

Self-Regulated Learning strategies of 21st century¹

Salinee Jongjaisurathum²
Numchai Supparerkchaisakul³
Winai Damsuwan⁴

Received: April 21, 2014

Accepted: May 20, 2014

Abstract

The knowledge base of Self-Regulated Learning behavior is under Social cognitive theory. That is very important for proceeding gradually of internal behavior to control external behavior through self-managing, motivation, social, and moral. The documents and research related to this study revealed that Self-Regulated Learning resulting in higher achievement. Therefore it is important to encourage students to practice to improve continuously. This article aims to provide knowledge about Social cognitive theory, Self-Regulated Learning, and Self-Regulated Learning strategies of 21st century both concepts and related research in the country and abroad. This will enhance their knowledge, including a focus on the teacher as the environmental factors that have a direct influence on students. There is also preparing the information for teachers, those involved, and those who are interested in this study in order to understand Self-Regulated Learning behavior, and promote the development of Self-Regulated Learning behaviors of students better.

Keywords: Self-Regulated Learning, Self-Regulated Learning strategies, Social cognitive theory

¹ Academic Article

² Graduate student, Doctoral degree in Applied Behavioral Science Research, Srinakharinwirot University and Educational supervisor, Phatthalung Primary Educational Service Area Office 1 Tel. 6685-056-8975 E-mail: noksally2012@gmail.com.

³ Lecturer in Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

⁴ Associate Professor in Faculty of Education, Kasetsart University

กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21¹

สาธิตี จงใจสุธรรม²

นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล³

วินัย คำสุวรรณ⁴

บทคัดย่อ

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความรู้มาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมภายในเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อควบคุมพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเกิดขึ้นโดยผ่านการดำเนินการของตนเองและแหล่งอิทธิพลภายนอก รวมถึงกรอบของแรงจูงใจ สังคมและคุณธรรม จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น จึงมีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติเพื่อปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ทั้งที่เป็นแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ รวมทั้งให้ความสำคัญในด้านครูผู้สอนซึ่งถือเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อนักเรียน นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลสำหรับครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจที่จะศึกษา เพื่อให้มีความเข้าใจในพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้และแนวทางการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การกำกับตนเองในการเรียนรู้ กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

¹ บทความทางวิชาการ

² นิสิตปริญญาเอกหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพัทลุง เขต 1 e-mail: noksally2012@gmail.com. โทร. 6685-056-8975

³ อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴ รองศาสตราจารย์ ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทนำ

การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จะต้องปรับตัวให้เข้ากับยุคของการใช้เทคโนโลยี เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) และข้อมูลข่าวสารทั่วโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในด้านการจัดการศึกษา โดยเฉพาะครูผู้สอน จะต้องสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ ที่มีอย่างมากมายในปัจจุบัน มีนวัตกรรม สื่อเทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้และบูรณาการเทคโนโลยีโดยใช้ระบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ยุคใหม่เพื่อพัฒนาคุณภาพนักเรียนให้มีความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน เช่น ฝึกให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลในการเรียนรู้ ให้นักเรียนมีทักษะชีวิต ทักษะการคิด ฯลฯ

มุมมองส่วนใหญ่ของนักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยมเห็นว่า การเรียนรู้คือการแสดงออก (Performance) ในพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคคล แตกต่างจากการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ที่เน้นพฤติกรรมภายในบุคคล ความหมายตามทฤษฎีนี้ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura. 1989) คือเป็นการได้สังเกตหรือได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ (Acquired) ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ก็ตาม และเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม บุคคลนั้นก็จะแสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้นั้นออกมาให้เห็น ทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาพแวดล้อมที่ได้เรียนรู้และปัจจัยส่วนบุคคล (ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่นๆ) ร่วมด้วย ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเน้นหลักการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) หรือเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเกิดจากการที่

บุคคลสังเกตการกระทำของผู้อื่นแล้วพยายามเลียนแบบพฤติกรรมนั้น อีกส่วนหนึ่ง คือบุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง (Direct Experience)

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-regulated learning) เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม ประกอบด้วยคำว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) และ การเรียนรู้ (Learning) การกำกับตนเอง คือ พฤติกรรมการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยความตั้งใจและฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย คือ การสังเกตตนเอง (Self-observation) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) การดำเนินการของกระบวนการย่อยดังกล่าวเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Bandura. 1986) การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 เช่นเดียวกัน เพราะจะช่วยกำกับ ควบคุมให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้นอกเวลาเรียนปกติของโรงเรียน ได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นต่างๆ รวมทั้งศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนในยุคของการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกรวดเร็วและใช้สื่อเทคโนโลยีโดยไร้ข้อจำกัดของเวลาและสถานที่ และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เพิ่มขึ้น เช่น งานวิจัยที่ศึกษาการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Jenkins. 2009) การศึกษาของเมดินา (Medina. 2011) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนโดยใช้การกำกับตนเองและ

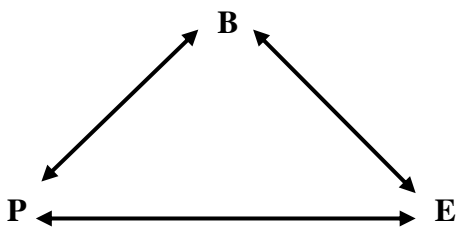
การตั้งเป้าหมาย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรการกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Pintrinch; & De-Groot. 1990; จิราภรณ์ กุณสิทธิ์. 2541) เป็นต้น นอกจากนี้ ความสามารถในการกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงควรส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่เน้นการกำกับตนเองและควบคุมภายในบุคคล ซึ่งต้องสังเกต ควบคุม และบังคับการกระทำไปสู่เป้าหมายของการรับรู้ ความเชี่ยวชาญ และการปรับปรุงตนเอง (Paris; & Paris. 2001: 9) ครูผู้สอนของห้องเรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้สูงจะส่งเสริมการเรียนรู้ที่นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งพัฒนาความรู้ นอกเหนือจากสิ่งที่นักเรียนจำเป็นต้องรู้และความสนใจของนักเรียน (Perry; Phillips; & Hutchinson. 2006) ดังนั้น ครูผู้สอนจึงควรสังเกตการสอนในชั้นเรียนของตนในลักษณะของการพัฒนาตนเองและการจัดการเรียนรู้ไปพร้อมกัน ควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและเรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ให้นักเรียนต่อสู้กับงาน ถึงแม้จะต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคเพื่อให้บรรลุถึงการเรียนรู้อารมณ์ตามวัตถุประสงค์

การนำเสนอในบทความนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ทั้งที่เป็นแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นข้อมูลให้แก่ครูผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจที่จะศึกษาให้มีความเข้าใจในพฤติกรรม การเรียนและแนวทางส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรม การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และส่งเสริมนโยบายการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความจำเป็น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในภาพรวมต่อไป

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม เป็นแนวคิดทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดยแบนดูรา (Bandura. 1989) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้น สามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรงหรือโดยการสังเกต ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ประกอบด้วยแนวคิด 3 ประการ คือ 1) แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และ 3) แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) แนวคิดนี้เชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากการสังเกต พฤติกรรมของผู้อื่นแล้วพยายามเลียนแบบพฤติกรรมนั้น ยกตัวอย่างเหตุการณ์ในปัจจุบัน เช่น การเลียนแบบจากการดูวิดีโอทาง Youtube ซึ่งนิยมทำกันมากในปัจจุบัน เป็นต้น โดยการเรียนรู้จากการสังเกต แบ่งออกเป็น 4 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการตั้งใจ เป็นความตั้งใจเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล 2) กระบวนการเก็บจำ คือ บุคคลจะจดจำลักษณะของตัวแบบและแปลงข้อมูล 3) กระบวนการกระทำ เมื่อจดจำได้แล้วบุคคลก็เริ่มที่จะปรับพฤติกรรมให้ใกล้ตัวแบบ และ 4) กระบวนการจูงใจ คือ เมื่อมีบุคคลอื่นสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง ก็จะมีรู้สึกอยากทำอีก แบนดูรา กล่าวถึงพฤติกรรมและการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องกัน เป็นการกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ระหว่างปัจจัยบุคคล (Personal) พฤติกรรม (Behavioral) และสภาพแวดล้อม (Environmental) ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 การกำหนดซึ่งกันและกันของ ปัจจัยพฤติกรรม (B) ปัจจัยบุคคล (P) และ ปัจจัยสภาพแวดล้อม (E) (Bandura. 1986: 24)

จากภาพประกอบ 1 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย ปัจจัยพฤติกรรม (B) ปัจจัยบุคคล (P) และปัจจัยสภาพแวดล้อม (E) อาจมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันที่ไม่เท่าเทียมกันและไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันก็ได้ บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัย หรือปัจจัยหนึ่งมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ เป็นต้น (Bandura. 1989) สำหรับปัจจัยบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตน กระบวนการทางอภิปัญญา กลวิธีทางความรู้ และการรับรู้ของความรู้สึกและอารมณ์ ปัจจัยทางพฤติกรรม ประกอบด้วย การกระทำของแต่ละบุคคล การแสดงคำพูด และการคัดเลือก ปัจจัยสภาพแวดล้อม (Environmental) ประกอบด้วย โครงสร้างของสังคมและบริบทการเรียนรู้ และอำนาจจากรูปแบบของประสบการณ์ การชักจูงทางภาษา และรูปแบบสัญลักษณ์ที่หลากหลายของข้อมูล (Bandura. 1986; Zimmerman. 1989) ทั้งหมดดำเนินการโดยมีปฏิสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันสองทิศทาง (Bandura. 1991) รายละเอียดของอิทธิพลแต่ละด้าน มีดังต่อไปนี้

อิทธิพลด้านบุคคล

อิทธิพลด้านบุคคล (Personal influences) ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน (Student's self-efficacy perceptions)

ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนอื่นๆของอิทธิพลด้านบุคคลอีก 4 ส่วน คือ 1) ความรู้ของนักเรียน (Students' knowledge) มี 2 ชนิด คือ ความรู้เชิงเนื้อหา (Declarative or Propositional knowledge) เป็นความรู้ที่ถูกจัดให้เป็นระบบอยู่ในรูปของภาษา (Verbal) ลำดับ (Sequential) หรือ โครงสร้างตามลำดับขั้น และความรู้ในการกำกับตนเอง (Self-regulative knowledge) เช่น กลวิธีการเรียนรู้และมาตรฐาน เป็นทั้งคุณภาพด้านกระบวนการและด้านเงื่อนไข ซึ่งความรู้เชิงเนื้อหาและความรู้ในการกำกับตนเองมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 2) กระบวนการอภิปัญญา (Metacognitive process) แบ่งเป็นระดับแรก คือ การวิเคราะห์ภาระงาน หรือการวางแผน และระดับเฉพาะเจาะจงของการกำกับตนเอง คือ กระบวนการควบคุมพฤติกรรม (Behavior control processes) นำไปสู่ความสนใจ การจัดการ ความคงทน และการสังเกตการตอบสนองกลวิธีและที่ไม่ใช่กลวิธี 3) เป้าหมาย (Goals) ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความจำเพาะเจาะจงระดับความยาก และระยะเวลา เช่น การตั้งเป้าหมายระยะกลาง (Intermediate goals) หรือเป้าหมายระยะยาวของผู้เรียนด้วย (Long term goals) (Bandura.1982) 4)ความรู้สึก (Affect) การตั้งเป้าหมายระยะยาวของนักเรียนและการใช้กระบวนการควบคุมทางอภิปัญญาเป็นทฤษฎีที่ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถตนและความรู้สึก เหมือนกับความรู้ในการกำกับตนเองแบนดูรา (Bandura. 1986: 348) กล่าวว่า นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายเพื่อทำให้สำเร็จ

อิทธิพลด้านพฤติกรรม

อิทธิพลด้านพฤติกรรม (Behavior influences) ที่สัมพันธ์กับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 กลุ่มย่อย คือ การสังเกตตนเอง การ

ตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง นอกจากนี้ยังมีปฏิสัมพันธ์ของกระบวนการ กลวิธีการกำกับตนเองทั้ง 3 กลุ่ม สามารถจำแนกตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม ดังนี้ 1) การแสดงปฏิกริยาต่อตนเองด้านพฤติกรรม โดยนักเรียนจะแสวงหาการตอบสนองการเรียนรู้อย่างจำเพาะเจาะจงในด้านดี 2) การแสดงปฏิกริยาต่อตนเองด้านบุคคล โดยนักเรียนจะแสวงหาการส่งเสริมกระบวนการส่วนบุคคลระหว่างการเรียนรู้ และ 3) การแสดงปฏิกริยาต่อตนเองด้านสิ่งแวดล้อม โดยนักเรียนจะแสวงหาการปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้

อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม

อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental influences) ประกอบด้วย ผลจากการปฏิบัติ (Enactive outcomes) ผลของการใช้ตัวแบบ (Modeling) การพูดชักชวน (Verbal persuasion) และโครงสร้างของสิ่งแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ (Structure of the learning context) คือ การเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลและจากผลจากการปฏิบัติ เป็นวิธีที่มีอิทธิพลมากที่สุดสำหรับเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถในตนเองและความคงทนของความรู้ในตัวผู้เรียน ส่วนผลของการใช้ตัวแบบในการกำกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญในทฤษฎีปัญญาสังคม ตัวแบบของกลวิธีการกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในตนเอง ช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถและความมั่นใจในตนเองของนักเรียนแต่ละคนที่ผ่านประสบการณ์มากมาย ส่วนการพูดชักชวน เป็นวิธีการที่นำไปสู่กลวิธีการกำกับตนเองที่ได้ผลน้อยกว่าอิทธิพลตัวอื่น เนื่องจากขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจภาษาของผู้เรียน และ โครงสร้างของสิ่งแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ เป็นอิทธิพลตัวสุดท้ายของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยเฉพาะภาวะ

งานและสภาพแวดล้อม นักเรียนเรียนรู้กับบริบทของสิ่งแวดล้อมในสังคมที่เป็นอยู่ การเพิ่มระดับความยากของภาระงานหรือเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทางวิชาการจากสถานที่ๆมีเสียงดังเป็นเงียบสงบเพื่อการเรียน จะส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้ มีข้อค้นพบว่า การพิจารณาความสามารถในตนเองของนักเรียนขึ้นอยู่กับความยากของภาระงาน (Bandura. 1986)

การกำกับตนเองเป็นพื้นฐานของนักเรียนในการปฏิบัติตามวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการเรียนรู้ รวมทั้งการจัดระบบในการควบคุมปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อนักเรียน (Bandura. 1989) การกำกับตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จึงเป็นกระบวนการภายในที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่จะแสดงออกมา (Zimmerman. 1989) เมื่อนักเรียนเรียนรู้การกำกับตนเอง จะเริ่มจากการควบคุมวิธีการคิดและวิธีการจัดการกับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเรียนรู้ของพวกเขาด้วย (Medina. 2011)

กล่าวโดยสรุป ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม การเรียนรู้ของบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย 3 ด้าน คือ ปัจจัยบุคคล สิ่งแวดล้อม และ พฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยเฉพาะในห้องเรียน ครูเป็นปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุด การเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบของนักเรียนจะเกิดขึ้นได้เสมอ การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่นักเรียนใช้เพื่อต้องการทักษะในด้านวิชาการที่นักเรียนมีความตั้งใจทำมากกว่าจะเป็นเหตุการณ์บังคับให้นักเรียนกระทำ เช่น การตั้งเป้าหมาย การเลือกและใช้กลวิธี การสังเกตตนเอง เป็นต้น ควรส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย

ลึกซึ้งและสามารถใช้ได้อย่างหลากหลายในชีวิตประจำวันในบริบทของนักเรียนไทย ซึ่งจะมีความเป็นไปได้ที่นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ต่างๆที่เหมาะสม โดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มที่มีความคาดหวังจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากครูหรือผู้ปกครองสูง นักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน นักเรียนที่มีการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของตนเองกับบุคคลอื่น รวมถึงความตั้งใจหรือเข้าใจในภาระงานของนักเรียนเอง ซึ่งต้องอาศัยการควบคุมตนเองและกำกับตนเองนอกโรงเรียนมากขึ้น

การกำกับตนเองในการเรียนรู้

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้โดยใช้อภิปัญญา (Meta-cognition) และแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Boekaerts; & Corno. 2005) โดยให้ความสำคัญกับความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยบุคคล เป็นความรู้สึกและการกระทำที่ได้วางแผนและปรับอย่างเป็นวงจร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของบุคคล (Zimmerman. 1995) โดยมีกระบวนการทำงานให้บรรลุเป้าหมายโดยเริ่มจากระยะการคิดล่วงหน้า (Forethought phrase) ผ่านการเตือนตนเอง (Self-monitoring) และการควบคุมตนเอง (Self-control) ไปยัง การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) (Pintrinch. 2004) การกำกับตนเองในการเรียนรู้เกิดขึ้นในปี 1980 เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความรู้มาจากการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1989) เป็นนักวิชาการคนแรกที่น่าเสนอโครงสร้างของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในทางจิตวิทยาการศึกษา โดยเชื่อว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในการเรียนรู้ทางอภิปัญญา

แรงจูงใจ และการปฏิบัติ เป็นกระบวนการบังคับตนเอง (Self-directive process) ที่นักเรียนเปลี่ยนรูปความสามารถด้านจิตใจไปยังทักษะทางวิชาการ นั่นคือ ผู้เรียนสร้างสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ของตนเองจากเป้าหมายของตนเพื่อกระบวนการกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพต่อมาพินทริช (Pintrinch. 1999) ได้พัฒนาแนวความคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้จากรูปแบบการกำกับตนเองของแนวความคิดการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของซิมเมอร์แมน โดยเชื่อว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นกลวิธีที่นักเรียนใช้ในการกำกับทางปัญญา จัดการ และควบคุมกับสิ่งแวดล้อม และมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กิจกรรมการกำกับตนเองเป็นตัวกลางระหว่างผู้เรียน บริบทและการเรียนรู้ การปฏิบัติ ซึ่งให้ความสำคัญกับการศึกษาพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียน โดยศึกษาผลของแรงจูงใจในการใช้ปัญญาให้เป็นผลสำเร็จของผู้เรียน ซึ่งวอลเตอร์ส (Wolters. 1999) สนับสนุนการให้ความหมายของพินทริช และชี้ให้เห็นว่าประเด็นที่มีความสำคัญที่สุดประเด็นหนึ่งในการกำกับตนเองในการเรียนรู้คือนักเรียนสามารถเลือก ประสานและใช้กลวิธีทางพุทธิปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนชุงค์และเอิร์ทเมอร์ (Schunk; & Ertmer. 2000) กล่าวว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นการรวมกระบวนการต่างๆ เช่น การตั้งเป้าหมายสำหรับการเรียนรู้ ความตั้งใจและความมุ่งมั่นต่อการเรียนรู้ การใช้กลวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการ การตั้งรหัสและฝึกจำข้อมูล การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การสังเกตการปฏิบัติ การจัดการเวลาที่ดี การมองหาผู้ช่วยที่จำเป็น มีความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความสามารถตน ค่านิยมแห่งการเรียนรู้ องค์กรประกอบที่ช่วยเสริมการ

เรียนรู้และการคาดเดาผลที่เกิดขึ้น ความภาคภูมิใจ และพึงพอใจในความพยายามของตนเอง

จากการศึกษาความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนรู้และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ จะเห็นได้ว่าความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามแนวคิดของ ซิมเมอร์แมนเห็นว่า เป็นกระบวนการบังคับตนเองของนักเรียนและสร้างแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้ตามเป้าหมาย ส่วนความหมายตามแนวคิดของพินทริชพัฒนาจากแนวคิดของซิมเมอร์แมนโดยมีความเห็นว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นกลวิธีที่เป็นตัวกลางในการควบคุมความคิดและแรงจูงใจกับบริบทในการเรียนรู้ ส่วนวอลเตอร์สนับสนุนแนวคิดของพินทริชและให้ความสำคัญกับการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดของซุงค์และเอิร์ทเมอร์เน้นกระบวนการต่างๆที่ส่งผลให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นกระบวนการหรือกลวิธีต่างๆที่ใช้ในการจัดการ ควบคุมแรงจูงใจของตนให้เรียนรู้กับสิ่งแวดล้อมได้สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้เขียนจึงสรุปว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนหมายถึง พฤติกรรมของผู้เรียนในการตั้งเป้าหมาย ใช้กลวิธีในการสังเกต จัดการและควบคุมการกระทำของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและการรู้คิดในการเรียนรู้ ประกอบด้วยกลวิธีทางปัญญาและอภิปัญญา และกลวิธีจัดการแหล่งเรียนรู้

กลวิธีกำกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้

กลวิธีกำกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นกลวิธีที่ผู้เขียนได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ส่วนใหญ่ประยุกต์ใช้กลวิธีตามแนวคิดของพินทริชหรือซิมเมอร์แมน นั่นคือ พินทริชและคณะ (Pintrinch; et al. 1991: 5) ได้สร้างแบบสอบถาม

กลวิธีกำกับการสร้างแรงจูงใจสำหรับการเรียนรู้ (The Motivated Strategies for Learning Questionnaire: MSLQ) ในปี 1986 เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับศึกษากรอบความคิดและสังเกตรูปแบบการสร้างแรงจูงใจและการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนในวิทยาลัย ซึ่งยังคงใช้ในการวิจัยทางการศึกษามาจนถึงปัจจุบัน MSLQ พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม ในด้านแรงจูงใจและการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ซึ่งแรงจูงใจของนักเรียนจะถูกเชื่อมโยงโดยตรงกับความสามารถในการกำกับกิจกรรมการเรียนรู้ของตัวนักเรียนเอง ส่วนคำถามในส่วนของกลวิธีเรียนรู้ ประกอบด้วย 31 ข้อ เกี่ยวกับการใช้กลวิธีทางปัญญาและกลวิธีทางอภิปัญญาที่แตกต่างกันของนักเรียน และกลวิธีเรียนรู้การจัดการแหล่งเรียนรู้ต่างๆของนักเรียน ได้แก่ กลวิธีทางปัญญาและอภิปัญญา (Cognitive and Metacognitive Strategies) การฝึกซ้อม (Rehearsal) การวางแผนอย่างละเอียด (Elaboration) การจัดการ (Organization) การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) และกลวิธีกำกับการกำกับตนเองทางอภิปัญญา (Metacognitive Self-Regulation) ส่วนกลวิธีจัดการแหล่งเรียนรู้ (Resource Management Strategies) ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางการเรียนและเวลา (Time and Study Environment), ความพยายามในการกำกับตนเอง (Effort Regulation), การเรียนรู้กับเพื่อน (Peer Learning) และการหาผู้ช่วย (Help Seeking) ส่วน ซิมเมอร์แมน และ มาร์ติเนซ พอนส์ (Zimmerman; & Martinez-Pons. 1986) ได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์เพื่อวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามแนวทางของการรายงานตนเอง คือ แบบสัมภาษณ์การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-Regulated Learning Interview Scale: SRLIS)

โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ได้ถูกพัฒนาเพื่อประเมิน กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ 14 วิธี ประกอบด้วย กลวิธีการประเมินตนเอง การจัดการ และการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การสืบค้นข้อมูล การจดบันทึกและเตือนตนเอง โครงสร้างทางสิ่งแวดล้อม การจัดการผลที่เกิดขึ้นกับตัวเอง การฝึกซ้อมและการจำ การหาเพื่อน ครู หรือผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ และการทบทวน แบบทดสอบ บันทึกหรือตำรา และวิธีอื่นๆ จาก กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักการศึกษา ทั้ง 2 กลุ่ม คือ ฟินทริชและคณะ และซิมเมอร์แมน และมาร์ติเนซ พอนส์ ที่ปรากฏอยู่ในเครื่องมือดังกล่าวเป็นการประเมินการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมามากกว่า 20 ปีและเป็นการประเมินกลวิธีตามบริบทของต่างประเทศ ปัจจุบันเป็นการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มีการใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตกับเครื่องมือสื่อสารหลายช่องทาง สามารถเรียนรู้ได้หลากหลาย จึงมีความเป็นไปได้ที่นักเรียนในปัจจุบันมีกลวิธีการกำกับตนเองโดยใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น การเรียนออนไลน์ การศึกษาวิธีสอนจาก VDO ออนไลน์ การสืบค้นข้อมูล การดาวโหลดเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน/แบบทดสอบ ฯลฯ ซึ่งเป็นการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงธรรมชาติของผู้เรียนตามเวลาที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะบริบทของนักเรียนไทยซึ่งอาจมี กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เพิ่มขึ้นจากกลวิธีดังกล่าวข้างต้น บทความนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอกิจกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่แตกต่างจากกลวิธีของนักศึกษาดังกล่าวข้างต้น ซึ่งใช้ในแวดวงการศึกษาทั่วไป ครูผู้สอนและนักเรียนใช้ในการกำกับตนเองในการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมในปัจจุบัน จึงขอยกตัวอย่างดังต่อไปนี้

การเรียนรู้ออนไลน์

การเรียนรู้ออนไลน์ (Online Learning) เป็นการเรียนรู้กับโปรแกรมในอินเทอร์เน็ตซึ่งเปิดโอกาสให้ครูเข้าเรียนในช่วงเวลาและสถานที่ใดก็ได้ตามสะดวก กระบวนการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะต้องสมัครเข้าระบบของการอบรม ผู้สมัครต้องศึกษาวัตถุประสงค์การอบรมและเงื่อนไขการเรียนให้เข้าใจก่อน หลังจากนั้นก็เรียนตามโปรแกรมที่กำหนด เช่น ศึกษบทเรียน ดู VDO ให้ดาวโหลดเอกสาร/ใบงานสรุปเนื้อหา ให้ส่งใบงานตามเวลาที่กำหนด ถามตอบเนื้อหาในบทเรียนในกระตุ้ ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) โดยจะกำหนดระยะเวลารับสมัครวันเวลาที่ต้องเรียนให้เสร็จ และสามารถพิมพ์ประกาศนียบัตรหลังผ่านการอบรมตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งการเรียนรู้ออนไลน์ เป็นกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้วิธีหนึ่งที่เปิดให้เรียนเป็นอย่างมากในปัจจุบัน นอกจากการเรียนรู้ออนไลน์ตามโปรแกรมที่ให้สมัครเรียนจนผ่านเกณฑ์การเรียนแล้ว การเรียนรู้ออนไลน์แบบอิสระ ก็เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างมากในปัจจุบัน ครู นักเรียนหรือบุคคลทั่วไปสามารถสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้อย่างอิสระและสะดวก เช่น เว็บไซต์ ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ ฐานข้อมูลออนไลน์ต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะป็นงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ข้อมูลสารสนเทศแบบทดสอบ แผนที่ รูปภาพ ฯลฯ

การนิเทศ ติดตามและประเมินผล

การนิเทศ ติดตามและประเมินผล เป็นกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในรูปแบบของการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของครูผู้สอนและสถานศึกษา ซึ่งการนิเทศการศึกษา การติดตามและการประเมินผลเป็นกระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงการจัดกระบวนการเรียนการสอนของครู โดยความร่วมมือ

ระหว่างศึกษานิเทศก์ ครู ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยวิธีการและเทคนิคการนิเทศการศึกษาที่หลากหลาย เช่น ให้คำแนะนำปรึกษาประสานความร่วมมือ สร้างขวัญและกำลังใจ พัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น เช่น การอบรมสัมมนา ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงาน ปรับปรุงพัฒนาตนเองได้ ซึ่งผู้มีหน้าที่นิเทศ ติดตามและประเมินผลโดยตรง คือศึกษานิเทศก์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ นอกจากนี้ สถานศึกษาอาจใช้การนิเทศภายในสถานศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาปรับปรุงคุณภาพการจัดการศึกษาร่วมกันของผู้บริหารสถานศึกษา หัวหน้าฝ่ายวิชาการ และครูผู้สอนภายในโรงเรียนพัฒนาปรับปรุงการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากที่สุด รูปแบบการนิเทศ ติดตาม และประเมินผลอาจจะเป็นระหว่างบุคคลกับบุคคลโดยตรงแล้ว สามารถใช้วิธีการนิเทศแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้กันมากเนื่องจากสามารถนิเทศได้สะดวก รวดเร็ว ไม่เสียเวลาในการเดินทาง และประหยัดงบประมาณ ผลที่เกิดขึ้นจากการนิเทศ ติดตามและประเมินผลทำให้ครูผู้สอนได้พัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมและสะท้อนผลไปยังการพัฒนานักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

บทสรุป

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ จะเห็นว่า แนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมระหว่างปัจเจกบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม ผลสำเร็จของการกำกับตนเองในการเรียนรู้เกิดขึ้นภายหลังการกระทำของบุคคล ผู้เขียนพบว่า

การศึกษากลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาที่สร้างตามแนวคิดของพินทริชหรือซิมเมอร์แมน ซึ่งพัฒนาแบบสอบถามก่อนเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 แต่ในบริบทของนักเรียนไทยปัจจุบันมีความเป็นไปได้ที่นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเทคโนโลยีและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 จึงต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นการเข้าถึงเทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ อย่างเป็นปกติวิสัยและด้วยความเหมาะสม โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความคาดหวังจากผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการสูง มีความตั้งใจเรียนและมีการเปรียบเทียบจากผลสัมฤทธิ์จากผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงความตั้งใจหรือเข้าใจในภาระงานที่ต้องอาศัยการกำกับตนเองในการเรียนรู้นอกโรงเรียนมากขึ้น

ทั้งนี้ ผู้เขียนขอเสนอแนะแนวทางการกำกับตนเองในการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยแบ่งเป็นกลุ่มครูผู้สอน นักเรียน และนักวิจัย นักวิชาการในการนำไปใช้ที่แตกต่างกัน คือ ด้านครูผู้สอน ควรแนะนำกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนซึ่งมีกลวิธีหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ ครูผู้สอนควรมีพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้เช่นเดียวกับนักเรียนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอพร้อมทั้งนำเสนอให้นักเรียนได้เห็นว่าคุณครูก็ต้องกำกับตนเองในการเรียนรู้เช่นเดียวกัน เพราะครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของนักเรียน นักเรียนอาจจะเรียนรู้โดยการสังเกตครูผู้สอนเลียนแบบพฤติกรรมของครูและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการสังเกต รวมทั้งเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของครูผู้สอน เช่น การทำตารางเวลาเรียนของตนเอง การศึกษาวิธีการจัดการเรียนรู้ที่น่าสนใจจาก VDO ต่างๆ มาเล่าให้นักเรียนฟังหรือสอนให้ชั้นเรียน การดาวโหลด

แบบทดสอบหรือเนื้อหาสาระที่น่าสนใจจากเว็บไซต์ มาจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน ครูผู้สอนอาจให้นักเรียน ประเมินการสอนหรือครูผู้สอนด้วยกันเป็นผู้ประเมิน เพื่อให้ทราบจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข เป็นต้น

ด้านนักเรียน เป็นบุคคลที่ควรกำกับตนเองในการเรียนรู้ว่าเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การจัดทำตารางอ่านหนังสือของตนเอง ควรศึกษาค้นคว้าความรู้ใหม่ๆจากอินเทอร์เน็ต เพื่อได้ปรับปรุงพัฒนาตนเองในการเรียน ควรมีกิจกรรมที่เรียนด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสนใจมากกว่าเรียนคนเดียว ควรศึกษาแนวทางการเรียนที่ดีจากเพื่อนหรือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี อาจเรียกว่าการถอดประสบการณ์ของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนอาจจะหาตัวแบบที่ชื่นชอบเพื่อเป็นแบบอย่างของการกำกับตนเองและสามารถปรึกษาปัญหาจากการเรียนได้ เช่น ครู อาจารย์ พ่อแม่ ควรตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น อยากจะศึกษาที่ไหนต่อ อยากประกอบอาชีพอะไร เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

ในด้านนักวิจัย นักวิชาการ ควรมีการวิจัยเชิงลึกเพื่อศึกษากลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ทั้งในระดับนักเรียนและระดับครูผู้สอน เนื่องจากครูผู้สอนก็เป็นบุคคลสำคัญในการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน ครูจึงต้องมีกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้และกลวิธีการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน เปิดใจรับความคิดที่แตกต่าง และส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ครูที่ดีจึงต้องเรียนรู้ฝึกฝนตนเองตลอดชีวิต ดังนั้นจึงควรศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้การสอนในระดับครูผู้สอนพร้อมกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในระดับนักเรียนในลักษณะของการศึกษาเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ การศึกษารายกรณี เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามบริบท

ของโรงเรียนในประเทศไทยในปัจจุบันที่แตกต่างกัน เช่น ห้องเรียนปกติ ห้องเรียนพิเศษ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่ลึกซึ้งและครอบคลุมเกี่ยวกับกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ตามบริบทของประเทศไทย รวมทั้งแนวทางปฏิบัติอื่นๆที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาสำหรับครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมนักเรียนและพัฒนาส่งเสริมนโยบายการจัดการเรียนรู้ต่อไป

อ้างอิง

- จิราภรณ์ กุณสิทธิ์. (2541). *การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ด้วยตัวแปรด้านการกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองทางคณิตศาสตร์ทัศนคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In *Annals of child development: Six theories of child development*, V.6. R. Vasta (Ed.). pp. 1-60. Greenwich, CT: JAI Press.
- Boekaerts, M.; & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199-231.

- Jenkins, J. S. (2009). *The effects of explicit self-regulated learning strategy instruction on mathematics achievement*. Dissertation, Ph.d. (Curriculum and Instruction). America: Graduated school of University of North Carolina.
- Medina, E. (2011). Improving student mathematics achievement through self regulation and goal setting. In *Proceedings of the Tenth Annual College of Education & GSN Research Conference*. Plakhotnik, M. S.; Nielsen, S. M.; & Pane, D. M. pp. 147-153. Miami: Florida International University.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31, 459-470.
- Pintrich, P.R. & DeGroot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Pintrich, P. R.; et al. (1991). *A manual for the use of The Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Michigan: National Centre for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning, University of Michigan.
- Schunk, D. H.; & Ertmer, P. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of Self-Regulation*. Boekarts, J.; Pintrich, P. & Zeidner, M. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Wolters, A. C. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, afford, and classroom performance. *Learning and Individual Differences*, 3(3), 281-299.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self regulated academic learning. *Journal of Education Psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B.J. (1995). Self-regulation involves more than meta-cognition : A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 29, 217-221.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23, 614-628.