



การออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียน และเพิ่มแรงจูงใจ : กรณีผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นชาวไทยระดับกลางขึ้นไป สุนีย์รัตน์ เหยียรเจริญสุข*

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประเทศไทย

Designing Activities to Promote Self-Regulated Learning Skills and Increase Motivation: A Case Study of Thai Intermediate and Upper Intermediate Japanese Language Learners

*Suneerat Neancharoensuk**

Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, Thailand

Article Info

Research Article

Article History:

Received 11 November 2022

Revised 2 June 2023

Accepted 25 July 2023

คำสำคัญ

ทักษะการกำกับตนเองในการเรียน
การออกแบบกิจกรรม
แรงจูงใจ
ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นชาวไทย

* Corresponding author

E-mail address:

suneerat@tu.ac.th

บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การจัดการการสอนเปลี่ยนไปและนักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนลดลง ผู้วิจัยจึงออกแบบกิจกรรมที่มีชื่อว่า “พัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง” ตามขั้นตอนการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาใช้วิธีการต่าง ๆ ในการกำกับตนเองในการเรียนซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต และเพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน ในการทำกิจกรรมนี้นักศึกษาต้องประเมินความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพื่อวิเคราะห์จุดอ่อน ตั้งเป้าหมายวางแผน กำหนดวิธีการฝึกและการประเมิน ฝึกฝนนอกเวลาเรียน บันทึกผล และตรวจสอบด้วยตนเอง นักศึกษาที่เข้าร่วมรวม 41 คน มีความสามารถภาษาญี่ปุ่นระดับกลางขึ้นไป ข้อมูลรวบรวมจากรายงานของนักศึกษาและแบบสอบถามความพึงพอใจ ผลการศึกษาพบว่า 1) กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่นักศึกษาทุกคนใช้ได้แก่ การประเมินตนเอง การจัดระเบียบความคิด การตั้งเป้าหมายและวางแผน การสืบค้นข้อมูล การบันทึกและตรวจสอบ และการทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า ในขณะที่กลวิธีการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และการให้รางวัลหรือทำโทษตนเองมีนักศึกษาน้อยกว่าร้อยละ 25 2) ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนี้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียน และเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นให้กับนักศึกษาได้ นักศึกษาสามารถใช้วิธีการในการกำกับตนเองทั้งสามระยะ ได้แก่ การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนคิด

Keywords:

self-regulated learning skills,
activity design,
motivation,
Thai Japanese language
learners

Abstract

The Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic changed teaching management as student motivation declined. To address this challenge, a learning activity was designed: Improve Your Japanese by Yourself. A self-regulated learning model was used to promote relevant skills related to lifelong learning and boost motivation. Students performing this activity evaluated their Japanese language proficiency to analyze weaknesses, set goals, plan, select methods, practice outside the classroom, record, and self-monitor. The subjects were 41 university intermediate and upper intermediate level Japanese learners. Data were gathered from student reports and a satisfaction survey. Results were that: 1) all students used as strategies self-evaluation; organizing and transformation; goal setting and planning; seeking information; keeping records and monitoring; and reviewing records, while fewer than 25% used social assistance or self-applied rewards and punishments; and 2) student satisfaction with Improve Your Japanese by Yourself was at the highest level, at 4.53 points. These findings suggest that Improve Your Japanese by Yourself may promote self-regulated learning skills while potentially motivating students to study the Japanese language. Students exhibited strategic use in three self-regulated learning process phases: forethought, performance, and self-reflection.

1. บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การจัดการเรียนการสอนต้องเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบออนไลน์ ในระยะเวลาเกือบสองปีที่ผ่านมา แม้ว่าผู้เรียนหลายคนจะเริ่มมองเห็นข้อดีหลายอย่างของการเรียนออนไลน์ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ายังคงมีผู้เรียนที่ไม่ชอบการเรียนออนไลน์ การเรียนออนไลน์เป็นสภาพแวดล้อมที่ผู้เรียนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตนเองหรือเลือกใช้วิธีการเรียนที่แตกต่างไปจากเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนภาษาต่างประเทศ การเรียนออนไลน์ส่งผลกระทบต่อทำให้แรงจูงใจในการเรียนลดลง (MeSe & Sevilen, 2021) เนื่องจากไม่มีสภาพแวดล้อมแบบในห้องเรียนจริงที่ผู้สอนและเพื่อนร่วมเรียนอยู่ใกล้ ๆ ผู้เรียนจึงขาดแรงจูงใจ ขาดความมุ่งมั่น ขาดความกระตือรือร้นที่จะฝึกทักษะต่าง ๆ นอกจากนี้ จากการเรียนการสอนออนไลน์ที่ผ่านมามีข้อสังเกตให้เห็นว่าเมื่อผู้เรียนขาดแรงจูงใจจะส่งผลทำให้ผู้เรียนไม่สามารถกำกับตนเองในการเรียนได้ เนื่องจากแรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการกำกับตนเองในการเรียน (Zimmerman, 2011) การกำกับตนเองในการเรียนคือการทำที่ผู้เรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งความสามารถนี้จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต

สภาพที่ผู้เรียนขาดแรงจูงใจในการเรียนเนื่องจากสถานการณ์บังคับให้ต้องเรียนออนไลน์ และจากความสำคัญของการกำกับตนเองในการเรียนที่จะนำพาผู้เรียนไปสู่สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในห้องเรียน หรือรูปแบบออนไลน์ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนภาษาต่างประเทศซึ่งผู้เรียนจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเนื่องจากผู้สอนไม่สามารถช่วยเหลือผู้เรียนได้ตลอดเวลา การเรียนรู้ด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการพัฒนาความสามารถทางภาษาต่างประเทศอย่างไม่หยุดยั้ง (Oxford, 1990, p. 10) หากผู้เรียนสามารถกำกับตนเองในการเรียน จะทำให้ผู้เรียนสามารถศึกษาด้วยตนเอง และสามารถพัฒนาทักษะภาษาต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงพยายามออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นที่จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนให้กับผู้เรียนที่จำต้องเรียนออนไลน์เพราะสถานการณ์บังคับ และในขณะเดียวกันก็เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยออกแบบกิจกรรมที่มีชื่อว่า “การพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง” ในการทำกิจกรรมนี้นักศึกษาต้องประเมินความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพื่อวิเคราะห์จุดอ่อน ตั้งเป้าหมาย วางแผน กำหนดวิธีและฝึกฝนนอกเวลาเรียนเพื่อพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเองในระยะเวลาที่กำหนด งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียนและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนของ

นักศึกษาวิชาเอกภาษาญี่ปุ่นที่มีความสามารถภาษาญี่ปุ่นระดับกลางขึ้นไปได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2. การกำกับตนเองในการเรียน (self-regulated learning)

2.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555, น. 493) อธิบายความหมายของ self-regulation หรือการกำกับตนเองไว้ว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลในการควบคุม และกำกับ การคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง

Zimmerman (1989) นักจิตวิทยาการศึกษา นิยามความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนไว้ว่าเป็นวิธีการที่ใช้ในการตรวจสอบ ควบคุม และประเมินตนเองของผู้เรียนเพื่อแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้เรียนจะมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และพยายามเรียนด้วยตนเองโดยไม่พึ่งการสอนจากครู ฯลฯ การกำกับตนเองในการเรียนประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ “อภิปัญญา” (metacognition) “แรงจูงใจ” (motivation) และ “วิธีการ” (behavior) ผู้เรียนที่มีทักษะในการกำกับตนเองจะสามารถนำองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน มาใช้อย่างสม่ำเสมอในการเรียนของตนเอง

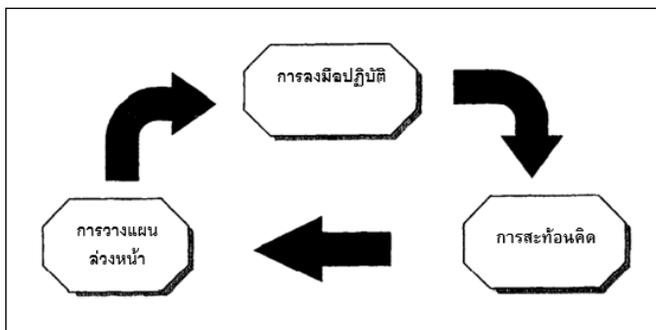
1. “อภิปัญญา” คือ การที่ผู้เรียนตั้งเป้าหมาย วางแผน เลือกรูปแบบที่จะใช้ ตรวจสอบ และประเมินผลการกระทำของตนเอง
2. “แรงจูงใจ” คือ การที่ผู้เรียนสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกให้มีความปรารถนาที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ โดยจะครอบคลุมเรื่องความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะทำงานนั้นสำเร็จได้ อีกทั้งยังคิดหาเหตุผลว่าทำไมจึงทำได้หรือทำไมไม่ได้ มีความสนใจหรือความตระหนักถึงคุณค่าของงาน และความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานสำเร็จ
3. “วิธีการ” หมายถึง วิธีการที่ผู้เรียนนำมาใช้ในการควบคุมตนเองในการเรียน เช่น การบันทึกความคิดหรือพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการเรียน การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเรียน การขอความช่วยเหลือด้านการเรียนจากผู้อื่นตามความเหมาะสม

2.2 ขั้นตอนการกำกับตนเอง

Zimmerman (2000) นำเสนอวัฏจักรของการกำกับตนเองดังแผนภาพที่ 1 การกำกับตนเองประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า ระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ และระยะที่สาม การสะท้อนคิด โดยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ “อภิปัญญา” “แรงจูงใจ” และ “วิธีการ” จะเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ในทั้งสามระยะนี้

แผนภาพที่ 1

วัฏจักรของการกำกับตนเอง (Zimmerman 2000, p. 16, แปลโดยผู้เขียน)



ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์งานที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ 2) ความเชื่อในแรงจูงใจของตนเอง ได้แก่ ความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ ความคาดหวัง ความสนใจ และความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ

ระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ ประกอบด้วย 1) การควบคุมตนเอง ได้แก่ การเลือกใช้วิธีการเรียน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การควบคุมเวลา การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การเรียน การขอความช่วยเหลือ และ 2) การสังเกตตนเอง ได้แก่ การบันทึก และการตรวจสอบด้วยตนเอง

ระยะที่สาม การสะท้อนคิด ประกอบด้วย 1) การตัดสินตนเอง ได้แก่ การประเมินตนเอง การค้นหาเหตุผลว่าเหตุใดจึงทำได้ หรือทำไม่ได้ และ 2) ปฏิบัติต่อดตนเอง ได้แก่ ความพึงพอใจในตนเอง การปรับให้เข้ากับตนเอง (Zimmerman, 2011)

Zimmerman and Martinez-Pons (1986) ศึกษาเกี่ยวกับกลวิธีที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้ในการกำกับตนเอง วิธีที่นักเรียนใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก คือการหาข้อมูล การบันทึกและตรวจสอบตนเอง การจัดระเบียบความคิด การขอความช่วยเหลือจากครูผู้สอน และการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบการใช้วิธีต่าง ๆ ในการกำกับตนเองในการเรียนตามความสามารถของนักเรียน พบผลว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนดีจะใช้กลวิธีมากกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนไม่ดี

จากผลการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่ายิ่งผู้เรียนใช้กลวิธีในการกำกับตนเองมาก ก็ยิ่งส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ผู้เรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองจะมีความสามารถในการกำกับตนเองได้ตลอดทั้งสามระยะเริ่มจากการวางแผนล่วงหน้า การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนคิด แม้จะมีนักวิจัยเสนอเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้หลายแบบ แต่หลักพื้นฐานที่มีร่วมกันคือความสามารถในการกำกับตนเองเป็นความสามารถเชิงรุก กล่าวคือ ผู้เรียนจะวางแผน เลือกวิธีการลงมือปฏิบัติ และคิดทบทวนเพื่อประเมินตนเองว่าวิธีที่ใช้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น และจะปรับวิธีการ ฯลฯ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเรียน และความสนใจของตนเองให้มากยิ่งขึ้น โดยจะตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำใหม่ และทำเช่นนี้เป็นวัฏจักรหมุนเวียนต่อเนื่องกันไป เมื่อผู้เรียนพึงพอใจในสิ่งที่ทำก็ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียน ในขณะที่ผู้เรียนที่ขาดทักษะการกำกับตนเองจะมีแนวโน้มใช้วิธีการเชิงรับ รอคำสั่งและจากผู้สอน ไม่วางแผน ไม่คิดทบทวน เมื่อทำไม่ได้ ก็จะล้มเลิกหรือถอดใจอย่างง่ายดาย

มีงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการกำกับตนเองในการเรียนกับผลการเรียน และพบว่าการกำกับตนเองส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน (Boekaerts & Como, 2005; Kimura and Kurokami, 2022; Wada & Morimoto, 2014; เบญจวรรณ ต้นประดิษฐ์ และ สุปาณี สนธิรัตน์, 2558) งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียนภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศ โดยส่วนใหญ่จะศึกษาเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษ เช่น งานของ Mita et al. (2016) Nishida and Kuga (2018) และ Inaba (2021) ก็พบผลเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ทักษะการกำกับตนเองในการเรียนจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนภาษาอังกฤษ

ในการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่น Sato (2012) ทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาโดยมุ่งเน้นเรื่องการตรวจสอบตนเองของผู้เรียนในวิชาการออกเสียง การอ่าน และการพูดนำเสนอภาษาญี่ปุ่น จากผลการศึกษางานวิจัยต่างๆ Sato สรุปว่าหากผู้เรียนมีความสามารถในการตรวจสอบตนเองสูง ความสามารถนี้จะช่วยส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนของผู้เรียน และทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าตอนต้นภาคการศึกษา ก่อนเริ่มเรียนผู้สอนควรให้ผู้เรียนรู้ความต้องการในการเรียน เข้าใจสภาพการเรียนของตนเอง ตั้งเป้าหมายและวางแผนการเรียนให้ชัดเจนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียน ผักผ่อนและตรวจสอบตนเองได้ ต่อมา Sato (2015) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนจากการสะท้อนคิดเกี่ยวกับการพูดนำเสนอเป็นภาษาญี่ปุ่น และพบว่าโดยส่วนใหญ่ผู้เรียนรู้สึกว่าการนำเสนอเองยังมีความสามารถไม่เพียงพอในการพูดนำเสนอโดยใช้ภาษาญี่ปุ่น แต่จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนได้ช่วยกันคิดวิธีปรับปรุงทักษะการพูดนำเสนออย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจและมีแรงจูงใจที่จะฝึกฝนต่อไป นอกจากนี้ งานของ Ninomiya (2015) ซึ่งศึกษาการสะท้อนคิดของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นจากการพูดนำเสนอเป็นภาษาญี่ปุ่นโดยนำความคิดเห็นของผู้เรียนมาวิเคราะห์ตามหลักการของการกำกับตนเองว่า การสะท้อนคิดจะเชื่อมโยงไปสู่การตั้งเป้าหมายและการวางแผนในการพูดนำเสนอเนื้อหาเดิมในครั้งที่สองหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า การสะท้อนคิดเกี่ยวกับการพูดนำเสนอในครั้งแรกส่งผลทำให้ผู้เรียนวางแผนและปรับปรุงการพูดนำเสนอในครั้งที่สอง ทำให้การพูดนำเสนอในครั้งที่สองประสบผลสำเร็จมากขึ้น อีกทั้ง ตัวผู้เรียนก็รู้สึกพึงพอใจและมีความเชื่อมั่นในความสามารถ

ด้านการพูดภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่า งานของ Sato (2012, 2015) และ Ninomiya (2015) ล้วนเป็นงานที่ศึกษาการกำกับตนเองในชั้นเรียน งานที่ศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนภาษาญี่ปุ่นนอกเวลาเรียนยังมีไม่มากนัก เช่น Morita et al. (2014) ซึ่งจัดทำสื่อการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์สำหรับผู้เรียนชาวรัสเซียที่อาศัยอยู่บนเกาะเล็ก ๆ ทางตอนเหนือของเกาะฮอกไกโด เพื่อแก้ปัญหาการเรียนอย่างไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากผู้สอนสามารถเดินทางไปสอนภาษาญี่ปุ่นให้แก่ผู้เรียนกลุ่มนี้ได้เพียงปีละ 1 ครั้ง และครั้งละ 1 เดือนเท่านั้น ทำให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ลืมเนื้อหาที่ได้เรียนไป พอปีถัดไป ผู้เรียนหลายคนก็สมัครเข้าเรียนชั้นเรียนเดิมนซ้ำอีก ดังนั้น เพื่อให้ผู้เรียนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลสามารถเรียนภาษาญี่ปุ่นได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง Morita et al. (2014) จึงจัดทำสื่อการเรียนการสอนโดยอ้างอิงหลักการการกำกับตนเองในการเรียนและให้ผู้เรียนทดลองใช้ ผลปรากฏว่าสื่อดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนกำกับตนเองในการเรียนภาษาญี่ปุ่นได้อย่างต่อเนื่องและมีแรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นแม้จะไม่ใช่การเรียนในชั่วโมงเรียน

จากผลการศึกษาของงานวิจัยก่อนหน้า จะเห็นได้ว่าทักษะการกำกับตนเองในการเรียนช่วยเพิ่มแรงจูงใจและส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น ในงานวิจัยนี้จึงต้องการศึกษาว่าในสภาพที่ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนน้อยเนื่องจากสถานการณ์บังคับให้เรียนในรูปแบบออนไลน์ กิจกรรม “การพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง” ซึ่งผู้วิจัยออกแบบตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียนจะช่วยส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการฝึกทักษะภาษาญี่ปุ่นนอกเวลาเรียนและช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นได้หรือไม่ ในงานวิจัยนี้การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึงการที่นักศึกษาคิด ปฏิบัติ และสะท้อนคิดด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการประเมินความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพื่อวิเคราะห์จุดอ่อน ตั้งเป้าหมายวางแผน กำหนดวิธีการและฝึกฝนนอกเวลาเรียนอย่างต่อเนื่อง จัดบันทึก ตรวจสอบ ประเมินผล และปรับปรุงวิธีการ

3. ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรม “การพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมคือเพื่อให้ นักศึกษาปรับปรุงจุดอ่อนภาษาญี่ปุ่นของตนเองให้ดีขึ้นโดยวิเคราะห์จุดอ่อน ตั้งเป้าหมาย วางแผน กำหนดวิธีการ และฝึกฝนด้วยตนเองตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียน ผู้วิจัยมอบหมายงาน “การพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง” ซึ่งเป็นงานที่ให้นักศึกษาฝึกฝนภาษาญี่ปุ่นนอกเวลาเรียน กลุ่มเป้าหมายคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการสอนภาษาญี่ปุ่นในฐานะภาษาต่างประเทศ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 41 คน เหตุผลที่มอบหมายให้ทำกิจกรรมนี้คือ 1. ด้านความเกี่ยวข้องกับรายวิชา เนื่องจากเป็นวิชาการสอนฯ ในการที่จะสอนให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้

ตัวผู้สอนก็ควรจะมีขีดความสามารถดังกล่าวด้วย ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมสร้างขีดความสามารถนี้ให้กับนักศึกษาจากการที่นักศึกษาดำเนินการตามขั้นตอนการกำกับตนเอง 2. ด้านแรงจูงใจเนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งอาจไม่ตรงกับความต้องการของนักศึกษา อีกทั้งนักศึกษามากกว่าร้อยละ 80 พลาดโอกาสที่จะเข้าร่วมโครงการนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่น ทำให้แรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นลดลง

ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียน ดังนี้

1. ประเมินความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพื่อวิเคราะห์จุดอ่อนที่ควรปรับปรุง โดยอ้างอิงข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ เช่น JF Standard <https://jfstandard.jp/summary/ja/render.do> เว็บไซต์นี้มีรายละเอียดของทักษะต่าง ๆ และแบ่งระดับไว้อย่างชัดเจน คำอธิบายเข้าใจง่าย นักศึกษาสามารถอ่านและทำความเข้าใจเองได้

2. เลือกจุดอ่อนที่อยากปรับปรุงในช่วงเวลาที่กำหนด (เดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน 2564) ผู้วิจัยกำหนดให้ฝึกฝนต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน เนื่องจากการแบ่งฝึกฝนวันละเล็กน้อยและฝึกต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน จะทำให้ผู้ฝึกฝนสามารถเห็นพัฒนาการหรือความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ (คอฟแมน, 2562)

3. กำหนดเป้าหมายการฝึกฝน วิธีการฝึกฝน และวิธีการประเมินผล

4. เขียนอธิบายแผนการ วิธีการ วิธีประเมิน โดยอ้างอิงแนวคิดและหลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนการสอน

5. ฝึกฝนและจดบันทึกผลการฝึกฝน รวมถึงบันทึกความคิดเห็นของตนเองทุกครั้งหลังการฝึก

6. ประเมินตนเองว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นหรือไม่ อย่างไร สามารถปรับเปลี่ยนแผนได้ตามความเหมาะสม โดยขอให้บันทึกรายละเอียดทั้งหมดว่าปรับอย่างไร และเพราะเหตุใด

7. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อจัดทำรายงาน¹

จากรายละเอียดการดำเนินงานข้างต้น ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาปฏิบัติงานตามขั้นตอนการกำกับตนเองทั้งสามระยะ เริ่มจากระยะที่สาม การสะท้อนคิด (ข้อ 1)² ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า เลือกและกำหนดวิธีการ (ข้อ 2-4) ระยะที่สอง ลงมือปฏิบัติ (ข้อ 5) และระยะที่สาม การสะท้อนคิด (ข้อ 6) จะเห็นได้ว่านักศึกษาจะต้องเป็นคนคิดและลงมือปฏิบัติเองทั้งหมด โดยผู้วิจัยในฐานะผู้สอนจะให้คำแนะนำในกรณีที่นักศึกษาประสงค์เท่านั้น

¹ คະແນນຮາຍງານຄິດເປັນຮ້ອຍລະ 20 ຈາກຄະແນນຂອງຮາຍວິຊາ

² ເໝືອນຂໍ້ 6 ເປັນການເລີ່ມຕົ້ນໂດຍຍ້ອນຄວາມບໍ່ເປັນລະບົບ

จากรายงานการพัฒนาภาษาญี่ปุ่นของนักศึกษารวม 41 ฉบับ ทำให้ทราบว่าจุดอ่อนที่
ต้องการปรับปรุงในกิจกรรมครั้งนี้ มีดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จุดอ่อนที่นักศึกษาต้องการปรับปรุง

จุดอ่อนที่นักศึกษาต้องการปรับปรุง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. คำศัพท์	20	48.78
2. ทักษะการฟัง	7	17.07
3. ทักษะการอ่าน	5	12.19
4. ไวยากรณ์	3	7.32
5. ทักษะการพูด	2	4.88
5. คำนจ	2	4.88
7. คำสุภาพ	1	2.44
7. ทักษะการเขียน	1	2.44
รวม	41	100.00

หลังจากประเมินความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองเพื่อหาจุดที่ควรปรับปรุง นักศึกษาบางคนพบว่าตนเองมีจุดอ่อนภาษาญี่ปุ่นมากกว่าหนึ่งเรื่อง แต่เนื่องด้วยระยะเวลา การฝึกซึ่งมีจำกัด ผู้วิจัยขอให้นักศึกษาพิจารณาความจำเป็นและความเป็นไปได้ดูว่าควร จะเลือกฝึกเนื้อหาใด จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าจุดอ่อนที่นักศึกษาต้องการปรับปรุงในครั้ง นี้มากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ด้านคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น นักศึกษาเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.78) ตระหนักว่ามีจุดอ่อนในเรื่องคำศัพท์และคิดว่าการมีคลังคำศัพท์น้อยเป็นอุปสรรคในการพัฒนา ทักษะด้านอื่น ๆ จึงเลือกที่จะฝึกฝนเพื่อเพิ่มคลังคำศัพท์ รองลงมา คือ ทักษะการฟัง และลำดับที่ สาม คือ ทักษะการอ่าน ซึ่งทั้งสองทักษะเป็นทักษะการรับข้อมูล ในความคิดของนักศึกษา ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การเลือกฝึกฝนทักษะการรับข้อมูล น่าจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าทักษะการพูดหรือการเขียน

เป้าหมายการฝึก โดยภาพรวมคือเพื่อพัฒนาทักษะด้านนั้น ๆ สำหรับวัตถุประสงค์ บางอย่าง เช่น

เพื่อเพิ่มคลังคำศัพท์ ทำให้สื่อสารได้อย่างราบรื่นมากขึ้น

เพื่อฝึกอ่านข่าวให้เข้าใจมากขึ้น โดยคาดหวังว่าจะเข้าใจเนื้อหาได้ร้อยละ 80

เพื่อฝึกอ่านบทอ่านที่มีเนื้อหาเชิงวิชาการ เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาต่อ ในระดับบัณฑิตศึกษา

เพื่อทำข้อสอบวัดระดับความสามารถภาษาญี่ปุ่นในแต่ละส่วนให้ได้คะแนนเพียงพอที่จะสอบผ่านระดับนั้นได้

ทั้งนี้ เป้าหมายที่ใกล้ตัวนักศึกษามากที่สุดคือการสอบผ่านวัดระดับความสามารถภาษาญี่ปุ่น (ระดับ N2) ซึ่งมีกำหนดสอบในเดือนธันวาคม 2564³

แผนการฝึก โดยส่วนใหญ่ผู้ศึกษาวางแผนว่าจะฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์ อย่างน้อยที่สุดฝึก 4 สัปดาห์ คนที่ฝึกมากที่สุดฝึกต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ เมื่อเริ่มการฝึกจริง เนื่องด้วยภาระงานของวิชาอื่น ๆ และสถานการณ์รอบตัวนักศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องปรับแผนการฝึก เช่น จากการฝึกทุกวัน ลดลงเหลือ 5 หรือ 6 วัน จากที่วางแผนว่าจะฝึกวันละ 90-120 นาที ปรับลดระยะเวลาเป็น 45-60 นาที และในทางกลับกันก็มีกรณีที่เพิ่มเวลาในการฝึกด้วย ทั้งนี้จากการรายงานของนักศึกษา การปรับลดหรือเพิ่มเวลานั้นขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักศึกษา

สื่อที่ใช้ เช่น หนังสือเตรียมสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น คลิปวิดีโอ เว็บไซต์ พอดคาสต์ แอนิเมชัน เพลง แอปพลิเคชันที่ช่วยสร้างเครื่องมือสำหรับการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น คิวส์เล็ต บัตรคำที่ทำขึ้นเองโดยใช้กระดาษ บัตรคำที่ทำขึ้นโดยใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

วิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ในการฝึกฝนมีรายละเอียดดังตารางที่ 2 นักศึกษา 1 คนสามารถเลือกใช้ได้มากกว่า 1 วิธี

ตารางที่ 2

วิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ในการฝึกฝน

วิธีการที่ใช้ในการฝึกฝน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การฝึกซ้อมและท่องจำ	21	51.22
2. การทำแบบฝึกหัด	20	48.78
3. การอ่านแล้วทำสรุป	10	24.39
3. การดูคลิป	10	24.39
5. การพูดโดยใช้เทคนิคแซโดอิง	6	14.63
6. การฟังแล้วทำสรุป	5	12.20
7. การนำคำหรือไวยากรณ์ไปใช้ในการพูด	4	9.76
7. การดูแอนิเมชันแล้วเขียนสิ่งที่ได้ยิน	4	9.76
9. การเรียนจากเพลง	3	7.32
10. การเรียนจากเกม	2	4.88
11. อื่น ๆ	4	9.76

³ เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ก่อนวันจัดสอบ บางศูนย์สอบ เช่น ศูนย์สอบกรุงเทพมหานครได้ประกาศยกเลิกการสอบ

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ การฝึกซ้อม และท่องจำ ร้อยละ 51.22 รองลงมา คือ การทำแบบฝึกหัด ร้อยละ 48.78 การอ่านแล้วทำสรุป การดูคลิป ร้อยละ 24.39 เท่ากัน การพูดโดยใช้เทคนิคแซ่โดอิง ร้อยละ 14.63 การฟังแล้วทำสรุป ร้อยละ 12.20 การนำคำหรือไวยากรณ์ไปใช้ในการพูด การดูแอนิเมชันแล้วเขียนสิ่งที่ได้ยิน ร้อยละ 9.76 เท่ากัน การเรียนจากเพลง ร้อยละ 7.32 การเรียนจากเกม ร้อยละ 4.88 วิธีการอื่น ๆ ได้แก่ การเขียนบันทึกประจำวัน การเขียนคั่นจิ การเขียนจดหมายออนไลน์ การนำไปสอน มีนักศึกษาใช้วิธีดังกล่าวอย่างละ 1 คน

วิธีการประเมินผลที่นักศึกษาเลือกใช้มีรายละเอียดดังตารางที่ 3 นักศึกษา 1 คน สามารถเลือกใช้ได้มากกว่า 1 วิธี

ตารางที่ 3

วิธีการประเมินผลที่นักศึกษาเลือกใช้

วิธีการประเมินผลที่ใช้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การทดสอบ	28	68.29
1. การสังเกตตนเอง	28	68.29
3. การสังเกตจากผู้อื่น	4	9.76

นักศึกษาเลือกวิธีการประเมินผล และกำหนดเกณฑ์ด้วยตนเอง เกณฑ์ที่กำหนดมีทั้งแบบที่เป็นตัวเลข (เช่น ค่าร้อยละ) และแบบที่เป็นข้อความ (เช่น ดี พอใช้ ควรปรับปรุง) จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ การทดสอบ และการสังเกตตนเอง ร้อยละ 68.29 เท่ากัน รองลงมา คือ การสังเกตจากผู้อื่น ร้อยละ 9.76

ตัวอย่างของการทดสอบ เช่น นักศึกษาใช้แบบทดสอบที่สร้างเนื้อหาขึ้นเอง หรือแบบทดสอบสำเร็จรูปที่มีใช้ทั่วไป โดยตั้งเกณฑ์ผ่านหรือไม่ผ่านที่ร้อยละ 70 หรือ 80 การสังเกตตนเอง เช่น เขียนบันทึกประจำวันเป็นภาษาญี่ปุ่น ประเมินว่ามีสิ่งใดที่ต้องการเขียนแต่ไม่สามารถเขียนได้ เช่น คำศัพท์ รูปประโยค จากนั้นจะสืบค้นและจดบันทึกเพื่อการเรียนรู้⁴ การสังเกตจากผู้อื่น เช่น พูดอธิบายเรื่องราวบางอย่างให้เพื่อนคนญี่ปุ่นฟังแล้วให้เพื่อนช่วยประเมิน

จากรายงานการพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเองของนักศึกษาตามรายละเอียดข้างต้น จะเห็นได้ว่าเนื้อหาเกี่ยวกับสื่อที่ใช้ วิธีการฝึก วิธีการประเมินผลแตกต่างกันไปเนื่องจาก

⁴ นักศึกษาอ้างอิงแนวคิด Output Hypothesis ของ Swain (1985) กล่าวคือ การประเมินว่าสิ่งที่ต้องการเขียนแต่ไม่สามารถเขียนได้คืออะไร มีมากน้อยเพียงใด ทำให้นักศึกษาสังเกตเห็นช่องโหว่ในภาษาญี่ปุ่นของตนเองมากขึ้น นักศึกษาจึงต้องพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อที่จะสามารถเขียนสิ่งที่ยากถ่ายทอดได้ทั้งหมด

นักศึกษาต้องดำเนินการตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียนทั้งสามระยะ นักศึกษาจึงคิดวางแผน เลือกรีวิว ลงมือปฏิบัติ ควบคุม ตรวจสอบ ประเมิน และปรับปรุงด้วยตนเองให้เหมาะกับตนเองเพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

4. ผลการวิจัย

4.1 กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่นักศึกษาใช้

ในส่วนนี้จะนำข้อมูลจากรายงานของนักศึกษามาวิเคราะห์ตามกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) ซึ่งมีอยู่ 14 วิธี เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษาใช้วิธีใดในการกำกับตนเองในการเรียน หากในรายงานมีคำหรือข้อความที่เชื่อมโยงกับกลวิธีนั้น ๆ ไม่ว่าจะปรากฏเพียงหนึ่งครั้งหรือมากกว่าก็ตาม จะถือว่านักศึกษานั้นมีการใช้กลวิธีดังกล่าวโดยไม่นำเรื่องความถี่ในการใช้กลวิธีนั้น ๆ มาวิเคราะห์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความหลากหลายของกลวิธีที่นักศึกษาใช้ เนื่องจากกลวิธีที่ใช้จะสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาดำเนินการกำกับตนเองในแต่ละระยะของการกำกับตนเองในการเรียนอย่างไร

เหตุผลที่เลือกงานของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) มาเป็นกรอบการวิเคราะห์เนื่องจากงานนี้เป็นงานที่สำรวจกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนและเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) มีอยู่ 14 วิธี ดังนี้

1. การประเมินตนเอง
2. การจัดระเบียบความคิด
3. การตั้งเป้าหมายและวางแผน
4. การสืบค้นข้อมูล
5. การบันทึกและตรวจสอบ
6. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเรียน
7. การให้รางวัลหรือทำโทษตนเอง
8. การฝึกซ้อมและท่องจำ
9. การขอความช่วยเหลือจากเพื่อน
10. การขอความช่วยเหลือจากครู
11. การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เช่น ผู้ปกครอง
12. การทบทวนเนื้อหาในสมุดจด
13. การทบทวนเนื้อหาในแบบทดสอบ
14. การทบทวนเนื้อหาในตำรา

ในงานวิจัยนี้ จะนำกลวิธีข้อ 9-11 รวมกันเป็นข้อ 9. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และกลวิธีข้อ 12-14 รวมกันเป็นข้อ 10. การทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า เนื่องจากผู้วิจัยคิดว่ากลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีน่าจะขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่น้อยกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) อีกทั้งท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นน่าจะกระทำไม่ได้ไม่สะดวกนัก และเรื่องการทบทวนเนื้อหา(กลวิธีข้อ 12-14) เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ช่องทางในการทบทวนเนื้อหา น่าจะมีมากกว่าสมุดจด แบบทดสอบ หรือตำรา ผู้วิจัยจึงรวมเป็นข้อเดียวกันว่านักศึกษามีการทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า ผลการวิเคราะห์การใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษามีดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่นักศึกษาใช้

กลวิธีที่นักศึกษาใช้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การประเมินตนเอง	41	100.00
2. การจัดระเบียบความคิด	41	100.00
3. การตั้งเป้าหมายและวางแผน	41	100.00
4. การสืบค้นข้อมูล	41	100.00
5. การบันทึกและตรวจสอบ	41	100.00
10. การทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า	41	100.00
6. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเรียน	29	70.73
8. การฝึกซ้อมและท่องจำ	21	51.22
9. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	10	24.39
7. การให้รางวัลหรือทำโทษตนเอง	6	14.63

จากตารางที่ 4 เมื่อนำเนื้อหาที่นักศึกษารายงานมาวิเคราะห์ตามกลวิธี 10 ข้อ ทำให้เห็นว่า นักศึกษาหนึ่งคนเลือกใช้กลวิธีที่หลากหลาย กลวิธีที่นักศึกษาทุกคนใช้ได้แก่ 1. การประเมินตนเอง 2. การจัดระเบียบความคิด 3. การตั้งเป้าหมายและวางแผน 4. การสืบค้นข้อมูล 5. การบันทึกและตรวจสอบ และ 10. การทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า ซึ่งกลวิธีทั้ง 6 ข้อนี้ ปรากฏอยู่ในกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้งสามระยะ กล่าวคือ ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า (ข้อ 2 3 และ 4) ระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ (ข้อ 5 และ 10) ระยะที่สาม การสะท้อนคิด (ข้อ 1) กลวิธีที่มีนักศึกษาเลือกใช้มากกว่าครึ่งหนึ่ง ได้แก่ 6. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเรียน และ 8. การฝึกซ้อมและท่องจำ และกลวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ต่ำกว่าร้อยละ 25

ได้แก่ 9. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และ 7. การให้รางวัลหรือทำโทษตนเอง ซึ่งทั้ง 4 ข้อนี้เป็นกลวิธีที่สัมพันธ์กับระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าการใช้กลวิธีในระยะที่สองยังมีไม่มากนัก

4.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรม

ผู้วิจัยจัดทำแบบสำรวจเพื่อสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาการสอนฯ นี้โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ จากผลการสอบถามพบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรม “การพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง” เท่ากับ 4.53 (จากคะแนนเต็ม 5) หมายความว่านักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด คำสำคัญที่พบมากที่สุดจากเหตุผลของนักศึกษาคือ “การได้เลือกใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง” รองลงมาคือ “การทำได้สำเร็จตามที่ตั้งใจ”

5. อภิปรายผล สรุป และข้อเสนอแนะ

5.1 กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่นักศึกษาใช้

จากกลวิธี 10 ข้อ มี 6 ข้อ ที่นักศึกษาทุกคนใช้ได้แก่ 1. การประเมินตนเอง 2. การจัดระเบียบความคิด 3. การตั้งเป้าหมายและวางแผน 4. การสืบค้นข้อมูล 5. การบันทึกและตรวจสอบ และ 10. การทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า ซึ่งกลวิธีทั้ง 6 ข้อนี้ ปรากฏอยู่ในกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้งสามระยะ กล่าวคือ ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า (ข้อ 2, 3, 4) ระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ (ข้อ 5, 10) ระยะที่สาม การสะท้อนคิด (ข้อ 1) มี 4 ข้อ ที่นักศึกษาเพียงบางส่วนเลือกใช้ ได้แก่ 6. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเรียน (ประมาณร้อยละ 70) 8. การฝึกซ้อมและท่องจำ (ประมาณร้อยละ 50) 9. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และ 7. การให้รางวัลหรือทำโทษตนเอง (ต่ำกว่าร้อยละ 25)

การที่นักศึกษาทุกคนใช้กลวิธี 6 ข้อ (ข้อ 1 2 3 4 5 และ 10) ซึ่งปรากฏในขั้นตอนการกำกับตนเองทั้งสามระยะ กล่าวได้ว่าเป็นไปตามการออกแบบกิจกรรมของผู้วิจัยที่ออกแบบตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาตั้งใจดำเนินการตามขั้นตอนการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยอธิบายอย่างชัดเจนตอนมอบหมายงาน ซึ่งการที่นักศึกษาได้ฝึกฝนในกิจกรรมที่ออกแบบตามขั้นตอนการกำกับตนเอง และการที่นักศึกษาได้รับคำอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ อย่างชัดเจนจะช่วยทำให้นักศึกษาสามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้มากขึ้น (Zimmerman, 1989, p. 332)

การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียน นักศึกษาประมาณร้อยละ 70 รายงานว่ามีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียน เช่น การเลือกเวลาในการฝึกโดยเลือกเวลาสงบ ๆ ในช่วงก่อนนอน การเลือกสถานที่ที่มีเสียงรบกวนน้อย เนื่องจากการแพร่ระบาดของ

โรคโควิด-19 นักศึกษาไม่สามารถไปห้องสมุดหรือสถานที่อื่น ๆ ตามที่ต้องการได้ จึงต้องเลือกสถานที่ในบ้านและเลือกเวลาในการฝึกที่เอื้อต่อการเรียนของตนมากที่สุด ในขณะเดียวกันเนื่องจากอยู่ที่บ้าน ทำให้นักศึกษาบางส่วนไม่ได้คิดว่าตนเองมีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียน จึงไม่ได้รายงานถึงเรื่องดังกล่าว

การฝึกซ้อมและท่องจำ นักศึกษาประมาณร้อยละ 50 เลือกใช้กลวิธีการฝึกซ้อมและท่องจำ สะท้อนให้เห็นถึงเนื้อหาที่นักศึกษาเลือกในการฝึกฝน จากเนื้อหาในตารางที่ 1 นักศึกษาเกือบครึ่งหนึ่งเลือกฝึกฝนเพื่อเพิ่มคลังคำศัพท์ เนื่องจากตระหนักว่ามีจุดอ่อนในเรื่องคำศัพท์และคิดว่ากรมคลังคำศัพท์น้อยเป็นอุปสรรคในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ซึ่งการฝึกซ้อมและท่องจำเป็นวิธีหลักวิธีหนึ่งที่ใช้ในการเรียนคำศัพท์ภาษาต่างประเทศ นักศึกษาที่เลือกฝึกฝนเนื้อหาอื่น จึงไม่ได้เลือกวิธีนี้

การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น จะเห็นได้ว่านักศึกษาเลือกวิธีนี้ไม่มากนัก มีเพียงร้อยละ 24.39 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการใช้กลวิธีเดียวกันนี้ในงานของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) พบว่าการขอความช่วยเหลือจากครูผู้สอน และการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นวิธีที่ผู้เรียนใช้มากเป็นลำดับที่ 4 และ 5 ซึ่งผู้เรียนในงานของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986) เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แต่ในงานวิจัยนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ซึ่งมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า อีกทั้ง การฝึกฝนในครั้งนี้เป็นการฝึกในสถานประกอบการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นักศึกษาจึงพยายามฝึกฝนโดยวิธีต่าง ๆ ที่ตนเองสามารถทำได้ สำหรับนักศึกษาที่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นการขอความช่วยเหลือผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น ขอให้เพื่อนคนญี่ปุ่นช่วยเป็นคู่สนทนา ขอให้อาจารย์คนญี่ปุ่นช่วยตรวจสอบความถูกต้อง การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นวิธีที่ควรส่งเสริมให้นักศึกษาใช้ เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกฝนได้ อย่างไรก็ตาม อาจมีนักศึกษาบางคนเกิดความเข้าใจผิดว่าการฝึกฝนด้วยตนเองไม่ควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายเพื่อป้องกันการเข้าใจผิดโดยจะเน้นย้ำว่าแม้จะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้ เช่น ขอให้ช่วยเป็นคู่สนทนา ขอให้ช่วยตรวจสอบความถูกต้อง และส่งเสริมให้นักศึกษาใช้กลวิธีนี้ในโอกาสต่อไป

การให้รางวัลหรือทำโทษตนเอง จากข้อมูลในตารางที่ 2 มีนักศึกษาเพียงร้อยละ 14.63 ที่รายงานว่าจะใช้วิธีนี้ เช่น สั่งของโปรดมากขึ้นเมื่อทำแบบทดสอบได้คะแนนตามที่กำหนด คัดค้านจิตที่ขี้ตอบผิดเพิ่มอีกสิบบรอบ จะเห็นได้ว่าการสั่งของโปรดเป็นการให้รางวัลตนเองที่ทำตามแผนได้สำเร็จ กล่าวคือเป็นการกระทำที่เพิ่มแรงจูงใจในการฝึกให้มากขึ้น ในขณะที่การคัดค้านจิตที่เรียนไปแล้วแต่จำไม่ได้เพิ่มอีกสิบบรอบเป็นการลงโทษตนเองที่ไม่สามารถทำตามแผนที่กำหนดไว้ได้ การให้รางวัลหรือการทำโทษจึงเป็นการเสริมแรงที่จะทำให้เกิดการกระทำที่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น ในครั้งนี้นักศึกษาที่เลือกใช้วิธีการนี้ยังมีไม่มากนัก ในโอกาสต่อไป

ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลแก่นักศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการเสริมแรง และจัดสนทนากลุ่มเพิ่มเติม เนื่องจากแรงจูงใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องอาจทำให้บางคนเกิดความเบื่อหน่าย มีแรงจูงใจลดลง ดังนั้นการสังเกตแรงจูงใจของตนเองว่าอยู่ระดับใด และการหาวิธีเพิ่มแรงจูงใจให้กับตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็น

อย่างไรก็ตาม มีนักศึกษาจำนวน 8 คน จากทั้งหมด 41 คน รายงานว่าวิธีที่ใช้ในการฝึก ไม่ได้ผลมากนัก แต่ก็ไม่มีมีการปรับเปลี่ยนวิธี ยังคงใช้วิธีการเดิมต่อไป ซึ่งในท้ายที่สุดก็ไม่ประสบความสำเร็จกับการฝึกฝนในกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษารายงานว่าหากมีโอกาสได้ฝึกในครั้งต่อไปจะปรับเปลี่ยนวิธีฝึกเนื่องจากคิดว่าวิธีที่เลือกมาใช้นั้นยังไม่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้ เช่น นักศึกษาเลือกฝึกฝนไวยากรณ์ ในระหว่างการฝึก นักศึกษาพบปัญหาว่าการมีคลังคำศัพท์ไม่เพียงพอส่งผลต่อการฝึกฝนไวยากรณ์ ทั้ง ๆ ที่รู้คำศัพท์ก็มีความสำคัญต่อการฝึกฝนไวยากรณ์ แต่ก็ไม่มีการปรับแผนการฝึก ทำให้ในท้ายที่สุดไม่สามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้ ผู้วิจัยคิดว่านักศึกษายังไม่สามารถสะท้อนคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดอย่างจริงจัง และสังเกตเห็นความผิดพลาดให้เร็วขึ้น พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนวิธีการฝึกฝนใหม่ โดยจัดสรรเวลาในชั้นเรียนเพื่อให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนที่ฝึกฝนเนื้อหาคล้ายกันเพื่อปรับเป้าหมายและวิธีการฝึกให้เหมาะกับตนเองมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการเล่าให้เพื่อนฟังจะเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมให้นักศึกษาทบทวนตนเอง อีกทั้งการรับข้อมูลจากเพื่อนจะเป็นโอกาสให้เกิดการเปรียบเทียบกับวิธีการฝึกของตนเอง

5.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรม

นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนี้ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.53) นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้มี 41 คน เป็นนักศึกษาที่มีประสบการณ์การศึกษาภาษาญี่ปุ่นตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา รวม 29 คน และไม่มีประสบการณ์การศึกษาภาษาญี่ปุ่นตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา รวม 12 คน แม้นักศึกษาจำนวน 40 คน จะศึกษาอยู่ในชั้นปีเดียวกัน แต่ความสามารถภาษาญี่ปุ่นและความสนใจเกี่ยวกับญี่ปุ่นก็มีความหลากหลาย ในสถานการณ์ที่นักศึกษาจำต้องเรียนในรูปแบบออนไลน์ หากผู้วิจัยมอบหมายงานโดยระบุเพียงหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งดังเช่น การให้ทำสัญญาการเรียนรู้เพื่อลดข้อผิดพลาดในการเขียนภาษาญี่ปุ่นในงานของสตีฟร์ตัน เนียร์เจริญสุข (2550) ก็จะทำให้ให้นักศึกษาที่มีความสนใจด้านอื่นต้องทำกิจกรรมในภาวะจำยอม และน่าจะส่งผลให้แรงจูงใจลดลงไปอีก แต่สิ่งที่ทำให้กิจกรรมนี้แตกต่างจากกิจกรรมอื่นที่ผู้สอนเป็นคนตั้งเป้าหมายกำหนดวิธีการ ฯลฯ ให้กับผู้เรียน ก็คือการออกแบบกิจกรรมตามขั้นตอนการกำกับตนเองซึ่งนักศึกษาสามารถเลือกเนื้อหาที่สนใจ ฝึกฝนและประเมินด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง และความพึงพอใจในผลการฝึกที่ได้รับจากการคิดและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี

หากนำเรื่องแรงจูงใจมาอธิบาย จะพบว่าในช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้มีความจำเป็นต้องเรียนในรูปแบบออนไลน์อย่างต่อเนื่อง และนักศึกษาหลายคนพลาดโอกาสที่จะไปเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลทำให้แรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาลดลง ในการทำกิจกรรมนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือนักศึกษามีอิสระที่จะเลือกเนื้อหา และกำหนดรายละเอียดต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น นักศึกษาเลือกฝึกฝนการฟังโดยดูแอนิเมชันเรื่องที่ชอบรวม 8 ตอน ดูซ้ำตอนละ 3 รอบ เพื่อเก็บรายละเอียดการใช้ภาษาต่าง ๆ แม้จะดูซ้ำถึง 3 รอบ แต่เนื่องจากเป็นเรื่องที่ชอบ และเป็นความประสงค์ของนักศึกษาที่ต้องการดูซ้ำหลายรอบ นักศึกษาจึงไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ หรือการที่นักศึกษาเลือกฝึกฝนการอ่านโดยเลือกอ่านข่าวและข้อความในบล็อกของคนญี่ปุ่นที่เขียนเกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจชื่นชอบ เนื่องจากในอนาคตนักศึกษาอยากทำงานแปลข่าวหรือบทความเกี่ยวกับด้านนั้น ซึ่งสิ่งนี้ตรงกับหลักการสร้างแรงจูงใจภายในของ Ryan and Deci (2000) กล่าวคือกิจกรรมนี้สามารถเติมเต็มความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Basic Psychological Needs) ได้แก่ 1) ความต้องการมีอิสระ (autonomy) นักศึกษามีอิสระในการเลือกเนื้อหาและรายละเอียดต่าง ๆ ที่ตรงกับความสนใจของตนเอง ทำให้รู้สึกพอใจที่ไม่ถูกบังคับ และรู้สึกท้าทายที่จะได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ และ 2) ความต้องการเป็นคนมีความสามารถ (competence) จากการที่นักศึกษาได้เลือกเนื้อหา และวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง เมื่อนักศึกษาทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็รู้สึกประสบความสำเร็จ และอยากที่จะทำต่อไป

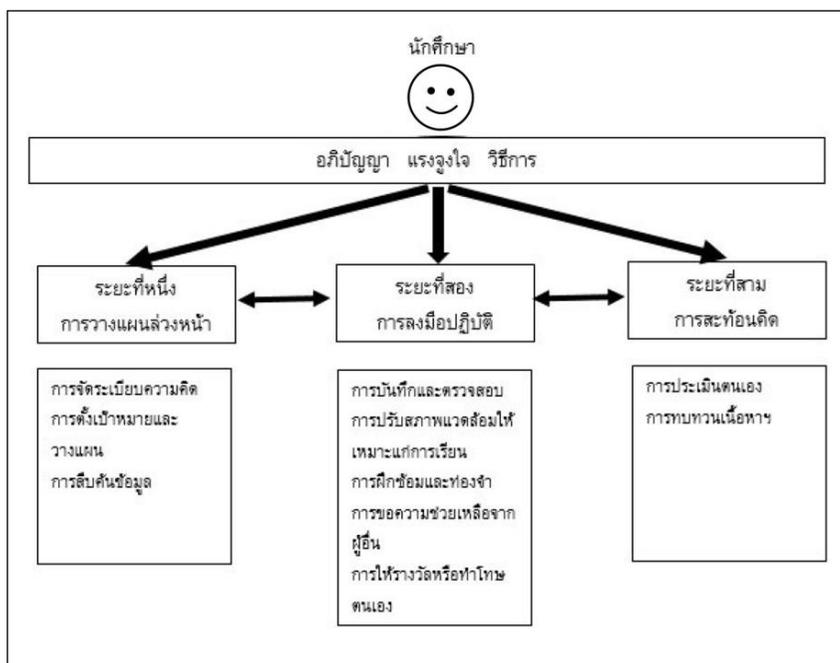
จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องในทุกๆระยะของขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียน กล่าวคือ ในระยะที่หนึ่ง การคิดและวางแผนล่วงหน้า เนื่องจากนักศึกษาคิดและวางแผนด้วยตนเอง ดังนั้นนักศึกษาก็ต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จได้ (self-efficacy) ซึ่งความเชื่อนี้ก็จะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นเมื่อลงมือปฏิบัติจริงในระยะที่สอง และเมื่อนักศึกษาสะท้อนคิดในระยะที่สาม นักศึกษาเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ คิดว่าสิ่งที่ทำเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจที่จะฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจนี้ก็จะส่งผลผลักดันให้นักศึกษาทำซ้ำเป็นวงจรตามขั้นตอนการกำกับตนเองในการเรียนต่อไป ซึ่งจากการรายงานของนักศึกษาทำให้รู้ว่านักศึกษาเห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพราะกิจกรรมนี้ช่วยกระตุ้นให้ตระหนักถึงจุดอ่อนภาษาญี่ปุ่นของตนเอง และสามารถตรวจสอบความสามารถภาษาญี่ปุ่นของตนเองได้มากขึ้น อีกทั้งยังกระตุ้นให้มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาทักษะภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง และเป็นโอกาสให้สามารถวิเคราะห์ และสำรวจแนวทางการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการปฏิบัติจริง

5.3 สรุปและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาว่ากิจกรรมการพัฒนาภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเองซึ่งผู้วิจัยออกแบบตามขั้นตอนการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียนและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกภาษาญี่ปุ่นที่มีความสามารถภาษาญี่ปุ่นระดับกลางขึ้นไปได้หรือไม่ และเพราะเหตุใด จากผลการวิจัยกล่าวได้ว่ากิจกรรมนี้สามารถส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียนได้ดังแผนภาพที่ 2 ที่ผู้วิจัยสรุปไว้โดยปรับจากแผนภาพของ Inaba (2021) กล่าวคือ นักศึกษาสามารถใช้วิธีการในการกำกับตนเองทั้งสามระยะอย่างต่อเนื่อง ระยะที่หนึ่ง การคิดหรือวางแผนล่วงหน้า ได้แก่ การจัดระเบียบความคิด การตั้งเป้าหมายและวางแผน การสืบค้นข้อมูล ระยะที่สอง การลงมือปฏิบัติ ได้แก่ การบันทึกและตรวจสอบ และการทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนก่อนหน้า ระยะที่สาม การสะท้อนคิด ได้แก่ การประเมินตนเอง อย่างไรก็ตาม ยังมีกลวิธีในระยะที่สองบางวิธีที่นักศึกษาบางคนยังไม่นำไปใช้ ผู้วิจัยจะส่งเสริมให้นำไปใช้ให้มากขึ้นในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ ในเรื่องของแรงจูงใจ กิจกรรมนี้สามารถเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนภาษาญี่ปุ่นให้กับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนี้มากที่สุด เพราะการฝึกฝนที่เกิดจากความต้องการของตัวนักศึกษาเองช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น ยิ่งฝึกฝน ยิ่งมั่นใจ

แผนภาพที่ 2

ทักษะการกำกับตนเองของนักศึกษา



อย่างไรก็ตาม หากจัดให้มีการสนทนากลุ่ม น่าจะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับเรื่อง ความเปลี่ยนแปลงของแรงจูงใจ อีกทั้งควรสำรวจเพิ่มเติมเกี่ยวกับความกังวลของนักศึกษาที่มี ต่อกิจกรรม เนื่องจากนักศึกษาบางคนอาจยังไม่คุ้นชินกับกิจกรรมที่ต้องคิดและลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียน สำหรับผู้เรียนที่มีความรู้ภาษาญี่ปุ่นระดับต้นก็เป็นสิ่งที่ควรศึกษาต่อไป หากผู้สอนสามารถ เสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเองในการเรียนให้กับผู้เรียนได้ตั้งแต่เริ่มเรียน จะช่วย เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนภาษาญี่ปุ่นให้กับผู้เรียนได้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง/References

- คอฟแมน, จอช. (2562). *The First 20 Hours* [กฎ 20 ชั่วโมงแรก] (พิมพ์ครั้งที่ 1, วิทยุ กิ่งหิรัญวัฒนา, ผู้แปล). สำนักพิมพ์วีเลิร์น.
- เบญจวรรณ ดันประดิษฐ์ และ สุภาณี สนธิรัตน์. (2558). การทำกับตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แรงจูงใจภายใน และความสำเร็จในการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 41(1), 121-134.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. ราชบัณฑิตยสถาน.
- สุนีย์รัตน์ เนียรเจริญสุข. (2550). สัญญาการเรียนรู้อัจฉริยะ. *วารสารศิลปศาสตร์*, 7(2), 148-162.
- 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.
- Inaba, M. (2021). Analysis of self-regulated learning of university students: Motivation, learning strategies, meta-cognition in learning English. *Kyouyou to Kyouiku*, 21, 1-8. (in Japanese)
- Kimura, A., & Kurokami, H. (2022). The Development of a Learning Model That Facilitates Self-Regulation Skills Supported by ICT. *Japan Society for Educational Technology*, 46(3), 1-18. (in Japanese)
- Meşe, E., & Sevilen, Ç. (2021). Factors influencing EFL students' motivation in online learning: A qualitative case study. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 4(1), 11-22.
- Mita K., Kurita T., & Maurer Y. (2016). Self-Regulated Learning in Required English Courses in a Junior College —Grammar Instruction for Developing Autonomous Learners by Enhancing Metacognition. *The bulletin of Jissen Women's Junior College*, 37, 15-44. (in Japanese)
- Morita, J., Suzuki, K., Toda, M., & Goda, Y. (2014). Design and evaluation of Japanese language e-learning based on self-regulated learning theories. *Japan Journal of Educational Technology*, 38, 77-80. (in Japanese)

- Ninomiya R. (2015). Effects of making a presentation twice followed by reflection: An analysis based on self-regulated learning theory. *Journal of global education*, 6, 31-44. (in Japanese)
- Nishida H., & Kuga N. (2018). Development and effects of English teaching guidance program that creates “Students’ Autonomous Learning” Based on the Theory of self-regulated learning. *Japan Journal of Educational Technology*, 42(2), 167-182. (in Japanese)
- Oxford, R. L. (1990). *Language Learning Strategies: What every teacher should know*. Newbury House.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sato, R. (2012). Self-regulated learning in Japanese language education. In SRL Kenkyuukai (Ed.), *Self-Regulated Learning* (pp. 225-239). Kitaoji Shobo Publishing. (in Japanese)
- Sato, R. (2015). Enhancing cognitive awareness of evaluation criteria for presentation by a group. *The journal of Japanese Language Education Methods*, 22(1), 56-57. (in Japanese)
- Wada, I., & Morimoto, S. (2014). Development of the instruction for promoting self-regulated learning in science classes. *The Bulletin of Japanese Curriculum Research and Development*, 37(2), 15-27. (in Japanese)
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2011). Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp.49-64). Routledge.
- 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.