

การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และกลวิธีการกำกับตนเอง กับการพัฒนาทักษะการสื่อสาร  
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

TRANSFORMATIVE LEARNING AND SELF-REGULATED LEARNING WITH  
COMMUNICATION SKILLS DEVELOPMENT FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

รงค์รบ น้อยสกุล \*

Rongrop Noysakun

สุภาณี เส็งศรี \*\*

Supanee Sengsri

กอบสุข คงมนัส \*\*

Kobsook Kongmanus

Corresponding Author E-mail: beeverbkk@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผ่านการวิจัยเอกสาร ในประเด็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับกลวิธีการกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งจากผลการศึกษา ครูผู้สอนสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ โดยประยุกต์ใช้ทั้งสองทฤษฎีร่วมกัน ตามกระบวนการดังนี้ 1) ปฐมนิเทศ นักศึกษา ผู้สอนแจ้งกติกา เครื่องมือต่าง ๆ รูปแบบการเรียน เมื่อเสร็จสิ้น ทดสอบก่อนเรียนและวัดการกำกับตนเอง 2) ผู้สอนให้โจทย์ที่ท้าทาย เพื่อให้ นักศึกษาได้เผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิม เปิดโอกาสให้นักศึกษาค้นหาและนำเสนอคำตอบ ผู้สอนให้ Feedback พร้อมมอบแหล่งการเรียนรู้ 3) เมื่อเลิกเรียนและกลับบ้าน นักศึกษาต้องประเมินรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ วางแผนการเรียนรู้และดำเนินการตามแผนนั้น ๆ โดยมุ่งค้นหาทางเลือกใหม่สำหรับคำตอบด้วยแหล่งการเรียนรู้ที่ผู้สอนมอบให้ หรือ แหล่งการเรียนรู้อื่น 4) นักศึกษำบันทึกพฤติกรรมของตน ตามแบบบันทึกการกำกับตนเองซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งกระดาษ หรือ เครื่องมือจัดบันทึกออนไลน์ มีการประเมินรูปแบบการเรียนรู้ของตน ซึ่งสามารถปรับได้ เมื่อรู้สึกว่าจะไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังต้องมีการกำหนดกลไกการให้รางวัลเมื่อสามารถทำได้ตามแผน หรือลงโทษเมื่อไม่สามารถทำได้ตามแผน 5) เมื่อเข้าชั้นเรียน นักศึกษำนำเสนอคำตอบที่เตรียมมา หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้สอนสามารถให้ Feedback และแหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยนักศึกษาต้องกลับไปเรียนรู้ด้วยตนเองตามแผนจากกลวิธีการกำกับตนเองอีกครั้ง แต่หากคำตอบเป็นไปตามเกณฑ์ ผู้สอนสามารถมอบโจทย์ใหม่ เพื่อให้ นักศึกษาได้พัฒนาความสามารถและความมั่นใจ จนกลายเป็นชุดความคิดใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้ วิธีคิด และรูปแบบการดำเนินชีวิต 6) ทดสอบหลังเรียน และวัดการกำกับตนเองอีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบกับผลก่อนเรียน

**คำสำคัญ:** การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง, กลวิธีการกำกับตนเอง, ทักษะการสื่อสาร, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

\* มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม Pibulsongkram Rajabhat University

\*\* มหาวิทยาลัยนเรศวร Naresuan University

## ABSTRACT

This article is intended to present the results of research studies through document research on the issue of applying Transformative Learning together with Self-Regulated Learning for communication skills development of undergraduate students. The results of the research are as follows: 1) The teacher informs the rules, tools, and learning style. After finished, students take a pre-test and measure their self-regulated learning. 2) Instructors provide challenging problems for students to face things that are not in line with the original perspective and allow students to search and present solutions. Instructors provide feedback and provide learning resources 3) After leaving school and returning home, students must assess their learning style, set learning goals, develop a learning plan, and act accordingly with the aim of finding new options for answers. Teacher-provided learning resources or other learning resources 4) Students record their behavior using a self-regulated record, which can be used either on paper or online. There is an assessment of their learning style which can be adjusted when it feels inappropriate. Mechanisms must also be established to reward when the plan can be accomplished or penalize when the plan cannot be fulfilled. 5) When entering the class, students present their prepared answers. If criteria are not met, teachers can provide feedback and additional learning resources. The students had to return to self-learning according to the plan from self-regulated learning again. But if the answer meets the criteria, the teacher can give a new problem for students to develop their abilities and confidence into a new set of ideas. This will cause changes in knowledge, way of thinking and lifestyle. 6) Post-test and measure self-regulated learning again to compare with the pre-learning results.

**Keywords:** Transformative learning, Self-regulated learning, Communication skills, Undergraduate student

## บทนำ

กระบวนการสื่อสารเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกคน มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างกัน ทำให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่น เกิดความเข้าใจ การเรียนรู้ มีบทบาทในการสืบทอดวัฒนธรรมของตนเอง เรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมอื่นมาปรับใช้ได้อย่างไม่จบสิ้น (กรรณา โพธิ์เต็ง และ สุเทพ อ่วมเจริญ, 2560, น. 163) การพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องมีความรู้ การได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้ ต้องอาศัยการสื่อสาร ทั้งจากชีวิตประจำวัน จากรูปแบบของการศึกษาในระบบ นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (Carver, 1980, อ้างถึงใน ปัทมา สายสอาด, 2551)

การจัดการเรียนการสอนในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ผู้คนกำลังอยู่ในบริบทที่มีการใช้เทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ของทุกภูมิภาคเข้าด้วยกัน ความรู้หมดอายุเร็วขึ้น สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สิ่งใหม่เกิดขึ้นเสมอทั้งเชิงวัสดุและกระบวนการ ซึ่งล้วนส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนในสังคม ผู้คนจำเป็นต้องมีทักษะเพิ่มขึ้น ต้องสามารถบูรณาการความคิดสร้างสรรค์ของสิ่งใหม่ กับประสบการณ์เดิม (สุดเฉลิม ศัสตราพฤกษ์ และ ไพศาล

บรรจสุวรรณ์, 2558) ทักษะที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ 21 ก็คือทักษะการเรียนรู้ (Learning skill) เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ (Content knowledge) พัฒนาทักษะเฉพาะทาง (Specific skills) สร้างความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน (Expertise) และเพิ่มสมรรถนะของการรู้เท่าทัน (Literacy) ซึ่งการพัฒนาทักษะดังกล่าว ล้วนต้องการสมรรถนะการสื่อสาร โดยเฉพาะการสื่อสารในระบบการศึกษา ที่ต้องสร้างผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรองรับการพัฒนามนุษย์ให้เหมาะสมกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช, 2555)

จากความท้าทายด้านการศึกษาในศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช, 2555) ได้กล่าวถึงทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21<sup>st</sup> century skills) ว่าสาระวิชาหลัก (Core subject) ที่ประกอบด้วย ภาษา ศิลปะ คณิตศาสตร์ และอื่น ๆ จะยังมีความสำคัญ แต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21

ปัจจุบัน การเรียนรู้สาระวิชาควรเป็นการเรียนจากการค้นคว้าเองของนักศึกษาโดยครูผู้สอนคอยช่วยแนะนำและช่วยออกแบบกิจกรรมที่จะช่วยให้นักศึกษาแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองได้ โดยทักษะในศตวรรษที่ 21 ที่นักศึกษาทุกคนจะต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ การเรียนรู้แบบ 3R x 7C ซึ่งทักษะ 3R ประกอบด้วย 1) Reading (อ่านออก) 2) (W)Riting (เขียนได้) และ 3) (A)Rithmetics (คิดเลขเป็น) ส่วนทักษะ 7C ประกอบไปด้วย 1) Critical thinking and problem solving (ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา) 2) Creativity and innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม) 3) Cross-cultural understanding (ทักษะด้านความเข้าใจความต่างด้านวัฒนธรรม และความต่างด้านกระบวนทัศน์) 4) Collaboration, Teamwork and leadership (ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ) 5) Communications, Information and Media literacy (ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ) 6) Computing and ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร) และ 7) Career and learning skills (ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้) โดยทักษะทั้งหมดนั้น จะไม่สามารถเกิดขึ้นเลย หากขาดทักษะการสื่อสารที่ต้องมีทั้งในส่วนของผู้ส่งและผู้รับสาร ทั้งนี้เราจะทราบได้อย่างไรว่านักศึกษามีทักษะการสื่อสาร การวัดผลในลักษณะการวัดทักษะนั้นเป็นการวัดที่กำหนดสถานการณ์เพื่อทดสอบการปฏิบัติรายบุคคล ที่มุ่งเน้นการวัดพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน ทีละคน ตามชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย อาจวัดกระบวนการปฏิบัติงาน หรือ คุณภาพของผลงาน หรือ ทั้งสองอย่าง (สมชาย วรจิเกษมสกุล, 2559) จากเหตุนี้ ทักษะการสื่อสารนั้นจึงสามารถวัดได้ด้วยการมอบหมายการปฏิบัติงานให้นักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาได้แสดงความสามารถในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ขึ้นไป หรือระหว่างบุคคลกับกลุ่มคน โดยใช้สื่อในการถ่ายทอดข้อมูลอย่างมีจุดมุ่งหมาย ถูกต้องตามหลักการใช้ภาษา เหมาะสมกับสถานการณ์ และสามารถทำให้ผู้อื่นเข้าใจ (ปราณี ศรีสวัสดิ์, 2549) ซึ่งทักษะการสื่อสารและทักษะการออกแบบสื่อ นั้น ตรงกับทักษะแบบ 3R x 7C ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เหมาะสมที่นักศึกษาทุกคนต้องมีในศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช, 2555) โดยในที่

นี้หมายถึง นักศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มีหลายประเภท แต่ละประเภทจะมีแนวคิดและการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ทั้งในด้านของการศึกษา การเข้าสังคม (รงค์รบ น้อยสกุล และคณะ, 2562) ซึ่งการพัฒนาประเทศ ต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนในประเทศให้เข้มแข็ง พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 การศึกษาจึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย หากการศึกษายังหลงติดอยู่กับสิ่งเดิมที่เคยใช้ได้ผลในยุคเก่า ย่อมจะส่งผลให้การเรียนรู้ของนักศึกษาไม่สอดคล้องกับโลกที่เป็นจริง ทั้งในปัจจุบันและอนาคตที่นับวันจะยิ่งเข้มข้นขึ้น (ถนอมพร เลหาจรัสแสง, 2557)

ทักษะการเรียนรู้แบบ 3R x 7C (วิจารณ์ พานิช, 2555) ตรงกับกระบวนทัศน์ใหม่ของการจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของนักศึกษาตามพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 22 ได้กำหนดหลักการจัดการศึกษาว่า “นักศึกษาทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่านักศึกษาสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการเรียนการสอน ต้องส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มศักยภาพ” โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ต้องได้รับการพัฒนาความสามารถ คุณลักษณะ และทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน อันเป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ องค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก รวมถึงเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ก็คือ การตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานเรื่อง “A World Fit for Children” ขององค์การยูนิเซฟ (UNICEF, 2002, as cited in Hosogi et al., 2012) ที่กล่าวว่า เด็กและเยาวชนต้องได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกในสิ่งที่สอดคล้องกับการพัฒนาความสามารถ การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ตลอดจนได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาความขัดแย้ง การตัดสินใจ การสื่อสาร และความอดทนต่อการเผชิญชีวิต ซึ่งทั้งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และรายงานของ ยูนิเซฟ เรื่อง “A World Fit for Children” (UNICEF, 2002 cited in Hosogi et al., 2012) ล้วนมุ่งเน้นให้นักศึกษามีการพัฒนาตนเองด้วยตนเอง ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่กำลังท้าทายศักยภาพของมนุษย์ สิ่งดังกล่าวคือบริบทที่ไม่ว่าผู้คนจะปรับตัวทันหรือไม่ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ก็จะเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จะถูกบังคับให้เปลี่ยน จากเหตุดังกล่าว จึงเป็นหน้าที่ของระบบการศึกษาที่จะบ่มเพาะนักศึกษา ให้มีความพร้อมในการออกแบบการเปลี่ยนแปลงของตนเอง นำตนเองไปสู่ทักษะที่เหมาะสม ก่อนที่จะโดนบริบทของสังคมบังคับให้ต้องเปลี่ยนแปลง

### การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

จากเหตุข้างต้น การออกแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้และการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ก็คือ การจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (พิศิษฐ์ พลชนะ และคณะ

, 2562) โดยการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่นำนักศึกษาไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้ง ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อสร้างสำนึกใหม่ที่เปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจโลกและความสัมพันธ์ทางสังคม มีความตื่นรู้ ความสมดุลของชีวิต มีทักษะในการค้นคว้า การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสะท้อนคิด (Reflection) มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ รวมทั้งเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสร้างสังคมที่เป็นธรรมและสันติสุข (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2553)

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) คือ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล เพื่อสร้างให้เกิดกระบวนการใคร่ครวญสะท้อนคิดภายในตัวบุคคล จนเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบคิด รวมถึงมุมมองในการให้ความหมาย และโครงสร้างภายในจิตใจของแต่ละบุคคล โดยอาศัยการตีความ สะท้อนคิดใคร่ครวญอย่างมีวิจรรณญาณ ประเมินคุณค่าจากประสบการณ์ของตนเองร่วมกับประสบการณ์ของกลุ่มผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนาที่ครอบคลุมมุมมองและบริบททางสังคมวัฒนธรรมอย่างเป็นองค์รวม การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มากกว่าการเรียนรู้เพื่อให้ได้รับความรู้เชิงข้อเท็จจริงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ที่นักศึกษาจะเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปในทิศทางที่มีความหมายหรือมีความสำคัญมากขึ้น

จุดมุ่งหมายของแนวคิดนี้ไม่ใช่แค่เพียงการสร้างองค์ความรู้ แต่คือการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก การกระทำ โดยการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่เป็นรากฐานของบุคคล เพื่อให้สามารถเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งตระหนักต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และมุมมองต่อสังคม สภาพแวดล้อม ไปจนถึงการตัดสินใจเพื่อนำตนเองไปสู่บทบาทใดบทบาทหนึ่งที่เปลี่ยนไป (Mezirow, 2000)

### การกำกับตนเอง

การเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นักศึกษาที่มีวิธีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-regulation learning) จะเป็นผู้ที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง โดยให้เหตุผลว่า เมื่อนักศึกษามีการกำกับตนเอง จะมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีการควบคุมพฤติกรรมในการเรียน สามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ว่าจะใช้ยุทธวิธีใดในการเรียน มีการตั้งใจตนเอง และสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (Winne, 1997) การเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหาทางสังคม (Social Cognitive Theory) โดยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองอย่างกว้างขวาง นักการศึกษาต่างให้การยอมรับว่า การกำกับตนเองมีผลต่อนักศึกษามากที่สุด เพราะการกำกับตนเองเป็นรูปแบบของความพยายาม ที่จะทำงานในหน้าที่โดยใช้ทักษะที่มีอย่างเหมาะสม (Butler & Winne, 1995) นักศึกษาที่มีการกำกับตนเองจะมีลักษณะกระตือรือร้น สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ยุทธวิธีทางปัญญาและการรู้คิด เพื่อการปฏิบัติให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างมีประสิทธิภาพ (Purdie et al., 1996)

การกำกับตนเอง เป็นหลักการสร้างวินัย โดยประยุกต์กระบวนการทางการศึกษามาสร้างวินัยให้กับนักศึกษา เมื่อนักศึกษามีการกำกับตนเอง จะมีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นต้นทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมอย่างมากที่จะนำทฤษฎีนี้มาใช้คู่กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างรูปแบบการเรียนรู้ที่จะสามารถพัฒนานักศึกษา ให้มีทักษะที่เหมาะสมสำหรับชีวิตในศตวรรษที่ 21

การจัดการเรียนการสอน และการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันนั้น อินเทอร์เน็ตถือว่ามีอิทธิพลอย่างมาก ช่วยทั้งด้านการสื่อสาร การทำงาน การศึกษา ความบันเทิง และ อื่น ๆ (วิมลพรรณ อาภาเวท และคณะ, 2554) ภาณุวัฒน์ กองราช และ กมลวรรณ โอพาพิริยกุล (2554) ได้ให้ความหมายของเครือข่ายสังคมออนไลน์ หมายถึง เว็บไซต์ฐานในการบริการ ที่จะให้แต่ละบุคคลสามารถสร้างเครือข่ายอย่างเป็นระบบ มีการสร้างบัญชีรายชื่อผู้ติดต่อ ที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือสิ่งที่สนใจเหมือนกันได้ โดยผ่านการติดต่อกันเป็นเครือข่าย สื่อสังคมออนไลน์ นับว่าเป็นอีกสิ่งหนึ่งในระบบอินเทอร์เน็ต ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไป ทุกเพศทุกวัย เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และองค์ความรู้ใหม่ ๆ อีกทั้ง สื่อสังคมออนไลน์และโซเชียล มีเดีย ยังมีบทบาทในการสร้างสรรค์และก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่หลากหลาย (ประวิตร จันทร์อับ, 2561)

**แนวทางการพัฒนาทักษะการสื่อสาร สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับกลวิธีการกำกับตนเอง**

เริ่มจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทฤษฎี และแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงเอกสาร เพื่อสร้างต้นแบบแนวทางการพัฒนาทักษะการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับกลวิธีการกำกับตนเอง โดยดำเนินการวิเคราะห์ตารางเปรียบเทียบ รูปแบบการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน และเปรียบเทียบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ของนักการศึกษารายต่าง ๆ ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบ กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักการศึกษา และ กลวิธีการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยเลือกใช้จากผลการวิเคราะห์ตาราง

กลวิธีการกำกับตนเอง	Zimmerman & Martinez-Pons, 1986	Lindner & Harris, 1993	Ley & Young, 2001	Kuhl & Kraska, 1994	Bandura, 1986	ผู้วิจัย
การประเมินตนเอง	✓	✓			✓	✓
การตั้งเป้าหมายและการวางแผน	✓		✓		✓	✓

กลวิธีการกำกับตนเอง	Zimmerman & Martinez-Pons, 1986	Lindner & Harris, 1993	Ley & Young, 2001	Kuhl & Kraska, 1994	Bandura, 1986	ผู้วิจัย
การจัดรูปแบบและเปลี่ยนแปลงรูปแบบ	✓		✓		✓	✓
การค้นหาข้อมูล	✓					
การจดบันทึกและเฝ้าติดตาม	✓		✓		✓	✓
การจัดสภาพแวดล้อม	✓	✓	✓		✓	✓
การให้รางวัลต่อความสำเร็จและลงโทษต่อความล้มเหลวของตนเอง	✓	✓		✓	✓	✓
การทอ้งซ้ำและการจดจำ	✓					
การขอความช่วยเหลือทางสังคมจากเพื่อน	✓					
การขอความช่วยเหลือทางสังคมจากครู	✓					
การขอความช่วยเหลือทางสังคมจากคนอื่น	✓					
ทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ	✓					
การทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ (ข้อสอบ)	✓		✓			✓
การทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ (ตำราเรียน)	✓					
การรู้คิด		✓				
กลวิธีการเรียน		✓				
ความรู้สึที่ไวต่อบริบท		✓				
การประเมินคุณภาพ			✓			
การควบคุมความใส่ใจ				✓		

กลวิธีการกำกับตนเอง	Zimmerman & Martinez-Pons, 1986	Lindner & Harris, 1993	Ley & Young, 2001	Kuhl & Kraska, 1994	Bandura, 1986	ผู้วิจัย
การควบคุมอารมณ์				✓		
การแก้ปัญหาที่ล้มเหลว				✓		

สรุปขั้นตอนของกลวิธีการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยเลือกใช้จากผลการวิเคราะห์ตาราง

- ขั้นตอนที่ 1 การประเมินตนเอง
- ขั้นตอนที่ 2 การตั้งเป้าหมาย และการวางแผน
- ขั้นตอนที่ 3 การจัดรูปแบบและเปลี่ยนแปลงรูปแบบ
- ขั้นตอนที่ 4 การจดบันทึกและเฝ้าติดตาม
- ขั้นตอนที่ 5 การจัดสภาพแวดล้อม
- ขั้นตอนที่ 6 การให้รางวัลต่อความสำเร็จและลงโทษต่อความล้มเหลวของตนเอง
- ขั้นตอนที่ 7 การทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ (ข้อสอบ)

ตารางที่ 2 ตารางวิเคราะห์รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของนักการศึกษา และ รูปแบบการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ผู้วิจัยเลือกใช้จากผลการวิเคราะห์ตาราง

ชื่อ	Mezirow, J., 2000	พิศิษฐ์ พลธนะ และคณะ 2562	เสถียร พูลผล และคณะ , 2561	พัชรี ศีระษะภูมิ , 2559	หฤทัย อนุสรราชกิจ, 2556	ผู้วิจัย
1.	การให้นักศึกษาได้เผชิญกับวิกฤติการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน	✓	✓	✓	✓	✓
2.	การตรวจสอบตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
3.	การประเมินสมมุติฐานเดิมของตนอย่างจริงจัง	✓	✓	✓	✓	✓
4.	การเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง	✓			✓	
5.	ค้นหาทางเลือกใหม่	✓	✓	✓	✓	✓
6.	วางแผนการกระทำใหม่	✓	✓	✓	✓	✓
7.	การหาความรู้และทักษะสำหรับการปฏิบัติตามแผน	✓	✓		✓	✓

ชื่อ	Mezirow, J., 2000	พิศิษฐ์ พลธนะ และคณะ 2562	เสถียร พูลผล และคณะ , 2561	พัชรี ศีระษะภูมิ , 2559	หฤทัย อนุสร ราชกิจ, 2556	ผู้วิจัย
8.	เริ่มทดลองทำตามบทบาทใหม่	✓	✓	✓		✓
9.	การสร้างความสามารถและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่	✓	✓	✓	✓	✓
10.	การบูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตน	✓		✓	✓	✓

สรุปขั้นตอนของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ผู้วิจัยเลือกใช้จากผลการวิเคราะห์ตาราง

ขั้นตอนที่ 1 การให้นักศึกษาได้เผชิญ กับวิกฤติการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินสมมุติฐานเดิมของตนอย่างจริงจังบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่

ขั้นตอนที่ 4 การค้นหาทางเลือกใหม่

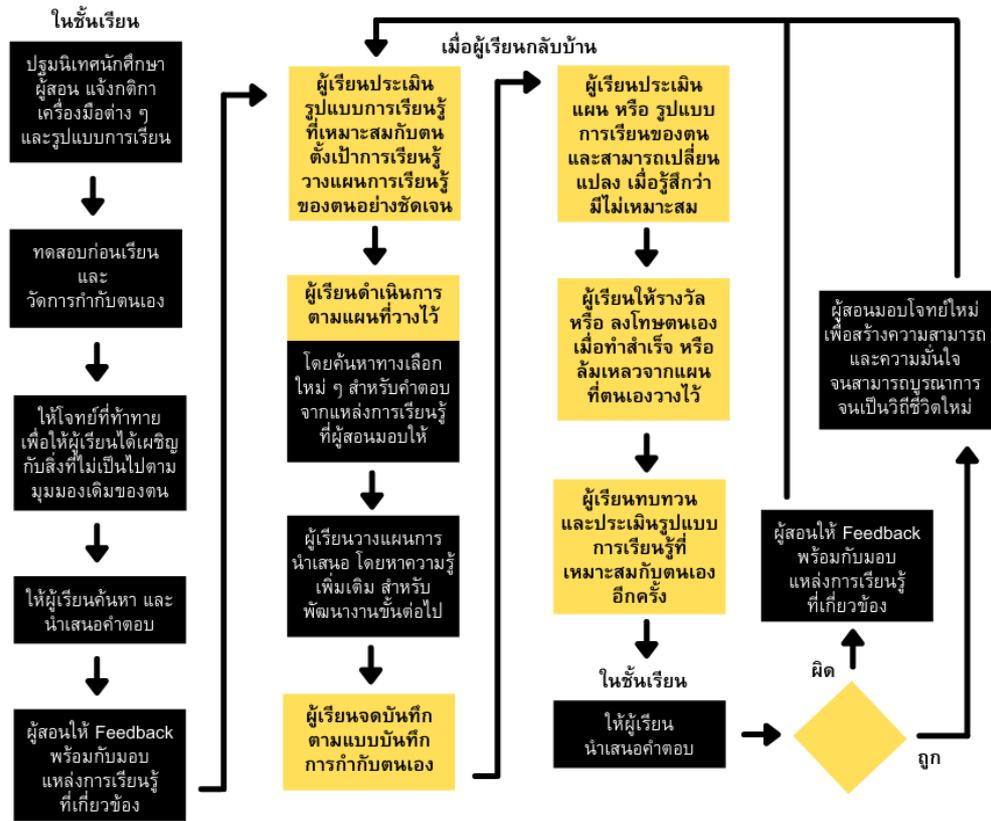
ขั้นตอนที่ 5 การวางแผนการกระทำใหม่

ขั้นตอนที่ 6 การหาความรู้และทักษะสำหรับปฏิบัติตามแผน

ขั้นตอนที่ 7 การเริ่มทดลองทำตามระบบใหม่

ขั้นตอนที่ 8 การสร้างความสามารถและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่

ขั้นตอนที่ 9 การบูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตน



แผนภาพที่ 1 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ตามกลวิธีการกำกับตนเอง

แนวทางการพัฒนาทักษะการสื่อสาร สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับกลวิธีการกำกับตนเอง ซึ่งในแนวทางดังกล่าว สามารถใช้จัดการเรียนการสอนได้ทั้งแบบในชั้นเรียนปกติ และการเรียนการสอนออนไลน์ เริ่มต้นด้วยการปฐมนิเทศนักศึกษา ผู้สอน แจกกติกา เครื่องมือต่าง ๆ และรูปแบบการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นแล้ว ดำเนินการทดสอบก่อนเรียนและวัดการกำกับตนเอง หลังจากนั้นผู้สอนต้องให้โจทย์ที่ท้าทายเพื่อให้ให้นักศึกษาได้เผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน เปิดโอกาสให้นักศึกษา ค้นหา และนำเสนอคำตอบให้กับผู้สอน ผู้สอนให้ Feedback พร้อมกับมอบแหล่งการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง

เมื่อนักศึกษาเลิกเรียนและกลับบ้าน นักศึกษาต้องเริ่มประเมินรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้และวางแผนการเรียนรู้ของตน ดำเนินการตามแผนนั้น ๆ โดยมุ่งค้นหาทางเลือกใหม่ ๆ สำหรับคำตอบ ด้วยแหล่งการเรียนรู้ที่ผู้สอนมอบให้ หรือ แหล่งการเรียนรู้อื่นนักศึกษาต้องจดบันทึกพฤติกรรมของตนเองตามแบบบันทึกการกำกับตนเองซึ่งผู้สอนสามารถใช้ได้ทั้งแบบกระดาษ หรือ เครื่องมือจดบันทึกออนไลน์ มีการประเมินแผน หรือ รูปแบบการเรียนของตน ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อรู้สึกว่าจะไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังต้องมี

การกำหนดกลไกการให้รางวัลเมื่อสามารถทำได้ตามแผนหรือลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามแผน

เมื่อกลับเข้าชั้นเรียน นักศึกษานำเสนอคำตอบที่เตรียมมา หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้สอนสามารถให้ Feedback และแหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยนักศึกษาต้องกลับไปเรียนรู้ด้วยตนเองตามแผนจากกลวิธีการกำกับตนเองอีกครั้ง แต่ถ้าหากคำตอบเป็นไปตามเกณฑ์ ผู้สอนสามารถมอบโจทย์ใหม่ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้พัฒนาความสามารถและความมั่นใจ จนกลายเป็นชุดความคิดใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้ วิธีคิด และรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการจัดการศึกษา ผู้สอนต้องมีการทดสอบหลังเรียน รวมถึงวัดการกำกับตนเองอีกครั้ง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับผลการทดสอบก่อนเรียน

### สรุป

กระบวนการนี้จะทำให้นักศึกษาสามารถออกแบบรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งในบทความนี้หมายถึง ทักษะการสื่อสาร รวมถึงสามารถกำกับตนเองให้สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองจนเสร็จสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2561) ที่พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการติ่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ที่ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการติ่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ อานววัฒน์ บุตรจันทร์ (2552) ที่สอนเสริมด้วยพอดคาสต์โดยใช้กลวิธีในการกำกับตนเองในรายวิชา การผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการกำกับตนเองของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต ซึ่งนิสิตที่เรียนเสริมด้วยพอดคาสต์โดยใช้กลวิธีในการกำกับตนเอง มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนและคะแนนการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นหมายความว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อประยุกต์ใช้ร่วมกับการกำกับตนเอง จะสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารของนักศึกษา ช่วยให้นักศึกษามีวินัย เป็นบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อรับมือกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างเหมาะสม

### แหล่งอ้างอิง

กรธนา โพธิ์เต็ง และสุเทพ อ่วมเจริญ. (2560). การพัฒนาทักษะการสื่อสารและความสามารถในการทำโครงการงานโดยการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 9(2), 162-175.

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2553). อุดมศึกษาเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง. ใน งานระพีเสนา ครั้งที่ 5/7 (น. 89-110). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมพร เลหาจรัสแสง. (2557). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อการพัฒนาอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประวิตร จันท์อับ. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ปราณี ศรีสวัสดิ์. (2549). การพัฒนาเครื่องมือวัดการปฏิบัติทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษ ระดับช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ปัทมา สายสอาด. (2551). ทักษะการติดต่อสื่อสารของผู้บริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรีเขต 2 [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยศิลปากร. <http://www.sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/7679>
- พัชรี ศีระษะภูมิ. (2559). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะครูด้านทักษะการคิดแก้ปัญหาโดยผลานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พิศิษฐ์ พลธนะ, นกตล เลือดน้กรบ, และภราดร ยิ่งยวด. (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้นำนักศึกษา. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 28(ฉบับพิเศษ), 42-52.
- ภาณุวัฒน์ กองราช และกมลวรรณ โอฬาพิริยกุล. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย : กรณีศึกษา Facebook [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. Digital Research Information Center. <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/298198>
- รงค์รบ น้อยสกุล, ดิเรก ชีระกูธ, และปิยมนัส วรวิทย์รัตนกุล. (2562). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์สำหรับศูนย์การเรียนรู้การค้ามนุษย์ในอุตสาหกรรมประมงไทย สำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. วารสารครุพิบูล, 7(1), 62-75.

- วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ ในศตวรรษที่ 21*. มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์. วิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, กรุงเทพมหานคร.
- วิมลพรรณ อาภาเวท, สาวิตรี ชีวะสารณ์, และชาญ เดชอัศวิน. (2554). *พฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานการวิจัย)*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สมชาย วรกิจเกษมสกุล. (2559). *การวัดและประเมินผลการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. โรงพิมพ์อักษรศิลป์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *การเสริมสร้าง "ทักษะชีวิต" ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุดเฉลิม ศัสตราพฤกษ์ และไพศาล บรรจสุวรรณ์. (2558). *ธรรมาภิบาลเพื่อการจัดการและการพัฒนาวิสาหกิจชุมชน*. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 3(3), 271-283.
- เสถียร พูลผล, ขนิษฐา สาลีหมัด, เฉลิมศรี ภูมามังกูร, และจิตรา ดุษฎีเมธา. (2561). *การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารทางวิชาชีพเภสัชกรรมสำหรับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ตามทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*. *วารสาร Veridian E Journal* ๗ สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 11(1), 2450-2467.
- หฤทัย อนุสรราชกิจ. (2556). *กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองสำหรับการพัฒนาครูปฐมวัย*. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 9(1), 123-128.
- อานวัฒน์ บุตรจันทร์ และจิตทิพย์ ณ สงขลา. (2552). *ผลของการสอนเสริมด้วยพอดคาสต์โดยใช้กลวิธีในการกำกับตนเองในรายวิชาการผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการกำกับตนเองของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]*. Digital Research Information Center. <https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/235315>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Butler, D. L., & Winne, P. H. (1995). Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65(3), 245-281.
- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and Usefulness of Evaluating Self- Esteem in Children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(9), 1-6.
- Kuhl, J., & Kraska, K. (1994). *Selbstregulations- und Konzentrationstest für Kinder SRKT-K*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.

- Ley, K., & Young, D. B. (2001). Instructional Principles for self-Regulation. *Educational Technology Research and Development, 49*(2), 96-103.
- Lindner, R. W., & Harris, B. (1993). Self-Regulated Learning: Its Assessment and Instructional Implications. *Educational Research Quarterly, 16*(2), 29-37.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. Jossey Bass.
- Purdie, N., Hattie, J., & Douglas, G. (1996). Student conceptions of learning and their use of self-regulated learning strategies: A cross-cultural comparison. *Journal of Educational Psychology, 88*(1), 87-100.
- Winne, P. H. (1997). Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology, 89*(3), 397-410.
- 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*(4), 614-628.