



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์  
(Final Report)

เรื่อง การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเอง  
ในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี  
A Study of the Effectiveness of the A.D.M.I.R.E. Program on  
Self-Regulated Learning and Learning Motivation for Undergraduate Students

จัดโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ คารมปราชญ์ คล้ายแก้ว  
อาจารย์ ดร. พิชชาดา ประสิทธิ์โชค

รายงานฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2565  
มกราคม 2566

## บทสรุปผู้บริหาร

**ชื่อเรื่อง:** การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

**คณะผู้วิจัย:** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ คารมปราชญ์ คล้ายแก้ว สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้  
อาจารย์ ดร. พิษชาติ ประสิทธิโชค สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

**งบประมาณและระยะเวลาทำวิจัย:**

ได้งบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

ระยะเวลาทำวิจัย ตั้งแต่ เดือน มิถุนายน 2565 ถึง พฤษภาคม 2566

**สรุปโครงการวิจัย:**

**หลักการและเหตุผลที่ต้องทำวิจัย**

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ นับว่าเป็นทักษะที่จำเป็นในการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต สอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ของการศึกษาในปัจจุบันที่ได้ให้ความสำคัญกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนให้สามารถจัดการตนเองให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ อีกทั้งในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยจิตวิทยาเชิงบวกได้มีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถตั้งและพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของตนเอง ผ่านการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจของผู้เรียนด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย และไว้วางใจได้ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในที่อยากศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และมีพลังต่อสู้กับความล้มเหลว นำมาสู่ความไหลลื่นในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม ความผูกพัน เชื่อมโยง และประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตจริง จนสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีจุดแข็งและจุดอ่อนที่แตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ในการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นหลัก ทำให้ช่วยเติมเต็มและพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน แต่อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์การสอนผู้เรียนในระดับปริญญาตรีและในการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่มักยังมีลักษณะของผู้เรียนเชิงรับ (Passive Learning) และการศึกษาเชิงลึกถึงกระบวนการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกยังมีอยู่จำกัด จึงนำมาสู่การศึกษาผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้จะทำให้ต้องมีความรู้ในการพัฒนาผู้เรียนอย่างลุ่มลึกและช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ให้ชัดเจนมากขึ้น ทำให้ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และช่วยขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มที่มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest posttest control group design)

## ผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เรียนระดับปริญญาตรี จำนวน 200 คน เป็นกลุ่มทดลอง 100 คนและกลุ่มควบคุม 100 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random sampling) จำนวน 2 ห้อง เพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลอง คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมฯ ส่วนกลุ่มควบคุม คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ เกณฑ์ในการเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ 1) ผู้เรียนระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษา 2565 2) สามารถติดต่อสื่อสารด้วยภาษาไทย และ 3) ยินดี สมัครใจในการเข้าร่วมในการวิจัยโดยปราศจากอคติหรือการบังคับหากไม่เข้าร่วมก็ไม่มีผลต่อคะแนนหรือเกรดในรายวิชาใดๆ

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

โปรแกรม A.D.M.I.R.E. เป็นชุดกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้โดยมีฐานคิดมาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม แนวคิด ทฤษฎี กิจกรรม และการประเมิน ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 1.5 ชั่วโมง เป็นจำนวน 6 ครั้งมีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.67 จนถึง 1.00

แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีของ Nambiar et al. (2022) จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) แบบวัดนี้มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Consistency: IOC) อยู่ในช่วง 0.67 จนถึง 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจาก ค่า Pearson Product Moment Correlation ของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.81

แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน แบ่งองค์ประกอบการวัดออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกในการเรียน จำนวน 10 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) แบบวัดนี้มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Consistency: IOC) อยู่ในช่วง

0.67 จนถึง 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจาก ค่า Pearson Product Moment Correlation ของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.77

### **การเก็บข้อมูล**

ผู้วิจัยทำการติดต่อ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดขั้นตอนในการทำวิจัย สอบถาม ความสมัครใจและความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วทำการสุ่มแบ่งผู้เข้าร่วม การวิจัยออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทำข้อตกลงกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากนั้นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ในโปรแกรม A.D.M.I.R.E. เป็นเวลา 2 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมได้ทำการนัดหมายเพื่อเก็บข้อมูลภายหลังสิ้นสุด การทดลองและได้รับโปรแกรมพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียน ระดับปริญญาตรี ภายหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้น ในระยะสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัด การกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี แล้วทำการวิเคราะห์ ข้อมูล สรุปผลการวิจัย และรายงานผล

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแปรปรวนร่วม พหุคูณ (MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจใน การเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุม และการวิเคราะห์ T-test แบบ Dependent เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาการในการกำกับตนเองในการเรียนรู้และ แรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้งก่อนและหลังทดลอง

### **ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย**

ทำให้ได้แนวทางในการกำหนดทิศทางในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน ระดับปริญญาตรี

### **ประโยชน์ต่อวงการศึกษาระดับสูง**

ทำให้ได้องค์ความรู้ที่ลุ่มลึกและช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ให้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งทำให้ได้นวัตกรรม เกี่ยวกับโปรแกรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับ ปริญญาตรีที่เป็นประโยชน์กับอาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะได้แนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับ ปริญญาตรีและต่อยอดในการวิจัยหรืองานวิชาการต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการกำกับตนเองในการ เรียนรู้ต่อไป

## สรุปผลการวิจัย

โปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำการศึกษาติดตามผลในระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนในระดับปริญญาตรีว่ามีความคงทนมากน้อยเพียงใด ในช่วงเวลาหลังจากที่ดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว เช่น ทำการศึกษาในช่วง 1-3 ปี หลังจากดำเนินการวิจัย เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ในกลุ่มผู้เรียนที่อยู่ในบริบทอื่น ๆ เช่น ผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการกำกับตนเองและมีแรงจูงใจในการเรียนในรายวิชาต่างๆ เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนถือว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญในโปรแกรม A.D.M.I.R.E. จากการใช้และการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองจนสามารถบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ได้ ดังนั้นในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนควรให้ผู้เรียนปฏิบัติตามโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ทั้ง 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การออกแบบแผนการปฏิบัติการ (Action Plan) (2) การลงมือปฏิบัติ (Doing) (3) การติดตาม (Monitoring) (4) การปรับปรุงแก้ไข (Improvement) (5) การสะท้อนคิด (Reflection) และ (6) การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกำกับตนเองและมีแรงจูงใจในการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ

2. ในระหว่างที่จัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรม A.D.M.I.R.E.. ผู้สอนควรจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน (Intrinsic learning motivation) ด้วยการทำหน้าที่เป็นโค้ชที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ภายใต้บรรยากาศที่ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ มีอิสระอย่างมีขอบเขต และมีความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความต้องการและความสุขที่จะศึกษาเรียนรู้ในหัวข้อต่างๆ ด้วยตนเอง

3. ผู้สอนสามารถใช้โปรแกรม A.D.M.I.R.E.. ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น การจัดการเรียนรู้แบบโครงการเป็นฐาน (Project-based learning) การจัดการเรียนรู้โดยการสร้างสรรค์ผลงาน (Task-based learning) การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวิจัย (Research-based learning) เป็นต้น

## บทคัดย่อ

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ นับว่าเป็นทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน นำไปสู่การเป็นผู้เรียนที่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต วัตถุประสงค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งหมด 164 คน ปีการศึกษา 2565 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 85 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 79 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อทั่วไป แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ แบบวัดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และโปรแกรม A.D.M.I.R.E. เป็นระยะเวลา 2 เดือน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล MANOVA

ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้เรียนที่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนมากกว่าผู้เรียนที่เรียนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แนวทางการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน คือ ผู้เรียนควรมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการริเริ่มการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเอง เพื่อให้ไปถึงผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ผู้สอนตั้งไว้ โดยมีผู้สอนควรทำหน้าที่เป็นโค้ชอย่างใกล้ชิด ด้วยบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดี ให้เกียรติ เคารพซึ่งกันและกัน

**คำสำคัญ:** การกำกับตนเองในการเรียนรู้ แรงจูงใจในการเรียน ผู้เรียนระดับปริญญาตรี

## Abstract

Self-Regulated Learning is an essential skill to learn in this time of change, leading to lifelong learners. However, the development of self-regulated learning in positive psychology learning still needs to be improved. The objective of this study was to study the effectiveness of the A.D.M.I.R.E. program on self-regulated learning and learning motivation for 164 undergraduate students in the academic year 2022. The sample was divided into an experimental group of 85 people and a control group of 79. The instruments used in this study included a general questionnaire, a self-regulated learning scale, a learning motivation scale, and an A.D.M.I.R.E. program. The study was conducted for 2 months, once a week, one hour per time. MANOVA was applied in analyzing the gathered data.

The results showed that the learners who received the A.D.M.I.R.E. program had greater self-regulated learning and learning motivation than those who took the regular course at statistical significance at the .05 level. Guidelines for promoting self-regulated learning and learning motivation are that learners should have the opportunity to participate in their learning initiatives to reach the learning outcomes set by the instructor. The instructor should act as a coach closely with a good learning atmosphere with respect for each other.

**Key words:** Self-Regulated Learning; Learning Motivation; Undergraduate Students

## สารบัญ

บทสรุปผู้บริหาร	ก
บทคัดย่อ	จ
Abstract	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพประกอบ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
นิยามเชิงปฏิบัติการ	4
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
ตอนที่ 1 การกำกับตนเองในการเรียนรู้	5
ความหมายและองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้	6
การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้	11
ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเรียน	11
ความหมายและองค์ประกอบของแรงจูงใจในการเรียน	11
การวัดแรงจูงใจในการเรียน	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน	14
กรอบแนวคิดการวิจัย	14
สมมติฐานในการวิจัย	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	16
ระเบียบวิธีการวิจัย	16
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	17



## สารบัญ (ต่อ)

### บทที่ 3 (ต่อ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	20
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	20

### บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	21
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	22
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	23

### บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย	27
อภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	30
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	30
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ	30

### เอกสารอ้างอิง

#### ภาคผนวก

ภาคผนวก ก	38
ภาคผนวก ข	40
ภาคผนวก ค	45
ภาคผนวก ง	58

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้าที่
1 การสังเคราะห์โปรแกรม A.D.M.I.R.E.	7
2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	20
3 ค่าสถิติเชิงบรรยายและผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	21
4 ผลการทดสอบความแปรปรวนพหุคูณของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	22
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	24
6 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	25
7 ผลการทดสอบความแปรปรวนพหุคูณของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	25
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	26
9 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	26

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้าที่
1 กรอบแนวคิด	14
2 ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้และการกำกับตนเองในการเรียนรู้	27



# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม รวมทั้งการก้าวเข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้หรือสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ ส่งผลให้บุคคลจำเป็นต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-regulated learning) นับว่าเป็นทักษะที่จำเป็นขั้นสูง ที่ทำให้บุคคลสามารถเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning skills) โดยบุคคลได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ที่ท้าทายศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสม จัดการกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างยืดหยุ่น ประเมิน ปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับธรรมชาติและรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2564; Álvarez et al., 2022) เช่นเดียวกับกระบวนการทัศนใหม่ของการศึกษาในปัจจุบันที่ได้ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของบุคคลให้มีความรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ ทำให้การกำกับตนเองในการเรียนรู้จึงได้รับความสนใจในการศึกษาเพื่อพัฒนาให้บุคคลสามารถจัดการตนเองให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ (Pelikan, et al., 2021; Shih et al., 2019)

ในปัจจุบันการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยจิตวิทยาเชิงบวกเป็นที่ได้รับความนิยม เนื่องจากจิตวิทยาเชิงบวกเป็นจิตวิทยาสมัยใหม่ที่มีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนตั้งและพัฒนาศักยภาพของตนเอง ผ่านการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจของมนุษย์ ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย และไว้วางใจได้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในที่อยากศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และมีพลังต่อสู้กับความล้มเหลว ทำให้เกิดความไหลลื่นในการเรียนรู้ นำไปสู่การมีส่วนร่วม ความผูกพัน เชื่อมและประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตจริง จนสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนั้นแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีความเชื่อที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีจุดแข็งและจุดอ่อนที่แตกต่างกัน ในการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ มาใช้ในการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นหลัก ทำให้ช่วยเติมเต็มและพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน Teal et al. (2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และได้สังเคราะห์และเสนอโมเดลสุขภาวะด้วยการนำตนเอง (Model of Self-Directed Wellness) โดยมีพื้นฐานมาจากโมเดล P.E.R.M.A ของ Seligman (2011) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) โดยเมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกทางบวกต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ เช่น สนุก ตื่นเต้น ทำหาย ส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจภายในที่อยากเรียนรู้และค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง 2)

ความผูกพันในกิจกรรมที่ทำ (Engagement) ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มลงมือเรียนรู้ด้วยตนเองตั้งแต่ออกแบบ วางแผนการเรียนรู้จนถึงการวัดและประเมินผลด้วยตนเอง 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) ผู้เรียนได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง โดยมีผู้สอนเป็นโค้ชและผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ 4) การรู้สึกรถึงความหมาย (Meaning) ผู้เรียนทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของสิ่งที่ทำ รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงการนำไปใช้ได้เหมาะสม และ 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นการที่ผู้เรียนสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรมด้วยตนเอง และการที่บุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะทำให้มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

แต่อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ในการสอนผู้เรียนในระดับปริญญาตรีและในการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่ยังมีลักษณะของผู้เรียนเชิงรับ (Passive Learning) และการศึกษาเชิงลึกถึงกระบวนการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกยังมีอยู่จำกัด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาศึกษาทั่วไปในระดับปริญญาตรีที่เป็นห้องเรียนขนาดใหญ่ พบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ในศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการ ได้แก่ การวัดและประเมินผล การพัฒนาหลักสูตร จิตวิทยาทางการศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ การวิจัยนี้จะทำให้องค์ความรู้ในการพัฒนาตนเองที่ลุ่มลึกและช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ให้ชัดเจนมากขึ้น ทำให้ได้บุคคลแห่งการเรียนรู้ที่สามารถเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพในการพัฒนาชุมชนและสังคมให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับนานาประเทศและเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน จะช่วยขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติให้หลุดพ้นกับดักรายได้ปานกลางและความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ของประชาชนในประเทศต่อไป

## **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

## **ความสำคัญของการวิจัย**

### **ด้านวิชาการ**

ทำให้องค์ความรู้ที่ลุ่มลึกและช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ให้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งทำให้ได้นวัตกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่เป็นประโยชน์กับอาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งจะได้แนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับ

ปริญญาตรีและต่อยอดในการวิจัยหรืองานวิชาการต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่อไป

### **ด้านนโยบาย**

ทำให้ได้แนวทางในการกำหนดทิศทางในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี เพื่อไปสู่การกำหนดนโยบายในการส่งเสริมและติดตาม

### **ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์**

ทำให้ได้แรงงานตามที่ตลาดแรงงานทั่วโลกต้องการในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ

### **ด้านสังคมและชุมชน**

ทำให้ได้บุคคลแห่งการเรียนรู้ที่สามารถเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพในการพัฒนาชุมชนและสังคมให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับนานาประเทศและเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

### **การเผยแพร่ในวารสาร**

ได้บทความวิจัยที่มีคุณภาพสามารถเผยแพร่ในวารสารทางวิชาการอย่างน้อย 1 บทความ

### **หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์**

มหาวิทยาลัยที่เปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีและสถาบันการศึกษาที่สนใจ

### **ขอบเขตของการวิจัย**

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest posttest control group design) โดยผู้วิจัยเลือกพื้นที่ศึกษา คือ สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ มีผู้เรียนจากทั่วประเทศ เข้ามาศึกษาอยู่เป็นจำนวนมาก

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- ตัวแปรต้น (Independent Variables): โปรแกรม A.D.M.I.R.E.
- ตัวแปรตาม (Dependent Variables): การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียน

### **นิยามศัพท์เฉพาะ**

โปรแกรม A.D.M.I.R.E. หมายถึง ชุดกิจกรรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของผู้เรียนที่บูรณาการแนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของ Zimmerman (2002) ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman (2011) ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นการออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action plan) โดยผู้เรียนได้มีโอกาสออกแบบแผนปฏิบัติการในการเรียนรู้จากการทำโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม 2) ขั้นการลงมือปฏิบัติตามแผน (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

3) ขั้นการติดตาม (Monitoring) เป็นการติดตามผลการลงมือปฏิบัติตามแผน 4) ขั้นการปรับปรุงแก้ไข (Improvement) 5) ขั้นการสะท้อนคิด (Reflection) และ 6) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 2 เดือน จำนวน 6 ครั้ง และแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 1.5 ชั่วโมง

**ผู้เรียนระดับปริญญาตรี** หมายถึง บุคคลที่ลงทะเบียนเรียนระดับปริญญาตรีในรายวิชาศึกษาทั่วไป ปี ภาควิชาการศึกษา 2565 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

**การกำกับตนเองในการเรียนรู้** หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนใช้กลวิธีทางการรู้คิด แรงจูงใจ และการกระทำในการจัดการควบคุมตนเองในการเรียนรู้ องค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ได้แก่ การวางแผนเตรียมการก่อนเรียน การติดตามตนเอง และการสะท้อนตนเอง ในการวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดขึ้นมาจากแนวคิดของ Nambiar et al. (2022) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) สำหรับการแปลผลค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้มีความหมาย ได้แก่ ระดับคะแนนในช่วง 0.00 ถึง 0.80 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อยที่สุด ระดับคะแนนในช่วง 0.81 ถึง 1.60 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อย ระดับคะแนนในช่วง 1.61 ถึง 2.40 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับปานกลาง ระดับคะแนนในช่วง 2.41 ถึง 3.20 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมาก และระดับคะแนนในช่วง 3.21 ถึง 4.00 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมากที่สุด

**แรงจูงใจในการเรียน** หมายถึง สภาวะภายในบุคคลที่ช่วยผลักดันให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร และแสดงพฤติกรรมในการเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมาย แรงจูงใจในการเรียนองค์ประกอบด้วย แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ในการวัดแรงจูงใจในการเรียนรู้ครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดขึ้นมาจากแนวคิดของ Spaulding (1992) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) สำหรับการแปลผลค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้มีความหมาย ได้แก่ ระดับคะแนนในช่วง 0.00 ถึง 0.80 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อยที่สุด ระดับคะแนนในช่วง 0.81 ถึง 1.60 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อย ระดับคะแนนในช่วง 1.61 ถึง 2.40 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับปานกลาง ระดับคะแนนในช่วง 2.41 ถึง 3.20 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมาก และระดับคะแนนในช่วง 3.21 ถึง 4.00 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมากที่สุด

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี คณะผู้วิจัยได้แบ่งการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ตอนที่ 1 การกำกับตนเองในการเรียนรู้

- ความหมายและองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้
- การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้

#### ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเรียน

- ความหมายและองค์ประกอบของแรงจูงใจในการเรียน
- การวัดแรงจูงใจในการเรียน
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน

#### กรอบแนวคิด

#### สมมติฐาน

#### ตอนที่ 1 การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-regulated learning)

การกำกับตนเองในการเรียนรู้เป็นความสามารถที่สำคัญของบุคคลในการเข้าใจและกำกับการเรียนรู้ของตนเอง และความรับผิดชอบตนเองในการเรียนรู้ ซึ่งจำเป็นและเป็นพื้นฐานของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา การกำกับตนเองในการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong learner) (Dent & Koenka, 2016) การกำกับตนเองในการเรียนรู้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการศึกษาผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles (1975) ที่เชื่อว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้มากที่สุด เมื่อใช้วิธีการและเทคนิคการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และพบว่าผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยการริเริ่มของตนเองจะเรียนได้ดีกว่าและสามารถนำไปใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ดีและยั่งยืนกว่าผู้เรียนที่เป็นผู้รับการถ่ายทอดจากผู้สอนเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่เน้นเรื่องความเป็นปัจเจกบุคคล และมีความเชื่อที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง



## ความหมาย องค์ประกอบ และการวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้

ในปัจจุบันได้มีนักวิชาการจำนวนมากได้ให้ความหมาย และองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้จำนวนมาก ได้แก่ Pintrich (2000) ได้เสนอว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง การที่ผู้เรียนใช้กลวิธีทางการรู้คิด แรงจูงใจในการจัดการควบคุมตนเอง และการกระทำริเริ่มเรียนรู้ตนเอง ตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ การวางแผน การจัดการรวบรวมข้อมูล การติดตามและประเมินตนเองเป็นระยะ และปรับปรุงตนเอง ทำให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะที่ต้องการ การกำกับตนเองในการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผน การติดตามตนเอง การควบคุมตนเอง และการสะท้อนตนเอง ต่อมา Zimmerman (2002) ที่อธิบายว่า การกำกับตนเองประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการ (Forethought phase) ขั้นดำเนินการ (Performance phase) และขั้นประเมิน (Reflection phase) สอดคล้องกับ Zumbunn et al. (2011) ได้เสนอเพิ่มเติมว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง เป็นกระบวนการทางปัญญา (Metacognition) ในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวของผู้เรียนให้มาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและการให้คุณค่ากับสิ่งที่เรียนรู้ การกำกับตนเองในการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การคิดล่วงหน้าและวางแผน การติดตามตนเอง และการสะท้อนตนเอง เช่นเดียวกับ Eric (2011) ที่เสนอว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ มีการวางแผน เลือกกลยุทธ์ ติดตามกระบวนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สำหรับประเทศไทย นักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายและองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ไว้เป็นจำนวนมาก เช่น สาลินี จงใจสุธรรม และคณะ (2558) ได้เสนอว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการทางอภิปัญญาและแรงจูงใจที่ผู้เรียนใช้ในการเรียนรู้ การกำกับตนเองในการเรียนรู้สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การคิดล่วงหน้าและวางแผน การติดตามตนเอง การควบคุมตนเอง และการสะท้อนตนเอง สอดคล้องกับ ปวีณา อ่อนใจเอื้อ (2562) ได้เสนอว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้เรียนทำการควบคุมกระบวนการในการเรียนรู้ของตนเอง ตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การสร้างแรงจูงใจในการเรียน การสังเกต และติดตามการลงมือปฏิบัติตามแผน รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียน

จากความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนใช้กลวิธีทางการรู้คิด แรงจูงใจ และการกระทำในการจัดการควบคุมตนเองในการเรียนรู้ องค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ได้แก่ การวางแผนเตรียมการก่อนเรียน การติดตามตนเอง และการสะท้อนตนเอง

## การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่ใช้แบบวัดที่ให้ผู้ตอบทำการประเมินตนเอง รูปแบบที่นิยมใช้มากที่สุดคือแบบสอบถาม เช่น การศึกษา Erdogan and Senemoglu (2016) ได้พัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในระดับปริญญาตรี จากกลุ่มตัวอย่าง 872 คน แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะก่อนเรียน ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการวางแผนและการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม 2) ระยะดำเนินการ ได้แก่ การบริหารจัดการ การค้นหาข้อมูล การทบทวนและจดจำ การจดบันทึกและติดตามตนเอง การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และการทบทวน และ 3) ระยะหลังเรียน ได้แก่ การประเมินตนเอง และการตอบสนองต่อตนเอง จำนวนข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 67 ข้อ โดยมีค่า Factor loading อยู่ในช่วง 0.47 ถึง 0.91 ค่า Cronbach's Alpha ของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.91 สอดคล้องกับการศึกษาของ Hidayat et al. (2022) ได้พัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในระดับปริญญาตรี จากกลุ่มตัวอย่าง 203 คน แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางด้านสติปัญญา (Cognition) 2) มิติทางด้านแรงจูงใจ (Motivation) 3) มิติทางด้านพฤติกรรม (Behavior) 4) มิติทางด้านบริบทแวดล้อม (Context) จำนวนข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 64 ข้อ โดยมีค่า Discriminating power อยู่ในช่วง 0.31 ถึง 0.63 ค่า Cronbach's Alpha ของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.91 และการศึกษาของ Nambiar et al. (2022) ได้พัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในระดับปริญญาตรี จากกลุ่มตัวอย่าง 1,032 คน แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเตรียมการก่อนเรียน 2) การควบคุมการกระทำ และ 3) การสะท้อนคิดด้วยตนเอง จำนวนข้อคำถามมีทั้งสิ้นจำนวน 36 ข้อ โดยมีค่า content validity index เท่ากับ 0.88 ค่า Cronbach's Alpha ของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ 0.90

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ของ Nambiar et al. (2022) ให้เหมาะสมกับบริบทไทย และมีการสร้างข้อวัดเพิ่มตามนิยามและลดข้อคำถามในกรณีที่ไม่ผ่านเกณฑ์คุณภาพ โดยแบบวัดในการศึกษาครั้งนี้แบ่งองค์ประกอบการวัดออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผนเตรียมการก่อนเรียน การติดตามตนเอง และการสะท้อนตนเอง

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้

### 1. แนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของ Zimmerman (2002)

ในการศึกษาครั้งนี้ การกำกับตนเองในการเรียนรู้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Zimmerman (2002) ที่ว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้นั้น ผู้เรียนสามารถดำเนินการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ แนวคิดของ Zimmerman นั้นนับว่าเป็นหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

(Social cognitive Theory) ของ Albert Bandura ที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรง และการลงโทษจากภายนอก แต่เพียงอย่างเดียว มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองได้ การกระทำดังกล่าว เรียกว่า การกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่

1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการทางอภิปัญญา (Metacognitive processes) โดยผู้เรียนต้องวิเคราะห์และวางแผน ตั้งเป้าหมาย จัดรวบรวมข้อมูล ติดตามและเตือนตนเอง และประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผลป้อนกลับภายในตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้เกิดการตระหนัก ในตนเอง จนทำให้เกิดการเรียนรู้และตัดสินใจในการเรียนรู้ของตนเองได้

2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการสังเกตตนเองแล้ว นำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจและความกระตือรือร้น และไม่ย่อท้อต่อการเรียน ทำให้ริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ผู้เรียนได้เลือกและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของตนเอง พร้อมทั้งแสวงหาคำแนะนำที่ส่งเสริมการเรียนรู้ รวมถึงการให้การเสริมแรงแก่ตนเองใน ขณะที่ทำการเรียนรู้นั้น

## 2. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวก เป็นวิทยาศาสตร์ที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับจุดแข็งของมนุษย์ ความสุข ศีลธรรมและความดีงาม ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตจนถึงเป้าหมายและเจริญอกงาม โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎี จิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (Humanistic psychology) แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาตนเอง ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น Seligman (2011) ได้พัฒนาหลัก P.E.R.M.A. ซึ่งนับว่าเป็นแนวคิดการเรียนรู้เชิงบวก โดยในปัจจุบันได้มีการนำหลัก P.E.R.M.A. มาปรับใช้ในการจัดการ อบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มากขึ้น ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีพลังในการก้าวข้ามผ่าน ปัญหาและอุปสรรค ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และเกิดการเป็นส่วน หนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ รายละเอียดของหลัก P.E.R.M.A มีดังนี้

1) **สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion)** เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่ดี ซึ่งเกิดจากการรับรู้ ที่ผ่านกระบวนการนึกคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) เช่น สนุกเพลิดเพลิน ความอยาก เรียนรู้ต่อด้วยตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเอง และความภาคภูมิใจ เพราะการที่บุคคลมีสภาวะของอารมณ์ ที่ดีจะทำให้บุคคลนั้นสนุกกับสิ่งที่ทำและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายที่เข้ามาอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการทำงานหรือแก้ปัญหา เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ

2) **ความผูกพันในกิจกรรมที่ทำ (Engagement)** เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินและทุ่มเทในการทำ กิจกรรม ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถเติมเต็มประสบการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นกระบวนการ (Process) มากกว่าผลงาน (Product) และกิจกรรมที่จัดควรท้าทาย ไม่ยากหรือง่าย จนเกินไป

3) **ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships)** เป็นความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากสังคมนอกข้างกิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นการโค้ช (Coaching) ที่คอยสนับสนุนและเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นกิจกรรมกลุ่ม ที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน (Collaboration)

4) **การเรียนรู้ถึงความหมาย (Meaning)** เป็นการค้นหาความหมายในการเรียนรู้จากการลงมือทำทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเชื่อ เนื่องจากความหมายในการเรียนรู้ทำให้การเรียนรู้มีความน่าสนใจ เมื่อบุคคลมีเป้าหมายในการเรียนรู้ บุคคลจะเห็นคุณค่า กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นให้บุคคลทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของสิ่งที่ทำ ผ่านการสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงการนำไปใช้แก้ปัญหาและอนาคต

5) **การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment)** เป็นการสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรม กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรมีการประเมินผล (Evaluation) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยพัฒนาบุคคลให้ดีขึ้น

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์และบูรณาการแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดข้างต้น มาเป็นโปรแกรม A.D.M.I.R.E. เพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับปริญญาตรี กระบวนในโปรแกรมประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ (ดังตาราง 1)

1. **การออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action Plan)** โดยการตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ และการวางแผนในการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนากลวิธีการเรียน แรงจูงใจภายใน เป้าหมายที่ตั้งขึ้นจะเป็นมาตรฐานที่ผู้เรียนใช้ในการติดตามตนเอง โดยเป็นการบูรณาการมาจากการสร้างสภาวะของอารมณ์ที่ดีในจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับขั้นการวางแผนในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

2. **การลงมือปฏิบัติตามแผน (Doing)** พิจารณาตัดสินใจการกระทำของตนเองแล้วดำเนินการตามแผน โดยเป็นการบูรณาการมาจากการสร้างความผูกพันในกิจกรรมที่ทำและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับขั้นการติดตามตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

3. **การติดตาม (Monitoring) (Self-monitoring)** ผู้เรียนเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณภาพ และความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง โดยเป็นการบูรณาการมาจากการสร้างความผูกพันในกิจกรรมที่ทำและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับขั้นการติดตามตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

4. **การปรับปรุงแก้ไข (Improvement)** นำข้อมูลที่ได้จากการติดตามตนเองมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนรู้ของตนเอง โดยเป็นการบูรณาการมาจากการสร้างความผูกพันในกิจกรรมที่ทำและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับขั้นการติดตามตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

5. **การสะท้อนคิด (Reflection)** ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจตนเองผ่านการคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วนย้อนกลับเพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ให้เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย โดยเป็นการบูรณาการมาจากการรู้สึกถึงความหมายและการบรรลุถึงเป้าหมายในจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับขั้นการสะท้อนตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

6. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) เป็นการประเมินผลลัพธ์ในการเรียนรู้ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้ดีขึ้น โดยเป็นการบูรณาการมาจากการรู้สึกถึงความหมายและการบรรลุถึงเป้าหมายในจิตวิทยาเชิงบวกพร้อมกับขั้นตอนตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

ตาราง 1 การสังเคราะห์โปรแกรม A.D.M.I.R.E.

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก	การกำกับตนเองในการเรียนรู้	โปรแกรม A.D.M.I.R.E.
สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion)	การวางแผน	<b>การออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action Plan)</b> โดยการตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ และการวางแผนในการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนากลวิธีการเรียน แรงจูงใจภายใน เป้าหมายที่ตั้งขึ้นจะเป็นมาตรฐานที่ผู้เรียนใช้ในการติดตามตนเอง
ความผูกพันในกิจกรรมที่ทำ (Engagement)	การติดตามตนเอง	<b>การลงมือปฏิบัติตามแผน (Doing)</b> พิจารณาตัดสินใจการกระทำของตนเองแล้วดำเนินการตามแผน
ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships)		<b>การติดตาม (Monitoring)</b> ผู้เรียนเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณภาพ และความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง
		<b>การปรับปรุงแก้ไข (Improvement)</b> นำข้อมูลที่ได้จากการติดตามตนเองมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนรู้ของตนเอง
การรู้สึกถึงความหมาย (Meaning)	การสะท้อนตนเอง	<b>การสะท้อนคิด (Reflection)</b> ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจตนเองผ่านการคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน ย้อนกลับเพื่อเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ให้เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย
การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment)		<b>การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation)</b> เป็นการประเมินผลลัพธ์ในการเรียนรู้ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้ดีขึ้น

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้

Babayigt et al. (2020) ได้ทำการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้และบทบาทของการศึกษาระดับสูงในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ โดยใช้การวิจัยผสมวิธี (Mixed-method research) ในผู้เรียนระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,411 คน และชั้นที่ 2 ขึ้นไป จำนวน 17 คน ผลการศึกษาพบว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของสหรัฐฯ อยู่ในระดับปานกลาง การกำกับตนเองในการเรียนรู้ของสหรัฐฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตามเพศ ระดับชั้น การศึกษาภาษาต่างประเทศ การเตรียมอุดมศึกษา ประเภทนักเรียนมัธยมปลายที่สำเร็จการศึกษา และแรงจูงใจในการเลือกโปรแกรม ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า องค์ประกอบที่หลากหลายเกี่ยวกับหลักสูตร การสอน อาจารย์ผู้สอน และองค์ประกอบอื่นๆ ของหลักสูตรอุดมศึกษามีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างการกำกับตนเองในการเรียนรู้

Bahri et al. (2021) ได้พัฒนากลยุทธ์ในการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) ที่เรียกว่า PBLRQA ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างการเรียนรู้ด้วยปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning: PBL) ร่วมกับการตอบคำถามจากการอ่าน (Reading questioning RQA) โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาตามแนวคิด ADDIE model ผลการศึกษาพบว่า กลยุทธ์ในการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) ที่เรียกว่า PBLRQA สามารถช่วยเพิ่มการกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Granberg et al. (2021) ได้ทำการศึกษาของการประเมินระหว่างเรียน (Formative assessment) ที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมจำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 13 คน เป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการประเมินระหว่างเรียนมีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

Theobald (2021) ได้ทำการผลของโปรแกรมพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่มีต่อความสามารถทางวิชาการ การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจของผู้เรียนระดับอุดมศึกษาด้วยการวิเคราะห์ห่อถัก จากงานวิจัยจำนวน 49 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่ใช้กลยุทธ์ทางอภิปัญญา (Metacognitive strategies) มีค่าอิทธิพลสูงสุดและทำให้ผู้เรียนระดับอุดมศึกษามีความสามารถทางวิชาการ การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจ

## ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเรียน (Learning Motivation)

### ความหมายและองค์ประกอบของแรงจูงใจในการเรียน

จากการศึกษาที่ผ่านมาได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการเรียนไว้จำนวนมาก เช่น Spaulding (1992) ที่เสนอว่า แรงจูงใจในการเรียน หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายในและภายนอก ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมในการเรียน แรงจูงใจในการเรียนสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจภายใน เช่น ความต้องการที่จะบรรลุผลสำเร็จ และแรงจูงใจในภายนอก เช่น การให้รางวัลและคำ

ชมเชย ในขณะที่ Debacker and Nelson (2000) ได้แบ่งแรงจูงใจในการเรียนออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) เป้าหมาย (Goal) หมายถึง การที่ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียน 2) ด้านการรับรู้ (Perception) หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้จักและคิดต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนของตนเอง 3) ด้านคุณค่า (Value) หมายถึง การให้ความสำคัญในการเรียน McDevitt and Ormrod (2004) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจในการเรียน เป็นความปรารถนาที่กำหนดทิศทางของพฤติกรรมในการแสดงออกมาเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ นอกจากนั้นในประเทศไทย นักวิชาการจำนวนมากได้ให้ความหมาย สุรางค์ โค้วตระกูล (2556) ที่เสนอว่า แรงจูงใจในการเรียน คือ แรงขับที่ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ และเป็นคุณลักษณะที่ผู้เรียนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน แรงจูงใจในการเรียนสามารถแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่นในการเรียน การพึ่งตนเองในการเรียน ความกระตือรือร้นในการเรียน การวางแผนการเรียน และความรับผิดชอบในการเรียน สอดคล้องกับ ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2557) ที่เสนอว่า แรงจูงใจในการเรียน เป็นแรงขับที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียน

ดังนั้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ แรงจูงใจในการเรียน หมายถึง สภาวะภายในบุคคลที่ช่วยผลักดันให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร และแสดงพฤติกรรมในการเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมาย แรงจูงใจในการเรียนองค์ประกอบด้วยแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก

#### **การวัดแรงจูงใจในการเรียน**

การศึกษาของ Expósito-López et al. (2021) ที่พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจทางการศึกษา (The educational motivation scale: EME) ซึ่งประกอบด้วยทั้งหมด 28 ข้อในรูปแบบมาตราส่วน 7 ระดับ (the 7-point Likert scale) โดยที่ 1 = “ไม่สอดคล้องเลย” และ 7 = “สอดคล้องทุกประการ” มาตรานี้ประกอบด้วยทั้งหมดเจ็ดมิติ ได้แก่ การลดแรงจูงใจ (Demotivation) กฎระเบียบภายนอก (External regulation) กฎระเบียบเบื้องต้น (Introjected regulation) กฎระเบียบที่ระบุ (Identified regulation) แรงผลักดันที่แท้จริงสำหรับความรู้ (The intrinsic drive for knowledge) แรงผลักดันที่แท้จริงสำหรับความสำเร็จ (The intrinsic drive for achievement) และแรงผลักดันที่แท้จริงสำหรับการกระตุ้นประสบการณ์ (The intrinsic drive for stimulating experiences) ค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง  $\alpha = 0.80$  และ  $\alpha = 0.87$

Al Ansari, et al. (2021) พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจทางวิชาการ (Academic motivation scale: AMS) โดยมีพื้นฐานมาจาก Vallerand แบบวัดแรงจูงใจทางวิชาการครั้งนี้ประกอบด้วยทั้งหมด 28 ข้อในรูปแบบมาตราส่วน 6 ระดับ (the 6-point Likert scale) โดยที่ 1 = “ไม่สอดคล้องเลย” และ 7 = “สอดคล้องทุกประการ” แบบวัดแรงจูงใจทางวิชาการประกอบ 3 มิติ ได้แก่ 1) การขาดแรงจูงใจ (Amotivation) 2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) ได้แก่ การได้รับรางวัลและลงโทษ (External regulation) การกดดันให้ยินยอม (Introjected regulation) การเห็นความสำคัญด้วยตนเอง (Identified regulation)

3) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) ความสำเร็จ (Achievement) และ ประสบการณ์ที่ถูกระตุ้น (Stimulating experience)

Haichen, et al. (2022) พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์ (The online learning motivation scale) สำหรับผู้เรียนแพทย์ระดับปริญญาตรี แบบวัดแรงจูงใจทางวิชาการประกอบ 6 มิติ ได้แก่ 1) อิทธิพลจากภายนอก การพัฒนาอาชีพ อิสระจากงานประจำ การบริการสังคม การแสวงหาความสามารถ และความสนใจในความรู้ แบบวัดนี้มีค่า Cronbach coefficient = 0.80 และความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ( $\chi^2/df = 4.99$ , RMSEA = 0.06, GFI = 0.90, CFI = 0.95, NFI = 0.93)

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนตามแนวคิดของ Spaulding (1992) และปรับให้เหมาะสมกับบริบทไทย และมีการสร้างข้อวัดเพิ่มตามนิยามและลดข้อคำถามในกรณีที่ไม่ผ่านเกณฑ์คุณภาพ โดยแบบวัดในการศึกษาคั้งนี้แบ่งองค์ประกอบการวัดออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก

#### **แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน**

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มแนวคิด ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่า ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เมื่อได้รับการเสริมแรง รางวัล หรือสิ่งล่อใจ พฤติกรรมการเรียนรู้จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการภายในตนเอง แต่ขึ้นอยู่กับความต้องการในผลตอบแทนที่จะได้รับ แนวคิดและทฤษฎีกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งจะส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน โดยประสบการณ์ในอดีตในทางบวกจะส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น และในทางตรงกันข้ามประสบการณ์ในอดีตในทางลบจะส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนลดน้อยลง

2. แนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม ที่เชื่อว่า ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ มาจากภายในตัวบุคคลนั่นเอง เป็นความต้องการที่จะเติบโตและพัฒนาตนเอง ความต้องการนี้มาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ความต้องการทางสรีระ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย ความต้องการในการยอมรับ ความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า และความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ความต้องการเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้

3. แนวคิดกลุ่มปัญญานิยม ที่เชื่อว่า ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นผลมาจากการที่บุคคลใช้ความคิด วิเคราะห์ และพิจารณาทำให้เกิดแรงผลักดันในการเรียนรู้ ซึ่งจัดว่าเป็นแรงจูงใจภายใน ให้ ความสำคัญกับระดับของความมั่งหวัง ผู้เรียนมีแนวโน้มที่จะตั้งความมั่งหวังของตนเองให้สูงขึ้น เมื่อทำงานหนึ่งสำเร็จ และตรงกันข้าม คือ ตั้งความมั่งหวังของตนเองลดลง เมื่อทำงานหนึ่งแล้วล้มเหลว



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องแรงจูงใจในการเรียน

การศึกษาของ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ (2011) ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง และการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต จำนวน 47 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 การฝึกกำกับตนเอง กลุ่มที่ 2 การฝึกกำกับตนเองควบคู่การจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย กลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เป็นระยะเวลา 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 มีคะแนนแรงจูงใจในการเรียนสูงขึ้นกว่าเมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาของ Holzer et al. (2021) ได้ศึกษา การศึกษาระดับอุดมศึกษาในช่วงเวลาของ COVID-19: ความต้องการพื้นฐานของนักศึกษาในความพึงพอใจ การเรียนรู้ที่ควบคุมตนเองได้ และความเป็นอยู่ที่ดี จากผู้เรียนจำนวน 7,724 คน โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจและวิเคราะห์ด้วยสมการเชิงโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่า การกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อแรงจูงใจในการเรียน ความพึงพอใจที่จำเป็นพื้นฐาน

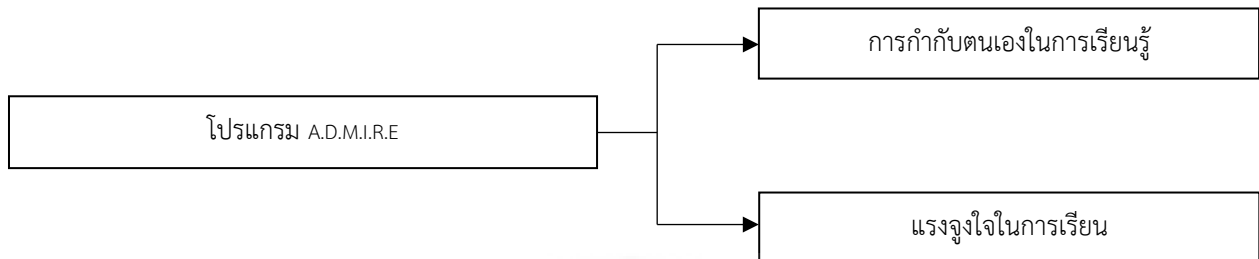
การศึกษาของ Khamedi et al. (2020) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของกลยุทธ์ทางอภิปัญญาทางการศึกษาต่อแรงจูงใจในการเรียน ด้วยการวิจัยกึ่งการทดลอง (quasi experimental study) แบบ pretest posttest and follow-up with control group โดยกลุ่มทดลองได้รับการอบรม 90 นาทีต่อครั้งด้วยกลยุทธ์ทางอภิปัญญา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกลยุทธ์ทางอภิปัญญาคะแนนแรงจูงใจในการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## กรอบแนวคิด

การพัฒนาโปรแกรม A.D.M.I.R.E. เพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี โดยมีพื้นฐานมาจากหลัก P.E.R.M.A. ในแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียน ทำให้บุคคลเกิดเรียนรู้ มีพลังในการก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรค ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และเกิดการเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ ในขณะที่ตัวแปรตาม คือ การกำกับตนเองในการเรียนรู้ถูกพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การวางแผน 2) การติดตามตนเอง และ 3) และการสะท้อนตนเอง และแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความคาดหวัง 2) การรับรู้ และ 3) การเห็นคุณค่า นำมาสู่การออกแบบกรอบแนวคิด ดังภาพประกอบที่ 1

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด

#### สมมติฐานของการวิจัย

- 1) นิสิตในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มควบคุมและก่อนการทดลอง
- 2) นิสิตในกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมและก่อนการทดลอง

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

##### ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในระยาะนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest posttest control group design) โดยมีรูปแบบในการศึกษาดังนี้

E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
C	O <sub>2</sub>	-	O <sub>4</sub>

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการศึกษาระยะนี้

E กลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E.

C กลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E.

O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีก่อนได้รับโปรแกรมฯ

X การจัดโปรแกรม A.D.M.I.R.E.

O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> การวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีหลังได้รับโปรแกรมฯ

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาศึกษาทั่วไปในปีการศึกษา 2565 จำนวน 200 คน เป็นกลุ่มทดลอง 100 คนและกลุ่มควบคุม 100 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random sampling) จำนวน 2 ห้อง เพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลอง คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมฯ ส่วนกลุ่มควบคุม คือ ผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ เกณฑ์ในการเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่

- 1) ผู้เรียนระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษา 2565

2) สามารถติดต่อสื่อสารด้วยภาษาไทย และ 3) ยินดี สมัครใจในการเข้าร่วมในการวิจัยโดยปราศจากอคติหรือการบังคับหากไม่เข้าร่วมก็ไม่มีผลต่อคะแนนหรือเกรดในรายวิชาใดๆ

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ได้แก่ 1) ตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน 2) มีปัญหาในการตอบแบบสอบถาม และ 3) ปฏิเสธในการให้ความร่วมมือในการวิจัย

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างถูกคำนวณจากสูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มอิสระต่อกัน ของ จรณิต แก้วกั้งวาล และ ประตาศ สิงหวิธานนท์ (2554) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% อำนาจในการทดสอบ 80% ดังนี้

$$n_i = \frac{2 \times (Z_\alpha + Z_\beta)^2 \times \sigma_d^2}{(\mu_d)^2}$$

โดย  $Z_\alpha$  เท่ากับ 1.96  $Z_\beta$  เท่ากับ 0.84  
 $\sigma_d$  เท่ากับ 0.50  $\mu_d$  เท่ากับ 0.30

$$n_i = \frac{2 \times (1.96 + 0.84)^2 \times (0.50^2)}{(0.30)^2} = 87.11$$

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เท่ากับ 87.11 แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม จึงทำการเก็บเพิ่มเติม ร้อยละ 20 ดังนั้น จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 100 คน

### เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะนี้ประกอบด้วย โปรแกรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี และแบบสอบถามแรงจูงใจในการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. โปรแกรม A.D.M.I.R.E. ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และพัฒนาขึ้นจากการศึกษา แล้วกำหนดเป็นโครงสร้างและเนื้อหาของโปรแกรมฯ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม แนวคิดทฤษฎี กิจกรรม และการประเมิน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 1.5 ชั่วโมง เป็นจำนวน 6 ครั้ง ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาและครอบคลุมเนื้อหาตาม

นิยามปฏิบัติการ ความชัดเจนและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับข้อความ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งก่อนนำไปใช้คณะผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงโปรแกรมฯ ให้มีความเหมาะสมถูกต้องอีกครั้ง

**2. แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนรู้ สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี**  
แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง** มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สาขาวิชาเอก ชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม

**ตอนที่ 2 การกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี** ใช้สำหรับการวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีของ Nambiar et al. (2022) ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) สำหรับการแปลผลค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้มีความหมาย ดังนี้

3.21 ถึง 4.00 แสดงว่า มีความสามารถในระดับมากที่สุด

2.41 ถึง 3.20 แสดงว่า มีความสามารถในระดับมาก

1.61 ถึง 2.40 แสดงว่า มีความสามารถในระดับปานกลาง

0.81 ถึง 1.60 แสดงว่า มีความสามารถในระดับน้อย

0.00 ถึง 0.80 แสดงว่า มีความสามารถในระดับน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการเรียนรู้** ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงขึ้นจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนจากแนวคิดของ Spaulding (1992) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ได้แก่ 0 (ระดับน้อยที่สุด) จนถึง 4 (ระดับมากที่สุด) สำหรับการแปลผลค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้มีความหมาย ดังนี้

3.21 ถึง 4.00 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมากที่สุด

2.41 ถึง 3.20 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับมาก

1.61 ถึง 2.40 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับปานกลาง

0.81 ถึง 1.60 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อย

0.00 ถึง 0.80 แสดงว่า มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับน้อยที่สุด

ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหลักการแนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดโครงสร้างของเครื่องมือ

2. ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบวัดเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รวมทั้งความเหมาะสมของภาษา โดยค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับโครงสร้างและนิยาม

3. นำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 3 ระยะ ดังนี้

#### ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง

1. ติดต่อ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดขั้นตอนในการทำวิจัย สอบถามความสมัครใจและความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. สุ่มแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 100 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 100 คน และทำวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้ง 2 กลุ่มก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง แล้วทำการนัดสำหรับการทำกิจกรรมกับกลุ่มทดลองในครั้งต่อไป ส่วนกลุ่มควบคุมได้ทำการนัดหมายเพื่อเก็บข้อมูลภายหลังสิ้นสุดการทดลอง

## ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ให้กับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 2 เดือน สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ภายหลังจากวิจัยเสร็จสิ้น

## ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยทั้ง 2 กลุ่มทำการตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย และรายงานผล

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงบรรยาย โดยหาจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแปรปรวนร่วมพหุคูณ (MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุม และการวิเคราะห์ T-test แบบ Dependent เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาการในการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี ทั้งก่อนและหลังทดลอง

### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยก่อน พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของการวิจัย รวมทั้งมาตรการการเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะให้ความร่วมมือหรือเปลี่ยนแปลงโดยการถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-137/2565E

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี คณะผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยกลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (85 คน)		กลุ่มควบคุม (79 คน)		กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (164 คน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>						
- ชาย	41	48.24	26	12.10	67	40.85
- หญิง	44	51.76	53	24.70	97	59.15
<b>2. ระดับผลการเรียน</b>						
- 2.50 ถึง 3.00	13	15.29	11	13.92	24	14.64
- 3.01 ถึง 3.50	60	70.59	55	69.62	115	70.12
- 3.50 ถึง 4.00	12	14.12	13	16.46	25	15.24
<b>3. การอยู่อาศัย</b>						
- อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง	23	27.06	21	26.58	44	26.83
- ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง	62	72.94	58	73.42	120	73.17

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 164 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 97 คน (ร้อยละ 59.15) มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 115 คน (ร้อยละ 70.12) และไม่ได้อาศัย



อยู่กับผู้ปกครองจำนวน 120 คน (ร้อยละ 73.17) เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จำนวน 85 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 44 คน (ร้อยละ 51.76) มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 60 คน (ร้อยละ 70.59) และไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ปกครองจำนวน 62 คน (ร้อยละ 72.94) เช่นเดียวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม จำนวน 79 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 53 คน (ร้อยละ 24.70) มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 55 คน (ร้อยละ 69.62) และไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ปกครองจำนวน 58 คน (ร้อยละ 73.42)

## ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี คณะผู้วิจัยคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังตาราง 3 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 3 ค่าสถิติเชิงบรรยายและผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
<b>พฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้</b>				
- ระยะก่อนการทดลอง	3.74	0.43	3.80	0.46
- ระยะหลังการทดลอง	3.95	0.49	3.79	0.48
<b>แรงจูงใจในการเรียน</b>				
- ระยะก่อนการทดลอง	3.72	0.52	3.86	0.47
- ระยะหลังการทดลอง	3.98	0.52	3.75	0.60

เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ในตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.95 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.79

เมื่อพิจารณาถึงแรงจูงใจในการเรียนในตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการเรียนก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.98 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีแรงจูงใจในการเรียนก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.75

แต่อย่างไรก็ตามคณะผู้วิจัยยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบสมมติฐานเพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้นำเสนอในตอนที 3 ต่อไป

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

#### 1. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

1.1 การทดสอบความเท่ากันในเมตริกความแปรปรวนร่วมด้วยการวิเคราะห์ Box's test พบว่า ค่า Box's test ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เท่ากับ 2.17 และ 2.12 ตามลำดับ ( $p$ -value > .05) แสดงว่า เมตริกความแปรปรวนร่วมของประชากรเท่ากัน ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

1.2 ความเท่ากันของเมตริกความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามแต่ละตัวด้วยการวิเคราะห์ Levene's Test พบว่า ค่า Levene's Test of Equality ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ พบว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น จึงสามารถดำเนินการทดสอบสมมติฐานต่อไป

#### 2. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการทดสอบสมมติฐานที่ว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรีมากกว่ากลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance : MANOVA) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 4 ผลการทดสอบความแปรปรวนพหุคูณของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda	F	Hypothesis df	Error df	Sig
กลุ่มการทดลอง	.979	1.729	2.000	161.000	.181

หมายเหตุ

1. Box M = 2.165, df = 3 , p = .545
2. Levene's test Reg F= .906 p= .343, Moti F= 2.027 p= .156
3. Bartlett's Likelihood = 0.000 Approx Chi-square = 76.607 df = 2 p = .000

จากตาราง 4 ถึง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนไม่แตกต่างกันเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilks' Lambda = 0.979; F = 1.729; p-value = .181)

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
<b>กลุ่ม</b>					
พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	.140	1	.140	.520	.472
แรงจูงใจในการเรียน	.807	1	.807	3.252	.073
<b>ความคลาดเคลื่อน (กลุ่ม)</b>					
พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	32.365	162	.200		
แรงจูงใจในการเรียน	40.205	162	.248		

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างจำแนกรายตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนไม่แตกต่างกันเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (ตาราง 4.5)

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรตาม	กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	Mean Difference	Std. Error	p
พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง	3.74	-.050	.070	.472
	กลุ่มควบคุม	3.80			
แรงจูงใจในการเรียน	กลุ่มทดลอง	3.72	-.140	.078	.073
	กลุ่มควบคุม	3.86			

สำหรับระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนแตกต่างกันเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilks' Lambda = 0.929; F = 6.157; p-value = .003) ในตาราง 7 ดังนั้นจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ต่อไป

ตาราง 7 ผลการทดสอบความแปรปรวนพหุคูณของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda	F	Hypothesis df	Error df	Sig
กลุ่มการทดลอง	.929	6.157	2.000	161.000	.003

หมายเหตุ

1. Box M = 2.117, df = 3 , p = .554
2. Levene's test Reg F= .020 p= .888, Moti F= 2.884 p= .091
3. Bartlett's Likelihood = 0.231 Approx Chi-square = 2.878 df = 2 p = .237

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source	Dependent Variable	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
<b>กลุ่ม</b>						
	พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	1.140	1	1.140	4.773	.030
	แรงจูงใจในการเรียน	2.195	1	2.195	7.123	.008
<b>ความคลาดเคลื่อน (กลุ่ม)</b>						
	พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	38.681	162	.239		
	แรงจูงใจในการเรียน	49.920	162	.308		

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรตาม	(I) กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	Mean Difference	Std. Error	p
พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง	3.95	.16	.076	.030
	กลุ่มควบคุม	3.79			
	กลุ่มทดลอง	3.98			
	กลุ่มควบคุม	3.75			
แรงจูงใจในการเรียน	กลุ่มทดลอง	3.98	.23	.087	.008
	กลุ่มควบคุม	3.75			
	กลุ่มทดลอง	3.95			
	กลุ่มควบคุม	3.79			

จากตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีผลต่างของคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.16 และ 0.23 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

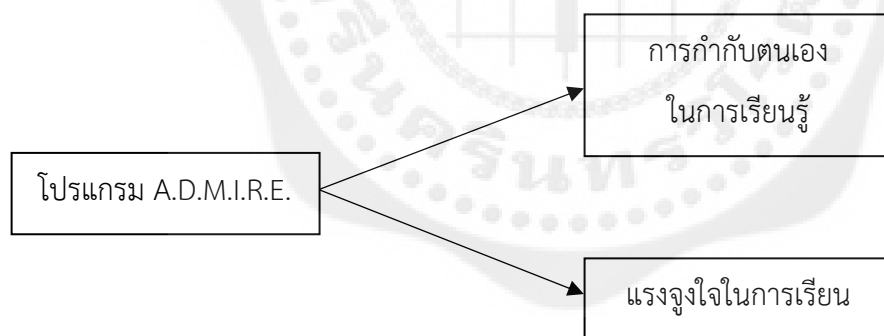
จากการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี คณะผู้วิจัยได้สรุปผลของการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ตามลำดับต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

โดยแต่ละหัวข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

โปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนระดับปริญญาตรี โดยผู้เรียนในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มควบคุมและก่อนการทดลอง และผู้เรียนในกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมและก่อนการทดลอง ดังนั้น สามารถสรุปเป็นแผนภาพ ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบที่ 2 ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้และการกำกับตนเองในการเรียนรู้

#### อภิปรายผล

โปรแกรม A.D.M.I.R.E. มีผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนในระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ชุดกิจกรรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของผู้เรียนที่บูรณาการแนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของ Zimmerman (2002) ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman (2011) ผ่านการจัดการเรียนการสอนโดยใช้

โครงการเป็นฐาน (Project based learning) ทำให้เกิดการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Learning Environment) ในรูปแบบผสมผสาน (Blended learning) ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนผสมกับการเรียนรู้นอกห้องเรียน และติดตามการดำเนินการเรียนรู้ผ่านระบบ LMS ซึ่งทำให้ผู้เรียนต้องกำกับควบคุมตนเองในการเรียนรู้ผ่านการทำโครงการตามความถนัดและความสนใจของตนเองสนใจอย่างมีระบบ ขั้นตอนของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. นั้นประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การออกแบบแผนการปฏิบัติการ (Action Plan) 2) การลงมือปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้ออกแบบ (Doing) 3) การติดตาม (Monitoring) 4) การปรับปรุงแก้ไข (Improvement) 5) การสะท้อนคิด (Reflection) และ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) ซึ่งขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอนนั้นทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสที่จะฝึกและพัฒนาพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ผ่านการทำโครงการที่ตนเองสนใจภายใต้สภาพแวดล้อมในการเรียนส่วนบุคคลเชิงบวก ผู้เรียนสามารถริเริ่มและกำกับความพยายามที่จะศึกษา แสวงหาความรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าอาศัยผู้อื่น สามารถปรับตัวหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันที่เกิดขึ้นได้ เกิดความไหลลื่นในการเรียนรู้ มีส่วนร่วม ความผูกพัน และเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่าง ๆ กับการทำโครงการ จนสามารถบรรลุเป้าหมายในการทำโครงการที่ตั้งไว้ได้ สอดคล้องกับกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ของ Edisherashvili et al. (2022) ที่แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อม (Preparation) เป็นการใช้กลวิธีทางอภิปัญญา (Metacognitive strategies) ที่ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ จัดระเบียบและวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 2) การลงมือปฏิบัติ (Performance) เป็นการดำเนินการตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ ผ่านการสังเกตและควบคุมตนเอง (Self-observation and Self-control) และ 3) การประเมิน (Appraisal) เป็นการติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผล เรียนรู้และพัฒนาตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Mamedov (2022) ที่ทำการศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ด้วยการเรียนส่วนบุคคล (Personal Learning) โดยผ่านการใช้โครงการเป็นฐาน (Project based learning) และการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry-based learning) ในรายวิชาดนตรี พบว่า การเรียนรู้ด้วยการเรียนส่วนบุคคล (Personal Learning) ทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น โดยผ่านการทำกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้โครงการเป็นฐานและการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ สอดคล้องการศึกษาของ Zarouk et al. (2018) ที่ทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โครงการเป็นฐานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา ด้วยการศึกษแบบกรรศึกษา พบว่าการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โครงการเป็นฐานผ่าน Moodle ทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรม กำกับตนเองในการเรียนรู้ที่เพิ่มสูงมากขึ้น นอกจากนี้ ในการศึกษาของ Gaxiola-Romero et al. (2020) ที่ทำการศึกษความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นสภาพแวดล้อมในการเรียนเชิงบวก (Positive learning environment) ที่มีต่อการมีส่วนร่วมทางวิชาการ (Academic engagement) และ

พฤติกรรมกำกวมในการเรียนรู้ในผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 76 คน ผลการศึกษาพบว่า การจัดการเรียนการสอนที่เน้นสภาพแวดล้อมในการเรียนเชิงบวก (Positive learning environment) ส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมกำกวมในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น โดยผ่านการมีส่วนร่วมทางวิชาการ และการศึกษาของ Tur et al. (2022) ที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตั้งแต่ปี ค.ศ. 2010 ถึง ค.ศ. 2020 พบว่า การจัดการเรียนรู้ที่เน้นส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนส่วนบุคคลเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมกำกวมในการเรียนรู้

นอกจากนั้นโปรแกรม A.D.M.I.R.E. เป็นการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนภายใน (Intrinsic learning motivation) ของผู้เรียน โดยผู้เรียนได้ออกแบบและจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนทำหน้าที่ในการโค้ช (Coaching) ให้ผู้เรียนสามารถดำเนินการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ภายใต้บรรยากาศที่ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ มีอิสระอย่างมีขอบเขต และมีความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในชั้นเรียน ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความอยากและความสุขที่จะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถตั้งและพัฒนาศักยภาพของตนเอง ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย และไว้วางใจได้ และมีพลังต่อสู้กับความล้มเหลว (Samavi, 2022) สอดคล้องกับโมเดลสุขภาวะด้วยการนำตนเอง (Model of Self-Directed Wellness) ที่มีพื้นฐานมาจากโมเดล P.E.R.M.A ของ Seligman (2011) โดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) โดยเมื่อผู้เรียนมีความรู้สึกทางบวกต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ เช่น สนุก ตื่นเต้น ทำหาย ส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจภายในที่อยากเรียนรู้และค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง 2) ความผูกพันในกิจกรรมที่ทำ (Engagement) ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มลงมือเรียนรู้ด้วยตนเองตั้งแต่ออกแบบวางแผนการเรียนรู้จนถึงการวัดและประเมินผลด้วยตนเอง 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) ผู้เรียนได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง โดยมีผู้สอนเป็นโค้ชและผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ 4) การรู้สึกถึงความหมาย (Meaning) ผู้เรียนทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของสิ่งที่ทำ รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงการนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม และ 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นการที่ผู้เรียนสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรมด้วยตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนที่เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Teng (2021) ที่พบว่า การจัดการเรียนการสอนภายใต้หลักจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนภาษาต่างประเทศที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนภายใต้หลักจิตวิทยาเชิงบวกทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการได้รับประสบการณ์เชิงบวกและมีความสุขที่จะเรียนรู้ และการศึกษาของ Aldridge and Rowntree (2022) เรื่อง การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้เชิงบวก แรงจูงใจในการเรียนรู้ และการกำกวมในการเรียนรู้ สำหรับผู้เรียนเพศหญิง ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้สิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้เชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้และการกำกวมในการเรียนรู้



และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้โดยผ่านแรงจูงใจในการเรียนรู้ ในขณะที่แรงจูงใจในการเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้

### ข้อจำกัดในการทำวิจัย

ข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากสถานการณ์ในการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 19 ทำให้ไม่สามารถจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนได้ อีกทั้งในการจัดการเรียนการสอนครั้งนี้เป็นการสอนในห้องเรียนขนาดใหญ่ จึงทำให้ผู้สอนต้องติดตามและให้ข้อมูลย้อนกลับในรูปแบบออนไลน์จากใบกิจกรรมที่ผู้เรียนส่งมา แทนการพูดคุยแบบเผชิญหน้าอย่างทั่วถึง

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาติดตามผลในระยะยาว (longitudinal study) เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนในระดับปริญญาตรีว่ามีความคงทนมากน้อยเพียงใด ในช่วงเวลาหลังจากที่ดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว เช่น ทำการศึกษาในช่วง 1-3 ปี หลังจากดำเนินการวิจัย เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ในกลุ่มผู้เรียนที่อยู่ในบริบทอื่น ๆ เช่น ผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการกำกับตนเองและมีแรงจูงใจในการเรียนในรายวิชาต่างๆ เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนถือว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญในโปรแกรม A.D.M.I.R.E. จากการโค้ชและการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองจนสามารถบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ได้ ดังนั้นในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนควรให้ผู้เรียนปฏิบัติตามโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ทั้ง 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1)การออกแบบแผนการปฏิบัติการ (Action Plan) (2)การลงมือปฏิบัติ(Doing) (3)การติดตาม(Monitoring) (4)การปรับปรุงแก้ไข(Improvement) (5)การสะท้อนคิด (Reflection) และ (6) การประเมินผลการเรียนรู้(Evaluation) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกำกับตนเองและมีแรงจูงใจในการเรียนในรายวิชาต่างๆ

2. ในระหว่างที่จัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรม A.D.M.I.R.E. ผู้สอนควรจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน (intrinsic learning motivation) ด้วยการทำหน้าที่เป็นโค้ชที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ภายใต

บรรยากาศที่ผู้เรียนรู้รู้สึกสบายใจ มีอิสระอย่างมีขอบเขต และมีความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความต้องการและความสุขที่จะศึกษาเรียนรู้ในหัวข้อต่างๆ ด้วยตนเอง

3. ผู้สอนสามารถใช้โปรแกรม A.D.M.I.R.E. ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น การจัดการเรียนรู้แบบโครงการเป็นฐาน (Project-based learning) การจัดการเรียนรู้โดยการสร้างสรรค์ผลงาน (Task-based learning) การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวิจัย (Research-based learning) เป็นต้น



## บรรณานุกรม

- จรณิต แก้วกั้งวาล และ ประตาป สิงหวิวานนท์. (2554). *ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทางคลินิก*. ใน พรรณี ปี  
ติสุทธิธรรม และ ชัยนต์ พิเชียรสุนทร (บรรณาธิการ). *ตำราการวิจัยทางคลินิก* (pp. 107-143).  
กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ปวีณา อ่อนใจเอื้อ. (2562). ทักษะการกำกับการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์  
ปริทัศน์*, 34(2).
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2011). ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง และการจัดลำดับความสำคัญของ  
เป้าหมายที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียน  
ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต. *วารสารวิธีวิทยาการวิจัย*, 24(3), 279-305.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2557). *จิตวิทยาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- สาลินี จงใจสุธรรม นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และวินัย ดำสุวรรณ. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้  
ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 15-26.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา. (2564). *การกำกับตนเองในการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำ  
นวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.
- Al Ansari, A., Kumar, A., AlSaleh, A., Arekat, M., & Deifalla, A. (2021). Validation of academic  
motivation scale among medical students using factor analysis and structural  
equation modeling: Middle Eastern perspective. *Journal of Education and Health  
Promotion*, 10(1), 364-364. doi:10.4103/jehp.jehp\_1553\_20
- Aldridge, J. M., & Rowntree, K. (2022). Investigating Relationships Between Learning  
Environment Perceptions, Motivation and Self-Regulation for Female Science  
Students in Abu Dhabi, United Arab Emirates. *Research in Science Education*, 52(5),  
1545-1564. doi:10.1007/s11165-021-09998-2
- Álvarez, R. P., Jivet, I., Pérez-Sanagustín, M., Scheffel, M., & Verbert, K. (2022). Tools Designed  
to Support Self-Regulated Learning in Online Learning Environments: A Systematic  
Review. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 15(4), 508-522.  
doi:10.1109/TLT.2022.3193271

- Babayigit, B. B., & GUVEN, M. (2020). Self-Regulated Learning Skills of Undergraduate Students and the Role of Higher Education in Promoting Self-Regulation. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20(89), 47-70.
- Bahri, A., Idris, I. S., Muis, H., Arifuddin, M., & Fikri, M. (2021). Blended Learning Integrated with Innovative Learning Strategy to Improve Self-Regulated Learning. *International Journal of Instruction*, 14(1), 779-794.
- Babayigit, B., & Guven, M. (2020). Self-Regulated Learning Skills of Undergraduate Students and the Role of Higher Education in Promoting Self-Regulation. *Eurasian Journal of Educational Research*, 89, 47-70.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Bhandari, B., Chopra, D., & Singh, K. (2020). Self-directed learning: assessment of students' abilities and their perspective. *Advances in Physiology Education*, 44(3), 383-386. doi:10.1152/advan.00010.2020
- Chaves-Barboza, E., Torres, J. M., & Núñez, J. (2015). Accomplishments in Learning Self-Regulation in Personal Environments. *Creative Education*, 6, 1108-1120. doi:10.4236/ce.2015.611109
- Cheng, S. F., Kuo, C. L., Lin, K. C., & Lee-Hsieh, J. (2010). Development and preliminary testing of a self-rating instrument to measure self-directed learning ability of nursing students. *Int J Nurs Stud*, 47(9), 1152-1158. doi:10.1016/j.ijnurstu.2010.02.002
- Debacker, T. K., & Nelson, R. M. (2000). Motivation to learn science: Differences related to gender, class type, and ability. *The Journal of Educational Research*, 93(4), 245-254.
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425-474.

- Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M., & Leijen, Ä. (2022). Supporting Self-Regulated Learning in Distance Learning Contexts at Higher Education Level: Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology, 12*. doi:10.3389/fpsyg.2021.792422
- Expósito-López, J., Romero-Díaz de la Guardia, J. J., Olmedo-Moreno, E. M., Pistón Rodríguez, M. D., & Chacón-Cuberos, R. (2021). Adaptation of the Educational Motivation Scale Into a Short Form With Multigroup Analysis in a Vocational Training and Baccalaureate Setting. *Frontiers in Psychology, 12*. doi:10.3389/fpsyg.2021.663834
- Erdogan, T., & Senemoglu, N. (2016). Development and validation of a scale on self-regulation in learning (SSRL). *SpringerPlus, 5*(1), 1686. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3367-y>
- Eric, C. K. (2011). The Role of self-regulated learning in enhancing learning performance. *The International Journal of Research and Review, 6*(1), 1-16.
- Gaxiola-Romero, J. C., Gaxiola-Villa, E., Corral-Frías, N. S., & Escobedo-Hernández, P. (2020). Positive learning environment, academic engagement and self-regulated learning in high school students. *Acta Colombiana de Psicología, 23*(2), 267-278.
- Granberg, C., Palm, T., & Palmberg, B. (2021). A case study of a formative assessment practice and the effects on students' self-regulated learning. *Studies in Educational Evaluation, 68*, 100955.
- Haichen, G., Maoling, Y., Rui, G., Qinglin, L., Shue, Z., Jia, Y., ... & Libin, Y. (2022). Development and reliability and validity analysis of online learning motivation scale for medical students. *Chinese Journal of Medical Education, 42*(10), 942.
- Hidayat, M., Ardiyanti, D., & Dinni, S. M. (2022). Construction and identification of psychometric property self-regulated learning scale for university students. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 10*(2), 108-114.
- Holzer, J., Lüftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, E., Salmela-Aro, K., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Higher education in times of COVID-19: University students' basic need satisfaction, self-regulated learning, and well-being. *Aera Open, 7*, 23328584211003164.

- Kaufman, R., Rojas, A. M., & Mayer, H. (1993). *Needs assessment: A user's guide*. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology
- Khamedi, S., Entesar, F. G., Hejazi, M., & AMIRIMAJD, M. (2020). The Effectiveness of education Metacognitive Strategies on Increasing Learning Motivation Student. *IRANIAN JUORNAL OF NURSING RESEARCH*, 15(1), 69-76.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Macaskill, A. & Denovan, A. (2013). Developing autonomous learning in first year university students using perspectives from positive psychology. *Studies in Higher Education*, 38 (1), 124-142.
- Mamedov, N. (2022). Student-Led Music Curriculum: Achieving Self-Regulated Learning through Project-Based and Inquiry-Based Pedagogies. *International Journal of Learning and Teachin*, 8(2), 99-107
- McDevitt, T. M. & Ormrod, J. E. (2004). *Child Development: Educating and working with children and adolescents*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022). Development and Validation of Academic Self-regulated Learning Questionnaire (ASLQ). *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(2), 89-95.
- Nan Cenka, B. A., Santoso, H. B., & Junus, K. (2022). Using the personal learning environment to support self-regulated learning strategies: a systematic literature review. *Interactive Learning Environments*, 1-17. doi:10.1080/10494820.2022.2120019
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Front. Psychol.* 8, 422. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00422

- Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Learning during COVID-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, *24*(2), 393-418. doi:10.1007/s11618-021-01002-x
- Pintrich, P. R. (2000). *The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451-502). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3](https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3)
- Pintrich, P. R. & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, *82*, 33-40.
- Plomp, T. (2013). *Educational Design Research: An introduction*. In T. Plomp & N. Nieveen (Eds.), *Educational Design Research – Part A: An introduction* (pp. 10–51). Enschede: Netherlands Institute for Curriculum Development (SLO)
- Samavi, S. A. (2022). Editorial: Positive Psychology Studies in Education. *Front Psychol*, *13*, 845199. doi:10.3389/fpsyg.2022.845199
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York, Simon & Schuster.
- Shih, M., Liang, J. C., & Tsai, C. C. (2019). Exploring the role of university students' online self-regulated learning in the flipped classroom: a structural equation model. *Interactive Learning Environments*, 1–15. doi:10.1080/10494820.2018.1541909
- Spaulding, C. L. (1992). *Motivation in the Classroom*. McGraw-Hill, Inc. University of Connecticut.
- Teal, C., Vess, K. R., & Ambrose, V. K. (2015). Linking positive psychology with self-directed learning: A model of self-directed wellness. *International Journal of Self-Directed Learning*, *12*(1), 16-28.
- Teng, L. A. (2021). Positive Psychology Perspective on Stimulating Foreign Language Learning Motivation. *Journal of Innovation and Social Science Research*, 6890.

- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Tur, G., Castañeda, L., Torres-Kompen, R., & Carpenter, J. P. (2022). A literature review on self-regulated learning and personal learning environments: features of a close relationship. *Interactive Learning Environments*, 1-20. doi:10.1080/10494820.2022.2121726
- Wang, Q, Lu, Y. (2020). Coaching college students in the development of positive learning dispositions: A randomized control trial embedded mixed-methods study. *Psychol Schs*, 57,1417– 1438. <https://doi.org/10.1002/pits.22421>
- Zarouk, M. Y., Olivera, E., Peres, P., & Mohamed, K. (2018). *Self-Regulated Project-Based Learning in Higher Education: A Case Study Design. Proceedings of EDULEARN18 Conference*, 7191-7202
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. metropolitan educational research consortium (MERC), Virginia Commonwealth University. *Virginia Commonwealth University*, 28.





ภาคผนวก





หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 137/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ประสิทธิภาพของโปรแกรม A.D.M.I.R.E. ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจ  
ในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

ชื่อผู้วิจัยหลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ คารมปรานนท์ คล้ายแก้ว

สังกัด: สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ส.ค. 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ส.ค. 2565 |
| 3. เอกสารที่แจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ส.ค. 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 ส.ค. 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-137/2565

วันที่ให้การรับรอง : 05/08/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 05/08/2566



## แบบสอบถามสำหรับนิสิต

ภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรม A.D.M.I.R.E ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี”

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่  
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ  
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ จำนวน 15 ข้อ  
ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการเรียน จำนวน 10 ข้อ
2. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่านมีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการวิจัย จึงขอความกรุณาจากท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ
3. ข้อมูลจากแบบสอบถามของท่านจะถือเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อผลวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล

คณะผู้วิจัย

### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้ทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง  3) อื่นๆ
2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
3. ระดับการศึกษา  1) ชั้นปีที่ 1  2) ชั้นปีที่ 2  3) ชั้นปีที่ 3  4) ชั้นปีที่ 4
4. คณะ \_\_\_\_\_ สาขาวิชา \_\_\_\_\_
5. ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) \_\_\_\_\_

## ตอนที่ 2 การกำกับตนเองในการเรียนรู้

คำชี้แจง ขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อความที่ตรงกับระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมของนิสิต โดยมีเกณฑ์ในการประเมิน ดังต่อไปนี้

- 1 มีระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมน้อยหรือไม่มีเลย (0% - 20%)
- 2 มีระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมค่อนข้างน้อย (21% - 40%)
- 3 มีระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมปานกลางหรือเป็นบางครั้ง (41% - 60%)
- 4 มีระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมค่อนข้างมากหรือบ่อยๆ (61% - 80%)
- 5 มีระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมเป็นประจำ (81% - 100%)

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
		5	4	3	2	1
<b>การวางแผนเตรียมการก่อนเรียน (Forethought)</b> เป็นการใช้กลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อใช้ในกระบวนการวางแผนและจัดการเรียนรู้ ตั้งแต่การตั้งเป้าหมายและการวางแผน รวมทั้งการจัดการควบคุมความพยายามของตนเองในการเรียนรู้						
1	แม้ว่าวิชาหรืองานที่ได้รับมอบหมายจะน่าเบื่อและไม่น่าสนใจ ฉันตั้งเป้าหมายและวางแผนการเรียนหรือการทำงานของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด					
2	ฉันศึกษา ค้นคว้า และฝึกฝนเพิ่มเติมนอกเหนือจากสิ่งที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียน เพื่อให้ตนเองมีความรู้และเชี่ยวชาญในเนื้อหาเรื่องนั้นก่อนเริ่มเรียน					
3	ถึงแม้เนื้อหาและงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนจะยากและซับซ้อน ฉันวางแผนและค้นหาคำตอบในสิ่งที่ยังสงสัยด้วยตนเอง					
4	เมื่อฉันไม่มีสมาธิอยู่กับการเรียนหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ฉันสามารถควบคุมตนเองให้จดจ่อในการเรียนหรือการทำงานจนสำเร็จได้					
5	ฉันกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ก่อนเริ่มเรียน					
<b>การติดตามตนเอง (Self-monitoring)</b> หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์เรียนของตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมการณ์เรียนของตนเอง เพื่อนำมาสู่การพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมการณ์เรียนของตนเองให้เหมาะสมและดีขึ้น						
6	ฉันสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการณ์เรียนของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ของตนเอง					
7	ฉันบันทึก ตรวจสอบ และทบทวนความก้าวหน้าในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนของตนเอง					
8	เมื่อฉันทำงานไม่สำเร็จ ฉันจะค้นหาสาเหตุว่า เพราะเหตุใดจึงทำงานไม่สำเร็จตามเวลาที่กำหนด					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		5	4	3	2	1
9	ฉันทำการประเมินตนเองเพื่อติดตามการเรียนรู้หรือตัดสินงานของตนเองเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และผลงานของตนเองให้ดีขึ้น					
10	ฉันปรึกษาและขอคำชี้แนะจากอาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องในการหาแหล่งข้อมูล (เช่น หนังสือ/แหล่งเรียนรู้อื่น ๆ) เพื่อใช้ประกอบเสริมความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนที่ฉันยังไม่เข้าใจ					
<b>การสะท้อนคิด (Self-reflection)</b> เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของตัวเองจากการเรียนที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วได้ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น						
11	ฉันทำการประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อทบทวนจุดแข็งและจุดอ่อนในการเรียนรู้ของตนเอง					
12	ภายหลังจากการทำกิจกรรมหรือสอบ ฉันทำการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
13	ฉันเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากความผิดพลาดในการเรียนรู้					
14	ฉันประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้และอารมณ์ความรู้สึกของตนเองภายหลังจากทำกิจกรรมหรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ					
15	หลังจากการประเมินตนเอง ฉันปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้หรือการทำงานของฉัน หากฉันพบวิธีที่ใช้อยู่ไม่ได้ผล					


### ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการเรียนรู้

คำชี้แจง ขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนิสิต โดยมีเกณฑ์ในการประเมิน ดังต่อไปนี้

1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง    2 ไม่เห็นด้วย    3 ไม่แน่ใจ    4 เห็นด้วย    5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>แรงจูงใจในภายใน</b> หมายถึง สิ่งจูงใจในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนของนิสิต โดยได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในตนเอง						
1	ฉันสนใจและคิดว่าเนื้อหาในบทเรียนมีประโยชน์และมีความสำคัญ					
2	ถึงแม้วิชาที่เรียนหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมายจะยาก แต่ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายที่อยากเอาชนะให้ได้					
3	ฉันอยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง					
4	ฉันตั้งใจทำงานที่อาจารย์มอบหมาย เพราะงานทุกอย่างมีความสำคัญต่อฉัน					
5	ฉันขอבקค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากที่อาจารย์สอนหรือบอก เพราะทำให้ฉันมีความรู้มากยิ่งขึ้น					
<b>แรงจูงใจภายนอก</b> หมายถึง สิ่งจูงใจในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนของนิสิตโดยได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายนอกตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของที่จับต้องได้หรือความคาดหวัง การได้รับคำชมหรือรางวัลจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน						
6	ฉันตั้งใจทำงานหรือการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ เพื่อจะได้รับคำชมจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน					
7	ฉันตั้งใจทำงานหรือการบ้านที่ได้รับมอบหมาย เพื่อจะได้รับคะแนนที่ดี					
8	ฉันพยายามทำคะแนนให้ดี เพื่อต้องการให้พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเห็นความสามารถหรือชื่นชม					
9	ฉันตอบคำถามอาจารย์ในชั้นเรียน เพื่อต้องการจะได้รับคะแนนพิเศษเพิ่ม					
10	ฉันขยันเรียนเพื่อให้ได้คะแนนดี					





ภาคผนวก ค  
คู่มือจัดโปรแกรม A.D.M.I.R.E ที่มีต่อ  
การกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี

**คู่มือ**  
**โปรแกรม A.D.M.I.R.E ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน**  
**สำหรับผู้เรียนระดับปริญญาตรี**

**คำชี้แจง**

โปรแกรม A.D.M.I.R.E ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นชุดกิจกรรมในการส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของผู้เรียนที่บูรณาการ แนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของ Zimmerman (2002) ร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman (2011) ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action plan) โดยผู้เรียนได้มี โอกาสออกแบบแผนปฏิบัติการในการเรียนรู้จากการทำโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม 2) ขั้นตอนการลงมือ ปฏิบัติตามแผน (Doing) เป็นการลงมือปฏิบัติในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม 3) ขั้นตอน การติดตาม (Monitoring) เป็นการติดตามผลการลงมือปฏิบัติตามแผน 4) ขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไข (Improvement) 5) ขั้นตอนสะท้อนคิด (Reflection) และ 6) ขั้นตอนประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) รวมเป็นระยะเวลา ทั้งหมด 2 เดือน จำนวน 5 ครั้ง และแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1.5 ถึง 2 ชั่วโมง

**กลุ่มเป้าหมาย**

นิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรม A.D.M.I.R.E ที่มีต่อการกำกับตนเอง ในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อฝึกให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้
2. เพื่อฝึกให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีแรงจูงใจในการเรียน

## ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของโปรแกรม
2. เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจลงนามแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ภายหลังจากรับทราบวัตถุประสงค์และรายละเอียดของโปรแกรมจากผู้วิจัย
3. เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป การกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน
4. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรม

### หลักการแนวคิด

-

### สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ใบลงทะเบียน
2. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
3. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นนำ ใช้ระยะเวลา 20 นาที

1. นิสิตนักศึกษาลงนามในใบลงทะเบียน
2. ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และรายละเอียดในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น วัน เวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ขอความร่วมมือนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ ลงนามในหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

#### ขั้นดำเนินการ ใช้ระยะเวลา 30 นาที

นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ และแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ด้วยตนเอง และส่งกลับคืนผู้วิจัย

#### ขั้นสรุป ใช้ระยะเวลา 10 นาที

ผู้วิจัยทำการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป พร้อมเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ

## ครั้งที่ 2 การออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action Plan)

### ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### จุดประสงค์

เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### หลักการแนวคิด

การออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม เป็นขั้นตอนหนึ่งของการกำกับตนเองในการเรียนรู้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Zimmerman (2002) ที่ว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ นั้น ผู้เรียนสามารถดำเนินการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ แนวคิดของ Zimmerman นั้นนับว่าเป็นหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive Theory) ของ Albert Bandura ที่ผู้เรียนต้องสังเกตตนเอง (Self-Observation) ซึ่งเป็นกระบวนการทางอภิปัญญา (Metacognitive processes) แล้วทำการวิเคราะห์และวางแผนและตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ด้วยตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยมีผู้สอนเป็นโค้ชคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ทำให้บุคคลนั้นสนุกกับสิ่งที่ทำและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายที่เข้ามาอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการทำงานหรือแก้ปัญหา เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ

#### สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ใบลงทะเบียน
2. ใบกิจกรรมที่ 1 การออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ ใช้ระยะเวลา 20 นาที

1. นิสิตนักศึกษาลงนามในใบลงทะเบียน
2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการในการออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคมให้กับนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ขั้นดำเนินการ ใช้ระยะเวลา 30 นาที

1. แบ่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ

2. ได้รับความสนใจของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ภายใต้บรรยากาศที่ทำให้นิสิตนักศึกษามีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เช่น สนุก ตื่นเต้น ทำท่าย ได้รับความอยากรู้
3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดไปกิจกรรมในการออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคมให้กับนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ
4. ให้นิสิตนักศึกษาแบ่งงานและออกแบบแผนปฏิบัติการในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม
5. ให้นิสิตนักศึกษาช่วยกันระดมความคิด ออกแบบ และวางแผนในข้อที่ 3 พร้อมทั้งอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกัน ซึ่งเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

**ขั้นสรุป** ใช้ระยะเวลา 10 นาที

1. นิสิตนักศึกษาทำการถอดบทเรียนและสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหา ให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลย้อนกลับ ตอบข้อสงสัย และทำการนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งถัดไป

**ขั้นประเมินผล**

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการพูดคุย แสดงความคิดเห็น
2. ประเมินจากการทำกิจกรรม

**ใบกิจกรรมที่ 1 การออกแบบแผนปฏิบัติการ (Action Plan)**  
**ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม**

**คำชี้แจง** ขอให้นิสิตทำการออกแบบแผนการปฏิบัติการของตนเองในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

1. ชื่อโครงการ \_\_\_\_\_

2. บทบาทที่ได้รับผิดชอบ \_\_\_\_\_

3. เป้าหมายในการเรียนรู้ (ควรมีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง มีคุณค่าและความหมาย) เช่น ฉันจะทำสื่อเผยแพร่ในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เรื่อง การมีวินัยในตนเอง ให้กับเด็กในโรงเรียนอนุบาล A

4. เกณฑ์ในการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ (ตัวบ่งชี้ว่า นิสิตสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว) เช่น หนังสือนิทาน เรื่อง การมีวินัยในตนเอง สำหรับเด็กอนุบาล จำนวน 1 เรื่อง

5. ทักษะหรือทรัพยากรที่ใช้ในการทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่

- ทักษะ/ความสามารถที่ใช้: \_\_\_\_\_

- งบประมาณที่ใช้: \_\_\_\_\_

- บุคคลที่เกี่ยวข้อง: \_\_\_\_\_

- เครื่องมือ/อุปกรณ์: \_\_\_\_\_

6. ขั้นตอนในการดำเนินการที่เป็นไปได้ และช่วงเวลาที่ดำเนินการ

ขั้นตอนในการดำเนินการ	วัตถุประสงค์ที่ทำ	ช่วงเวลาที่ดำเนินการ

## ครั้งที่ 3 และ 4

### การลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### จุดประสงค์

เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### หลักการแนวคิด

การลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคมเป็นขั้นตอนที่สำคัญของการกำกับตนเองในการเรียนรู้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Zimmerman (2002) ที่ว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้นั้น ผู้เรียนสามารถดำเนินการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่างๆ โดยผู้เรียนเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการประเมินคุณภาพ และความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง พร้อมทั้งการปรับปรุงแก้ไข โดยนำข้อมูลที่ได้จากการติดตามตนเองมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนรู้ของตนเอง

#### สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ใบลงทะเบียน
2. ใบกิจกรรมที่ 2 การลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ ใช้ระยะเวลา 20 นาที

1. นิสิตนักศึกษาลงนามในใบลงทะเบียน
2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการในการลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

ขั้นดำเนินการ ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์

1. นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ แต่ละกลุ่มดำเนินการจัดโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม
2. นิสิตนักศึกษาแต่ละคนติดตาม และปรับปรุงแก้ไข ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคมตามแผนที่ได้วางไว้

**ขั้นสรุป** ใช้ระยะเวลา 10 นาที

1. นิสิตนักศึกษาทำการถอดบทเรียนและสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหา ให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลย้อนกลับ ตอบข้อสงสัย และทำการนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งถัดไป

**ขั้นประเมินผล**

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการพูดคุย แสดงความคิดเห็น
2. ประเมินจากการทำใบกิจกรรม





## ใบกิจกรรมที่ 2 การลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไข

### ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

**คำชี้แจง** ขอให้นิสิตทำการลงมือปฏิบัติ ติดตาม และปรับปรุงแก้ไขแผนการปฏิบัติการของตนเองในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

1. ชื่อโครงการ \_\_\_\_\_

2. บทบาทที่ได้รับผิดชอบ \_\_\_\_\_

3. เป้าหมายในการเรียนรู้ (ควรมีความชัดเจน เฉพาะเจาะจง มีคุณค่าและความหมาย) เช่น ฉันจะทำสื่อเผยแพร่ในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เรื่อง การมีวินัยในตนเอง ให้กับเด็กในโรงเรียนอนุบาล A

4. ขั้นตอนในการดำเนินการที่เป็นไปได้ และช่วงเวลาที่ดำเนินการ

ขั้นตอนในการดำเนินการ	วัตถุประสงค์ที่ทำ	ช่วงเวลาที่ดำเนินการ	การลงมือปฏิบัติ (เป็นไปตามแผนหรือไม่)	การพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ให้ดีขึ้นได้อย่างไร

## ครั้งที่ 5

### การสะท้อนคิด (Reflection) ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### จุดประสงค์

เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ สามารถสะท้อนคิด (Reflection) ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### หลักการแนวคิด

การสะท้อนคิด (Reflection) ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจตนเองผ่านการคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วนย้อนกลับเพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ให้เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย โดยเป็นการบูรณาการมาจากการรู้สึกถึงความหมายและการบรรลุถึงเป้าหมายในจิตวิทยาเชิงบวกพร้อมกับขั้นการสะท้อนตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้ พร้อมทั้งการประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluation) เป็นการประเมินผลลัพธ์ในการเรียนรู้ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้ดีขึ้น โดยเป็นการบูรณาการมาจากการรู้สึกถึงความหมายและการบรรลุถึงเป้าหมายในจิตวิทยาเชิงบวกพร้อมกับขั้นการสะท้อนตนเองในการกำกับตนเองในการเรียนรู้

#### สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ใบลงทะเบียน
2. ใบกิจกรรมที่ 3 การสะท้อนคิด (Reflection) ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

#### วิธีการดำเนินการ

**ขั้นนำ** ใช้ระยะเวลา 20 นาที

1. นิสิตนักศึกษาลงนามในใบลงทะเบียน
2. ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ 3 การสะท้อนคิด (Reflection) ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

**ขั้นดำเนินการ** ใช้ระยะเวลา 40 นาที

นิสิตนักศึกษาแต่ละท่านทำการสะท้อนคิด (Reflection) ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

**ขั้นสรุป** ใช้ระยะเวลา 10 นาที

1. นิสิตนักศึกษาทำการถอดบทเรียนและสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้
2. ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหา ให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลย้อนกลับ ตอบข้อสงสัย และทำการนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งถัดไป

#### ชั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการพูดคุย แสดงความคิดเห็น
2. ประเมินจากการทำใบกิจกรรม



### ใบกิจกรรมที่ 3 การสะท้อนคิด (Reflection)

#### ในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม

คำชี้แจง ขอให้นิสิตทำการออกแบบแผนการปฏิบัติการของตนเองในการดำเนินโครงการจิตอาสาทำความดีเพื่อสังคม โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

1. ชื่อโครงการ \_\_\_\_\_

2. เป้าหมายในการเรียนรู้ \_\_\_\_\_

3. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโครงการจิตอาสาครั้งนี้ คือ อะไร \_\_\_\_\_

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโครงการจิตอาสาครั้งนี้ นิสิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสาขาวิชาชีพของตนเองได้อย่างไร \_\_\_\_\_

5. งานที่ได้รับมอบหมาย อะไรที่อยากทำให้ดีขึ้นอีกและทำอย่างไร \_\_\_\_\_

6. นิสิตเจออุปสรรคปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร \_\_\_\_\_

7. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการทำโครงการจิตอาสาเป็นอย่างไร \_\_\_\_\_

8. อะไรคือสิ่งที่ทำให้มีแรงในการทำโครงการจิตอาสาต่อจนสำเร็จ \_\_\_\_\_

9. การทำโครงการจิตอาสาครั้งนี้ มีความหมายหรือมีคุณค่าต่อตัวนิสิตอย่างไร \_\_\_\_\_

10. จากการทำโครงการจิตอาสาครั้งนี้ นิสิตเห็นอะไรในตัวเองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นบ้าง เพราะเหตุใด \_\_\_\_\_

## ครั้งที่ 6 การปิดโปรแกรมฯ

### จุดประสงค์

1. เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ได้แก่ การกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน
2. เพื่อให้คำชมเชยและมอบของที่ระลึกให้กับนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ

### หลักการแนวคิด

-

### สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ใบลงทะเบียน
2. แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้
3. แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน
4. ของที่ระลึก

### วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นนำ ใช้ระยะเวลา 20 นาที

1. นิสิตนักศึกษาลงนามในใบลงทะเบียน
2. ผู้วิจัยทำการทบทวนกิจกรรมต่างๆ และเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ ซักถาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและมั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

#### ขั้นดำเนินการ ใช้ระยะเวลา 30 นาที

นิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำการตอบแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียน ด้วยตนเอง และส่งกลับคืนผู้วิจัย

#### ขั้นสรุป ใช้ระยะเวลา 10 นาที

ผู้วิจัยให้คำชมเชยและมอบของที่ระลึกให้กับนิสิตนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ กล่าวขอบคุณและปิดโปรแกรมฯ



## คณะผู้วิจัย

### หัวหน้าโครงการ

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)

ผศ.ดร. กมลวรรณ คารมปราชญ์ คล้ายแก้ว

ชื่อ - สกุล (ภาษาอังกฤษ)

Mrs. Kamolwan Karomprach Klaykaew

ตำแหน่งทางวิชาการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

ที่ทำงาน

สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เลขที่ 114 สุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท

วัฒนา กรุงเทพฯ 10110

E-mail

kamolwan@g.swu.ac.th

### นักวิจัยร่วม

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)

อ.ดร. พิชชาดา ประสิทธิ์โชค

ชื่อ - สกุล (ภาษาอังกฤษ)

Mrs. Pitchada Prasittichok

ตำแหน่งทางวิชาการ

อาจารย์ ดร.

ที่ทำงาน

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เลขที่ 114 สุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท

วัฒนา กรุงเทพฯ 10110

E-mail

pitchada@g.swu.ac.th