

ผลการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล  
โดยใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมขององค์กรความร่วมมือ  
เพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ สังคมและอารมณ์ (CASEL)  
The Effects of Enhancing Preschoolers' Self-management Abilities  
by Using an Activities Organized Strategies of The Collaborative  
for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

ณัฐศิริวรรณ โจทย์จันทร์<sup>1</sup>, ศิรประภา พฤทธิกุล<sup>2</sup>, เชวง ซ้อนบุญ<sup>3</sup>  
Nuttasiriwan Chotchan<sup>1</sup>, Siraprapa Phruttikul<sup>2</sup>, Chaweng Sonboon<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาดัชนีประสิทธิผลของแผนกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL 2) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยอนุบาลอายุ 4 - 5 ปี จำนวน 23 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม การทดลองบูรณาการในกิจวัตรและ กิจกรรมประจำวันรวมวันละ 100 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวม 24 แผน ขั้นตอนการจัด กิจกรรม ได้แก่ ระยะเวลาที่ 1 โฮมรูม (1.1 เตรียมความพร้อม 1.2 เปิดรับประสบการณ์) ระยะเวลาที่ 2 บูรณาการใน กิจกรรมประจำวัน (2.1 กิจกรรมต่อเนื่อง 2.2 นำไปใช้) และ ระยะเวลาที่ 3 สรุปการเรียนรู้ กลยุทธ์การจัดกิจกรรม ได้แก่ (1) กลยุทธ์การควบคุมตนเอง (2) กลยุทธ์การจัดการและการสร้างแรงจูงใจในตนเอง (3) กลยุทธ์การ กำหนดและบรรลุภารกิจตามเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบประเมินความสามารถใน การจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดัชนี ประสิทธิภาพ และสถิติการทดสอบ Wilcoxon Signed Rank Test ผลการวิจัย พบว่า (1) ดัชนีประสิทธิผลของ แผนกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL มีค่าเท่ากับ 0.8072 แสดงว่าเด็กวัยอนุบาลมีการพัฒนาความสามารถ ในการจัดการตนเองเพิ่มขึ้น 0.8072 หรือคิดเป็นร้อยละ 80.72 (2) เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการ ตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลยุทธ์การจัด กิจกรรมของ CASEL สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้

**คำสำคัญ:** กลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL, ความสามารถในการจัดการตนเอง, เด็กวัยอนุบาล

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>1</sup> M.Ed. Student, Early Childhood Education Program, Faculty of Education, Burapha University

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร., ภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

<sup>2</sup> Assoc. Prof. Dr., Faculty of Education, Burapha University, Advisor

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

<sup>3</sup> Assist. Prof. Dr., Faculty of Education, Burapha University, Co-Advisor

Corresponding Author E-mail: siraprapa@go.buu.ac.th

## Abstract

This research aimed to: (1) examine the effectiveness index of the lesson plans based on CASEL strategies, and (2) compare preschoolers' self-management abilities before and after the experiment. The participants consisted of 23 preschoolers aged 4–5 years, selected through cluster random sampling. The intervention was integrated into daily routines and activities for 100 minutes per day, four days a week, over six consecutive weeks, totaling 24 lesson plans. The activity procedures consisted of three phases: Phase 1, Homeroom (1.1 Preparation and 1.2 Experience Initiation); Phase 2, Integration into Daily Activities (2.1 Continuation and 2.2 Application); and Phase 3, Learning Summary. The activity organization strategies comprised: (1) strategies for self-control, (2) strategies for self-management and self-motivation, and (3) strategies for goal setting and achievement. The data collection instrument was a performance rubric for assessing preschoolers' self-management abilities. Data were analyzed using mean, standard deviation, effectiveness index, and the Wilcoxon Signed Rank Test. The major findings were as follows: (1) the effectiveness index of the lesson plans was equal to 0.8072, indicating an 80.72% improvement in self-management abilities among participants; and (2) the preschoolers' self-management abilities post-experimental scores were significantly higher than pre-experimental scores at the .05 level of significance. These results indicated that CASEL strategies can effectively enhance preschoolers' self-management abilities.

**Keywords:** Strategies of CASEL, Self-management Abilities, Preschoolers

## บทนำ

การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นสมรรถนะหนึ่งของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) ที่มุ่งเน้นการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม รวมถึงการตั้งเป้าหมายและการสร้างแรงจูงใจในตนเอง (CASEL, 2021) ซึ่งเป็นความสามารถที่สำคัญในการเผชิญโลกที่ท้าทายจากการเปลี่ยนผ่านโลกยุคศูภา (VUCA World: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) สู่อุคโลกขบถ (BANI World: Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible) ที่เต็มไปด้วยความเปราะบาง ความวิตกกังวล ความซับซ้อนที่ยากต่อการคาดการณ์ (สมใจ มณีวงษ์, 2567) นโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทยมุ่งเสริมสร้างสมรรถนะและทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580) และแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579 เน้นการพัฒนาคนไทยให้มีคุณภาพ มีวินัย และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560; สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) ดังนั้น ความสามารถในการจัดการตนเองจึงถือ

เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระดับชาติ และสอดคล้องกับกรอบสากลที่เน้นการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต (UNESCO, 2021)

การเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองควรเริ่มตั้งแต่ช่วงปฐมวัย โดยเฉพาะในวัย 4-5 ปี มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองและระบบประสาทมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นรากฐานของการเรียนรู้และการปรับตัวในระยะยาว (Bronson, 2000; Blair & Raver, 2015) งานวิจัยด้านพัฒนาการเด็กชี้ว่า ทักษะการจัดการตนเองที่ได้รับการส่งเสริมในช่วงวัยนี้มีผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (Moffitt et al., 2011) หากพลาดช่วงเวลาสำคัญนี้ การเสริมสร้างทักษะดังกล่าวในวัยที่โตขึ้นจะทำได้ยากและใช้เวลามากกว่า เนื่องจากโครงสร้างสมองและพฤติกรรมพื้นฐานได้ถูกวางรากฐานไปแล้ว ดังนั้น การพัฒนาการจัดการตนเองในวัย 4-5 ปีจึงถือเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” ในการเตรียมคนให้พร้อมต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อน

รายงานวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยทั่วโลกมีปัญหาด้านพฤติกรรม ขาดการควบคุมอารมณ์และสมาธิ ไม่สามารถกำกับตนเองหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ตามวัย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะและความสำเร็จทางการเรียนรู้ (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล และคณะ, 2560; Pengping & Khayankij, 2022; Hautakangas et al., 2022) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) พบว่า เด็กขาดทักษะการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำให้แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เก็บกด แยกตัวจากสังคม ระเบิดอารมณ์ ทำร้ายตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งของ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและพัฒนาการทางสังคม สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนากลยุทธ์การจัดการที่ช่วยเสริมสร้างทักษะการจัดการตนเองตั้งแต่ช่วงปฐมวัยเพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้และการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในอนาคต

องค์กรความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ สังคม และอารมณ์ (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - CASEL) ได้เสนอชุดกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการจัดการตนเอง ได้แก่ การควบคุมตนเอง การจัดการและการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และการกำหนดและบรรลุภารกิจตามเป้าหมาย (CASEL, 2021) งานวิจัยในต่างประเทศที่ประยุกต์ใช้กลยุทธ์ของ CASEL ในเด็กปฐมวัย พบว่า สามารถพัฒนาความสามารถทางสังคม (Aksoy & Gresham, 2024) ส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบ (Conceicao et al., 2025) และเพิ่มพฤติกรรมการทำงานตามภารกิจของเด็กที่มีความบกพร่องด้านอารมณ์และพฤติกรรม (Hamilton, 2007) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวยังไม่ครอบคลุมการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเอง อีกทั้งยังไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาการจัดการกิจกรรมของ CASEL ทั้งในระดับปฐมวัยและระดับการศึกษาอื่น งานวิจัยที่มีอยู่ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดด้านการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ใกล้เคียง เช่น โปรแกรม SEL ตามแนวคิด Zephyr ซึ่งพบว่าสามารถพัฒนาพฤติกรรมความสามารถทางสังคมของเด็กได้ (รังสิริศม์ วงศ์อุปราช, 2564) ดังนั้น ช่องว่างงานวิจัยที่สำคัญคือยังขาดงานวิจัยที่ประยุกต์ใช้กลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL ในบริบทไทยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ประกอบกับการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นฐานให้เล็งเห็นความเป็นไป

ได้ว่ากลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้ ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อประเมินความเหมาะสมและประสิทธิผลของกรอบแนวคิดสากลนี้ในบริบทการศึกษาไทย

เหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลโดยใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL เพื่อสร้างประโยชน์แก่วงการการศึกษาปฐมวัยทั้งในด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ ผลการวิจัยนี้สามารถเป็นแนวทางให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องออกแบบและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้เด็กวัยอนุบาลได้รับการเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อการเตรียมทรัพยากรมนุษย์ให้พร้อมรับมือกับโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของแผนกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังได้รับกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL

### สมมติฐานการวิจัย

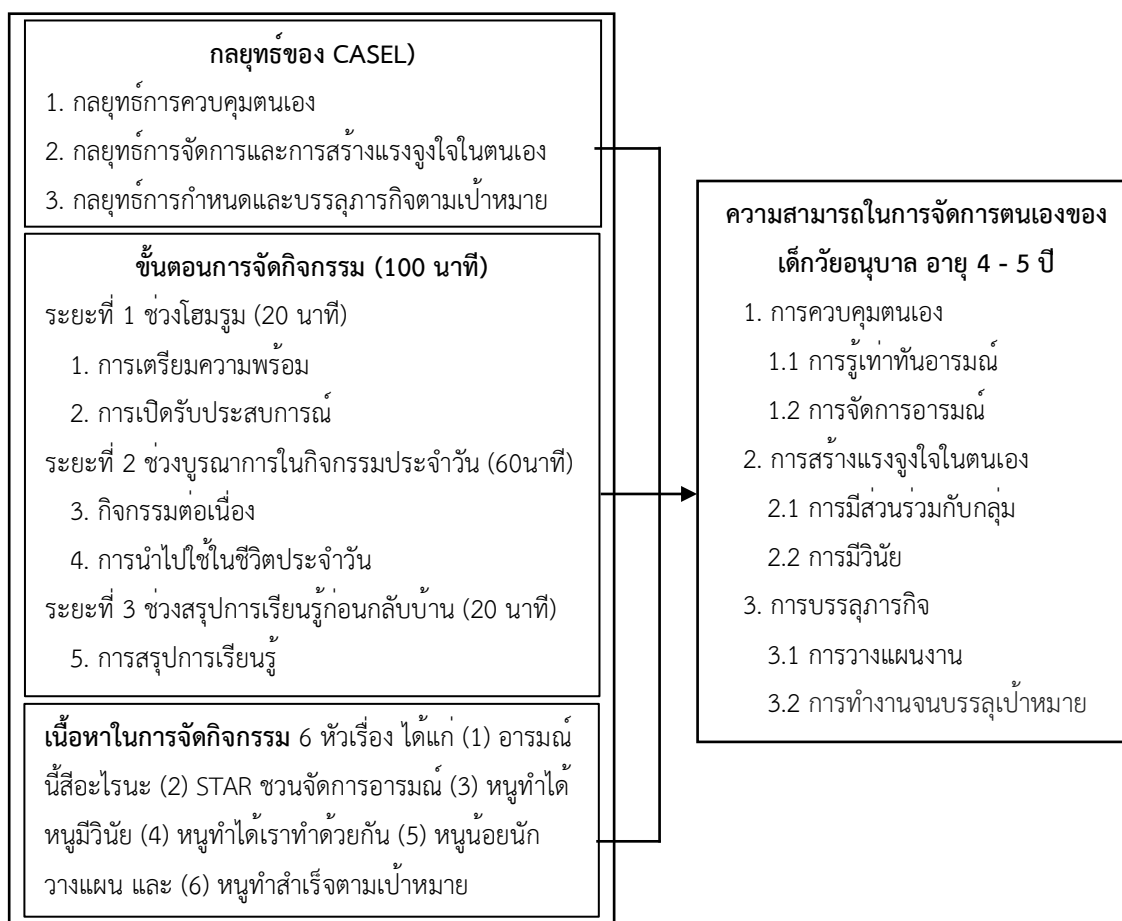
ความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลหลังได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### นิยามศัพท์เฉพาะ

กลยุทธ์การจัดกิจกรรมขององค์กรความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ สังคมและอารมณ์ หมายถึง แผนการบรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4-5 ปี โดยใช้กลยุทธ์ของ CASEL ได้แก่ (1) กลยุทธ์การควบคุมตนเอง (2) กลยุทธ์การจัดการและการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และ (3) กลยุทธ์การกำหนดและบรรลุภารกิจตามเป้าหมาย โดยนำไปบูรณาการในกิจวัตรและกิจกรรมประจำวันตามระยะและขั้นตอนได้แก่ ระยะที่ 1 โสมรูม (1.1 เตรียมความพร้อม 1.2 เปิดรับประสบการณ์) ใช้เวลา 20 นาที ระยะที่ 2 บูรณาการในกิจกรรมประจำวัน (2.1 กิจกรรมต่อเนื่อง 2.2 นำไปใช้) ใช้เวลา 60 นาที และ ระยะที่ 3 สรุปการเรียนรู้ ใช้เวลา 20 นาที โดยขั้นตอนจะไม่รวมช่วงเวลาที่ไม่มีเกี่ยวข้อง เช่น ช่วงนอนกลางวัน ช่วงรับประทานอาหาร แต่ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมจัดการตนเองของเด็กมาใช้ในการสรุปท้ายวัน แผนการจัดกิจกรรมหนึ่งแผนต่อหนึ่งวันจึงใช้เวลารวม 100 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวม 24 แผน เนื้อหาในการจัดกิจกรรมมี 6 หัวเรื่อง ได้แก่ (1) อารมณ์นี้คืออะไร (2) STAR ชวน

จัดการอารมณ์ (3) หนูทำได้หนูมีวินัย (4) หนูทำได้เราทำด้วยกัน (5) หนูน้อยนักวางแผน และ (6) หนูทำสำเร็จตามเป้าหมาย

ความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 5 ปี แสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ในสถานการณ์ต่างๆ และการสร้างแรงจูงใจ การลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด ประเมินโดยแบบประเมินเชิงการปฏิบัติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 2 ฉบับคู่ขนาน ใช้ประเมินก่อนและหลังการทดลอง จำแนกโครงสร้างได้ 3 ตอน ได้แก่ (1) การควบคุมตนเอง ร้อยละ 33.33 (2) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ร้อยละ 33.33 และ (3) การบรรลุภารกิจ ร้อยละ 33.33 ตัวบ่งชี้การประเมินมี 6 ตัวบ่งชี้ รวมทั้งสิ้น 12 พฤติกรรม การประเมินค่าพฤติกรรมใช้มาตรฐานค่าแบบบรรยาย (Scoring Rubric) 4 ระดับ แปลผลคะแนนเทียบกับเกณฑ์เพื่อระบุระดับความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล 4 ระดับ ได้แก่ ควรส่งเสริม พอใช้ ดี และดีมาก ตามลำดับ



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและตัวอย่างวิจัย

1. ประชากร คือ เด็กวัยอนุบาลเพศชายและเพศหญิง อายุ 4 - 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนวัดสารนารถธรรมาราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 50 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่มอย่างง่ายมาหนึ่งห้องเรียน จำนวน 23 คน เกณฑ์การคัดเลือก คือความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก คือเวลาการเข้าร่วมโครงการวิจัยไม่น้อยกว่า 80% และการถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและกำหนดกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL ดังนี้

ตารางที่ 1 กลยุทธ์และตัวอย่างกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล

กลยุทธ์	ตัวอย่างกิจกรรม
<b>1. กลยุทธ์การควบคุมตนเอง</b>	
1.1 เตรียมเด็กให้สงบ	เตรียมความพร้อมและผ่อนคลาย เช่น นับถอยหลัง หายใจลึกยาว โยคะ เกมนิ้วมือ
1.2 เกม	เกมที่เรียนรู้ภาวะวิตกกังวล (มันฝรั่งร้อน) การคิดก่อนแสดงพฤติกรรม (Simon Says)
1.3 นิทาน	อ่านนิทานเกี่ยวกับอารมณ์ ตอบสนองจากนิทาน บทบาทสมมติตัวละครที่ต้องเผชิญอารมณ์ต่าง
1.4 ฝึกหายใจ	ฝึกควบคุมหายใจ แบบ STAR เมื่อต้องตอบสนองอารมณ์ต่างๆ
1.5 สะท้อนคิด	สรุปท้ายวันก่อนเลิกเรียนเกี่ยวกับการจัดการตนเองในสถานการณ์จริงทั้งที่ดีและต้องปรับปรุง
<b>2. กลยุทธ์การจัดการและการสร้างแรงจูงใจในตนเอง</b>	
2.1 สร้างชิ้นงาน	ทำชิ้นงานกล่องสองทางไกล ใช้ฝึกการจดจำและรายละเอียดของสิ่งที่สนใจ
2.2 จัดระเบียบ	จัดเก็บของเล่นของใช้ จัดตารางทำความสะอาด อภิปรายวิธีและข้อดีการจักระบบสิ่งของและพื้นที่
2.3 กิจกรรมซับซ้อน	จัดกิจกรรมศิลปะหลายขั้นตอน เช่น เปเปอร์มาเช่ กิจกรรมที่ใช้เวลา เช่น ปลูกผัก การเขียน
2.4 บทบาทสมมติ	สมมติเป็นยอดมนุษย์พิชิตภารกิจยาก หรือที่ทำแล้วแต่พบอุปสรรคจึงยังไม่สำเร็จ
2.5 รายการสำรวจ	ทำรายการตรวจสอบสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำให้เสร็จลุล่วง
<b>3. กลยุทธ์การบรรลุภารกิจตามเป้าหมาย</b>	
3.1 วางแผน ปฏิบัติ ทบทวน	กำหนดแผนงานกิจวัตรและกิจกรรมที่ต้องทำให้สำเร็จในแต่ละวันและนำมาทบทวนทุกวัน
3.2 อภิปราย	อภิปรายกิจวัตรหรือกิจกรรมใหม่ที่มีความยาก น่าสนใจ ในการทบทวนประจำวันทุกวัน
3.3 ขอความช่วยเหลือ	เรียนรู้วิธีการขอความช่วยเหลือประเภทต่างๆ เมื่อจำเป็นจากผู้ใหญ่ที่น่าไว้วางใจ

1.2 กำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 ระยะ 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) โสมรุม (1.1 เตรียมความพร้อม 1.2 เปิดรับประสบการณ์) (2) บูรณาการในกิจกรรมประจำวัน (2.1 กิจกรรมต่อเนื่อง 2.2 นำไปใช้) และ (3) สรุปการเรียนรู้ รวมทั้งกำหนดหัวเรื่องการเรียนรู้รายสัปดาห์ รวม 6 หัวเรื่อง และหัวข้อย่อยรายวัน สัปดาห์

ละ 4 หัวข้อ และกำหนดโครงสร้างการจัดกิจกรรมจำแนกตามขั้นตอนการจัดกิจกรรม รวม 24 แผน ดังตารางที่ 2 โดยสรุปเฉพาะหัวข้อกิจกรรมหลัก ดังนั้น บางขั้นตอนจะพบว่าเป็นชื่อกิจกรรมเดิมตลอดสัปดาห์ แต่แผนและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เด็กจะได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และต่อยอดทุกวันที่มีการทดลองติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ตามกรอบกลยุทธ์ที่พัฒนาขึ้น และมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย ดังนี้

ตารางที่ 2 โครงสร้างการจัดกิจกรรมโดยใช้กลยุทธ์ของ CASEL จำแนกตามขั้นตอนการจัดกิจกรรม

หัวเรื่อง/หัวข้อ	1.ช่วงโฮมรูม		2.ช่วงบูรณาการฯ		3.ช่วงสรุปท้ายวัน
	1.1 เตรียมความพร้อม	1.2 เปิดรับประสบการณ์	2.1 กิจกรรมต่อเนื่อง	2.2 นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน	3.1 สรุปการเรียนรู้
<b>สัปดาห์ที่ 1 อารมณ์นี้คืออะไร (การเรียนรู้ผ่านอารมณ์)</b>					
1.เมื่อฉันมีความสุข	เพลงดัง	นิทานอารมณ์นี้คืออะไร และเมื่อฉันสุข	ประดิษฐ์การ์ด	เด็กและครู	หนูยิ้มหนูเศร้าหนู
2.เมื่อฉันโกรธ	ดอกไม้บาน	นิทานอารมณ์นี้คืออะไร และเมื่อฉันโกรธ	สุข โกรธ เศร้า	สังเกตการแสดง	เล่าให้ฟัง:
3.เมื่อฉันเศร้า		นิทานอารมณ์นี้คืออะไร และเมื่อฉันเศร้า	วิตกกังวล จน	อารมณ์	การ์ดอารมณ์
4.เมื่อฉันกลัว		นิทานอารมณ์นี้คืออะไร และเมื่อฉันกังวล	ครบ	ประจำวัน	ประจำวัน
<b>สัปดาห์ที่ 2 STAR ขวนจัดการอารมณ์ (การจัดการอารมณ์)</b>					
1. STAR คลายกังวล	หายใจ	นิทานถ้วยฟูว่าวุ่นใจ Simon Says	ตกแตงมุมสงบ	การจัดการ	หนูจัดการอารมณ์
2. STAR หยุคโกรธ	พร้อมคำ	นิทานฉันโกรธแล้วนะ เกมมันฝรั่งร้อน	(Calm Corner) จน	อารมณ์ เข้ามุม	ได้:สรุปการจัดการ
3. STAR ไม่เศร้า	คล้องจอง	นิทานฉันไม่อยากเศร้า หายใจ STAR	สมบูรณ์	สงบ	อารมณ์ประจำวัน
4. STAR รอได้	STAR	นิทานคอยอีกนิดนะ หายใจ STAR			
<b>สัปดาห์ที่ 3 หนูทำได้ หนูมีวินัย (การมีวินัยในตนเอง)</b>					
1.รักความสะอาด	คำคล้องจอง	นิทานเป็บบ้าไม่มีระเบียบ	ประดิษฐ์กล่อง	จัดระบบระเบียบ	ก้าวเล็กๆ ของหนูสู่
2.พื้นที่ของหนู	เด็กดีมี	นิทาน วางแผนการจัดพื้นที่ส่วนตัว	ส่องทางไกล	พื้นที่ส่วนตัว	คนมีวินัย: สรุป
3.พื้นที่ส่วนรวม	ระเบียบ	นิทาน วางแผนจัดพื้นที่ส่วนรวม	สัญลักษณ์	ห้องเรียน มุม	การจัดระเบียบ มี
4.พื้นที่มุมเล่น	วินัย	นิทาน วางแผนจัดระเบียบพื้นที่มุมเล่น	จัดเก็บ	เล่น	วินัยในตนเอง
<b>สัปดาห์ที่ 4 หนูทำได้ เราทำด้วยกัน (การมีส่วนร่วมในกลุ่ม)</b>					
1.เปเปอร์มาเช่	คำคล้องจอง	วางแผน ออกแบบโมเดลเปเปอร์มาเช่	ศิลปะแบบ	ครูและเด็ก	พลังวิเศษของหนู
2.ฉีก ปะ กระดาษ	หนูมีส่วน	ฉีก ปะ ทำเปเปอร์มาเช่	ร่วมมือ	สังเกตการมีส่วนร่วม	พลังสามัคคีของ
3.ฉีก ปะ ตากแห้ง	ร่วม,นับถอย	ฉีก ปะ ตากแห้งเปเปอร์มาเช่	เปเปอร์มาเช่	ร่วมในการทำ	เรา: สรุปการมีส่วนร่วม
4.ตกแต่งให้สวย	หลัง	ตกแต่งเปเปอร์มาเช่		กิจกรรม	ร่วมในกิจกรรม
<b>สัปดาห์ที่ 5 หนูนักวางแผน (การวางแผน)</b>					
1.ล้างมือกันเถอะ	คำคล้องจอง	นิทานและวางแผนกิจวัตรช่วงล้างมือ	สร้างหนังสือ	ปฏิบัติกิจวัตร	ทบทวนการปฏิบัติ
2.จอกจอก หิวข้าวๆ	ล้างมือ	นิทานจอกจอกหิวข้าวๆ และวางแผน	ภาพกิจวัตร	ตามแผน:ล้างมือ	ตามแผน: ล้างมือ
3.คุณพองน้กแปร่งพัน	พร้อมเกม	นิทานคุณพองน้กแปร่งพันและวางแผน	ประจำวันของ	ทานข้าว แปร่ง	ทานข้าว แปร่งพัน
4.หนูพับเก่งจัง	นิ้วมือ	นิทานลูกลิงเก่งจังและวางแผนพับที่นอน	ฉัน	พับที่นอน	พับที่นอน
<b>สัปดาห์ที่ 6 หนูทำสำเร็จตามเป้าหมาย (การทำงานจนบรรลุเป้าหมาย)</b>					
1.กักน้ำไว้ได้	คำคล้องจอง	ทดลองกักน้ำ วางแผนสร้างหนังสือภาพ	สร้างหนังสือ	ปฏิบัติกิจกรรม	ทบทวนการปฏิบัติ
2.เทอร์นาโดในขวด	และโยคะ	ทำเทอร์นาโด การเขียนประกอบหนังสือ	ภาพกิจกรรม	การเรียนรู้ตามที่	การปรับปรุง การ
3.ลูกโป่งพองโต	เด็ก	ทดลอง และขอความช่วยเหลือ	การเรียนรู้ใหม่	วางแผนไว้ให้	ขอความช่วยเหลือ
4.จรวดขวดน้ำ		ทดลองจรวดขวดน้ำ	ของฉันท	สำเร็จ	

1.3 สร้างคู่มือและแผนการใช้กลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมของ CASEL เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัย จำนวน 24 แผน

1.4 นำแผนกลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมของ CASEL ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence: IOC) ผลการประเมินมีค่าระหว่าง 0.67 – 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

1.5 นำร่องแผนกลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมกับเด็กวัยอนุบาล อายุ 4–5 ปี โรงเรียนวัดสารนารถธรรมาราม ปีการศึกษา 2568 จำนวน 21 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นแก้ไขปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ต่อไป

## 2. แบบประเมินความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล

2.1 ศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

ตารางที่ 3 โครงสร้างแบบประเมินความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล

องค์ประกอบ/ ตัวบ่งชี้	พฤติกรรมที่ประเมิน	น้ำหนัก (%)
<b>1. การควบคุมตนเอง</b>	คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ แรงกระตุ้น ความคิด ความเครียด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างเหมาะสมกับวัย	<b>33.33</b>
1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์	1.1.1 บอกอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม	8.33
	1.1.2 พุดเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	8.33
1.2 การจัดการอารมณ์	1.2.1 ควบคุมตนเองเมื่อประสบกับอารมณ์ด้านลบ	8.33
	1.2.2 แสดงพฤติกรรมการรอได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	8.33
<b>2. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง</b>	คือ ความสามารถในการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการมีวินัยในตนเอง การมีส่วนร่วมกับกลุ่ม โดยการให้กำลังใจตนเอง	<b>33.33</b>
2.1 การมีส่วนร่วมกับกลุ่ม	2.1.1 มีส่วนร่วมเก็บของเล่นของใช้ และทำความสะอาดพื้นที่	8.33
	2.1.2 มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมวัย	8.33
2.2 การมีวินัยในตนเอง	2.2.1 บอกวิธีการจัดระเบียบในกิจวัตรประจำวัน	8.33
	2.2.2 จดจ่อ ตั้งใจ ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ	8.33
<b>3. การบรรลุภารกิจ</b>	คือ ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งงานเล็ก และใหญ่ อย่างเป็นขั้นตอน	<b>33.33</b>
3.1 การวางแผนงาน	3.1.1 บอกเป้าหมายกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำให้สำเร็จ	8.33
	3.1.2 แสดงพฤติกรรมการทำงานตามเป้าหมายง่ายๆ ให้สำเร็จ	8.33
3.2 การทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.2.1 บอกเป้าหมายกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องทำให้สำเร็จ	8.33
	3.2.2 ขอความช่วยเหลืองานที่ซับซ้อนหรือยากจะสำเร็จ	8.33
<b>รวม 3 องค์ประกอบ 6 ตัวบ่งชี้</b>	<b>12 พฤติกรรม</b>	<b>100</b>

2.2 กำหนดลักษณะการประเมินเป็นแบบการปฏิบัติ จำนวน 2 ฉบับ เพื่อใช้ก่อนและหลังการทดลอง กำหนดเกณฑ์การประเมินเป็นแบบมาตรฐานค่าแบบบรรยาย 4 ระดับ รวมทั้งกำหนดโครงสร้างน้ำหนักของแบบประเมินฯ

2.3 สร้างคู่มือและแบบประเมินความสามารถในการจัดการตนเองตามลักษณะและโครงสร้างที่กำหนดไว้ จากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงโดยค่าดัชนีความสอดคล้องความคิดเห็น (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ซึ่งผลการประเมินมีค่าตั้งแต่ 0.67-1.00 สามารถนำไปใช้ได้

2.4 นำร่องแบบประเมินกับเด็กกลุ่มเดียวกับการใช้ในการนำร่องแผนการจัดการจัดกิจกรรม เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient ของ Cronbach) ผลได้เท่ากับ 0.89 ทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลอง แสดงว่า แบบประเมินมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปใช้ได้ต่อไป

### แบบแผนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-posttest Design) ผู้วิจัยดำเนินการประเมินความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบประเมินฯ ฉบับก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นทดลองใช้แผนกลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมของ CASEL สัปดาห์ละ 4 วัน ติดต่อกันจำนวน 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง จากนั้นประเมินความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบประเมินฯ ฉบับหลังการทดลอง (Posttest)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนเทียบกับเกณฑ์เพื่อระบุระดับความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล โดยแบ่งเกณฑ์อันตรภาคชั้นเป็น 4 ช่วงคะแนน ดังนี้

ช่วงคะแนน 2.26 – 3.00 หมายถึง อยู่ในระดับดีมาก

ช่วงคะแนน 1.51 – 2.25 หมายถึง อยู่ในระดับดี

ช่วงคะแนน 0.76 – 1.50 หมายถึง อยู่ในระดับพอใช้

ช่วงคะแนน 0.00 – 0.75 หมายถึง อยู่ในระดับควรส่งเสริม

การวิเคราะห์และรายงานผลความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลในงานวิจัยนี้จะไม่นำเสนอคะแนนดิบ แต่จะใช้ค่าเฉลี่ยที่ผ่านการแปลงกลับให้อยู่ในเกณฑ์อันตรภาคชั้น 4 ช่วงคะแนน เช่นเดียวกันในทุกระดับ ได้แก่ ระดับพฤติกรรม ตัวบ่งชี้ องค์ประกอบ และระดับภาพรวม เพื่อให้การแปลผลมีความสอดคล้องเชิงโครงสร้างและสามารถเปรียบเทียบข้ามระดับได้อย่างถูกต้องตามหลักการวัดเชิงปริมาณ

2. ค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index: E.I.) ของแผนกลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมของ CASEL ใช้คะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

3. ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบผลต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบ (Wilcoxon Signed Rank Test)

### ผลการวิจัย

1. ผลค่าวิเคราะห์ค่าดัชนีประสิทธิผลของแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การจัดการจัดกิจกรรมของ CASEL เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล

ตารางที่ 4 ค่าดัชนีประสิทธิผลของแผนกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL ก่อนและหลังการทดลอง

จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	ผลการทดลอง		ดัชนีประสิทธิผล
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
23	36	133	694	0.8072

ตารางที่ 4 พบว่า แผนกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL มีค่าดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.8072 แสดงว่า เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองเพิ่มขึ้น หรือคิดเป็นร้อยละ 80.72

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังได้รับกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการทดลอง

ความสามารถในการจัดการตนเอง ของเด็กวัยอนุบาล	ก่อนการทดลอง (n=23)			หลังการทดลอง (n=23)		
	$\bar{x}$	SD	ผล	$\bar{x}$	SD	ผล
<b>1. การควบคุมตนเอง</b>	<b>0.47</b>	<b>.49</b>	<b>ควรส่งเสริม</b>	<b>2.36</b>	<b>.77</b>	<b>ดีมาก</b>
1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์	0.26	.47	ควรส่งเสริม	2.41	.81	ดีมาก
1.1.1 บอกอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม	0.30	.56	ควรส่งเสริม	2.65	.64	ดีมาก
1.1.2 พุดเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	0.22	.42	ควรส่งเสริม	2.26	.86	ดีมาก
1.2 การจัดการอารมณ์	0.67	.60	ควรส่งเสริม	2.30	.84	ดีมาก
1.2.1 ควบคุมตนเองเมื่อประสบกับอารมณ์ด้านลบ	0.17	.50	ควรส่งเสริม	2.39	.89	ดีมาก
1.2.2 มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมวัย	0.83	.65	พอใช้	2.35	.89	ดีมาก
<b>2. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง</b>	<b>0.67</b>	<b>.26</b>	<b>ควรส่งเสริม</b>	<b>2.75</b>	<b>.39</b>	<b>ดีมาก</b>
2.1 การมีส่วนร่วมกับกลุ่ม	0.65	.32	ควรส่งเสริม	2.74	.45	ดีมาก
2.1.1 มีส่วนร่วมเก็บของและทำความสะอาดพื้นที่	0.39	.50	ควรส่งเสริม	2.57	.59	ดีมาก
2.1.2 มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมวัย	0.91	.29	พอใช้	2.91	.42	ดีมาก
2.2 การมีวินัยในตนเอง	0.67	.29	ควรส่งเสริม	2.76	.37	ดีมาก
2.2.1 บอกวิธีจัดระเบียบกิจวัตรประจำวัน	0.52	.51	ควรส่งเสริม	2.57	.59	ดีมาก
2.2.2 จดจ่อตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ	0.83	.39	พอใช้	2.96	.21	ดีมาก
<b>3. การบรรลุภารกิจ</b>	<b>0.40</b>	<b>.41</b>	<b>ควรส่งเสริม</b>	<b>2.32</b>	<b>.72</b>	<b>ดีมาก</b>
3.1 การวางแผนงาน	0.52	.46	ควรส่งเสริม	2.46	.67	ดีมาก
3.1.1 บอกเป้าหมายกิจวัตรประจำ	0.61	.50	ควรส่งเสริม	2.65	.65	ดีมาก
3.1.2 ทำงานตามเป้าหมายง่ายๆ ให้สำเร็จ	0.43	.51	ควรส่งเสริม	2.26	.81	ดีมาก
3.2 การทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	0.28	.50	ควรส่งเสริม	2.20	.84	ดี
3.2.1 บอกเป้าหมายกิจกรรมการเรียนรู้	0.17	.39	ควรส่งเสริม	2.26	.86	ดีมาก
3.2.2 ขอความช่วยเหลือในการทำงานที่ซับซ้อน	0.39	.72	ควรส่งเสริม	2.13	.87	ดี
<b>โดยรวม</b>	<b>0.51</b>	<b>.32</b>	<b>ควรส่งเสริม</b>	<b>2.48</b>	<b>.57</b>	<b>ดีมาก</b>

ตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลอง เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองโดยรวมอยู่ในระดับควรส่งเสริม ( $\bar{X}=0.51, SD=.32$ ) หลังจากการทดลองอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=2.48, SD=.57$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ( $\bar{X}=2.75, SD=.39$ ) การควบคุมตนเอง ( $\bar{X}=2.36, SD=.77$ ) และการบรรลุภารกิจ ( $\bar{X}=2.32, SD=.72$ ) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายตัวบ่งชี้ และรายพฤติกรรม พบว่า ก่อนการทดลองเด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองทุกตัวบ่งชี้ (6 ตัวบ่งชี้) และรายพฤติกรรม 9 พฤติกรรมจาก 12 พฤติกรรมอยู่ในระดับควรส่งเสริม หลังการทดลองอยู่ในระดับดีถึงดีมากทุกรายการ ตัวบ่งชี้หลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การมีวินัยในตนเอง ( $\bar{X}=2.76, SD=.37$ ) ต่ำที่สุดคือ การทำงานจนบรรลุเป้าหมาย ( $\bar{X}=2.20, SD=.84$ )

ตารางที่ 6 ผลต่างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังการทดลองโดยรวม

ความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล	ก่อนการทดลอง (n=23)		หลังการทดลอง (n=23)		ผลต่าง		Sum of rank	Z	Sig.
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
1. การควบคุมตนเอง	0.47	0.49	2.36	0.77	1.89	0.66	276	4.207*	.00
2. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	0.67	0.26	2.75	0.39	2.08	0.27	276	4.278*	.00
3. การบรรลุภารกิจ	0.40	0.41	2.32	0.72	1.92	0.56	276	4.221*	.00
โดยรวม	0.51	0.32	2.48	0.57	1.97	0.41	276	4.202*	.00

\*  $p < .05$

ตารางที่ 6 พบว่า เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองโดยรวมหลังการทดลอง ( $\bar{X}=2.48, SD=.57$ ) สูงกว่าการทดลอง ( $\bar{X}=0.51, SD=.32$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน โดยผลต่างค่าเฉลี่ยก่อนทดลองกับหลังการทดลองที่มากที่สุด คือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง รองลงมาได้แก่ การบรรลุภารกิจ และการควบคุมตนเอง ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยได้ว่าแผนกลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL มีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.8072 แสดงว่าเด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองเพิ่มขึ้น 0.8072 หรือคิดเป็นร้อยละ 80.72 นอกจากนี้ เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน โดยผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อนกับหลังการทดลองที่มากที่สุดคือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง รองลงมาได้แก่ การบรรลุภารกิจ และการควบคุมตนเอง ตามลำดับ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลยุทธ์การจัดกิจกรรมของ CASEL สามารถเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลให้สูงขึ้นได้

## อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาดังนี้ประสิทธิผลของแผนกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การศึกษาดังนี้ประสิทธิผล พบว่า แผนกลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL มีค่าเท่ากับ 0.8072 หรือคิดเป็นร้อยละ 80.72 แสดงว่า สะท้อนว่าเด็กวัยอนุบาลพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างชัดเจน การบูรณาการกลยุทธ์ทั้งสาม ได้แก่ การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย เข้าสู่กิจวัตรและกิจกรมประจำวัน ทำให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนทักษะการจัดการอารมณ์ การมีวินัย และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รังสิริศม์ วงศ์อุปราษ (2564) ที่ใช้โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมตามแนวคิด Zephyr และการเรียนรู้แบบร่วมมือสามารถส่งเสริมความสามารถทางสังคมของเด็กวัยอนุบาลได้ รวมทั้งงานวิจัยของ Hamilton (2007) ที่พบว่าการสอนกลยุทธ์การจัดการตนเองให้กับเด็กอนุบาลถึงขั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความบกพร่องทางพฤติกรรมช่วยเพิ่มพฤติกรรมการทำงานตามภารกิจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าขั้นตอนการจัดการกิจกรรมที่บูรณาการในกิจวัตรและกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ ชั้นโฮมรูม (การเตรียมความพร้อมและการเปิดรับประสบการณ์) ชั้นบูรณาการในกิจกรรมประจำวัน (กิจกรรมต่อเนื่องและการนำไปใช้) และชั้นสรุปการเรียนรู้ท้ายวัน ส่งผลให้เด็กได้เรียนรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องตลอดทั้งวันซึ่งเป็นประสบการณ์ในชีวิตจริง สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Chen (2024) พบว่าครูอนุบาลที่จัดบรรยากาศเชิงบวกและสอดแทรกการแก้ปัญหาในกิจกรรมประจำวัน เช่น กิจกรรมวงกลมและการเล่นเสรีส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมความร่วมมือและการควบคุมตนเองที่ดีขึ้น นอกจากนี้ เนื้อหา กิจกรรมทั้ง 6 หัวเรื่อง เช่น อารมณ์นี้คืออะไร และ STAR ขวนจัดการอารมณ์ มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กวัยอนุบาลเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น อีกทั้งกิจกรรมหนูน้อยนักวางแผน และ หนูทำสำเร็จตามเป้าหมายยังช่วยเสริมสร้างทักษะการตั้งเป้าหมายและการทำงานอย่างมีขั้นตอน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ในระดับสูงต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Denham (2006) ที่ระบุว่า การส่งเสริมทักษะทางสังคมและอารมณ์ตั้งแต่วัยอนุบาลมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้และการปรับตัวในระยะยาว แสดงให้เห็นว่าการจัดการกิจกรรมในงานวิจัยนี้มีส่วนสนับสนุนการวางรากฐานทักษะ SEL ที่จำเป็นต่อพัฒนาการของเด็กในอนาคต

2. การศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาล ก่อนและหลังได้รับแผนการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การจัดการกิจกรรมของ CASEL

ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะการจัดการกิจกรรมตามแผนกลยุทธ์ของ CASEL ที่เน้นการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและมีโครงสร้างชัดเจน เด็กได้รับโอกาสในการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง และการกำหนดเป้าหมายผ่านกิจกรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการในวัยอนุบาล การฝึกซ้ำในกิจวัตรและกิจกรมประจำวันช่วยให้ทักษะเหล่านี้ฝังแน่นและสามารถนำไปใช้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ จึงทำ

ให้คะแนนความสามารถในการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Durlak และคณะ (2011) ที่ทำการวิเคราะห์เมตาเกี่ยวกับโปรแกรม SEL ในโรงเรียน พบว่าการจัดกิจกรรม SEL ที่มีความต่อเนื่องและเป็นระบบช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งงานวิจัยของ Conceicao และคณะ (2025) ที่ใช้โปรแกรม DROPI กับเด็กวัย 3–6 ปีในโปรตุเกส พบว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพัฒนาการด้านการควบคุมอารมณ์และการร่วมมือสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ซึ่งตอกย้ำว่าการจัดกิจกรรม SEL ที่มีขั้นตอนและโครงสร้างชัดเจนสามารถเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลได้จริง

ความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเองสูงสุด ( $\bar{X}=2.75$ ,  $SD=.39$ ) รองลงมาคือการควบคุมตนเอง ( $\bar{X}=2.36$ ,  $SD=.77$ ) และการบรรลุภารกิจ ( $\bar{X}=2.32$ ,  $SD=.72$ ) สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบตามกรอบ CASEL สามารถกระตุ้นให้เด็กเกิดแรงจูงใจภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากกิจกรรมที่มีการตั้งเป้าหมายและการให้โอกาสเด็กได้เลือกและตัดสินใจด้วยตนเองช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schunk และ DiBenedetto (2020) ที่ชี้ว่าการสร้างแรงจูงใจภายในผ่านการตั้งเป้าหมายและการสะท้อนผลการเรียนรู้ช่วยเพิ่มความพยายามและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา

ผลการวิจัยระดับรายตัวบ่งชี้และรายพฤติกรรม พบว่าเด็กวัยอนุบาลก่อนการทดลองมีความสามารถในการจัดการตนเองอยู่ในระดับควรส่งเสริม แต่หลังการทดลองทุกตัวบ่งชี้และพฤติกรรมอยู่ในระดับดีถึงดีมาก โดยเฉพาะการมีวินัยในตนเองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=2.76$ ,  $SD=.37$ ) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำตามกติกา การรอคอย และการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีผลต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของเด็กอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Blair และ Raver (2015) ที่พบว่าการฝึกทักษะการควบคุมตนเองและการจัดการพฤติกรรมในช่วงปฐมวัยมีผลต่อการพัฒนาวินัยและความพร้อมในการเรียนรู้ในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือการทำงานจนบรรลุเป้าหมาย ( $\bar{X}=2.20$ ,  $SD=.84$ ) อาจสะท้อนถึงความท้าทายในการให้เด็กวัยอนุบาลเรียนรู้ มีความพากเพียร และความต่อเนื่องในการทำงานจนเสร็จสมบูรณ์ เนื่องจากพัฒนาการด้านความอดทนและการจัดการเวลาในวัยนี้ยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ponitz และคณะ (2009) ที่พบว่าเด็กวัยอนุบาลยังมีข้อจำกัดในการคงสมาธิและการทำงานตามภารกิจให้เสร็จสิ้น แต่สามารถพัฒนาได้ผ่านการจัดกิจกรรมที่มีการกำหนดขั้นตอนชัดเจนและการสนับสนุนจากครู

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

*ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้*

1. ควรบูรณาการกลยุทธ์ของ CASEL เข้าสู่กิจกรรมประจำวันสอดคล้องกับบริบทสถานศึกษาที่เด็กอาศัยอยู่ เพื่อให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะการจัดการตนเองในสถานการณ์ไม่แยกส่วนออกจากชีวิต โดยออกแบบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ชัดเจนและมีการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการทำงานจนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นด้านที่ยังมีค่าเฉลี่ยต่ำเมื่อเทียบกับด้านอื่น

2. โรงเรียนและผู้บริหารสถานศึกษาควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรปฐมวัย โดยบรรจุเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเองและทักษะทางสังคมอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวัน และควรอบรมบุคลากรทางการศึกษาให้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของเด็กไทย  
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลวิจัยนี้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม SEL ที่หลากหลายขึ้น เช่น การบูรณาการกับกิจกรรมศิลปะ ดนตรี หรือการเล่นเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและความจดจ่อของเด็ก และควรมีการติดตามผลในระยะยาว เกี่ยวกับอิทธิพลของทักษะการจัดการตนเองที่เด็กได้รับต่อความพร้อมในการเรียนรู้และพฤติกรรมในระดับประถมศึกษา

2. จากข้อจำกัดของการวิจัยที่ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว ควรศึกษาต่อโดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม เพื่อเพิ่มความเที่ยงตรงภายในของการวิจัย นอกจากนี้ ควรเพิ่มขนาดและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมบริบทที่แตกต่างกันมากขึ้น เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรในวงกว้าง

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2565.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, ปณิตดา ธนเศรษฐกร, อรพินท์ เลิศอวีศดาตระกูล, และ นุชนาฏ รักชี. (2560). การพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

รังสิริศม์ วงศ์อุปราช. (2564). การจัดกิจกรรมเสริมสร้างการจัดการตนเองของเด็กปฐมวัยตามแนวทาง CASEL. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 23(2), 101–118.

สมใจ มณีวงษ์. (2567). การเตรียมตัวเพื่อรับมือกับโลกยุค BANI. *Journal of Integration Social Sciences and Development*, 4(2), 29–36. <https://so15.tci-thaijo.org/index.php/JISSD/article/view/1382>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). รายงานการศึกษาสภาวะการณ์การจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยในประเทศไทย. พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580). สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

- Aksoy, P., & Gresham, F. M. (2024). The effects of social-emotional learning interventions on preschool children's social competence. *Early Childhood Education Journal*, *52*(1), 45–58.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, *66*, 711–731.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. Guilford Press.
- Chen, J. J. (2024). An integrated approach to social and emotional teaching (SET): A qualitative study of preschool teachers' practices. *Early Childhood Education Journal*, *54*, 175-191. <https://doi.org/10.1007/s10643-024-01803-9>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2021). *Evidence-based social and emotional learning programs: CASEL criteria updates and rationale*. CASEL. [https://casel.org/wp-content/uploads/2021/01/11\\_CASEL-Program-Criteria-Rationale.pdf](https://casel.org/wp-content/uploads/2021/01/11_CASEL-Program-Criteria-Rationale.pdf)
- Conceicao, V., Silva, R., & Almeida, M. (2025). Promoting self-regulation and responsibility in kindergarten children through SEL activities. *Journal of Early Childhood Research*, *23*(2), 134–150.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, *17*(1), 57–89.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405–432
- Hamilton, S. J. (2007). Self-regulation interventions for children with emotional and behavioral disorders. *Behavioral Disorders*, *32*(3), 165–178.
- Hautakangas, M., Kumpulainen, K., & Uusitalo, L. (2022). Children developing self-regulation skills in a Kids' Skills intervention programme in Finnish early childhood education and care. *Early Child Development and Care*, *192*(10), 1626–1642.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(7), 2693–2698.

- Pengping, A., & Khayankij, S. (2022). Teachers' roles in promoting preschoolers' resilience in schools of the Bangkok metropolitan region. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*, 22(1), 207–216.
- Ponitz, C. C., McClelland, M. M., Matthews, J. S., & Morrison, F. J. (2009). A structured observation of behavioral self-regulation and its contribution to kindergarten outcomes. *Developmental Psychology*, 45(3), 605–619.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO.

### การอ้างอิงบทความ

ณัฐศิริวรรณ โจทย์จันทร์, ศิริประภา พฤทธิกุล และ เขวง ชอนบุญ. (2569). ผลการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของเด็กวัยอนุบาลโดยใช้กลยุทธ์การจัดกิจกรรมขององค์กรความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ สังคมและอารมณ์ (CASEL). *e-Journal of Education Studies, Burapha University*, 8(1), 33-48. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/ejes/article/view/285726>

