

การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Development of a Positive Psychology-Based Program to Promote Self-Directed
Learning for Grade 8 Students

รุ่งรัตน์ บุญนันท์^{1*}, สุพิน ไจแก้ว² และกุลิสรา จิตชญาวณิช³

Rungrat Boonnan^{1*}, Supin Jaikaew² and Kulisara Jitchayawanit³

¹นักศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

²อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

³อาจารย์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

¹Students Curriculum and Instruction the Faculty of Education Uttaradit Rajabhat University

²Lecturer from Guidance Psychology the Faculty of Education Uttaradit Rajabhat University

³Lecturer from Curriculum and Instruction the Faculty of Education Uttaradit Rajabhat University

*Corresponding Author Email: Aomanna212528@gmail.com

Received: 16 July 2026 Revised: 26 July 2026 Accepted: 28 July 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรม และ 3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรม เป็นการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลอง มีเครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2568 จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเครื่องมือการวิจัยมาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ กิจกรรม และการวัดและประเมินผล โดยมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.38) 2) นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.68$, S.D. = 0.45)

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้, จิตวิทยาเชิงบวก, การเรียนรู้แบบนำตนเอง

Abstract

This research consists purposes were 1. to develop a positive psychology-based program to promote self-directed learning among Grade 8 students 2. to compare students' self-directed learning ability before and after participating in the program and 3. to examine students' satisfaction with the developed program. This study employed a quasi-experimental quantitative research design. The research instruments consisted of a program appropriateness assessment form, a self-directed learning assessment and a satisfaction questionnaire. The experimental sample comprised 34 Grade 8 students (Mathayom 2) at Uttaradit Rajabhat University Demonstration School during the 2025 academic year, selected through cluster random sampling. The researcher implemented the program for a total of 16 hours. The data collected from the research instruments were analyzed using descriptive statistics, including percentage, mean and standard deviation, as well as the t-test. The findings revealed that 1) the developed program consisted of five components rationale and principles, objectives, content, activity implementation and measurement and evaluation. The overall suitability of the program was rated at a high level ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.38) 2) students' self-directed learning ability after participating in the program was significantly higher than before participation at the .05 level and 3) students' overall satisfaction with the program was at the highest level ($\bar{x} = 4.68$, S.D. = 0.45).

Keywords: Learning Enhancement Program, Positive Psychology, Self-Directed Learning

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 ทำให้การจัดการศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะในการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถแสวงหาความรู้ คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) จึงเป็นสมรรถนะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน แสวงหาแหล่งเรียนรู้ กำกับ และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Knowles, 1975) ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) รวมทั้งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยกิจกรรมแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง วางแผนชีวิต และพัฒนาความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของตนเอง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561) อย่างไรก็ตาม สถานศึกษาหลายแห่งยังพบว่าผู้เรียนขาดแรงจูงใจภายใน ขาดความรับผิดชอบต่อการเรียน และขาดทักษะการกำกับการเรียนรู้ ส่งผลให้การเรียนรู้แบบนำตนเองยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) สอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ซึ่งพบว่าผู้เรียนยังขาดความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ขาดทักษะการวางแผนและบริหารจัดการเวลา มีแรงจูงใจภายในค่อนข้างต่ำ และไม่สามารถกำกับ ติดตาม หรือประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ จากการสำรวจความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนก่อนดำเนินการวิจัย พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ

3.52 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านการวางแผนการเรียนรู้ การติดตามความก้าวหน้าของตนเอง และการประเมินผลการเรียนรู้ มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น สะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนยังขาดทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้ สภาพปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองจำเป็นต้องส่งเสริมทั้งทักษะการเรียนรู้และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เป็นรากฐานของการกำกับตนเอง ฉะนั้น การนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสม เนื่องจากมุ่งเสริมสร้างจุดแข็งและศักยภาพภายในของผู้เรียน ควบคู่กับการพัฒนาแรงจูงใจและการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman (2011) มุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็ง ศักยภาพ และคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลผ่านองค์ประกอบ PERMA ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความผูกพันต่อกิจกรรม (Engagement) สัมพันธภาพที่ดี (Positive Relationships) การตระหนักถึงความหมายของชีวิต (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความสามารถในการกำกับตนเอง ขณะที่ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci และ Ryan (2000) อธิบายว่า การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเป็นอิสระ (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และสัมพันธภาพที่ดี (Relatedness) จะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายในและการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผลการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศสนับสนุนว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัว และทุนทางจิตวิทยาของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อุษณีย์ กิรติวิโรจน์กุล, 2566; ดลฤดี บุญชู และศรลลิก นิมบุตร, 2566; วุฒินันท์ สมคะณ, กาญจนา สุทธิเนียม และชุตินา กองคำ, 2568) ขณะที่การเรียนรู้แบบนำตนเองได้รับอิทธิพลจากแรงจูงใจภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการกำกับตนเอง (Gunduz & Selvi, 2016; Prihastiwati et al., 2024; ทะเนศ วงศ์นาม และอัจฉรา ศรีพันธ์, 2567) จึงสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเข้ากับการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถกำกับการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพและการเรียนรู้ตลอดชีวิต แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก และการเรียนรู้แบบนำตนเองอย่างต่อเนื่อง แต่ยังพบการศึกษาที่พัฒนา โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะการพัฒนาโปรแกรมที่ดำเนินการอย่างเป็นระบบตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการ การออกแบบกิจกรรม การนำไปใช้ และการประเมินผลตามแนวคิดของ Boyle (1981) ซึ่งสะท้อนถึงช่องว่างทางวิชาการที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และหลักการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาเข้าด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน แสวงหาความรู้ กำกับ และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งเป็นแนวทางสำหรับครูและสถานศึกษาในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการกำหนดตนเอง

สามารถดำรงชีวิตและพัฒนาตนเองได้อย่างมีคุณภาพ Seligman (2011) ได้เสนอกรอบแนวคิด PERMA ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ เชิงบวก ความผูกพันต่อกิจกรรม ความสัมพันธ์เชิงบวก ความหมายของชีวิต และความสำเร็จ โดยองค์ประกอบดังกล่าวช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ของ Deci และ Ryan (2000) ซึ่งอธิบายว่า การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) ความสามารถของตนเอง (Competence) และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายใน ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

2. แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

Knowles (1975) อธิบายว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการวิเคราะห์ความต้องการ กำหนดเป้าหมาย วางแผน แสวงหาแหล่งเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรม และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิตผลการศึกษากของ Gündüz และ Selvi (2016) สนับสนุนว่า ความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย การประเมินตนเอง ความใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ ขณะที่ Prihastivi และคณะ (2024) รายงานว่า ความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองได้รับอิทธิพลจากความเชื่อมั่นในตนเอง รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สนับสนุนผู้เรียน และปัจจัยด้านอารมณ์ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

3. แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาที่มีประสิทธิภาพควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ Boyle (1981) เสนอว่า กระบวนการพัฒนาโปรแกรมควรประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การกำหนดวัตถุประสงค์ การออกแบบกิจกรรม การดำเนินการ และการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้โปรแกรมสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนและบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมบนพื้นฐานของการสังเคราะห์แนวคิด

จิตวิทยาเชิงบวก การเรียนรู้แบบนำตนเอง และข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผ่านโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ออกแบบอย่างเป็นระบบสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย ดลฤดี บุญชู และศรีสลัก นิมบุตร (2566) พบว่า โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่านจากระดับประถมศึกษาสู่มัธยมศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ อุษณี กิระติโรจนกุล (2566) รายงานว่า ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกและทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ วุฒินันท์ สมคะณ กาญจนนา สุทธิเนียม และชลพร กองคำ (2568) พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมช่วยพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านการเรียนรู้แบบนำตนเอง เทเนศ วงศ์นาม และอัจฉรา ศรีพันธ์ (2567) พบว่า การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองที่ออกแบบอย่างเป็นระบบสามารถส่งเสริมสมรรถนะทางวิชาการ ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Prihastiwati et al. (2024) ซึ่งเห็นว่า การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการจัดการเรียนรู้ที่สนับสนุนผู้เรียนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ดังนั้น จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกช่วยเสริมสร้างปัจจัยภายในของผู้เรียน ขณะที่การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนกำกับและพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง การบูรณาการแนวคิดทั้งสองร่วมกับการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาที่ดำเนินการอย่างเป็นระบบ จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเป็นกรอบแนวคิดสำคัญของการวิจัยครั้งนี้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) กึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 68 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2568 จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) เพื่อสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากนั้น ผู้วิจัยศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน โดยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้เรียนร่วมกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดหลักการและเหตุผล

วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผลของโปรแกรม รวมทั้งออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 5 หน่วยกิจกรรม ได้แก่ 1) มุ่งตนเพื่อพัฒนาการเรียน 2) รู้ทันอารมณ์ 3) เครือข่ายอาชีพ 4) โรงเรียนในฝัน และ (5) รักอย่างปลอดภัย ใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมรวม 16 ชั่วโมง โดยทุกหน่วยกิจกรรมได้รับการออกแบบให้บูรณาการองค์ประกอบของ PERMA เข้ากับกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการ ติดตาม ประเมินผล และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างเป็นระบบ ภายหลังจัดทำร่างโปรแกรม ผู้วิจัยนำเสนอโปรแกรมต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมขององค์ประกอบ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรมการเรียนรู้ การใช้ภาษา และลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ก่อนนำเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นนำโปรแกรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและกิจกรรมแนะแนว และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมในด้านหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงโปรแกรมโดยปรับลำดับกิจกรรมให้มีความต่อเนื่องได้แก่ เพิ่มกิจกรรมสะท้อนผลการเรียนรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และปรับวิธีการวัดและประเมินผลให้ครอบคลุมด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะของผู้เรียน ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.38) และทุกองค์ประกอบได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก จึงสามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างได้

2.2 แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม โดยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรม การสร้างเครื่องมือวัดทางการศึกษา และหลักการสร้างแบบประเมิน เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบของแบบประเมินให้ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรม ได้แก่ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยกำหนดลักษณะของแบบประเมินเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแนวคิดของ Likert รวมทั้งจัดทำข้อคำถามให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของโปรแกรมและวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำร่างแบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของข้อคำถาม และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ก่อนนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ ภายหลังการปรับปรุง ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและกิจกรรมแนะแนว และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ผลการประเมินพบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80–1.00 แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมในการวิจัยได้

2.3 แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) ของ

Knowles (1975) แนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-Regulated Learning) ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบและตัวชี้วัดของแบบวัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ 3) การวางแผนการเรียนรู้ 4) การแสวงหาและใช้แหล่งเรียนรู้ รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ และ 5) การติดตาม ประเมินผล และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเอง จากนั้นจึงสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมองค์ประกอบดังกล่าว โดยกำหนดลักษณะของแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 20 ข้อ ภายหลังจัดทำร่างแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของข้อคำถาม และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ก่อนนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข โดยปรับถ้อยคำให้มีความชัดเจน เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับตัวชี้วัดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ผลการประเมินพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80–1.00 แสดงว่าแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ซึ่งอยู่ในระดับสูง แสดงว่าแบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีความเชื่อมั่นและมีคุณภาพเพียงพอสำหรับใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ภายหลังการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยจัดพิมพ์แบบวัดฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้แบบนำตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.4 แบบสอบถามความพึงพอใจ เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความพึงพอใจ การสร้างแบบสอบถาม และการวัดผลทางการศึกษา เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดองค์ประกอบของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและองค์ประกอบของโปรแกรมจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการประเมินความพึงพอใจให้ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านสื่อและอุปกรณ์ ด้านการวัดและประเมินผล และด้านประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นจึงจัดทำข้อคำถามในลักษณะแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert Scale) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม ภายหลังการจัดทำร่างแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอแบบสอบถามต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนของข้อคำถาม และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้น

ได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข โดยปรับถ้อยคำให้มีความชัดเจน กระชับ และเหมาะสมกับระดับความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว และด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item–Objective Congruence: IOC) ผลการประเมินพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงการใช้ภาษาในบางข้อคำถามให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 โดยได้ปรับปรุงแก้ไขและนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย และรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการแก่ผู้ปกครองและนักเรียน จากนั้นดำเนินการวัดความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเองภายหลังการวัดก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง รวมระยะเวลาจำนวน 16 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมตามคู่มือและแผนการจัดกิจกรรมที่กำหนดไว้ เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยดำเนินการวัดความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกับการวัดก่อนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรม จากนั้นตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติที่กำหนด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยจำแนก ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 วิเคราะห์ความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรม โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples t-test)

4.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.4 การแปลผลค่าเฉลี่ยของแบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม แบบวัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง และแบบสอบถามความพึงพอใจ ใช้เกณฑ์การแปลผลตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ประเด็นที่ประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
หลักการและเหตุผล	4.20	0.21	มาก
วัตถุประสงค์	4.50	0.52	มาก
เนื้อหา	3.85	0.60	มาก
วิธีดำเนินการกิจกรรม	4.45	0.37	มาก
การวัดและประเมินผล	4.20	0.21	มาก
รวม	4.24	0.38	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.38) โดยองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ วัตถุประสงค์ ($\bar{x} = 4.50$, S.D. = 0.52) รองลงมาคือ วิธีดำเนินการกิจกรรม ($\bar{x} = 4.45$, S.D. = 0.37) ส่วนหลักการและเหตุผล และการวัดและประเมินผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.21) ขณะที่เนื้อหา มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = 3.85$, S.D. = 0.60) ทั้งนี้ องค์ประกอบได้รับการประเมินอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

การทดสอบ	N	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	S.D. Difference	t-test	df	p-value
ก่อนเรียน	34	3.52	0.41	0.60	0.45	7.86	33	< .001
หลังเรียน	34	4.12	0.38					

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองเท่ากับ 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.41 และหลังการใช้โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้โปรแกรม พบว่า คะแนนการเรียนรู้แบบนำตนเองหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $(t(33) = 7.86, p < .001)$ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

การประเมินความพึงพอใจ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
เนื้อหา	4.67	0.47	มากที่สุด
การจัดกิจกรรม	4.78	0.29	มากที่สุด
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น	4.59	0.55	มากที่สุด
การเรียนรู้ร่วมกัน	4.73	0.49	มากที่สุด
ความรู้สึกรับรู้กิจกรรม	4.63	0.46	มากที่สุด
รวม	4.68	0.45	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.68, S.D. = 0.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การจัดกิจกรรม ($\bar{x} = 4.78, S.D. = 0.29$) รองลงมา ได้แก่ การเรียนรู้ร่วมกัน ($\bar{x} = 4.73, S.D. = 0.49$) เนื้อหา ($\bar{x} = 4.67, S.D. = 0.47$) ความรู้สึกรับรู้กิจกรรม ($\bar{x} = 4.63, S.D. = 0.46$) และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ($\bar{x} = 4.59, S.D. = 0.55$) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากโปรแกรมได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยอาศัยการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การศึกษาและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ก่อนนำมาออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการ ความสนใจ และบริบทของผู้เรียน รวมทั้งยังผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจาก

ผู้เชี่ยวชาญส่งผลให้โปรแกรมมีความชัดเจนทั้งในด้านหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินงานกิจกรรม และการวัดและประเมินผล ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ Boyle (1981) อธิบายว่า การพัฒนาโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการ การกำหนดวัตถุประสงค์ การออกแบบกิจกรรม การนำโปรแกรมไปใช้ และการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎี วงศ์นาม และอัจฉรา ศรีพันธ์ (2567) พบว่า การออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองอย่างเป็นระบบ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ วางแผนการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ติดตามความก้าวหน้าของตนเอง และประเมินผลการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสมรรถนะทางวิชาการและศักยภาพในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีบทบาทในการกำกับและรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ ที่พบว่า โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสามารถส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ภายหลังจากใช้โปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการออกแบบกิจกรรมของโปรแกรมที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ดำเนินกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่การวิเคราะห์ตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการเรียนรู้ การลงมือปฏิบัติ การติดตามความก้าวหน้า และการสะท้อนผลการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการบริหารจัดการการเรียนรู้ของตนเองอย่างเป็นระบบ และสามารถนำกระบวนการดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองของ Knowles (1975) อธิบายว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ กำหนดเป้าหมาย แสวงหาแหล่งเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น การที่โปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จึงช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองให้สูงขึ้น นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ Deci และ Ryan (2000) ที่เสนอว่า การเรียนรู้จะเกิดประสิทธิผลเมื่อผู้เรียนได้รับโอกาสในการตัดสินใจ มีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ และได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ความต้องการพื้นฐานทั้งสามประการช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการกำกับตนเองและสามารถรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะกิจกรรมของโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนวางแผน ตัดสินใจ และประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดกระบวนการนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Gündüz และ Selvi (2016) พบว่า การกำหนดเป้าหมาย การติดตามความก้าวหน้า การประเมินตนเอง และความใฝ่รู้ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเองที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ เช่นเดียวกับ Prihastiw et al. (2024) ซึ่งสรุปไว้ว่า ความพร้อมในการเรียนรู้แบบนำตนเองได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่โปรแกรมวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนาโดยตรง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2565) ซึ่งระบุว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการลงมือปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การสะท้อนผลการเรียนรู้ และการเชื่อมโยงประสบการณ์กับสถานการณ์จริง จะช่วยพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง การตัดสินใจ และการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม การตีความผลการวิจัยควรพิจารณาควบคู่กับข้อจำกัดของแบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง ซึ่งแม้จะเหมาะสมสำหรับการศึกษา

นำร่องและการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมในบริบทจริง แต่ยังไม่อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแทรกซ้อนต่อความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) เช่น ผลจากการทดสอบซ้ำ (Testing Effect) ที่ผู้เรียนอาจมีความคุ้นเคยกับแบบวัดจากการประเมินก่อนเรียน วุฒิภาวะของผู้เรียน (Maturation) ซึ่งอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลาของการทดลอง เหตุการณ์ภายนอกที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนรู้ รวมถึงความคาดหวังของผู้เรียนที่มีต่อโปรแกรมและอคติจากการตอบแบบประเมินตนเอง ซึ่งอาจทำให้ผู้เรียนประเมินตนเองในทางบวกมากกว่าความเป็นจริง ดังนั้นแม้ว่าผลการวิจัยจะสะท้อนแนวโน้มเชิงบวกของโปรแกรมต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเอง แต่การสรุปว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นผลจากโปรแกรมเพียงปัจจัยเดียวควรกระทำด้วยความระมัดระวัง ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองมิได้เกิดจากการถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกใช้ทักษะการวางแผน การกำกับ และการประเมินการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง จนสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้แบบนำตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ร่วมกัน ด้านเนื้อหา ด้านความรู้สึกต่อกิจกรรม และด้านผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนทั้งด้านกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการออกแบบโปรแกรมบนพื้นฐานของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่มุ่งส่งเสริมการค้นหาจุดแข็งของตนเอง การสร้างอารมณ์เชิงบวก การกำหนดเป้าหมาย การสะท้อนคิด และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียนรู้ มีแรงจูงใจภายใน เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมในระดับสูง โดยเฉพาะด้านการจัดกิจกรรมซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมสามารถดึงดูดความสนใจ กระตุ้นการมีส่วนร่วม และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้แบบนำตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองของ Knowles (1975) ซึ่งอธิบายว่า ผู้เรียนควรมีบทบาทสำคัญในการวิเคราะห์ความต้องการ กำหนดเป้าหมาย วางแผน ดำเนินการ และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อผู้เรียนได้รับโอกาสในการตัดสินใจและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Seligman (2011) ได้เสนอว่าการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ความผูกพันต่อกิจกรรม ความสัมพันธ์ที่ดี ความหมายของชีวิต และความสำเร็จ จะช่วยพัฒนาศักยภาพของบุคคลและเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขและความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci และ Ryan (2000) ได้อธิบายว่า การเรียนรู้จะเกิดแรงจูงใจภายในเมื่อผู้เรียนได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (Autonomy) ความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ (Competence) และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Relatedness) ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามประการปรากฏอย่างชัดเจนในกิจกรรมของโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ แสดงศักยภาพของตนเอง และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความผูกพันต่อกิจกรรมและมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ในระดับสูง ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับบลูม บลูม และครอสส์ นิมบุตร (2566) พบว่า การจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกช่วยส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ เพิ่มความรับผิดชอบต่อการเรียน และพัฒนาความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของผู้เรียน ทั้งนี้ เนื่องจาก

กิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมาย ลงมือปฏิบัติ และสะท้อนผลการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง เช่นเดียวกับคุณลักษณะที่สมคะเน กาญจนา สุทธิเนียม และชลพร กองคำ (2568) สรุปไว้ว่า การจัดกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถพัฒนาความหวัง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้แบบนำตนเอง เนื่องจากช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการวางแผน ควบคุม และพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงสนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่า โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดทั้งความพึงพอใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อค้นพบเชิงวิชาการ หรือองค์ความรู้ใหม่

การวิจัยนี้ นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ PERMA–SDL Development Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยบูรณาการ กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-Directed Learning) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) และแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตามกรอบ PERMA เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนทั้งด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง แบบจำลองดังกล่าวอธิบายว่า การส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองควรดำเนินการควบคู่กับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้ การกำกับติดตามตนเอง และการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ขณะที่ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ โดยมีองค์ประกอบของ PERMA ได้แก่ Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning และ Accomplishment ทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างศักยภาพภายในของผู้เรียน และสนับสนุนให้กระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเองดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง การบูรณาการองค์ประกอบทั้งสามส่วนก่อให้เกิดผลลัพธ์สำคัญ ได้แก่ ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้สูงขึ้น สามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความสุขในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต สะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองจะเกิดประสิทธิผลเมื่อดำเนินการควบคู่กับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านกระบวนการ PERMA ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถกำกับกับการเรียนรู้ของตนเอง พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และก้าวสู่การเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งนี้องค์ความรู้ดังกล่าวสามารถสรุปเป็นภาพรวมได้ดังแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง (รุ่งรัตน์ บุญนันท และคณะ, 2569)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนหรือกิจกรรมแนะแนว เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีแรงจูงใจภายใน เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

1.2 ครูผู้สอนควรนำแนวทางการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เช่น การสำรวจตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนการเรียนรู้ การสะท้อนคิด และการประเมินตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และกำกับการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง อันจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.3 การนำโปรแกรมไปใช้ควรดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำงานร่วมกับผู้อื่น และเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ และทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเองกับกลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นอื่น หรือในบริบทของสถานศึกษาที่มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้และบริบทของผู้เรียน

1.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นร่วมกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การกำกับตนเอง หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อให้เห็นผลของโปรแกรมในมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของผู้เรียน

1.3 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมในรูปแบบดิจิทัลหรือกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ โดยบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถกำกับ ติดตาม และประเมินการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)*.
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ดลฤดี บุญชู และศรสลัก นิมบุตร. (2566). โปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวกกับการเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่เปลี่ยนผ่านจากประถมศึกษาสู่มัธยมศึกษา. *วารสารราชพฤกษ์*, 21(2), 32–48.
- ทะเลศ วงศ์นาม และอัจฉรา ศรีพันธ์. (2567). รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะทางวิชาการด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเองของครูพลศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลก. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 9(3), 95–106.
- ไพศาล วรคำ. (2566). *การวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). ตักสิลาการพิมพ์.
- วุฒินันท์ สมคะณ, กาญจนา สุทธิเนียม และชลพร กองคำ. (2568). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 10(2), 236–246.
- สุดารัตน์ ต้นดีวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 277–289.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2565). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเองเชิงสร้างสรรค์*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- อุษณิ กิรติวิโรจน์กุล. (2566). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: กรุงเทพมหานคร.
- Boyle, P. G. (1981). *Planning better programs*. McGraw-Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gündüz, G. F., & Selvi, K. (2016). Developing a self-directed learning preparation skills scale for primary school students: Validity and reliability analyses. *Universal Journal of Educational Research*, 4(10), 2323–2340.



ThaiJO
Thai Journals Online System - powered by TCI

- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.
- Prihastiwi, W. J., Wiyono, B. B., Chusniyah, T., & Eva, N. (2024). *Self-directed learning readiness model: A mediating role of self-efficacy among need-supportive teaching style, transformational parenting and emotional intelligence*. *European Journal of Educational Research*, 13(1), 397–411.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- 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.