มีการสร้างข้อความ ประโยค หรือคำคล้องจองที่เป็นการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความสามารถในการกำกับตนเอง ที่พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการกำหนดเป้าหมายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

การเรียนการสอนที่ต่อเนื่องจากขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า ซึ่งกลุ่มได้วิสัยทัศน์การเรียนรู้ไปแล้วนั้น เป็นขั้นการวางแผนยุทธศาสตร์ พบว่าชื่อของขั้นทำให้ผู้เรียนดูเหมือนห่างไกลไปจากตัวเองมาก เป็นคำที่มักใช้กับระดับประเทศหรือหน่วยงานใหญ่ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายและทำความเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ใช้ได้กับทุกระดับจนถึงระดับส่วนบุคคล เป็นการนำกระบวนการคิด วิธีการคิดมาช่วยในการกำหนด

แผนงานหรือแผนการเรียนรู้ของเรา โดยให้นำหลักการสำคัญคือ การกำหนดวิธีการดำเนินงานที่ทำให้เราบรรลุเป้าหมาย แต่สูญเสียหรือใช้งบประมาณและทรัพยากรน้อยที่สุด ขั้นตอนย่อยที่สำคัญของขั้นนี้คือการวิเคราะห์ตนเองแบบ SWOT ในครั้งนี้ให้วิเคราะห์ว่าหากกลุ่มของเราจะต้องบรรลุตามวิสัยทัศน์การเรียนรู้ มีอะไรที่เป็นจุดแข็งและโอกาส มีจุดอ่อนและอุปสรรคอย่างไร ในครั้งแรกของการเรียนการสอนขั้นนี้ผู้วิจัยพบว่าผู้เรียนมีความสงสัยมากมาย เนื่องจากเป็นสิ่งที่ใหม่ ต้องใช้กระบวนการคิดที่ลึกซึ้งซับซ้อน โดยเฉพาะการนำความคิดมาลงในตารางไขว่ซึ่งต้องใช้เวลาทำความเข้าใจพอสมควร ในช่วงนี้กลุ่มจะเริ่มมองเห็นยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของตน ซึ่งได้จากการระดมความคิดและการตัดสินใจด้วยมติของกลุ่ม ในทุกขั้นตอนของการเรียนรู้จะมีใบงานสำหรับการจดบันทึกร่องรอยทางความคิดของกลุ่ม ผลผลิตของขั้นนี้ได้แก่ข้อสรุปการดำเนินการเรียนรู้ของกลุ่มที่อยู่ในรูปแบบปฏิบัติการการเรียนรู้ การเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาครั้งนี้ ผู้เรียนได้ฝึกฝนการวางแผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้รวมทั้งหมด 4 ครั้ง ผลการฝึกฝนดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะการวางแผนอย่างรอบคอบซึ่งสามารถสังเกตได้จากข้อคิดเห็นของครูประจำชั้น “ช่วงแรกพวกเขาเรียนแบบสบายๆ พบความเปลี่ยนแปลงหลังจากที่ทุกคนได้ค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนอยากเป็น พฤติกรรมการเรียนดีขึ้น” เช่นเดียวกับผู้ปกครองที่ส่วนใหญ่พบว่าผู้เรียนมีการกำหนดทำงาน การเรียนไว้ล่วงหน้า ซึ่งสอดคล้องกับบันทึกอนุทินที่พบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ระบุไว้ว่าตนเองมีการวางแผนการเรียนในแต่ละวันด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเองได้เพิ่มน้ำหนักความน่าเชื่อถือ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสามารถในวางแผนอย่างรอบคอบหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเป็นพฤติกรรมเดียวที่ยังคงมีแนวโน้มสูงขึ้นภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 4 สัปดาห์

ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ เป็นขั้นที่ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้มากที่สุดในการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ และมีความพิเศษในขั้นการประกาศแนวทางการเรียนรู้ของกลุ่มต่างๆ ผู้สอนได้จัดเป็นรูปแบบที่คล้ายกับการแถลงข่าว หรือพิธีลงนาม แต่ละกลุ่มเตรียมตัวแทนมานำเสนอแนวทางตามแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ โดยมีครูประจำชั้น ครูประจำวิชาซึ่งในครั้งนี้คือผู้วิจัย และเพื่อนๆ เป็นสักขีพยาน ซึ่งถือเสมือนว่าเป็นการให้พันธะสัญญาที่จะต้องปฏิบัติให้สำเร็จ และหลังจากประกาศแล้วกลุ่มต่างๆ จะดำเนินการเรียนรู้ตามแผนโดยอิสระ ช่วงของการเรียนรู้ตามแผนโดยอิสระนี้ผู้สอนจะต้องอำนวยความสะดวกด้านแหล่งข้อมูล จึงควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งในส่วนของห้องสมุด ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เข้าถึง

แหล่งข้อมูลได้อย่างทั่วถึงมากที่สุด ปัญหาอุปสรรคที่พบในระหว่างการทำงานตามแผนได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์มีน้อยไม่เพียงพอสำหรับทุกกลุ่ม ห้องสมุดมีหนังสือที่จำกัด การศึกษาจากแหล่ง เรียนรู้นอกโรงเรียนทำได้ลำบากเนื่องจากเวลาเรียนของรายวิชาพื้นฐานมีเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผู้วิจัยแก้ปัญหาดังกล่าวโดยให้นักเรียนใช้แบบเรียนเป็นแหล่งอ้างอิงได้ และใช้เวลาในการค้นคว้าข้อมูลที่ เกี่ยวข้องนอกเวลาเรียน บรรยากาศการเรียนช่วงนี้นักเรียนแต่ละกลุ่มให้ความสำคัญกับแผนปฏิบัติการ การเรียนผู้เรียนรู้อย่างกระตือรือร้น มีการแลกเปลี่ยนการใช้เครื่อง คอมพิวเตอร์ ทำให้บรรยากาศการเรียนรู้ออกไปอย่างสนุกสนานแบบมีสาระ สอดคล้องกับความคิด เห็นของครูประจำชั้น ที่กล่าวว่าผู้เรียนสามารถจัดการตนเองในด้านการใช้วัสดุอุปกรณ์ทั้งส่วนตัว และส่วนรวม ช่วยเหลือกันและจัดกลุ่มผู้รับผิดชอบดูแลสื่อการเรียนรู้อุปกรณ์ประจำห้อง และแบ่งปันการใช้ สื่ออุปกรณ์ระหว่างกลุ่ม เช่นเดียวกับที่พบในสรุปการบันทึกอนุทินที่ระบุถึงสื่อการเรียนการสอนและ โสตทัศนูปกรณ์ที่ควรมีในห้องเรียน และนอกจากนั้นในขั้นปฏิบัติให้สำเร็จนี้ เป็นการดำเนินงานตาม แผนปฏิบัติการเรียนรู้ที่กลุ่มกำหนดซึ่งผู้เรียนจะต้องเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจและความพยายาม งาน จึงจะประสบความสำเร็จ บรรยากาศการเรียนรู้ออกไปอย่างสนุกสนานพบว่าผู้เรียนมีความพยายามที่จะ ปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับการรับรู้ของครูประจำชั้นที่พบว่าผู้เรียนมีพฤติกรรมการ เรียนรู้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบงานมากขึ้น เช่นเดียวกับผู้ปกครองที่รับรู้ถึง ความกระตือรือร้นและความสนใจด้านการเรียนมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการ กำกับตนเองพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดสรรทรัพยากร และด้านความตั้งใจและความพยายาม หลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขั้นสะท้อนผลงานเป็นสุดท้ายของการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนนี้ เป็นขั้นที่ มีความสนุกสนานกับบรรยากาศเชิงวิชาการที่ผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้นำข้อความรู้ หรือผลการเรียนรู้ที่ได้ จากการดำเนินการตามแผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของกลุ่ม ผู้เรียนทุกกลุ่มได้อภิปรายถึงสิ่งที่ตนได้ เรียนรู้มา จากนั้นที่ประชุมช่วยกันสรุปข้อความรู้ที่ได้ ในขั้นนี้หากเป็นการสรุปที่ถูกต้องผู้สอนก็จะ เสริมประเด็นที่ยังขาดไป แต่ถ้าหากเป็นการสรุปที่ไม่ถูกต้องและคลาดเคลื่อนไปจากหลักทางวิชาการ ผู้สอนจะสรุปโดยใช้ใบความรู้ท้ายแผนการสอน และกลุ่มต้องช่วยกันตรวจสอบสาเหตุของข้อผิดพลาดเพื่อ หาทางแก้ไขป้องกันในการเรียนรู้ครั้งต่อไปได้ บรรยากาศการอภิปรายความรู้ทุกครั้งมีความสนุกสนานคล้าย กับบรรยากาศการแข่งขันได้ว่าที่แต่ละกลุ่มพยายามป้องกันข้อความรู้ที่ตนเองค้นพบ แต่ก็อยู่ใน กติกาที่ยอมรับฟังด้วยเหตุและผล บรรยากาศการเรียนรู้ออกไปอย่างสนุกสนานครูประจำชั้นสามารถ

รับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนที่สนใจซักถาม หรือมีข้อสงสัยมากกว่าเมื่อก่อน และมีการใช้เหตุผลมากขึ้น สอดคล้องกับสรุปการบันทึกอนุทินของผู้เรียนที่ส่วนใหญ่ผู้ที่ผู้เรียนพบปะพูดคุยและประโยชน์ที่ได้รับ รองลงมาคือการขอความช่วยเหลือทางวิชาความรู้จากการค้นคว้าโดยใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตามการสะท้อนผลงานจะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ต้องผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะการเรียนรู้ในสิ่งเดียวกันแต่ใช้วิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน แต่สุดท้ายต้องได้รับข้อสรุปที่ถูกต้อง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการกำกับตนเองแสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการประเมินตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ขั้นตอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้ ยังสอดคล้องกับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพซึ่งพัฒนาโดยเกศินี ครุณาสวัสดิ์ (2556) ที่ประกอบด้วย 6 ชั้น ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การกำหนดประเด็นในการศึกษา 3) การวางแผนในการดำเนินงาน 4) การปฏิบัติและติดตามผลการดำเนินงาน 5) การอภิปรายและแลกเปลี่ยนการดำเนินงานกับกลุ่มอื่น และ 6) การสะท้อนกลับและการประยุกต์ ซึ่งพบว่ามีคุณภาพและสามารถเสริมสร้างการจัดการตนเองให้สูงขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำรูปแบบการเรียนการสอนไปใช้

1.1 ศึกษาคู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอน ให้เข้าใจก่อนการวางแผนจัดการเรียนรู้และสอนนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ผู้สอนทำความเข้าใจกับทุกขั้นตอนของการวางแผน ยุทธศาสตร์ชีวิต

1.2 รูปแบบการเรียนการสอนนี้ เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้เป็นกลุ่มจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ผู้สอนจึงควรเตรียมแหล่งเรียนรู้ รวมทั้งสื่อการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องให้เพียงพอและเหมาะสมต่อการเรียนรู้และสร้างประสบการณ์

1.3 ให้ความสำคัญและจัดเวลาสำหรับการเรียนรู้ในขั้นการวางแผนยุทธศาสตร์อย่างเหมาะสม เพื่อเน้นให้ผู้เรียนคิดทบทวนในกำหนดแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ อย่างรอบคอบและมีเหตุผล เนื่องจากการวางแผนอย่างรอบคอบมีนัยสำคัญกับการเสริมสร้างการกำกับตนเองมากที่สุด

1.4 จัดการบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายและเป็นกันเองมากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยเฉพาะในชั้นสะท้อนผลงาน

1.5 ควรให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้อย่างต่อเนื่องควบคู่กับการทบทวนการเรียนรู้ของตนเองด้วยการจดบันทึกอนุทินอย่างสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวความคิดวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น หรือกลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษา เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.2 การวิจัยและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวความคิดวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการกำกับตนเอง

2.3 การศึกษาปัจจัยหรือตัวแปรที่สามารถทำนายระดับความสามารถในการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

เกียรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2553). *การคิดเชิงกลยุทธ์(Strategic thinking)*. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ : ซัคเซส มีเดีย.

เกศินี ครุณาสวัสดิ์. (2556). *การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา โดยบูรณาการรูปแบบการแก้ปัญหาที่ไอทีอาร์ร่วมกับหลักการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน. (2552a). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551., พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.*

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงาน. (2552b). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551., พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.*

จุฑารัตน์ อ่อนเนตร. (2552). *แผนการสอนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3., กรุงเทพฯ: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.*

ดรุณี ชูประยูร. (2546). *การน้อมนำสาระของหลักธรรมในพระไตรปิฎกเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาบัณฑิตศึกษา., วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

ดำรงค์ วัฒนา. (2550). *คู่มือการจัดทำแผนยุทธศาสตร์สำหรับหน่วยงานภาครัฐ., คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.*

เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2546). *การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป้าหมายในการศึกษา และการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเอง., คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.*

ทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ. สถาบัน. (2553). *วิกฤตการศึกษาไทย., กรุงเทพฯ : วี.ที.ซี. คอมมูนิเคชั่น.*

ทิตินา แคมณี และคณะ. (2544). *วิทยาการด้านการคิด., กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์.*

ทิตินา แคมมณี. (2552). *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ., พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). *การให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานอุดมศึกษา
ทบวงมหาวิทยาลัย.
- เนตร์พัฒนา ยาวีราช. (2546). *การจัดการสมัยใหม่(Modern management)*. กรุงเทพฯ:
เซ็นทรัลเอ็กซ์เพรส.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา(Educational Psychology)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์
สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, & ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์. (2553). *การกำกับตนเอง(Self-regulation)*.
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา. สืบค้นวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2556, จาก
<http://wiki.edu.chula.ac.th>.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ.*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัท
แอดคิฟ พรินท์ จำกัด.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2552). *หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา.*, พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต). (2551). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล.*,
กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาและศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต). (2555). *แผนที่ชีวิต.*, พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์ธรรมะ
อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระราชวรมุนี(ประยุทธ์ ปยุตโต). (2518). *ปรัชญาการศึกษาของไทย*. . พระนคร : สำนักพิมพ์เคล็ด
ไทย.
- พิชิต ฤทธิ์จรรยา. (2552). *หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา.*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัท
เฮ้าส์ ออฟ เคอร์มิสท์ จำกัด.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2549). *การศึกษากับศีลธรรม.*, พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพ
ใจ.
- ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ. (2547). *รูปแบบการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดของ ป.อ. ปยุต
โต.*, วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มารศรี กลางประพันธ์. (2546). *การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราช
ภัฏ ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง.*, วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชา
สารัตถศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.*, กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์.

- เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน. (2552). *ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง(พ.ศ. 2552-2561)*.
- เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน. (2553). *แนวทางพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ด้วยพลังเครือข่ายการศึกษา.*, กรุงเทพฯ : สกศ.
- เลขาธิการสภาการศึกษา. สำนักงาน. (2556). *รายงานผลการประชุมทางวิชาการ การวิจัยทางการศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 15 “การศึกษาเพื่ออนาคตประเทศไทย”*. กรุงเทพฯ : อีเลฟเว่น สตาร์ อินเทอร์เน็ต.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา เชียงกุล. (2550). *สภาวะการศึกษาไทย 2549/2550: การแก้ปัญหาและการปฏิรูปการศึกษา อย่างเป็นองค์รวม.*, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.พี.ซี. คอมมิวนิเคชั่น. .
- วิทยา เชียงกุล. (2551). *สภาวะการศึกษาไทย 2550/2551: ปัญหาความเสมอภาคและคุณภาพของ การศึกษาไทย.*, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.พี.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- วิลาพัฒน์ อรุณบุญวาลชาติ. (2549). *การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อ เสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.*, วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2553). *คู่มือการฝึกอบรมแนะแนว.*, กรุงเทพฯ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม(Classical Test Theory)*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาติ โตรักษา. (2542). *หลักการบริหารโรงพยาบาล.*, กรุงเทพฯ.พี.เอ็น.การพิมพ์.
- สมชาติ โตรักษา. (2552). *การพัฒนาระบบบริหารแบบบูรณาการมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์.*, เอกสาร ประกอบการประชุมปฏิบัติการ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.* . พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2553). *ปรัชญาการศึกษาสำหรับผู้บริหารการศึกษา.*, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ปัญญาชน.

- สุรชาติ ฅ หนองคาย. (2540). *หลักการบริหารและการพัฒนาองค์การสาธารณสุข.*, กรุงเทพฯ.
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา.*, พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดุล นาคะโร. (2551). *การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.*, วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (2556). *การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา.*, กรุงเทพฯ: ศูนย์การสื่อสารนานาชาติ แห่งจุฬาฯ. สืบค้นวันที่ 29 มิถุนายน 2556, จาก
<http://www.chulapedia.chula.ac.th/index.php>.

ภาษาอังกฤษ

- Arsal, Z. (2009). *The effects of diaries on self-regulation strategies of preservice science teachers.*, International Journal of Environmental & Science Education. 5(2): 85-103.
- Asaro-Saddler, Kristie Saddler, & Bruce. (2010). *Planning Instruction and Self-Regulation Training: Effects on Writers With Autism Spectrum Disorder.* , Council for Exceptional Children 77 no71. : 107-124.
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory.*, In R. Vasta (Ed.), Annals of child development. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bembenutty, H. (2007). *Teachers' self-efficacy and self-regulation.*, Academic Exchange Quarterly, 9(4), 78-86. Retrieved 07 Sep, 2011 2002.2010 PM. from <http://findarticles.com/p/articles>
- Bembenutty, H. (2009). *Three essential components of college teaching : Achievement calibration, Self-efficacy, and Self-regulation.*, College Student Journal 43 no 42 p.562-570.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). *Self-regulation empowerment program: A school based Program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning.* . Journal Psychology in the Schools, Vol. 41(45),537-550.

- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2009). *Psychology of Self-Regulation*. . Social Psychology, Psychology Press. New York. U.S.A.
- Garavalia, S. L., Scheuer, A. D., & Carroll, A. C. (2002). *Comparative Analysis of First- and Third-Year Pharmacy Students' Perceptions of Student-Regulated Learning Strategies and Motivation*. . American Journal of Pharmaceutical Education 66 Fall 2002 p. 2219-2223.
- Glic-Smith, J. (2005). *Strategic Planning for Your Life*. . Washington D.C. STC. Community. The GlickSmith Group, Inc. 2915 Brookwater Drive.
- Gredler, M. E., & Garavalia, L. S. (2000). *Students' Perceptions of Their Self-Regulatory and Other-Directed Study Strategies: A Factor Analysis*. . Psychological Reports: Volume 86, Issue , pp. 102-108.
- Gronlund, N. E. (1983). *How to make Achievement Test and Assessment*. . 5th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Haines, G. (2012). *Creating the People Edge*. . Premier Publishers and Clearinghouse. Retrieved February 9, 2013 from <http://www.hainescentre.com>.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self-Regulation*. . Blackwell Publishing. United Kingdom.
- Jam, J. (2007). *My Life Planning Workbook*. . Retrieved February 27, 2013 from <http://www.achieve-goal-setting-success.com>.
- Joyce, B., & Weil, M. (2000). *Model of Teaching*. . 6th Ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Keeves, J. P. (1997). *Models and model building*. . In Keeves, J.P. (ed.). Educational research, methodology and measurement : An International Handbook. 2nd ed., Oxford : Pergamon Press.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. . Orlando, FL: Harcourt College Publishers.
- Kirk, R. E. (1995). *Experimental Design: Procedures for the Behavioral Sciences*. . Third Edition Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Klassen, M. R. (2010). *Confidence to Manage Learning: the Self-Efficacy for Self-Regulated Learning of Early Adolescents with Learning Disabilities*. . Council for Learning Disabilities. Overland Park, KS 66210. Volume 66233: 66219-66230.

- Klausmeier, H. J. (1961). *Learning and Human Abilities : Educational Psychology*. . New York : Brothers Statistical Package for the Social Sciences New York : McGraw - Hill.
- Ledoux, & Guilbeau. (2005). *Strategic Planning Managing Strategically*. . Texas Workfoce Commission. Texas. The United States.
- Long, E. L. (2007). *A minute for the next generation : Strategic Life Plan Starter Kit*. . Newbirth. Community & Civic Engagement.
- Mullings, K. R. (2010). *The Strategic Planning Handbook*. . Retrieved 20 Oct 2012 2010.2000 am. from: <http://www.theMullingsGroup.com>.
- Pintrich, R. (1995). *Understanding Self-Regulation Learning*. . Jossey-Bass Publishers. San Francisco. U.S.A.
- Pratt, D. (1980). *Curriculum: Design and Development*. . New York: Brace Javanovich.
- Schmitz, B., & Wiese, B. S. (2006). *New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analysis of diary data*. . Contemporary Educational Psychology, 31, 64-96.
- Schunk, D. H. (2004). *Learning Theories: An Educational Perspective*. . Fourth Edition. The University of North Carolina. U.S.A.
- Shapiro, J. (2001). *Strategic Planning Toolkit*. . World Alliance for Citizen Participation. Newtown, Johannesburg. South Africa.
- Singh, K., Granville, M., & Dika, B. (2002). *Mathematics and achievement : Effect of motivation, interest, and academic engagement*. . Journal of Educational Research 95,96 p 323-331.
- Von, S. C. (2004). *Science achievement in social context : Analysis from nation assesment of educational progress*. . Journal of Educational Research 98, 92 (p 67-77). .
- Wilkins, J. M. (2002). *Predicting student grow in mathematical content knowledge*. . Journal of Educational Research 95, 95 (p 288-298).
- Wulf, K. M., & Schave, B. (1984). *Curriculum Design: A handbook for educators*. . Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models*. . New York: Guilford Press.

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). *Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning*. . Journal of Educational Psychology.







รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ในการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการเรียนการสอน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร และรูปแบบการจัดการเรียนการสอน
 - 1.1 รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์

อดีตประธานสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการสอนสุขศึกษา
 - 2.1 รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์

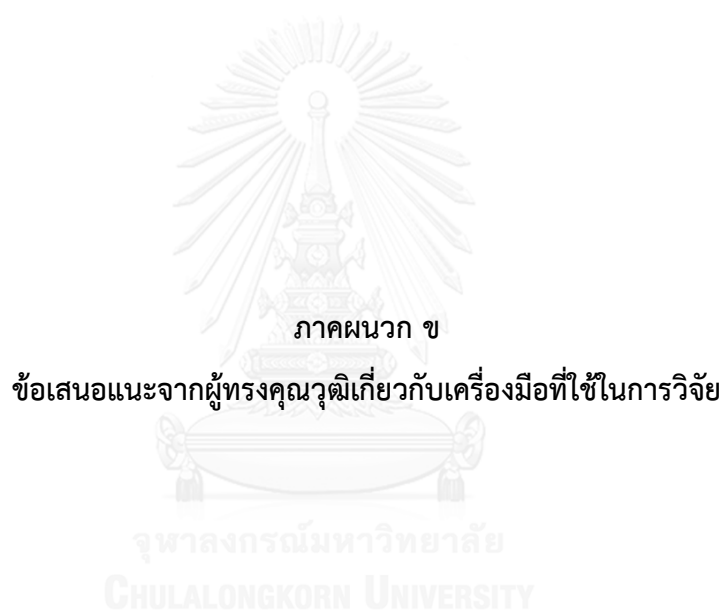
หัวหน้าภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 2.2 รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนธิ

อาจารย์พิเศษ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 2.3 อาจารย์ ดร.กฤษณา วุฒิสินธ์

รองคณบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์
3. ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการกำกับตนเอง
 - 3.1 อาจารย์ ดร.วรวรรณี เจตจำนงนุช

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 3.2 อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา ที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้

องค์ประกอบ	ข้อเสนอแนะ
1. หลักการ	1. ทบทวนการสรุปหลักการของทฤษฎี และหลักการของแนวคิด ให้มีความครบถ้วน เลือกใช้คำที่กระชับเข้าใจง่าย 2. พิจารณาเชื่อมโยงความสัมพันธ์เพื่อนำไปใช้เป็นหลักการของรูปแบบอย่างรอบคอบ 3. ทบทวนการใช้คำศัพท์ทางการศึกษาโดยอ้างอิงจากศัพท์ทางการศึกษาของราชบัณฑิต
2. วัตถุประสงค์	-ไม่มีข้อเสนอแนะ
3. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้	1. เนื่องจากเป็นการเรียนรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนโดยตรง และเวลาในชั่วโมงเรียนมาจำกัด เพื่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนมากที่สุด ผู้สอนอาจวางแผนการเรียนการสอนที่มีการให้นักเรียนได้มีการค้นคว้าและเรียนรู้นอกเวลาเรียนด้วย 2. เนื้อหาที่จะต้องถ่ายทอดในแต่ละชั่วโมงควรมีพอสมควร หากเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในช่วงท้ายชั่วโมงผู้สอนควรมีการสรุปข้อความรู้ หรือองค์ความรู้ที่ถูกต้องให้กับผู้เรียนทุกครั้ง
4. การประเมินการจัดการเรียนรู้	-ไม่มีข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา ตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนา

หน่วยการเรียนรู้	ข้อเสนอแนะ
	<p>เนื่องจากแผนการสอนเป็น Treatment ที่สำคัญของการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นแผนการสอนจึงควรเขียนให้ละเอียดชัดเจน กิจกรรมที่สอนจะต้องเป็นไปตามทฤษฎีและแนวคิด ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้ในการสอนจะต้องมีลักษณะดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมสามารถอธิบาย ควรเขียนอธิบายและบอกวิธีการคืออะไร กิจกรรมการสอนแต่ละแผนตรงไหนที่แสดงถึงการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา 2. แนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตในแต่ละเนื้อหาสาระเป็นอย่างไร ทำไมต้องวางแผน จำเป็นอย่างไร และอธิบายด้วยว่ายุทธศาสตร์ชีวิตคืออะไร ในเรื่องที่สอนนั้นๆ ในแต่ละแผนการสอนที่ใช้แนวคิดนี้ กิจกรรมใดที่แสดงถึงแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต 3. เพิ่มใบความรู้ในบางบทเรียนด้วย เช่น Report ของกระทรวงสาธารณสุข หรือของโรงพยาบาลในจังหวัด อำเภอที่อาจารย์ไปสอนว่าสถิติการเจ็บป่วยของโรคต่างๆ สาเหตุ+สถิติการตายในชุมชนนั้นๆ หรือมี Assignment ให้นักเรียนไปศึกษาเองในชุมชน
	<ol style="list-style-type: none"> 4. เอกสารแผนการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา ควรเพิ่มตารางวิเคราะห์รายวิชา (Test blueprint) และค่าถ่วงน้ำหนักแต่ละ Domain เพื่อการทำแบบทดสอบหลังเรียนทั้งกลางภาคและปลายภาคให้ได้ครอบคลุมทุก Domain
เรื่องที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. เนื้อหาในเรื่องที่ 1 ควรปรับให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และลดการเน้นหนักเรื่องการทำ SWOT ตนเอง ถ้าต้องการปฏิบัติควรให้ลองปฏิบัติในชุมชนตนเอง
	<ol style="list-style-type: none"> 1.เอกสารแผนการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา ควรเน้นการฝึกปฏิบัติจริง การค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลโดยตรง 2.ข้อมูลเอกสารอ้างอิงควรระบุให้ชัดเจน และหากมีใบงาน หรือใบความรู้ควรแนบแบบฟอร์มใบงานในแต่ละเรื่องไว้ท้ายแผนการสอนเสมอ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เครื่องมือ	ข้อเสนอแนะ
1. แบบวัดการกำกับตนเอง	<p>1. ตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวัด ควรนำไปทดลองก่อนการใช้จริง</p> <p>2. การสร้างแบบวัดตามกรอบแนวคิด ควรมองเป็นสองส่วนคือ</p> <p>1) การกำกับตนเอง : ที่ตัวบ่งชี้ข้อใดบ้าง 2) การประเมินความสามารถของตนเอง ควรปรับข้อความให้สอดคล้องกัน</p> <p>3. แบบวัดนี้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด แต่ยังไม่สอดคล้องกับการวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองเท่าที่ควร จึงควรพิจารณาปรับข้อความใหม่ให้เป็นการประเมินความสามารถของตนเองในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามพฤติกรรมที่ต้องการวัด</p> <p>4. การสร้างแบบวัดการกำกับตนเอง ให้พิจารณาประเด็นต่อไปนี้</p> <p>1) ความครอบคลุมของข้อความตามตัวบ่งชี้การกำกับตนเอง 2) ความชัดเจนของข้อความว่าตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ 3) กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการวัดมีวุฒิภาวะเพียงพอต่อการประเมินตนเองหรือยัง</p> <p>5. แบบวัดนี้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัดตามที่ระบุมาให้ แต่อย่างไรก็ตามอาจมีบางข้อที่ยังไม่สอดคล้องกับการวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองเท่าที่ควร ผู้วิจัยควรพิจารณาปรับข้อความใหม่ให้มีความชัดเจน และสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัดต่อไป</p>
2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์	<p>1. แบบทดสอบในแต่ละข้อควรวงเล็บไว้ด้านหลังข้อความว่า วัดหรือประเมินอะไรเช่น (จำ.เข้าใจ.นำไปใช้ เป็นต้น)</p> <p>2. ตัวเลือกในแบบทดสอบควรให้เป็นตัวลวงที่คนไม่รู้จริงเลือกตอบ ไม่ควรให้เดาได้ง่าย เช่น ข้อ 2 ของชุด 1 เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงๆ ของแบบทดสอบ คำถามคือ การหลีกเลี่ยง</p>

เครื่องมือ	ข้อเสนอแนะ
	<p>พฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดเหมาะสมที่สุด มีตัวเลือกข้อ ก. ไม่คบเพื่อนเลย ข้อนี้จะไม่มีการเรียนคนใดเลือกเลยเพราะในชีวิตจริงไม่มีใครเลยจะไม่คบเพื่อน</p> <p>3. การวัดผล แบบสอบต้องสามารถชี้ให้เห็นว่า นักเรียนมีการกำกับตนเอง เพราะฉะนั้นข้อสอบแต่ละข้อ ของแต่ละเรื่อง(แผน)ที่สอนจะต้องแสดงให้เห็นนักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยวิธีกำกับตนเอง ไม่ใช่แบบวัดความรู้จากหนังสือ หรือบทเรียนแบบท่องจำ</p> <p>4. การออกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็ต้องแสดงถึง CAP : Cognitive Domain, Affective Domain, Psychomotor Domain) และต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของแผนการสอนในแต่ละหน่วย หรือคาบ และเนื้อหาสาระที่สอนด้วย เพราะฉะนั้นจึงอยากให้อาจารย์ช่วยระบุเนื้อหาสาระที่สอนลงท้ายแผนการสอนด้วย เพื่อจะได้ตรวจสอบว่าอาจารย์ออกข้อสอบได้ตรงตามแผนที่วางไว้หรือไม่ อย่างไรก็ตามขอให้ทบทวนปรับปรุงแบบทดสอบใหม่ เพราะว่าบาง Item ตัวโจทย์ยังไม่ดีพอ หรือบาง Item ตัว Choices ก็ไม่ดีพอ นักเรียนสามารถเดาคำตอบได้</p>
	<p>5.แบบทดสอบในแต่ละข้อควรทบทวนข้อคำถามให้ใกล้ตัวผู้เรียน ทบทวนตัวเลือกตอบ ตัวลวงให้มีความเหมาะสมไม่ให้นักเรียนสามารถเดาคำตอบได้</p>



ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.6(2771)/56 ๑๒๑๖

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

1 ตุลาคม 2556

เรื่อง ขอลดลงใช้เครื่องมือวิจัย

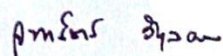
เรียน ผู้รับใบอนุญาต/ผู้อำนวยการโรงเรียนนิภาศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายอดิศร บาลโสง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน และการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา และ รองศาสตราจารย์ ดร.อัมพร ม้าคนอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา แผนการสอนรายวิชาสุขศึกษา และ แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(อาจารย์ ดร.จuthาร์ตน์ วิบูลสมล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐-๒๒๑๘-๖๕๙๑-๓ ต่อ ๕๑๓

ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- 126116

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

1 ตุลาคม 2556

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้รับใบอนุญาต/ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายอดิสร บาลโสง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรุษษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา และรองศาสตราจารย์ ดร.อัมพร มีาคนอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ รูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา แผนการสอนรายวิชาสุขศึกษา และเก็บข้อมูลตามแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

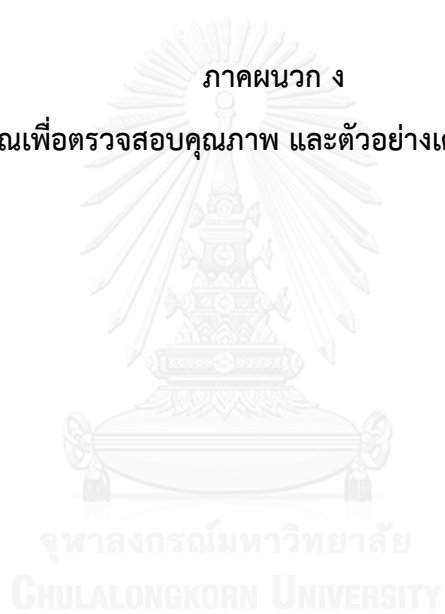
(อาจารย์ ดร.จuthาร์ตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ภาคผนวก ง

สูตรการคำนวณเพื่อตรวจสอบคุณภาพ และตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



สูตรการคำนวณเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์ (item objective congruence: IOC) (วรรรณี แกมเกต, 2551 : 233)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC คือ ค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/จุดประสงค์

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนผลการตัดสินข้อคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิ

N คือ จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2. สูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient: α) (วรรรณี แกมเกต, 2551 : 233)

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ k คือ จำนวนข้อคำถาม หรือข้อสอบ

s_i^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

s_t^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบทั้งฉบับ

3. สูตรการคำนวณค่า KR-20 โดยวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน(Kuder-Richardson method) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556: 55-60; วรณีย์ แกมเกตุ, 2551 : 232)

$$KR - 20 : r_{tt} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum p_i q_i}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ k คือ จำนวนข้อคำถาม หรือข้อสอบ

p_i คือ สัดส่วนของผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ(ค่าความยาก)

q_i คือ $1 - p_i$

s_t^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบทั้งฉบับ

4. สูตรการประเมินความยาก(difficulty) และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2552 : 138-141)

$$P = \left(\frac{P_H + P_L}{2n} \right)$$

$$r = \left(\frac{P_H - P_L}{n} \right)$$

เมื่อ P แทน ค่าความยาก

r แทน ค่าอำนาจจำแนก

P_H แทน คนที่ตอบถูกในกลุ่มสูง

P_L แทน คนที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มสูง หรือกลุ่มต่ำ

(ตัวอย่าง)

แผนการสอนรายภาค รายวิชาสุขศึกษา(พ 23103)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัปดาห์ ที่	เวลา (ชั่วโมง)	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	ผลงาน/ ชิ้นงาน	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	การประเมิน การเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล และการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน						
1	1	การกำหนด ทิศทางการ เรียนรู้การ สร้างเสริม สุขภาพส่วน บุคคล และใน ชุมชน	ครูดำเนินการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ขั้นสร้างความสนใจ(Attention Phase: A) ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น ได้แก่ 1) เชื่อมโยงเป้าหมายการเรียนรู้ชีวิต 2) ศึกษา ค้นหาค้นหาแบบที่เกี่ยวข้อง 2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought Phase: F) ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น ได้แก่ 1) ศึกษาเป้าหมายการเรียนรู้ 2) ประเมินตนเอง 3) กำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ของตนเอง 3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์(Tactic planning Phase: T) ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น ได้แก่ 1) วิเคราะห์ตนเอง 2) กำหนด ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ 3) กำหนด แผนปฏิบัติการการเรียนรู้	แผน ยุทธศาสตร์ การเรียนรู้ การสร้างเสริม สุขภาพส่วน บุคคล และใน ชุมชน	-มาตรฐาน พ 4.1 เห็น คุณค่าและมี ทักษะใน การสร้าง เสริมสุขภาพ การดำรง สุขภาพ การ ป้องกันโรค และการ สร้างเสริม สมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ ตัวชี้วัด ม 3/2 – ม 3/5	1) พิจารณา จาก ผลงาน หรือ ชิ้นงาน 2) ประเมิน ตาม สภาพจริง ตาม เกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ ตัวชี้วัด ตาม มาตรฐาน
2	1	การกำหนด ทิศทางการ เรียนรู้การ สร้างเสริม สุขภาพส่วน บุคคล และใน ชุมชน(ต่อ)	4) ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ(Execution Phase: E) ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น ได้แก่ 1) ประกาศทิศทางการเรียนรู้ 2) ดำเนินการ เรียนรู้ตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้ 5) ขั้นสะท้อนผลงาน(Reflection Phase) ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น ได้แก่ 1)การ ติดตามประเมินและพิจารณาผลงาน 2) ทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ [มาตรฐานขั้นตอนตามรูปแบบ คือ A→F→T→E→R]			
3	1	การทดสอบ สมรรถ ภาพ ส่วนบุคคล	1) ดำเนินการตามดำเนินการตามมาตรฐาน ขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาข้อความรู้ เกณฑ์มาตรฐาน วิธีการ และดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทาง กาย 3) ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของตนเอง เทียบเกณฑ์มาตรฐาน และ แปลผล 4) วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายของ ตนเอง	-รายงานผล การทดสอบ และการ วางแผน พัฒนา สมรรถภาพ ทางกายของ ตนเอง	- มฐ. พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกายและ พัฒนาได้ ตามความ แตกต่าง ระหว่าง บุคคล	1) พิจารณา จากผลงาน หรือชิ้นงาน 2) ประเมิน โดยใช้ตัวชี้วัด ตามมาตรฐาน

4	1	การวางแผน ปฏิบัติการดูแล และสร้างเสริม สุขภาพส่วนบุคคล	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “การ วางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพกาย” 3) นำผลการทดสอบสมรรถภาพกายไปวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย พักผ่อน ของตนเอง 4) ยอมรับและนำแผนปฏิบัติการสร้างเสริม สุขภาพไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม(A)	-รายงานการ อ่านและแปล ผลการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย -แผนปฏิบัติ การเสริมสร้าง สมรรถภาพ กายที่นักเรียน จัดทำขึ้น	1) มฐ. พ 4.1 ม. 3/4 วางแผน และจัด เวลาใน การออก กำลัง กาย การ พักผ่อน และการ สร้าง เสริม สมรรถ ภาพ ทางกาย	1) พิจารณา จาก ผลงาน หรือ ชิ้นงาน
5	1	การวางแผน ปฏิบัติการดูแล และสร้างเสริม สุขภาพส่วนบุคคล(ต่อ)	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “การ วางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพกาย” 3) นำผลการทดสอบสมรรถภาพกายไปวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย พักผ่อน ของตนเอง 4) ยอมรับและนำแผนปฏิบัติการสร้างเสริม สุขภาพไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม(A)	-รายงานการ อ่านและแปล ผลการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย -แผนปฏิบัติ การเสริมสร้าง สมรรถภาพ กายที่นักเรียน จัดทำขึ้น	1) มฐ. พ 4.1 ม. 3/4 วางแผน และจัด เวลาใน การออก กำลัง กาย การ พักผ่อน และการ สร้าง เสริม สมรรถ ภาพ ทางกาย 2) มฐ. พ 4.1 ม. 3/5 ทดสอบ สมรรถ ภาพ ทางกาย และ พัฒนา ได้ตาม ความ แตกต่าง ระหว่าง บุคคล	2) ประเมิน ตามสภาพ จริงตาม เกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ ตัวชี้วัด ตาม มาตรฐาน
6	1	สถานการณ์ การเจ็บป่วย และตายของ คนไทย	1) ครูดำเนินการสอนตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ผู้เรียนศึกษาและค้นหาแหล่งข้อมูลการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย 3) แปลความหมาย วิเคราะห์สาเหตุการ เจ็บป่วยและสาเหตุการตายของคนไทยโดย ใช้ข้อความรู้ที่ศึกษา 4) ระบุสาเหตุการเจ็บป่วย และสาเหตุการ ตายของคนไทย	1) รายงานผล การค้นหา ข้อมูล การ ระบุและ จัดลำดับ ความสำคัญ ของ ปัญหา สุขภาพ 2) ร่าง โครงการ แก้ไข ปัญหา สุขภาพ และสร้าง	1) มฐ. พ 4.1 ม. 3/2 เสนอ แนวทาง ป้องกัน โรคที่ เป็น สาเหตุ สำคัญ ของการ เจ็บป่วย และการ ตายของ คนไทย	1) พิจารณา จาก ผลงาน หรือ ชิ้นงาน 2) ประเมิน ตามสภาพ จริงตาม เกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ ตัวชี้วัด ตาม

7	1	การค้นหา ปัญหาสุขภาพ ชุมชน	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาทำความเข้าใจและให้คำจำกัดความ ของคำว่า “ปัญหาสุขภาพในชุมชน” 3) ศึกษาค้นหาแหล่งข้อมูลสุขภาพในชุมชน อ่านและแปลผลข้อมูล 4) วางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	-รายงานการ อ่านและแปล ผลข้อมูล สุขภาพใน ชุมชน	มฐ. พ 4.1 ม.3/3 รวบรวม ข้อมูลและ เสนอแนว ทางแก้ไข ปัญหา สุขภาพใน ชุมชน	1) พิจารณา จากผลงาน หรือชิ้นงาน 2) ประเมิน ตามสภาพจริง ตามเกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ตัวชี้วัด ตามมาตรฐาน
8	1	การจัดลำดับ ความสำคัญ และการระบุ สาเหตุของ ปัญหาสุขภาพ ชุมชน	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาข้อความรู้และวิธีการในจัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาสุขภาพ 3) ศึกษาข้อมูลและระบุสาเหตุของปัญหา สุขภาพ 4) นำข้อมูลด้านสุขภาพไปสู่การวางแผนแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	-รายงานการ จัดลำดับ ปัญหา	1) มฐ. พ 4.1 ม. 3/2 เสนอ แนวท าง ป้องกัน โรคที่ เป็น สาเหตุ สำคัญ ของ การ เจ็บป่วย และ การ ตาย ของคน ไทย 2) มฐ. พ 4.1 ม. 3/3 รวบรวม ข้อมูล และ เสนอ แนว ทางแก้ไข ปัญหา สุขภาพ ใน ชุมชน	1) พิจารณา จากผลงาน หรือชิ้นงาน 2) ประเมิน ตามสภาพจริง ตามเกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ตัวชี้วัด ตามมาตรฐาน

9	1	การเสนอแนว ทางแก้ไข ปัญหาและ สร้างเสริม สุขภาพใน ชุมชน	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาวิธีการจัดทำ “แผนงาน/โครงการ” 3) สามารถวางแผนและจัดทำโครงการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชนได้อย่างเหมาะสม 4) ศึกษาวิธีการเสนอแผนงาน/โครงการเพื่อ แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	-แผนงาน/ โครงการแก้ไข ปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	1) มธ. พ 4.1 ม. 3/2 เสนอ แนวทาง ป้องกัน โรคที่ เป็น สาเหตุ สำคัญ ของการ เจ็บป่วย และการ ตายของ คนไทย 2) มธ. พ 4.1 ม. 3/3 รวบรวม ข้อมูล และ เสนอ แนว ทางแก้ไข ปัญหา สุขภาพ ในชุมชน	1) พิจารณา จาก ผลงาน หรือ ชิ้นงาน 2) ประเมิน ตามสภาพ จริงตาม เกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมิน โดยใช้ ตัวชี้วัด ตาม มาตรฐาน
10	1		สอบกลางภาค			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ						
11	1	การกำหนดทิศ ทางการเรียนรู้ เรื่อง การ จัดการความ เสี่ยงต่อ สุขภาพและ การช่วยฟื้นคืน ชีพ	ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ขั้นสร้างความสนใจ(Attention Phase: A) ประกอบด้วยชั้นย่อย 2 ชั้น ได้แก่ 1) เชื่อมโยงเป้าหมายการเรียนรู้ชีวิต 2) ศึกษา ค้นหาค้นหาต้นแบบที่เกี่ยวข้อง 2) ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought Phase: F) ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น ได้แก่ 1) ศึกษาเป้าหมายการเรียนรู้ 2) ประเมิน ตนเอง 3) กำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ของ ตนเอง 3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์(Tactic planning Phase: T)ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น ได้แก่ 1) วิเคราะห์ตนเอง 2) กำหนดยุทธศาสตร์ การเรียนรู้ 3) กำหนดแผนปฏิบัติการการ เรียนรู้	แผน ยุทธศาสตร์ การเรียนรู้ หน่วยการ เรียนรู้ เรื่อง การจัดการ ความเสี่ยงต่อ สุขภาพและ การช่วยฟื้นคืน ชีพ	มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกัน และ หลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อ สุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความ รุนแรง ตัวชี้วัดที่ ม 3/1 - ม3/5	1) พิจารณา จากผลงาน หรือชิ้นงาน 2) ประเมิน ตามสภาพจริง ตามเกณฑ์ รูบริกส์ที่ กำหนด 3) ประเมินโดย ใช้ตัวชี้วัดตาม มาตรฐาน

12	1	การกำหนดทิศทางการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ(ต่อ)	1) ชั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ(Execution Phase: E) ประกอบด้วยชั้นย่อย 3 ชั้น ได้แก่ 1) ประกาศิตทางการเรียนรู้ 2) ดำเนินการเรียนรู้ตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้ 3) ประเมินผล และปรับปรุงแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ [มาตรฐานขั้นตอนตามรูปแบบ คือ A→F→T→E→R]			
13	1	การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” 3) เรียนรู้และดำเนินการค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน	1) รายงานผลการค้นหา ข้อมูล การระบุสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 2) ร่างโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพ	มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน	1) พิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงาน 2) ประเมินตามสภาพจริงตามเกณฑ์ Rubric ที่กำหนด 3) ประเมินโดยใช้ตัวชี้วัดตามมาตรฐาน
14	1	การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ(ต่อ)	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาการกำหนดและการเสนอแนวทางการป้องกัน แก่ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน 3) นำกระบวนการค้นหา ระบุปัญหา สาเหตุ และแนวทางป้องกันแก่ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนไปเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	และสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน		
15	1	การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “ความรุนแรง” 3) ศึกษาและดำเนินการค้นหา ระบุสาเหตุ และเสนอแนวทางแก้ไข ป้องกันความรุนแรง 4) ศึกษาและนำกระบวนการค้นหา ระบุสาเหตุ และแนวทางการป้องกัน แก่ไข หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงไปใช้ในชีวิตจริง	รายงานแนวทางการหลีกเลี่ยงความรุนแรง	-มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	1) พิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงาน 2) ประเมินตามสภาพจริงตามเกณฑ์ Rubric ที่กำหนด 3) ประเมินโดยใช้ตัวชี้วัดตามมาตรฐาน
16	1	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการใช้ความ	1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “อิทธิพลของสื่อ”	1) รายงานผลการค้นหา วิเคราะห์ และระบุลักษณะสื่อที่มีอิทธิพล	มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ	1) พิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงาน 2) ประเมินตามสภาพจริง

17	1	ความสัมพันธ์ของการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุและความรุนแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “ความสัมพันธ์” และ “เครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์” 3) ศึกษาวิเคราะห์ อภิปรายเพื่อหาข้อสรุปความเชื่อมโยง ระหว่างการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์ สุขภาพ และอุบัติเหตุโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ 4) สรุปความสัมพันธ์ระหว่างเครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์และอุบัติเหตุ ตลอดจนข้อเสนอเกี่ยวกับการใช้เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ 	รายงานการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์กับอุบัติเหตุและความรุนแรง	มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1) พิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงาน 2) ประเมินตามสภาพจริงตามเกณฑ์ Rubric ที่กำหนด 3) ประเมินโดยใช้ตัวชี้วัดตามมาตรฐาน
18	1	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ol style="list-style-type: none"> 1) ดำเนินการตามมาตรฐานขั้นตอน A→F→T→E→R 	นักเรียนสาธิตวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ol style="list-style-type: none"> 1) พิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงาน 2) ประเมินตามสภาพจริงตามเกณฑ์ Rubric ที่กำหนด 3) ประเมินโดยใช้ตัวชี้วัดตามมาตรฐาน
19	1	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (ต่อ)	<ol style="list-style-type: none"> 2) ศึกษาและให้คำจำกัดความของคำว่า “การช่วยฟื้นคืนชีพ” 3) ศึกษาและฝึกฝนการวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี 4) สาธิตวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ 			
20	1		สอบปลายภาค			

(ตัวอย่าง)

การกำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม(Behavioral Objectives: BO.) วิชาสุขศึกษา รหัส พ. 23103
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ. 23103

หน่วยการเรียนรู้	เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนบุคคล และการ สร้างเสริมสุขภาพใน ชุมชน	1) การกำหนดทิศทางการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล และในชุมชน	2	10
	2) การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน		
	2.1) สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและตายของคนไทย	1	5
	2.2) การค้นหาปัญหาสุขภาพชุมชน	1	5
	2.3) การจัดลำดับความสำคัญ และการระบุสาเหตุของปัญหาสุขภาพชุมชน	2	10
	2.4) การเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	1	5
	3) การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
	3.1) การทดสอบสมรรถภาพส่วนบุคคล	1	5
	3.2) การวางแผนปฏิบัติการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล	2	10
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การจัดการความ เสี่ยงต่อสุขภาพและ การช่วยฟื้นคืนชีพ	1) การกำหนดทิศทางการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ	2	10
	2) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง		
	2.1) การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	2	10
	2.2) การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	1	5
	2.3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการใช้ความรุนแรง	2	5
	2.4) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุและความรุนแรง	1	5
	3) การช่วยฟื้นคืนชีพ		
3.1) การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	10	
		20	100

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

ระยะเวลา 10 ชั่วโมง มีจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ดังนี้

1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ” ได้ถูกต้อง(K)

2) สามารถเสนอแนวทางการป้องกันปัจจัย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม(P)

- 3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ และภัยอันตรายจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม(P)
- 4) สามารถเสนอแนวทางการจัดการอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม(P)
- 5) สามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างปลอดภัย ถูกต้อง และเหมาะสม(P)
- 6) ยอมรับและเห็นความสำคัญของการป้องกันความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ (A)

การวิเคราะห์จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมให้เป็นจุดประสงค์หลักทางด้านความคิด สามารถดำเนินการได้ดังนี้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	Cognitive Domain						รวม
	รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ” ได้ ถูกต้อง(K)	✓	✓					2
รวม	1	1	-	-	-	-	2

การวิเคราะห์จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมให้เป็นจุดประสงค์หลักทางด้านทักษะปฏิบัติ สามารถดำเนินการได้ดังนี้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	Psychomotor Domain					รวม
	การเลียนแบบ	การลงมือทำตามแบบ	ทำได้ถูกต้องแม่นยำ	ต่อเนื่องและประสานกัน	ชินและเป็นธรรมชาติ	
2) สามารถเสนอแนวทางการป้องกันปัจจัย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม(P)	✓	✓	✓			3
3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ และภัยอันตรายจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม(P)	✓	✓	✓			3
4) สามารถเสนอแนวทางการจัดการอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม(P)	✓	✓	✓			3
5) สามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างปลอดภัย ถูกต้อง และเหมาะสม(P)	✓	✓	✓	✓	✓	5
รวม	4	4	4	1	1	14

การวิเคราะห์จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมให้เป็นจุดประสงค์หลักทางด้านเจตคติ สามารถดำเนินการได้ดังนี้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	Affective Domain					รวม
	การยอมรับ	การตอบสนอง	ค่านิยม	จัดระบบค่านิยม	คุณลักษณะ	
6) ยอมรับและเห็นความสำคัญของการป้องกันความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ (A)	✓	✓	✓			3
รวม	1	1	1	-	-	3



การนำจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการวัดเป็นพฤติกรรมหลักมาลงตารางถ่วงค่าน้ำหนัก สามารถดำเนินการได้ดังนี้

เนื้อหา	จุดประสงค์	จุดประสงค์ด้านความคิด					รวม	
		รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์		ประเมินค่า
1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ” ได้ถูกต้อง		1	1					2
2) สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน ปัจจัย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม		1	1	1	1	1		5
3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน อุบัติเหตุ และภัยอันตรายจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม		1	1	1	1	1		5
4) สามารถเสนอแนวทางการจัดการ อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม		1	1	1	1	1		5
5) สามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างปลอดภัย ถูกต้อง และเหมาะสม		1	1	1	1	1		5
6) ยอมรับและเห็นความสำคัญของการ ป้องกันความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ		1	1	1	1	1		5
รวม		6	6	5	5	5	-	27

การนำพฤติกรรมหลักจากตารางถ่วงค่าน้ำหนักสู่การออกข้อสอบเพื่อวัดพฤติกรรมตามจุดประสงค์ สามารถดำเนินการออกข้อสอบวิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ดำเนินการออกข้อสอบเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เรื่องพฤติกรรมความเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง จำนวน 10 ข้อ และ ส่วนที่ 2 การช่วยฟื้นคืนชีพ จำนวน 10 ข้อ

(ตัวอย่าง)

หน่วยการเรียนรู้ การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ทิศทางการเรียนรู้เรื่องการจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

เวลา 120 นาที (2 ชั่วโมง)

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การ
ใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

- 1) มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และ
แนวทางป้องกัน
- 2) มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้
ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- 3) มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- 4) มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ
สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
- 5) มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) เข้าใจและอธิบายความหมายมาตรฐานและตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้เรื่อง การ
จัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง(K)
- 2) อธิบายความหมายของคำว่า “การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “การช่วยฟื้น
คืนชีพ” ได้ถูกต้อง(K)
- 3) สามารถกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการ
ช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P)

- 4) สามารถกำหนดยุทธศาสตร์การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P)
- 5) สามารถกำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P)
- 6) สามารถประกาศทิศทางเพื่อแสดงเจตนารมณ์การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P)
- 7) ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับมอบหมาย ยอมรับและเห็นความสำคัญของการกำหนดทิศทาง การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ(A)

3. สารระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนได้รับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้บุคคลเรียนรู้อย่างมีความหมาย

4. สารการเรียนรู้

1) สารการเรียนรู้แกนกลาง

มาตรฐานการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้แก่ มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง โดยมีตัวชี้วัดตามมาตรฐานดังกล่าว ดังต่อไปนี้

- 1) มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน
- 2) มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- 3) มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

4) มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

5) มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม อาจมีตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต

การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้กลับคืนสู่สภาพเดิม

วิสัยทัศน์การเรียนรู้ หมายถึง ภาพอนาคตที่ผู้เรียนต้องการให้เกิดขึ้น และกำหนดจุดหมายปลายทางที่เชื่อมโยงกับภารกิจด้านการเรียน ค่านิยม และความเชื่อเข้าด้วยกัน แล้วมุ่งสู่ภาพอนาคตที่ต้องการต้องการ วิสัยทัศน์ที่ดีควรมีลักษณะ “SMART3ER” ดังนี้ 1) 1) มีความเฉพาะ (Specific) 2) สามารถวัดได้ (Measurable) 3) สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ (Action-orientated) 4) มีเหตุผลและเป็นความจริง (Reasoned and realistic) 5) มีระยะเวลาชัดเจน (Time bound) 6) มีจริยธรรม ตื่นเต้น และสนุก (Ethical Exciting and Enjoyable) 7) มีทรัพยากร (Resourced)

ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ หมายถึง แนวทาง วิธีการที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่สุด(ใช้งบประมาณน้อยที่สุดและบรรลุตามวัตถุประสงค์มากที่สุด) ที่ทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของภารกิจด้านการเรียน และวิสัยทัศน์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ คำที่มีความหมายคล้ายกันคือคำว่า “กลยุทธ์”

แผนปฏิบัติการการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรม วิธีการเรียนรู้ที่สามารถสนองตอบต่อประเด็นยุทธศาสตร์การเรียนรู้ที่ได้รับการพิจารณากำหนดไว้ล่วงหน้า

2) สารการเรียนรู้ท้องถิ่น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1) ความสามารถในการสื่อสาร

-ทักษะการสร้างคำอธิบาย คำจำกัดความ

2) ความสามารถในการคิด

-ทักษะการจัดการระบบความคิด และการตัดสินใจ

-ทักษะการคิดวิเคราะห์

-ทักษะการคิดเชิงอนาคต

-ทักษะการวางแผน

3) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 1) มีวินัย มีสุขวิทยาส่วนบุคคล และพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
- 2) ช่างสังเกต ใฝ่เรียนรู้
- 3) มุ่งมั่นการทำงาน

7. ความเข้าใจที่คงทน

นักเรียนสามารถนำกระบวนการวางแผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษาไปใช้กับรายวิชาอื่นๆได้อย่างเหมาะสม

8. ชิ้นงานหรือภาระงาน(หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

9. คำถามสำคัญสำหรับการเรียนรู้

- 1) อนาคตที่ดีเราสามารถกำหนดและสร้างเองได้หรือไม่
- 2) การความเสี่ยงต่อสุขภาพคืออะไร เราสามารถป้องกันได้หรือไม่

10. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

1) ขั้นสร้างความสนใจ(Attention Phase: A)(5 นาที)

1.1) ผู้สอนแจ้งให้ผู้เรียนทราบถึงมาตรฐาน ตัวชี้วัด และวัตถุประสงค์ของหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ และภายหลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องดังกล่าวแล้วนักเรียน 1) เข้าใจความหมายมาตรฐานและตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง(K) 2) เข้าใจความหมายของคำว่า “การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “การช่วยฟื้นคืนชีพ” ได้ถูกต้อง(K) 3) สามารถกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P) 4) สามารถกำหนดยุทธศาสตร์การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

ได้อย่างเหมาะสม(P) 5) สามารถกำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P) 6) สามารถประกาศทิศทางเพื่อแสดงเจตนารมณ์ การเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้อย่างเหมาะสม(P) 7) ยอมรับและเห็นความสำคัญของการกำหนดทิศทางการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ(A) พร้อมเสนอความคิดรวบยอดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนโดยตรง เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้คิดเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม และความรู้เดิมที่มีอยู่ เพื่อกระตุ้น และสร้างความสนใจในเนื้อหาสาระที่จะได้เรียนรู้ในครั้งนี้

1.2) ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันเสนอบุคคลต้นแบบที่ประทับใจ สังคมให้การยอมรับ ด้านการจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ ยกตัวอย่าง นายบิณฑ์ บันลือฤทธิ์ พร้อมให้เหตุผลประกอบ ศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลดังกล่าว ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยทบทวนความจำ กระตุ้นความสนใจโดยเชื่อมโยงจากข้อมูลที่มีอยู่เดิมกับข้อความรู้ใหม่ที่จะได้เรียนรู้

2) **ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought Phase: F) (15 นาที)** ขั้นนี้จะประกอบด้วย ขั้นตอนย่อยๆ 3 ขั้น ดังนี้

2.1) ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เป้าหมายของการเรียนครั้งนี้ ว่ามีความเชื่อมโยง หรือมีผลกระทบต่อเป้าหมายชีวิตของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร หากไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนทุกคนทบทวนความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม และการเรียนรู้ของผู้เรียนทุกคน จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นแล้วสรุปเป็นความคิดของชั้นเรียนนี้ เป็นขั้นตอนของการทบทวนและเรียนรู้เป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง การทบทวนความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่กระทบต่อชีวิตของผู้เรียน ลงใบงานที่ 1.1 ดังนี้

ใบงานที่ 1.1 การเชื่อมโยงวัตถุประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวผู้เรียน

มาตรฐาน/เป้าหมาย/วัตถุประสงค์การเรียนรู้	หากไม่สามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐาน จะเกิดผลกระทบต่อชีวิตนักเรียน อย่างไรบ้าง
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สาร เสพติด และความรุนแรง โดยมีตัวชี้วัดตาม มาตรฐานดังกล่าว ดังต่อไปนี้	
1) มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทาง ป้องกัน	
2) มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรงในการแก้ปัญหา	
3) มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	
4) มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและ การเกิดอุบัติเหตุ	
5) มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	

2.2) การประเมินตนเอง ครูให้นักเรียนใช้เป้าหมาย/วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้
จากข้อที่ 2.1 เป็นตัวตั้งแล้วเทียบกับสภาพจริงของนักเรียนในขณะนี้ว่าอยู่ในระดับใด ไปสู่การฝึก
ปฏิบัติการประเมินตนเองว่าตอนนี้ผู้เรียนอยู่ในตำแหน่งใดของเป้าหมายดังกล่าว ผู้เรียนต้องใช้ความ
พยายามในการระบุตำแหน่งของตนเองให้ได้ โดยผู้สอนอาจแนะนำวิธีคิด และประมาณการตำแหน่ง
ดังกล่าวลงในใบงานที่ 1.2 ดังนี้

ใบงานที่ 1.2 การประเมินตนเอง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระดับที่นักเรียนคาดว่าจะสามารถปฏิบัติได้				
	0	1	2	3	4
	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง โดยมีตัวชี้วัดตาม มาตรฐานดังกล่าว ดังต่อไปนี้					
1) มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และ แนวทางป้องกัน					
2) มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรงในการแก้ปัญหา					
3) มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง					
4) มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ					
5) มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืน ชีพอย่างถูกวิธี					

ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 4 คน ให้มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ภายใน และตั้งชื่อกลุ่ม เพื่อเตรียมดำเนินการต่อในขั้นตอนต่อไป

2.3) การกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้ ผู้สอนให้ความรู้เรื่องการกำหนดวิสัยทัศน์ แล้ว ให้ผู้เรียนกลุ่มต่างๆ นำข้อสรุปจากใบงานที่ 1.2 ของสมาชิกแต่ละมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ พิจารณากำหนดเป้าหมายของกลุ่ม ทั้งทางด้านการเรียนในหน่วยการเรียนรู้ โดยให้คิดเชื่อมโยงถึง ผลกระทบจากการเรียนรู้ครั้งนี้จนถึงอนาคตในระยะสั้น และระยะยาว โดยยึดหลักการใช้ความคิด อย่างมีเหตุผลและความเป็นไปได้ ไม่ใช่เพื่อฝันที่ไม่มีฐานจากความเป็นจริงสนับสนุน (วิสัยทัศน์ที่ดี ต้องมีความท้าทาย ยกกระดับให้สูงขึ้นจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สามารถทำให้สำเร็จได้แต่ต้องใช้ความ

พยายามเพิ่มขึ้นอีก ทั้งนี้อาจใช้ต้นแบบที่นักเรียนประทับใจเป็นแบบอย่างก็ได้) จากนั้นให้ทุกกลุ่มเขียนวิสัยทัศน์ของตนเองลงในใบงานที่ 1.3 ดังนี้

ใบงานที่ 1.3 การกำหนดวิสัยทัศน์การเรียนรู้

<p>วิสัยทัศน์การเรียนรู้</p> <p>เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ</p> <p>กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....</p>
<p>“.....”</p>

3) ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์(Tactic planning Phase: T) (60 นาที) เป็น

ขั้นตอนที่มีความสำคัญ ต้องใช้การคิดอย่างละเอียดรอบคอบ โดยใช้วิสัยทัศน์หรือเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนด เป็นจุดศูนย์กลางของการคิดและตัดสินใจ ประกอบด้วยขั้นย่อย 3 ขั้น ดังนี้

3.1) การวิเคราะห์ตนเอง (20 นาที) ผู้สอนจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ตนเองและกลุ่มของตน โดยใช้วิธีการประเมินคุณลักษณะภายใน 2 ประเด็น คือ 1) จุดแข็ง ให้สำรวจว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น ในขณะนี้ตัวเราเองมีอะไรที่เป็นสิ่งช่วยสนับสนุนส่งเสริมอยู่แล้วบ้าง ไม่ว่าจะเป็นระดับสติปัญญา สุขภาพร่างกาย เพื่อน ทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง เป็นต้น 2) จุดอ่อน ให้นักเรียนสำรวจอีกเช่นกันว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ในขณะนี้ตัวเราเองยังขาดอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นระดับสติปัญญา สุขภาพร่างกายทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง เป็นต้น หลังจากนั้นก็ให้ผู้เรียนประเมินผลกระทบจากภายนอกใน 2 ประเด็น คือ 1) โอกาส ให้นักเรียนสำรวจอีกเช่นกันว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ในขณะนี้เรามีอะไรบ้างที่เอื้อให้เราไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น เช่น กฎหมาย นโยบายรัฐบาล ระเบียบข้อบังคับต่างๆ พ่อ แม่ ครูอาจารย์สนับสนุน เป็นต้น และ 2) อุปสรรค ให้นักเรียนสำรวจอีกเช่นกันว่าหากจะไปให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ในขณะนี้เรามีอะไรบ้างที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคไม่ให้เราไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น เช่น กฎหมาย นโยบายรัฐบาล ระเบียบข้อบังคับต่างๆ การคมนาคม ภัยธรรมชาติ ภัยสงคราม ภัยก่อการร้าย เป็นต้น โดยเขียนระบุไว้ให้ชัดเจน ทั้งนี้ให้ผู้เรียนใช้เป้าหมาย วิสัยทัศน์ หรือผลการเรียนรู้ที่คาดว่าจะได้รับการเรียนครั้งนี้เป็นตัวตั้งในการประเมินและวิเคราะห์ดังกล่าว ลงในใบงานที่ 1.4 ดังต่อไปนี้

ใบงานที่ 1.4 ตารางวิเคราะห์ตนเอง

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

การวิเคราะห์ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ	
จุดแข็ง(S : Strength)	จุดอ่อน(W : Weakness)
1).....	1)
2)	2)
3)	3)
การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ	
โอกาส(O : Opportunity)	อุปสรรค/ภาวะคุกคาม(T : Threat)
1)	1)
2)	2)
3)	3)

ผู้สอนให้นักเรียนมานำผลการวิเคราะห์จากใบงานที่ 1.4 ไปเขียนลงในตารางไขว้ใบงานที่ 1.5 เพื่อการพิจารณาและสังเคราะห์ยุทธศาสตร์ ดังต่อไปนี้

ใบงานที่ 1.5 การสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกและภายในที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ			
		ปัจจัยภายใน	
		จุดแข็ง(S)	จุดอ่อน(W)
ปัจจัย ภายนอก	โอกาส (O)	SO = ยุทธศาสตร์เพื่อความเป็นเลิศ	WO = ยุทธศาสตร์เพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้
		S ₁ O ₁	W ₁ O ₁
		S ₁ O ₂	W ₁ O ₂
		S ₁ O ₃	W ₁ O ₃
		S ₂ O ₁	W ₂ O ₁
		S ₂ O ₂	W ₂ O ₂
		S ₂ O ₃	W ₂ O ₃
	S ₃ O ₁	W ₃ O ₁	
	S ₃ O ₂	W ₃ O ₂	
	S ₃ O ₃	W ₃ O ₃	
	ภาวะ คุกคาม (T)	ST = ยุทธศาสตร์เพื่อแก้ไขปัญหาการเรียนรู้	WT = ยุทธศาสตร์เพื่อบริหารความเสี่ยง
		S ₁ T ₁	W ₁ T ₁
		S ₁ T ₂	W ₁ T ₂
		S ₁ T ₃	W ₁ T ₃
S ₂ T ₁		W ₂ T ₁	
S ₂ T ₂		W ₂ T ₂	
S ₂ T ₃		W ₂ T ₃	
S ₃ T ₁	W ₃ T ₁		
S ₃ T ₂	W ₃ T ₂		
S ₃ T ₃	W ₃ T ₃		

3.2) การกำหนดยุทธศาสตร์การเรียนรู้ (20 นาที) ผู้สอนให้ความรู้เรื่อง การวางยุทธศาสตร์การเรียนรู้ แล้วกระตุ้นให้ผู้เรียนนำผลจากการวิเคราะห์ตนเองใบงานที่ 5 มาออกแบบวิธีการดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลการเรียนรู้ หรือเป้าหมายการเรียนรู้ที่คาดหวัง ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากที่สุด โดยวิธีการดังกล่าวจะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) เสริมจุดแข็งที่ผู้เรียนมีอยู่ 2) ใช้โอกาสมาส่งเสริมสนับสนุน 3) ปิดจุดอ่อนของผู้เรียน และ 4) หลีกเลี่ยงการเผชิญอุปสรรค ซึ่งเราเรียกวิธีการที่ได้มานี้ว่า “ยุทธศาสตร์ หรือ กลยุทธ์(strategy)” โดยเลือกประเด็นมีจุดแข็งและโอกาส

สูง(SO) มากำหนดเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาเพื่อความเจริญก้าวหน้าสู่ความเป็นเลิศ พิจารณาประเด็นที่ยังเป็นจุดอ่อนแต่ยังมีโอกาส(WO) มากำหนดเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาเพื่อแก้ไขจุดอ่อน เรียกว่า ยุทธศาสตร์เพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้ และนำประเด็นที่เป็นจุดแข็งแต่มีอุปสรรคหรือภาวะคุกคาม(ST) มากำหนดเป็นยุทธศาสตร์เพื่อการแก้ไขปัญหา นำประเด็นที่เป็นจุดอ่อนแต่มีอุปสรรคหรือภาวะคุกคาม(WT) มากำหนดเป็นยุทธศาสตร์เพื่อการเฝ้าระวังและบริหารความเสี่ยง หลังจากนั้นผู้สอนให้ความรู้เพิ่มเติมว่าในหนึ่งยุทธศาสตร์อาจมีวิธีการดำเนินงานมากกว่าหนึ่งวิธี ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องนำยุทธศาสตร์ที่ได้นี้ไปวิเคราะห์หาวิธีการที่จะช่วยให้ตอบสนองยุทธศาสตร์ดังกล่าวให้ประสบความสำเร็จได้ เราเรียกว่า “แผนปฏิบัติการการเรียนรู้”

ชั่วโมงที่ 2

3.3) การกำหนดแผนปฏิบัติการการเรียนรู้ (30 นาที) ในแต่ละยุทธศาสตร์ อาจมีแผนปฏิบัติการมากกว่า 1 แผน โดยหากมีวิธีการมากกว่าหนึ่งวิธีให้ผู้เรียนจัดลำดับความสำคัญเรียงจากวิธีการที่สามารถตอบสนองยุทธศาสตร์ได้มากไปหาน้อย ในขั้นตอนนี้ผู้สอนจะอยู่มีฐานะผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำแก่ผู้เรียน เพื่อให้สามารถทำงานของตนเองได้อย่างราบรื่นและสร้างชิ้นงานคือ 1) กำหนดแผนยุทธศาสตร์ 2) กำหนดแนวทางการดำเนินงานเพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ ในรูปของเอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษรได้ โดยใช้ใบงานที่ 1.6 ดังต่อไปนี้

ใบงานที่ 1.6 การกำหนดแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการเรียนรู้

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

วิสัยทัศน์การเรียนรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล และการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน “.....”	
ประเด็นยุทธศาสตร์	แผนปฏิบัติการเรียนรู้
ด้านการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ [SO]	1) 2) 3)
ด้านการเสริมสร้างการเรียนรู้ [WO]	1) 2) 3)
ด้านแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ [ST]	1) 2) 3)
ด้านการบริหารความเสี่ยง [WT]	1) 2) 3)
สมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วย 1)ลายมือ ชื่อ..... 2)ลายมือ ชื่อ..... 3)ลายมือ ชื่อ..... 4)ลายมือ ชื่อ.....	ลงชื่อ.....ครูผู้สอน ลงชื่อ.....ครูประจำชั้น

4) **ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ(Execution Phase: E) (30 นาที)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะได้นำแผนที่วางไว้ไปดำเนินการจริง โดยผู้สอนจัดให้มีกิจกรรมตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1) การนำเสนอแนวทางที่จะบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตนเองหรือของกลุ่ม ให้ผู้สอนจัดบรรยากาศให้มีความพิเศษกว่าปกติ ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการกำหนดยุทธศาสตร์และประกาศทิศทางทางการเรียนรู้ให้เพื่อนๆ ทุกคนทราบเป้าหมาย ทิศทาง และวิธีการของตนเอง เป็นการทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนัก รับผิดชอบต่อความสามารถตนเอง ให้มีความสำคัญกับเป้าหมายและยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของตนเอง โดยลงนามในใบงานที่ 1.6

4.2) การปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ทุกกลุ่มศึกษาขอบเขตเนื้อหาการเรียนรู้และลงมือดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ขั้นนี้ผู้เรียนสามารถดำเนินการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างอิสระตามที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการ โดยผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำที่จำเป็น และอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาของการเรียนรู้

5) ขั้นสะท้อนผลงาน(Reflection Phase) (10 นาที) เป็นขั้นที่ผู้เรียนวางแผนการติดตามประเมินผลงาน โดยผู้สอนจัดให้มีกิจกรรมตามขั้นตอนต่อไปนี้

5.1) การติดตามประเมินและพิจารณาผล ขั้นตอนนี้สืบเนื่องมาจากขั้นตอนที่ 4.2 โดยผู้เรียนดำเนินการดังนี้ 1) ติดตามกำกับกับการดำเนินการตามแผนของตนเองโดยใช้การบันทึกอนุทิน เป็นเครื่องมือจดบันทึกเพื่อให้สามารถสะท้อนหรือตรวจสอบการปฏิบัติตามแผนย้อนหลังได้ 2) ข้อมูลจากการบันทึกนำไปสู่การประเมินการดำเนินการตามแผนเป็นระยะตามที่ผู้เรียนและผู้สอนกำหนดร่วมกัน โดยให้ผู้เรียนนำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ผู้เรียนกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์ของตน 3) นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ปัญหา อุปสรรคแล้วนำสู่การอภิปรายในชั้นเรียนเพื่อการและเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

5.2) การทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการเรียนรู้ ผู้เรียนนำผลการประเมินหรือข้อเสนอแนะไปพิจารณาปรับปรุงแผน หรือหาวิธีการใหม่ที่เหมาะสมต่อไป ในกรณีนี้ ผู้สอนควรกำหนดช่วงระยะเวลาสำหรับการนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนให้ชัดเจน

11. การประเมินผล ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนี้

- 1) นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายภายในกลุ่มระหว่างกลุ่ม การตอบคำถามตามวัตถุประสงค์
- 2) ทุกกลุ่มมีชิ้นงานตามที่วัตถุประสงค์กำหนด ได้แก่ แผนยุทธศาสตร์การเรียนรู้ เรื่องการจัดการพฤติกรรมเสี่ยงและการช่วยฟื้นคืนชีพ

12. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1) สื่อการเรียนรู้

- เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์
- รายงานปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย
- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- ใบความรู้ที่ 1.1 มาตรฐานและการกำหนดทิศทางการเรียนรู้

2) แหล่งการเรียนรู้

- ห้องสมุด
- ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ใบความรู้ที่ 1.1 มาตรฐานและการกำหนดทิศทางการเรียนรู้

1) มาตรฐานการเรียนรู้ ของหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้แก่ มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง โดยมีตัวชี้วัดตามมาตรฐานดังกล่าว ดังต่อไปนี้

- 1) มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน
- 2) มฐ. พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- 3) มฐ. พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- 4) มฐ. พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
- 5) มฐ. พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม อาจมีตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต

3) การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้กลับคืนสู่สภาพเดิม

4) **วิสัยทัศน์การเรียนรู้** หมายถึง ภาพอนาคตที่ผู้เรียนต้องการให้เกิดขึ้น และกำหนดจุดหมายปลายทางที่เชื่อมโยงกับภารกิจด้านการเรียน ค่านิยม และความเชื่อเข้าด้วยกัน แล้วมุ่งสู่ภาพอนาคตที่ต้องการต้องการ วิสัยทัศน์ที่ดีควรมีลักษณะ “SMART3ER” ดังนี้

- 1) มีความเฉพาะ (Specific)
- 2) สามารถวัดได้ (Measurable)
- 3) สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ (Action-orientated)
- 4) มีเหตุผลและเป็นความจริง (Reasoned and realistic)
- 5) มีระยะเวลาชัดเจน (Time bound)
- 6) มีจริยธรรม ตื่นเต้น และสนุก (Ethical Exciting and Enjoyable)
- 7) มีทรัพยากร (Resourced)

5) **ยุทธศาสตร์การเรียนรู้** หมายถึง แนวทาง วิธีการที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่สุด(ใช้งบประมาณน้อยที่สุดและบรรลุตามวัตถุประสงค์มากที่สุด) ที่ทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของภารกิจด้านการเรียน และวิสัยทัศน์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ คำที่มีความหมายคล้ายกันคือคำว่า “กลยุทธ์”

6) **แผนปฏิบัติการการเรียนรู้** หมายถึง กิจกรรม วิธีการเรียนรู้ที่สามารถสนองตอบต่อประเด็นยุทธศาสตร์การเรียนรู้ที่ได้รับการพิจารณากำหนดไว้ล่วงหน้า

ข้อคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....

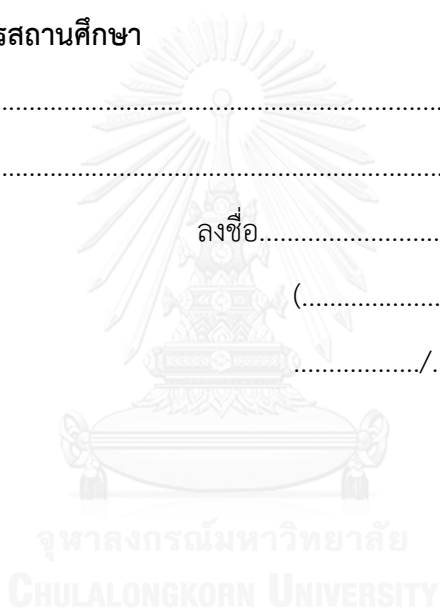
ข้อเสนอแนะของผู้บริหารสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....



(ตัวอย่าง)

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพ และการช่วยฟื้นคืนชีพ**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

เวลา 120 นาที (2 ชั่วโมง)

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การ ไข้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด มฐ. พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และ แนวทางป้องกัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้ถูกต้อง(K)
- 2) สามารถค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ถูกต้อง(P)
- 3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม(P)
- 4) ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับมอบหมาย ยอมรับกระบวนการค้นหา ระบุปัญหา สาเหตุ และ การเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน(A)

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต ช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

4. สาระการเรียนรู้

- 1) สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ(Health's risk factor) หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ และสังคมที่มีลักษณะจำเพาะ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ตรวจสอบแล้วว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคบางอย่าง หรือเกิดการเสื่อมของสุขภาพมากขึ้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ(Risk behavior) หมายถึง รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม การกระทำ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ตรวจสอบแล้วว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรค บางอย่าง หรือเกิดการเสื่อมของสุขภาพมากขึ้น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการวิเคราะห์
- 2) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

- มีวินัย มีสุขวิทยาส่วนบุคคล และพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
- ช่างสังเกต ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นการทำงาน

7. ความเข้าใจที่คงทน

นักเรียนรู้วิธีการค้นหาข้อมูลปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุสำคัญในการส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และเสนอแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

8. ชิ้นงานหรือภาระ(หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- รายงานผลการค้นหาข้อมูล ระบุ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของคนไทย
- ร่างข้อเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนจัดทำขึ้น

9. คำถามสำคัญสำหรับการเรียนรู้

- 1) มีปัจจัยอะไรบ้างที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- 2) พฤติกรรมอย่างไรที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- 3) เราสามารถป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้หรือไม่

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) **ขั้นสร้างความสนใจ(Attention Phase: A)** ระยะเวลา 5 นาที ดำเนินการดังนี้

1.1) ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ภายหลังจากที่ได้เรียนรู้เรื่องดังกล่าวแล้วนักเรียนสามารถ 1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้ถูกต้อง (K) 2) สามารถค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ถูกต้อง(P) 3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม(P) 4) ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับมอบหมาย ยอมรับกระบวนการค้นหา ระบุปัญหา สาเหตุ และการเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไข ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน(A) ผู้สอนและนักเรียนช่วยกันเชื่อมโยงว่าเมื่อนักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียน ครอบครัว และชุมชน มีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้ทุกคนมีสุขภาพดี

1.2) ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดถึงบุคคลที่ดำเนินการด้านการป้องกัน และควบคุมโรคในหมู่บ้าน ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ แล้วระบุถึงกิจกรรมที่บุคคลต้นแบบได้ดำเนินการว่ามีอะไรบ้าง แล้วให้ทุกกลุ่มนำประเด็นเหล่านั้นไปศึกษาตามแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการเรียนรู้ของกลุ่มตนเอง

2) **ขั้นคาดการณ์ล่วงหน้า(Forethought Phase: F)** ระยะเวลา 10 นาที ดำเนินการ 3 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

2.1) ผู้เรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสำรวจและวิเคราะห์ผลกระทบจากการเรียนรู้เรื่องนี้ที่มีต่อการเรียน และการดำรงชีวิตประจำวัน

2.2) ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสำรวจความรู้ของสมาชิก นำไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์เพื่อหาส่วนขาดของความรู้ที่ต้องศึกษาเพิ่มเติม

2.3) กลุ่มนำส่วนขาดของความรู้ที่ได้ อภิปรายร่วมกันสรุปและกำหนดสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมตามวิสัยทัศน์การเรียนรู้ของกลุ่ม โดยใช้ใบงานที่ 2.1

3) **ขั้นวางแผนยุทธศาสตร์(Tactic planning Phase: T)** ระยะเวลา 5 นาที ผู้สอนแนะนำให้แต่ละกลุ่มนำประเด็นส่วนขาดของความรู้ในใบงานที่ 2.1 มาพิจารณาและศึกษาโดยเลือกใช้ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของกลุ่มเป็นหลัก ในการดำเนินการเรียนรู้ และควรดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเรียนที่กลุ่มกำหนดไว้เมื่อแล้ว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(ตัวอย่าง)

ใบงานที่ 2.1 เป้าหมายและการเลือกใช้ยุทธศาสตร์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ส่วนของความรู้	ยุทธศาสตร์ที่ใช้
1) เข้าใจและอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้ถูกต้อง(K)	ไม่สามารถอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้	ค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเอง
2) สามารถค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ถูกต้อง(P)	ไม่ค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้	ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ/ฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้จริง
3) สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก่ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม(P)	ไม่สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก่ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ/ฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้จริง
4) ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับมอบหมาย ยอมรับกระบวนการค้นหา ระบุปัญหา สาเหตุ และการเสนอแนวทางป้องกันแกไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน(A)		

4) **ขั้นปฏิบัติการให้สำเร็จ(Execution Phase: E)** ระยะเวลา 40 นาที ผู้เรียนดำเนินการดังนี้

สมาชิกในกลุ่มทุกคนรับรู้เป้าหมายว่าตนจะต้องเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ โดยใช้ยุทธศาสตร์อะไร เป็นเครื่องมือช่วยควบคุมทิศทางการเรียนรู้ในครั้งนี้

4.2) ทุกกลุ่ม และทุกคนในกลุ่มช่วยกันค้นคว้าองค์ความรู้ที่กลุ่มตนขาดไป โดยดำเนินการตามยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการเรียนรู้ที่กลุ่มกำหนดไว้ ผู้สอนช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ด้วยการสนับสนุนด้านสื่อการเรียนรู้ และเครื่องมืออุปกรณ์ที่จำเป็นในการค้นคว้าข้อมูล ให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะที่จำเป็นเมื่อกลุ่มพบอุปสรรคในการเรียนรู้ นำผลการเรียนรู้ที่ได้ไปบันทึกเพื่อรายงานผลการเรียนรู้ลงในใบงานที่ 2.2 ผลการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์ และใบงานที่ 2.3 รายงานการทดสอบสมรรถภาพส่วนบุคคล

(ตัวอย่าง)

ใบงานที่ 2.2 ผลการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์

ส่วนขาดของความรู้	ยุทธศาสตร์ที่ใช้	ผลการดำเนินการตามยุทธศาสตร์
ไม่สามารถอธิบายความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้	ค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเอง	(เขียนรายละเอียดที่นักเรียนค้นคว้ามาได้)
ไม่ค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง ครอบคร้ว และชุมชนได้	ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ/ฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้จริง	(เขียนรายละเอียดที่นักเรียนศึกษามาได้)
ไม่สามารถเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ/ฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้จริง	(เขียนรายละเอียดที่นักเรียนศึกษามาได้)

หมายเหตุ ให้นักเรียนใช้กระดาษรายงานเพื่อบันทึกรายละเอียดผลการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์เพิ่มเติมกรณีใบงานที่ 2.2 เขียนไม่พอ

ใบงานที่ 2.3 (ตัวอย่าง)

รายงานการค้นหา ระบุสาเหตุของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และแนวทางแก้ไข

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง			
.....			
.....			
ปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวัน	สาเหตุ	ผลกระทบ	แนวทางแก้ไข
.....
.....
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง			
.....			
.....			
พฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล	สาเหตุ	ผลกระทบ	แนวทางแก้ไข
.....
.....

5) ขั้นสะท้อนผลงาน(Reflection Phase) ระยะเวลา 10 นาที ผู้เรียนดำเนินการดังนี้

5.1) ทุกกลุ่มนำผลการดำเนินการในใบงานที่ 2.2 และ 2.3 ไปตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ แล้วประเมินความรู้ที่เป็นข้อค้นพบ ด้วยการอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป ผู้สอนช่วยสรุปเพิ่มเติมกรณีที่ได้คำตอบที่ยังไม่ถูกต้องหรือคลาดเคลื่อนไปจากข้อเท็จจริงในสาระการเรียนรู้ หรือองค์ความรู้ที่ควรจะเป็นโดยเปรียบเทียบกับใบความรู้ที่ 2.1 สมาชิกของทุกกลุ่มนำข้อสรุปจากการอภิปรายบันทึกลงสมุดของตนเองต่อไป

5.2) ให้กลุ่มนำประเด็นที่ยังไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์เข้าสู่กระบวนการทบทวนปรับปรุงแผนปฏิบัติการภายในกลุ่มของตนเองในการเรียนรู้ครั้งต่อไป

11. การประเมินผล ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนี้

1) นักเรียนให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายภายในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม การตอบคำถามตามวัตถุประสงค์

2) ทุกกลุ่มมีชิ้นงานตามที่วัตถุประสงค์กำหนด ได้แก่ 1) รายงานผลการค้นหาข้อมูล การระบุสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 2) ร่างแนวทางการแก้ไข ปัญหาปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

12. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1) สื่อการเรียนรู้

- รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา
- วารสารด้านระบาดวิทยา
- วารสารโรคติดต่อ
- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- ใบความรู้ที่ 2.1, 2.2

2) แหล่งการเรียนรู้

- ห้องสมุด
- ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ใบความรู้ที่ 2.1 ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ(Health's risk factor) หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ สถานการณ์ การกระทำ หรือสังคมที่มีลักษณะจำเพาะ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ตรวจสอบแล้วว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคบางอย่าง หรือเกิดการเสื่อมของสุขภาพมากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นมีมากมาย ในขั้นนี้ขอนำเสนอแต่เพียงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพที่มีความสำคัญต่อชีวิตของนักเรียน ดังนี้



- 1) ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นความผิดปกติของร่างกายหรืออวัยวะที่ได้รับการถ่ายทอดจากบิดา-มารดาที่มีผลทำให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ เช่น เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-P-D เป็นต้น
- 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพนั้นมีดังนี้ 1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม สถานประกอบการที่ปล่อยขยะพิษ เป็นต้น 2) สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมรับประทานเนื้อดิบ ปลาดิบ เป็นต้น และ 3) สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น บรรยากาศของครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่น เป็นต้น
- 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สภาวะของครอบครัวที่มีรายได้น้อย ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายสำหรับค่าอาหาร ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยคับแคบ กีดกันให้บางคนใช้วิธีหารายได้จากการประกอบอาชญากรรม หรือขายบริการทางเพศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิตได้เช่นกัน

ใบความรู้ที่ 2.2 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ(Risk behavior) หมายถึง รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม การกระทำของบุคคล ซึ่งได้รับการพิสูจน์ตรวจสอบแล้วว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคบางอย่าง หรือเกิดการเสื่อมของสุขภาพมากขึ้น ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่พบเห็นได้บ่อย มีดังนี้

- 1) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง อาหารปนเปื้อน อาหารจานด่วน เป็นต้น
- 2) พฤติกรรมการติดสารเสพติด เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครัว สังคม และเป็นปัญหาของประเทศ
- 3) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคเอดส์ กามโรค โรคซิฟิลิส โรคหนองใน เป็นต้น

ใบงานที่ 2.1 เป้าหมายและการเลือกใช้ยุทธศาสตร์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ส่วนขาดของความรู้	ยุทธศาสตร์ที่ใช้
<p>1) เข้าใจและอธิบาย ความหมายของคำว่า “ปัจจัย เสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ” ได้ถูกต้อง(K)</p>		
<p>2) สามารถค้นหา ระบุปัญหา และสาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของ ตนเอง ครอบครัว และชุมชน ได้ถูกต้อง(P)</p>		
<p>3) สามารถเสนอแนวทางการ ป้องกัน แก้ไขปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของ ตนเอง ครอบครัว และชุมชน ได้อย่างเหมาะสม(P)</p>		
<p>4) ตั้งใจปฏิบัติงานที่รับ มอบหมาย ยอมรับ กระบวนการค้นหา ระบุปัญหา สาเหตุ และการเสนอแนวทาง ป้องกันแก้ไขปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของ ตนเอง ครอบครัว และชุมชน (A)</p>		

ใบงานที่ 2.2 ผลการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์

ส่วนขาดของความรู้	ยุทธศาสตร์ที่ใช้	ผลการดำเนินการตามยุทธศาสตร์
ไม่สามารถอธิบาย ความหมายของคำว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” และ “พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ” ได้		
ไม่ค้นหา ระบุปัญหา และ สาเหตุของปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้		
ไม่สามารถเสนอแนว ทางการป้องกัน แก้ไข ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ		

หมายเหตุ ให้นักเรียนใช้กระดาษรายงานเพื่อบันทึกรายละเอียดผลการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์เพิ่มเติม

กรณีใบงานที่ 2.2 เขียนไม่พอ

ใบงานที่ 2.3

รายงานการค้นหา ระบุสาเหตุของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และแนวทางแก้ไข

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง			
.....			
.....			
ปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวัน	สาเหตุ	ผลกระทบ	แนวทางแก้ไข
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง			
.....			
.....			
พฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล	สาเหตุ	ผลกระทบ	แนวทางแก้ไข

ข้อคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....

ข้อเสนอแนะของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....

(ตัวอย่าง)

แบบทดสอบก่อน - หลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

ชุดที่ 1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- การแก้ไขพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ ถูกต้อง ควรทำอย่างไร
 - ให้ความรู้ที่ถูกต้อง
 - แก้ไขค่านิยมทางสังคม
 - เพิ่มบทลงโทษผู้ที่กระทำผิด
 - ควบคุมการโฆษณาที่ชวนเชื่อ
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดเหมาะสมที่สุด
 - ไม่คบเพื่อนเลย
 - ไปไหนกับเพื่อน เป็นกลุ่มใหญ่เสมอ
 - ไปเที่ยวในสถานที่ที่มีคนเยอะเพราะว่าปลอดภัย
 - คบเพื่อนที่มีความประพฤติดี
- เพราะเหตุใด ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงไม่ควร ขับรถ
 - สติปัญญาเสื่อม
 - จำทางกลับบ้านไม่ได้
 - มีเงินเหลือไม่พอจ่ายค่าน้ำมันรถ
 - ความสามารถในการขับซึ่ลดลง
- ข้อใดเป็นอันตรายร้ายแรงที่สุดของการติดสารเสพติด
 - พิการ ข. เสียชีวิต
 - สมองเสื่อม ง. ถูกตำรวจจับ
- ข้อใดไม่ใช่ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ประสาทสั่งการช้าลง
 - สมองมีนง ความจำเสื่อม
 - มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
 - ความดันโลหิตต่ำ หน้ามืด
- ข้อใดเป็นสาเหตุของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
 - พ่อแม่ให้ความสำคัญกับงานมาก ไม่มีเวลาสอนลูก
 - พ่อแม่ตามใจเพราะเป็นลูกคนเดียว
 - พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน ปล่อยให้ลูกๆ อยู่กันเอง
 - พ่อแม่ติดตามพฤติกรรมดูแลลูกมากเกินไป
- พฤติกรรมมารับประทานอาหารต่อไปนี้มีความเสี่ยงต่อ สุข
 - การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
 - การรับประทานอาหารหมักดอง
 - การรับประทานอาหารกระป๋องที่กระป๋องบุบเบี้ยว
 - การรับประทานอาหารที่ระงวันหมดอายุ
- การจัดการกับความโกรธ สามารถทำได้โดยวิธีใด
 - ตำหนิและลงโทษตัวเอง
 - ควรมีความละเอียดที่รู้สึกโกรธ
 - พิจารณาที่สาเหตุของปัญหา
 - แสดงออกด้วยอาการที่เก็บตัว
- สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
 - ทำให้ซึมเศร้า หดหู่ ข. เสี่ยงต่อโรคติดต่อ
 - เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
- “คนร้ายจับตัวประกันเพื่อแลกค่ารถกลับบ้านที่ต่างจังหวัด” ปัญหาความรุนแรงดังกล่าว เกิดจากสาเหตุใด
 - ความยากจน รายได้ต่ำ
 - โรคประสาทหลอน
 - การรับค่านิยมที่ผิดๆ
 - ความบกพร่องทางพันธุกรรม

เฉลยแบบทดสอบชุดที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

1. ก 2. ง 3. ง 4. ข 5. ง

6. ก 7. ง 8. ค 9. ง 10. ก

เฉลยแบบทดสอบชุดที่ 2 การช่วยฟื้นคืนชีพ

1. ค 2. ก 3. ง 4. ง 5. ค

6. ก 7. ง 8. ค 9. ก 10. ค

(ตัวอย่าง)

แบบทดสอบ ก่อน-หลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพและการช่วยฟื้นคืนชีพ

ชุดที่ 2 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน
 - ก. ตัวซีดและเขียว
 - ข. ฟังเสียงหัวใจไม่ได้
 - ค. คลำชีพจรข้างๆ ลำคอได้
 - ง. รูม่านตาขยาย หรือมีอาการชัก
2. หากผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น จะต้องได้รับการช่วยเหลือในเวลาเท่าใด
 - ก. ภายในเวลา 5 นาที
 - ข. หลังจากหัวใจหยุดเต้น 5 นาที
 - ค. ไม่ควรให้เกิน 7 นาที หลังหัวใจหยุดเต้น
 - ง. ไม่ควรให้เกิน 10 นาที หลังหัวใจหยุดเต้น
3. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ จะต้องปฏิบัติสิ่งใดเป็นอันดับแรก
 - ก. นวดหัวใจ
 - ข. การหายใจ
 - ค. การช่วยหายใจ
 - ง. การเปิดทางเดินหายใจ
4. การช่วยหายใจ แบบปากต่อจมูก (Mouth to Nose) เหมาะสำหรับผู้ป่วยในข้อใด
 - ก. ผู้ป่วยที่หายใจเองได้
 - ข. ผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุ
 - ค. ผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บน้อย
 - ง. ผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บในปาก หรือในเด็กเล็ก
5. วิธีการประเมินการหายใจของผู้ป่วยโดยวิธี ตาดู หูฟัง แก้มสัมผัส คำว่า ตาดู คือ การปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ดูลักษณะท่าทางของผู้ป่วย
 - ข. ดูสีผิวของผู้ป่วย
 - ค. ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอกของผู้ป่วย
 - ง. ดูลมหายใจของผู้ป่วย
6. เพราะเหตุใด จึงไม่ควรคลำชีพจรด้วยนิ้วหัวแม่มือ
 - ก. เพราะเส้นเลือดที่นิ้วหัวแม่มือเต้นแรง อาจทำให้สับสนกับชีพจรของตนเองได้
 - ข. เพราะนิ้วหัวแม่มือมีขนาดใหญ่ ไม่เหมาะในการจับชีพจรในส่วนที่แคบๆ
 - ค. เพราะนิ้วหัวแม่มือมีผิวสัมผัสที่หยาบ รับความรู้สึกได้น้อย
 - ง. เพราะเส้นเลือดที่นิ้วหัวแม่มือมีน้อย รับความรู้สึกได้ช้า
7. ภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ใด ที่ผู้ป่วยต้องได้รับการปลอบโยนเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย
 - ก. ผู้ป่วยที่จมน้ำ
 - ข. ผู้ป่วยที่สาหัสคว้นไฟ
 - ค. ผู้ป่วยที่ถูกไฟฟ้าช็อต
 - ง. ผู้ป่วยที่มีอาการหัวใจวาย
8. อาการเจ็บหน้าอกอย่างแรง และปวดร้าวแถบไหล่ซ้าย เป็นอาการของ บุคคลใดต่อไปนี้
 - ก. ลุงประพันธ์เป็นความดันโลหิตสูง
 - ข. ป้าบุญหลายเป็นเบาหวาน
 - ค. คุณพิทักษ์หัวใจวาย
 - ง. คุณดาช้อยเป็นอัมพาต
9. หากเด็กเล็กกลืนเศษวัสดุ หรือของเล่นลงคอ จะช่วยชีวิตด้วยวิธีใด
 - ก. จับเท้าเด็กทั้งสองข้าง ห้อยศีรษะลง แล้วตบหลัง เพื่อให้สำลักและไอออกมา
 - ข. ใช้มือล้วงคอให้ลึกที่สุดเพื่อหยิบเศษวัสดุออกมา
 - ค. ให้ยื่นโคงคอกเพื่อเอาเจียนเศษวัสดุออกมา
 - ง. ให้ตบหลังเด็กแรงๆ 3 ครั้ง หากไม่หลุดออกให้ทำให้อาเจียน
10. การจัดท่าผู้ป่วยเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพ ควรจัดให้อยู่ในท่าใด
 - ก. นอนหงายราบศีรษะต่ำ
 - ข. นอนหงายราบบนพื้นนุ่ม
 - ค. นอนหงายราบบนพื้นแข็ง
 - ง. นอนหงายราบปลายเท้าสูง

(ตัวอย่าง)

แบบวัดการกำกับตนเอง (Self-Regulation Scale: SRS)							
ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....โรงเรียน.....ว.ด.ป.....							
คำชี้แจง	1) ให้นักเรียนอ่านรายละเอียดในแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกข้อความที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด						
	แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนดังกล่าว						
	2) ความหมายค่าคะแนนเป็นดังนี้ 1 = ไม่จริงอย่างที่สุด 2 = ไม่จริง 3 = เป็นบางครั้ง 4=เป็นจริง 5=เป็นจริงอย่างที่สุด						
ข้อที่	รายละเอียด	ระดับคะแนน					หมายเหตุ*
		ไม่จริง อย่างที่สุด	ไม่ จริง	เป็น บางครั้ง	เป็นจริง	เป็นจริง อย่างที่สุด	
		1	2	3	4	5	
ส่วนที่ 1	การกำหนดเป้าหมาย (Goals setting)						
1	การเรียนวิชาสุขศึกษา ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี						G1
2	การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน รวมทั้งฉันด้วยที่ ต้องการมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี						G2
3	การเรียนในทุกรายวิชา ผู้เรียนต้องรู้ว่ารายวิชาหรือหน่วยการ เรียนรู้เหล่านั้นต้องการให้รู้ และทำอะไรได้บ้าง						G3
4	การได้รู้วัตถุประสงค์การเรียนรู้ก่อนที่จะเรียน ช่วยให้สามารถ เรียนได้เข้าใจเร็ว และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น						G4
5	ฉันจะกำหนดระดับผลการเรียนของตนเองไว้ล่วงหน้าเสมอ ในแต่ ละภาคเรียน						G5
6	ฉันตั้งใจเรียนเสมอในทุกวิชา เพราะรู้ว่าจะช่วยเพิ่มโอกาสให้ ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้						G6
7	ฉันตั้งใจไว้แล้วว่า จะเรียนต่อที่ใด ภายหลังจากเรียนจบชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3						G7
8	ฉันได้แบบอย่างด้านการเรียนและการใช้ชีวิต จากบุคคลที่ ประสบความสำเร็จ						G8
9	การมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีช่วยให้สามารถประกอบอาชีพ และประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจได้						G9
10	ฉันต้องเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย จึงนำความรู้ ด้านสุขภาพที่เรียนมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ						G10

ข้อที่	รายละเอียด	ระดับคะแนน					หน้า 2 หมายเหตุ*
		ไม่จริง อย่างที่สุด	ไม่ จริง	เป็น บางครั้ง	เป็นจริง เป็นจริง	เป็นจริง อย่างที่สุด	
		1	2	3	4	5	
	การวางแผนอย่างรอบคอบ						
ส่วนที่ 2 (Elaboration)							E
11	ฉันนำจุดประสงค์ด้านการเรียนมาคิดหาแนวทาง หรือวิธีการที่จะบรรลุจุดประสงค์เหล่านั้นอยู่เสมอ						E1
12	ฉันศึกษาเอกสาร เนื้อหาสาระ สำหรับการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ต่อไปล่วงหน้าเสมอ เพราะจะช่วยให้เรียนรู้ได้อย่างเร็วรวด และเข้าใจเนื้อหาได้อย่างชัดเจน						E2
13	ฉันเตรียมการเรียน และศึกษาวัตถุประสงค์ก่อนเรียนทุกครั้ง ทำให้รู้ว่าจะต้องเรียนรู้อะไร และเรียนอย่างไร						E3
14	เมื่อรู้ว่าจะเรียนรู้อะไร ฉันจะกำหนดวิธีการเรียนรู้ของตัวเองไว้ก่อนเสมอ						E4
15	ฉันตรวจสอบตารางเรียน และเตรียมการเรียนตามวิธีการที่ได้กำหนดเสมอ						E5
16	ฉันมักจะค้นหาข้อความรู้ วิธีการ และคิดทบทวนให้เข้าใจ เพื่อหาทางเลือกการเรียนรู้ให้เป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์อย่างรอบคอบทุกครั้ง						E6
17	ฉันจัดระบบและทบทวนวิธีการเรียนของตนเองอยู่เสมอเพื่อค้นหาวิธีการที่จะเรียนรู้ได้ดี ตลอดจนมีผลการเรียนดีขึ้น						E7
18	ฉันจัดลำดับ ขั้นตอนการทำงาน และการเรียนของตนเองเสมอ เพื่อช่วยให้เข้าใจ และได้ผลการเรียนที่ดี						E8
19	ฉันกำหนดรายละเอียดการดำเนินการและขั้นตอนการเรียนไว้ และปฏิบัติตามแนวทางหรือขั้นตอนนั้นอย่างเคร่งครัด						E9
20	การเตรียมการ และกำหนดวิธีการเรียนรู้ไว้อย่างละเอียดทำให้ฉันมีโอกาสสูงมากที่จะเรียนได้ดี บรรลุวัตถุประสงค์และประสบความสำเร็จในการเรียน และการประกอบอาชีพ						E10
ส่วนที่ 3 (Resources management)							R
21	ฉันจะเตรียมอุปกรณ์การเรียน สมุด หนังสือเรียน ให้พร้อมก่อนการเข้าเรียนทุกครั้ง						R1
22	ฉันเลือกที่นั่งเรียนและเพื่อนในการทำงานกลุ่ม เพื่อให้มั่นใจว่าจะช่วยให้การเรียน เป็นไปได้ด้วยดี และส่งงานทันตามกำหนด						R2

ข้อที่	รายละเอียด	ระดับคะแนน					หน้า 3 หมายเหตุ*
		ไม่จริง อย่างที่สุด	ไม่ จริง	เป็น บางครั้ง	เป็นจริง อย่างที่สุด		
		1	2	3	4	5	
23	เมื่อขึ้นหน่วยการเรียนรู้ใหม่ฉันจะค้นคว้าความรู้ที่เกี่ยวข้องก่อน ทุกครั้งเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น						R3
24	ฉันสำรวจและประเมินตนเองก่อนการเรียนรู้ทุกครั้งเพื่อเตรียมตัว ให้พร้อมสำหรับการเรียน และป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น						R4
25	ฉันสามารถประยุกต์และเชื่อมโยงความรู้ที่เคยเรียนมาแล้วเข้ากับ สิ่งที่กำลังเรียนอยู่ได้เป็นอย่างดีทุกครั้ง						R5
26	เมื่อมีปัญหาหรือไม่เข้าใจด้านการเรียน ฉันจะทบทวนความรู้เดิม ที่มีอยู่ ปรึกษาเพื่อนหรือปรึกษาครูเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น						R6
27	ฉันจะจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องดำเนินการ และเลือก ทำงานที่สำคัญเร่งด่วนก่อนเสมอ						R7
28	ฉันสามารถจัดสรรเวลาสำหรับการเรียนได้เป็นอย่างดี ไม่มีงาน ค้างค้าง ไม่กระทบต่อเวลาสำหรับพักผ่อน และออกกำลังกาย						R8
29	ฉันสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ และค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมทุกครั้ง เพื่อช่วยให้การเรียนดำเนินไปด้วยดี และเข้าใจอย่างลึกซึ้งมาก ยิ่งขึ้น						R9
30	ฉันเป็นคนที่มีเวลาให้กับการเรียน และทำงานอย่างเต็ม ความสามารถ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้						R10
ส่วนที่ 4 (Volition & Effort)							V
31	ฉันถือว่าเป้าหมายและจุดประสงค์การเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ จึงต้อง ใช้ความขยัน และอดทนในการเรียนรู้ให้สำเร็จทุกครั้ง						V1
32	ฉันมักหงุดหงิดและไม่มีความสุขทุกครั้ง หากเรียนรู้ หรือทำงาน ไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้						V2
33	ฉันเป็นคนแรกๆ ที่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และ ทำงานส่งได้ทันตามเวลาที่กำหนดไว้เสมอ						V3
34	ถึงแม้ว่าจะได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ยากเพียงใด ฉันไม่เคยยอม แพ้ ฉันรู้ว่าจะสามารถขอคำแนะนำได้จากใครบ้างเพื่อช่วยให้งาน สำเร็จ						V4
35	การทำงานหรือภารกิจการเรียนได้สำเร็จเป็นความท้าทาย ฉันมี ความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงานหรือได้รับภารกิจเหล่านั้น						V5

ข้อที่	รายละเอียด	ระดับคะแนน					หน้า 4 หมายเหตุ*
		ไม่จริง อย่างที่สุด	ไม่ จริง	เป็น บางครั้ง	เป็นจริง เป็นจริง	เป็นจริง อย่างที่สุด	
		1	2	3	4	5	
36	ฉันจะมีความสุขและภาคภูมิใจมาก เมื่อสามารถทำงานหรือแก้ โจทย์ปัญหาที่ยากๆ ได้สำเร็จทันตามกำหนดเวลา						V6
37	ฉันเชื่อเสมอว่า "คำของคนอยู่ที่ผลของงาน"						V7
38	ความขยัน อดทน ปฏิบัติภารกิจทั้งทางด้านการเรียน และการ ทำงานต่างๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ฉันประสบความสำเร็จในทุกครั้ง						V8
39	งานหนัก หรือภาระกิจการเรียนที่มากมาย ฉันไม่เคยท้อถอยเพราะ เชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องช่วยให้เราได้เรียนรู้						V9
40	ฉันเป็นคนที่จริงจังกับงานหรือสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ดังนั้นไม่ว่า จะทำงานใด จึงไม่เคยปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สำเร็จตามเป้าหมาย						V10
การประเมินตนเอง							S
ส่วนที่ 5 (Self-Evaluation)							
41	เพื่อนหลายคนเรียนหนังสือเก่ง สามารถทำคะแนนได้สูง ฉันจึง พยายามที่จะเรียนหนังสือให้ได้ดีเช่นเดียวกับเพื่อนๆ บ้าง						S1
42	ผลคะแนนจากการสอบ ข้อเสนอนะแนะจากครู หรือคำแนะนำจาก เพื่อนๆ ช่วย使我รู้ว่าตนเองจะต้องปรับปรุงวิธีการเรียนหนังสือ อย่างไรให้ประสบความสำเร็จ						S2
43	การได้พูดคุยสนทนาช่วยให้ฉันเข้าใจถึงความคิดทัศนคติของเพื่อน ซึ่งฉันสามารถนำมาปรับใช้กับการเรียนและการทำงานได้						S3
44	เมื่อฉันได้เรียนรู้หรือได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการเรียน หนังสือ แนวทางการทำงานให้ประสบความสำเร็จจากเพื่อนๆ ฉันจะเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองมาใช้เสมอ						S4
45	ฉันเห็นรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จ สามารถสอบเข้าเรียนต่อใน คณะหรือสาขาวิชาที่ต้องการ ฉันตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จ อย่างนั้นบ้าง						S5
46	ฉันรู้ว่าตัวตนเองมีจุดเด่นในเรื่องอะไร และมีจุดด้อยด้านใด จึงมี ความพยายามที่จะแก้ไขปรับปรุงการเรียนรู้และการทำงาน ตนเองอยู่เสมอ						S6
47	การเป็นที่ยอมรับของคุณครูและเพื่อนๆ ทำให้ฉันภูมิใจ มีกำลังใจ ในการปฏิบัติงานและเรียนรู้ให้สำเร็จทุกครั้ง						S7
48	ฉันให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของคุณพ่อ คุณแม่เสมอ และไม่ ต้องการให้ท่านผิดหวังในตัวฉัน						S8

ข้อที่	รายละเอียด	ระดับคะแนน					หมายเหตุ*
		ไม่จริง	ไม่	เป็น	เป็นจริง		
		อย่างที่สุด	จริง	บางครั้ง	เป็นจริง	อย่างที่สุด	
		1	2	3	4	5	
49	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบ วินัย และข้อบังคับอย่างเคร่งครัด เพราะช่วยทำให้ตัวเรา และสังคมมีระเบียบเรียบร้อย และสงบสุข						S9
50	ด้วยศักยภาพและความสามารถของฉันในปัจจุบัน ฉันสามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของโรงเรียนได้						S10
หมายเหตุ* สำหรับเจ้าหน้าที่ และผู้วิจัย							



(ตัวอย่าง)

คำอธิบายคุณภาพสำหรับการประเมิน

การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบการเรียนการสอน
ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต

1. กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลและมีความเป็นไปได้

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลและมีความเป็นไปได้	1) มีการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ 2) กำหนดข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน 3) อธิบายที่มาของเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมน่าเชื่อถือ 4) ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตนเองกำหนด	1) มีการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ 2) กำหนดข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน 3) อธิบายที่มาของเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมน่าเชื่อถือ	1) มีการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ 2) กำหนดข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	1) มีการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

2. ผู้เรียนสามารถวางแผนการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้อย่างสอดคล้องเหมาะสม

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
วางแผนการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้อย่างสอดคล้องเหมาะสม	1) มีการวางแผนการดำเนินการเรียนรู้ 2) แผนตามข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน 3) อธิบายที่มาของแผนดำเนินการได้อย่างเหมาะสม น่าเชื่อถือ 4) ผู้เรียนดำเนินการตามแผนฯ และสามารถบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตนเองกำหนดได้	1) มีการวางแผนการดำเนินการเรียนรู้ 2) แผนตามข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน 3) อธิบายที่มาของแผนดำเนินการได้อย่างเหมาะสม น่าเชื่อถือ	1) มีการวางแผนการดำเนินการเรียนรู้ 2) แผนตามข้อ 1) สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน	1) มีการวางแผนการดำเนินการเรียนรู้

3. ผู้เรียนสามารถกำหนด หรือระบุแหล่งทรัพยากรได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปได้

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กำหนด หรือระบุแหล่งทรัพยากรได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปได้	<p>1) มีการระบุหรือกำหนดแหล่งที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้</p> <p>2) ทรัพยากรตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน</p> <p>3) อธิบายที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม น่าเชื่อถือ</p> <p>4) ผู้เรียนสามารถใช้ทรัพยากรที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตนเองกำหนดได้</p>	<p>1) มีการระบุหรือกำหนดแหล่งที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้</p> <p>2) ทรัพยากรตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน</p> <p>3) อธิบายที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม น่าเชื่อถือ</p>	<p>1) มีการระบุหรือกำหนดแหล่งที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้</p> <p>2) ทรัพยากรตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน</p>	<p>1) มีการระบุหรือกำหนดแหล่งที่มาของทรัพยากรการเรียนรู้</p>

4. ผู้เรียนสามารถสร้างผลงานที่สะท้อนความมุ่งมั่นตั้งใจ และเพียรพยายามได้

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
สร้างผลงานที่สะท้อนความมุ่งมั่นตั้งใจ และเพียรพยายาม	<p>1) มีผลงาน หรือ ชิ้นงานที่ได้การ เรียนรู้ครั้งนี้</p> <p>2) ผลงาน หรือ ชิ้นงานตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับ เนื้อหาที่เรียน</p> <p>3) อธิบายที่มาและ ประโยชน์ของ ผลงานที่ได้จากการ เรียนรู้ได้เหมาะสม</p> <p>4) ผลงานหรือชิ้น งานที่ได้สามารถบ่งชี้ ว่าผู้เรียนใช้ความ พยายาม และความ ตั้งใจในการ สร้างสรรค์เป็นอย่าง มาก</p>	<p>1) มีผลงาน หรือ ชิ้นงานที่ได้การ เรียนรู้ครั้งนี้</p> <p>2) ผลงาน หรือ ชิ้นงานตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับ เนื้อหาที่เรียน</p> <p>3) อธิบายที่มาและ ประโยชน์ของ ผลงานที่ได้จากการ เรียนรู้ได้เหมาะสม</p>	<p>1) มีผลงาน หรือ ชิ้นงานที่ได้การ เรียนรู้ครั้งนี้</p> <p>2) ผลงาน หรือ ชิ้นงานตามข้อ 1) มีความสอดคล้องกับ เนื้อหาที่เรียน</p>	<p>1) มีผลงาน หรือ ชิ้นงานที่ได้การ เรียนรู้ครั้งนี้</p>

5. ผู้เรียนสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เพื่อสนับสนุนความสำเร็จตามเป้าหมาย

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เพื่อสนับสนุนความสำเร็จตามเป้าหมาย	<p>1) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ค่อนข้างดี</p> <p>2) ข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเป้าหมาย และเนื้อหาที่กำลังเรียนรู้</p> <p>3) อธิบายผลดีและประโยชน์ของการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4) สามารถเชื่อมโยงการปฏิสัมพันธ์กับการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ค่อนข้างดี</p> <p>2) ข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเป้าหมาย และเนื้อหาที่กำลังเรียนรู้</p> <p>3) อธิบายผลดีและประโยชน์ของการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ค่อนข้างดี</p> <p>2) ข้อ 1) มีความสอดคล้องกับเป้าหมาย และเนื้อหาที่กำลังเรียนรู้</p>	<p>1) มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้างเล็กน้อย และไม่เกี่ยวกับเป้าหมายหรือการเรียนรู้</p>

6. ผู้เรียนสามารถบรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เป็นไปตามมาตรฐานที่โรงเรียนกำหนด

เกณฑ์ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
การบรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เป็นไปตามมาตรฐานที่โรงเรียนกำหนด	บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ร้อยละ 80 ขึ้นไป	บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ร้อยละ 70-79	บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ร้อยละ 60-69	บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ร้อยละ 50-59

(ตัวอย่าง)

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเองของนักเรียน

[] ครูประจำชั้น [] ผู้ปกครอง

วัน.....ที่.....เดือน..... พ.ศ.

เวลา.....น.

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

1. นักเรียนในความปกครองของท่านมีการตั้งเป้าหมายของเขาเองหรือไม่ อย่างไร	G
2. นักเรียนเตรียมการหรือวางแผนดำเนินการให้เป้าหมายของเขาหรือไม่ อย่างไร.....	E
3. นักเรียนมีการจัดการสิ่งที่พวกเขามี หรือไม่มี เพื่อให้พวกเขาสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร.....	R
4. นักเรียนมีความตั้งใจ มีความพยายามหรือต้องการให้ประสบความสำเร็จในการเรียนมากน้อยเพียงใดอย่างไร.....	V
5. เมื่อนักเรียนต้องการความช่วยเหลือด้านการเรียน ด้านเป้าหมายชีวิตเขาขอความช่วยเหลือจากใครอย่างไร.....	S

(ตัวอย่าง)

แบบบันทึกอนุทิน

การวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิตเพื่อการกำกับตนเอง

วัน.....ที่.....เดือน..... พ.ศ.

1. เป้าหมายสำหรับการเรียนในวันนี้ คืออะไร คุณประสบความสำเร็จหรือไม่.....	G1
2. เป้าหมายสำหรับการเรียนในวันนี้ สอดคล้อง หรือส่งเสริมเป้าหมายในอนาคตของคุณอย่างไร	G2
3. คุณวางแผนดำเนินการให้เป้าหมายการเรียนในวันนี้สำเร็จอย่างไร.....	E3
4. แผนกลยุทธ์สำหรับวันนี้สามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในอนาคตได้อย่างไร	E4
5. วันนี้คุณอุทิศหรือใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้มากน้อยเพียงใด และคุณคิดอย่างไร.....	R5
6. คุณได้ใช้ความสามารถ สติปัญญา เพื่อทำให้การเรียนรู้ในวันนี้ประสบความสำเร็จอย่างไรบ้าง และคิดว่า จะส่งผลกระทบต่ออนาคตต่อคุณเองอย่างไร.....	R6
7. วันนี้คุณมีความตั้งใจ หรือต้องการให้ประสบความสำเร็จในการเรียนมากน้อยเพียงใด เพราะอะไร	V7
8. ความเพียรพยายามในวันนี้ จะส่งผลกระทบต่อเป้าหมายของคุณในอนาคตอย่างไรบ้าง เพราะอะไร.....	V8
9. วันนี้คุณนั่งเรียนกับใครบ้าง บรรยากาศการเรียนเป็นอย่างไร คุณและเพื่อนมีเป้าหมายการเรียนและ อนาคต แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร.....	S9
10. เมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านการเรียนคุณจะได้รับความช่วยเหลือจากใครบ้าง และคุณได้ช่วยเหลือ ใครบ้างในวันนี้.....	S10

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างภาพบรรยากาศการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



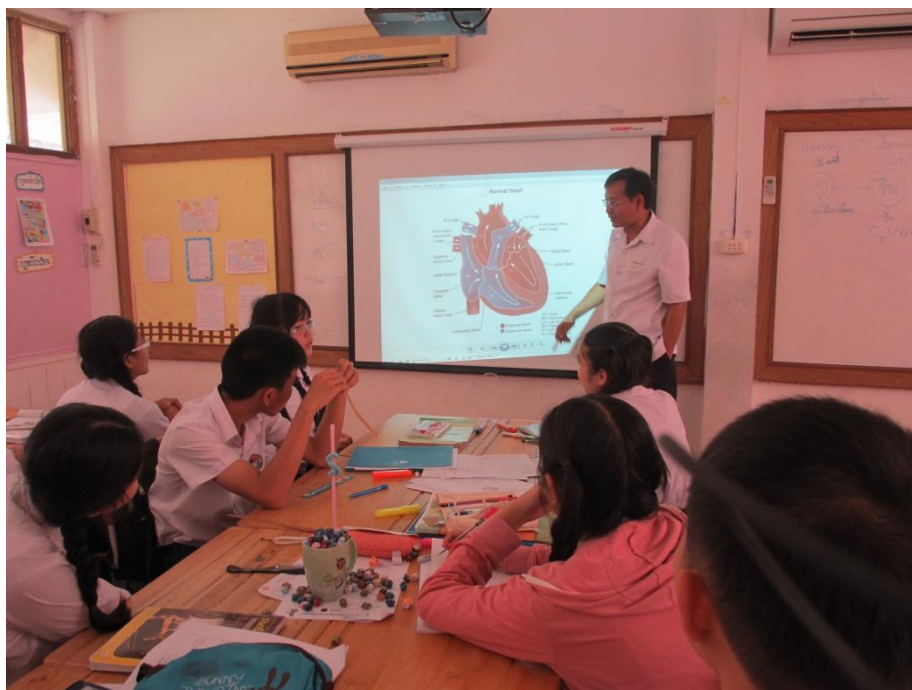
ชั้นสร้างความสนใจ (Attention : A)



ขั้นตอนการล่องหน้า (Forethought : F)



ขั้นตอนวางแผนยุทธศาสตร์ (Tactic Planning : T)



ขั้นปฏิบัติให้สำเร็จ (Execution : E)



ขั้นสะท้อนผลงาน (Reflection : R)



ขอขอบคุณ ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูประจำสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557

โรงเรียนอนุบาลกัลยาประสิทธิ์ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ทุกคน

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายอดิศร บาลโสง เกิดเมื่อวันที่ 17 กันยายน พุทธศักราช 2510 ณ โรงพยาบาลบุรีรัมย์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนบ้านกรวด ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนบ้านกรวดวิทยาคาร ในปีการศึกษา 2528 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปีการศึกษา 2530 จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน จากวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2534 จบสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2547 จบสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต(บริหารสาธารณสุข) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2555 จบศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เข้าศึกษาต่อหลักสูตรดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีประสบการณ์ในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าฝ่ายสุขภาพิบาลและป้องกันโรค และหัวหน้าฝ่ายแผนงานและประกันสุขภาพ โรงพยาบาลบ้านกรวด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ และปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลศรีพิพย์ อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์

