

กลยุทธ์และแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง
ของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน*
STRATEGIES AND APPROACHES FOR SELF-REGULATED LEARNING OF
TEACHER STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN VUCA
WORLD

วรรณกร พรประเสริฐ

Wannakorn Phornprasert

วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

School of Education, University of Phayao, Thailand

Corresponding Author's Email: wannakorn.ph@up.ac.th

วันที่รับบทความ : 4 กุมภาพันธ์ 2569; วันแก้ไขบทความ 9 กุมภาพันธ์ 2569; วันตอบรับบทความ : 11 กุมภาพันธ์ 2569

Received 4 February 2026; Revised 9 February 2026; Accepted 11 February 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ตรวจสอบความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง 2) วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง 3) เปรียบเทียบการเรียนรู้แบบกำกับตนเองจำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา และ 4) ศึกษาแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาครู จำนวน 625 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบประเมินความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง, แบบประเมินกลวิธีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง, และแบบสอบถามแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า

Citation:



* วรรณกร พรประเสริฐ. (2569). กลยุทธ์และแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(1), 938-954.

Wannakorn Phornprasert. (2026). Strategies And Approaches For Self-Regulated Learning Of Teacher Students In Higher Education Institutions In VUCA World. Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(1), 938-954.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

มัยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอร์ไทล์ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง การทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด 2) โมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองมีความตรงเชิงโครงสร้าง (Chi-square=11.257, df=8, p-value=0.3556, RMSEA=0.011, CFI=0.998 และ SRMR=0.011) 3) การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง เมื่อเปรียบเทียบตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน และ 4) แนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง โดย 1) การใช้กลยุทธ์เชิงรุกผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลและแอปพลิเคชันบริหารจัดการเวลาเพื่อเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้แสวงหาความรู้ 2) การเสริมสร้างอภิพหุติปัญญาผ่านการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและการบันทึกสะท้อนคิด 3) การบริหารจัดการอารมณ์และแรงจูงใจด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการให้รางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย เพื่อลดความเครียด และ 4) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือผ่านชุมชนการเรียนรู้เสมือนจริง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และขอความช่วยเหลือแบบปรับตามสถานการณ์

คำสำคัญ: กลวิธีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง, แนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง, นิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษา, โลกยุคพลิกผัน

Abstract

This survey research aimed to: 1) evaluate the suitability of self-regulated learning (SRL) indicators; 2) analyze the construct validity of the SRL measurement model; 3) compare SRL levels across genders and years of study; and 4) investigate guidelines for enhancing SRL. The sample consisted of 625 pre-service teachers, selected through multi-stage random sampling. The research instruments included a suitability assessment form for SRL indicators, an SRL strategy scale, and a questionnaire on SRL guidelines. Data were analyzed using median, interquartile range, second-order Confirmatory Factor Analysis (CFA), independent t-test, one-way ANOVA, and content analysis.

The findings revealed that: 1) the suitability of the SRL indicators was at a high to highest level; 2) the SRL measurement model demonstrated construct validity with a good fit to the empirical data (Chi-square=11.257, df=8, p-

value=0.3556, RMSEA=0.011, CFI=0.998, and SRMR=0.011); 3) there were no significant differences in SRL based on gender and year of study; and 4) the guidelines for SRL consisted of: (i) employing proactive digital strategies and time-management applications to transition into information seekers; (ii) enhancing metacognition through specific goal setting and reflective journaling; (iii) managing emotions and motivation by fostering self-efficacy and self-reward systems to mitigate stress; and (iv) establishing collaborative networks via virtual learning communities for knowledge exchange and adaptive help-seeking.

Keywords: Self-Regulated Learning Strategies, Self-Regulated Learning Approaches, Teacher Students in Higher Education Institutions, VUCA World

บทนำ

ปัจจุบันโลกอยู่ในภาวะที่มีความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) และความคลุมเครือ (Ambiguity) หรือที่เรียกว่า VUCA World (Alhazbi & Hasan, 2021) โดยมีเทคโนโลยีเปลี่ยนโลก (Disruptive Technology) เป็นตัวเร่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการพลิกผันในทุกภาคส่วน โดยเฉพาะภาคการศึกษาที่ต้องปรับตัวสู่สภาวะความปกติใหม่ (New Normal) ดังจะเห็นได้จากแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) และปรัชญาการอุดมศึกษาไทยที่มุ่งสร้างบัณฑิตให้มีสมรรถนะที่จำเป็นเพื่อรองรับสังคมและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างฉับพลัน (Disrupt) และมีขีดความสามารถในการแข่งขันในระดับสากล (ราชกิจจานุเบกษา, 2564) นอกจากนี้ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ยังมีนโยบายให้สถาบันอุดมศึกษากำหนดแนวปฏิบัติการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์หรือผสมผสาน (Hybrid) โดยมุ่งเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิต (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2562; ธานินทร์ อินทวิเศษ และคณะ, 2563)

จากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีดิจิทัลดังกล่าว ซึ่งสร้างความท้าทายอย่างมากต่อผู้สอนที่ไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้หรือกำกับติดตามผู้เรียนได้เหมือนเดิม (Hrastinski, 2009; Alhazbi & Hasan, 2021) ดังนั้นการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-

regulated Learning) จึงกลายเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับการเรียนในยุคพลิกผัน เนื่องจากต้องอาศัยความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองของผู้เรียนเป็นสำคัญ (Pintrich, 1995) อย่างไรก็ตามผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษาไม่ว่าจะเป็นหลักสูตร หรือสาขาวิชาใดก็ตาม จำเป็นต้องมีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้เรียนในหลักสูตรวิชาชีพครูที่ได้เป็นเพียงผู้เรียน (Learners) แต่ยังเป็นว่าที่ครูผู้สอน (Future Educators) ในอนาคต จำเป็นต้องมีทักษะการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (ราชกิจจานุเบกษา, 2563) เนื่องจากนิสิตนักศึกษาครูต้องได้รับความรู้และประสบการณ์ตามมาตรฐานความรู้และประสบการณ์วิชาชีพครูที่กำหนดไว้อย่างครบถ้วน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษาตามหลักสูตร ซึ่งนิสิตนักศึกษาครูมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการถ่ายทอดองค์ความรู้ในสาขาวิชาเอก และพัฒนาศักยภาพผู้เรียนในสถานศึกษาให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งเนื้อหาสาระความรู้ที่จำเป็นบางอย่างที่นิสิตนักศึกษาครูมีความสงสัยใคร่รู้ อาจไม่สามารถรอให้ผู้สอนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนในยุคที่โลกอยู่ในภาวะที่มีความพลิกผันเพียงอย่างเดียวได้ ดังนั้นนิสิตนักศึกษาครูจึงต้องมีความสามารถในการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง จึงจะสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนของตนเองในอนาคตได้ ประกอบกับผู้สอนต้องจัดประสบการณ์ให้นิสิตนักศึกษาครูมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง เพื่อพัฒนาวิธีการเรียนรู้ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงจะสามารถช่วยแก้ปัญหาในการเรียนในยุคที่โลกอยู่ในภาวะที่มีความพลิกผันได้ (Winne, 1997; Heikonen & et al, 2017; Saariah, 2018; วิจารณ์ พานิช, 2555)

และจากการศึกษาผลงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ยังพบว่าขาดความชัดเจนเกี่ยวกับกลวิธีและแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในยุคพลิกผันของนิสิตนักศึกษาครูส่งผลให้การพัฒนาการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษายังขาดเครื่องมือและแนวทางที่ชัดเจนในการประเมินและส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นจากความสำคัญและสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความจำเป็นในการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์ความแตกต่างตามปัจจัยส่วนบุคคล และการศึกษาแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองตามบริบทของนิสิตนักศึกษาครูในยุคพลิกผัน สารสนเทศที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งให้นิสิตนักศึกษาครูนำไปใช้ในการประเมินและสำรวจตนเอง ตลอดจนช่วยให้อาจารย์ผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องสามารถนำตัวชี้วัดไปใช้เป็นกรอบในการวางแผนทาง

ส่งเสริมการเรียนรู้ในยุคถัดไป (Next Normal) เพื่อสร้างปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ของนิสิตนักศึกษาครูให้มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน
2. เพื่อวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน
3. เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผันจำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา
4. เพื่อศึกษาแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผันในโลกยุคพลิกผัน

การทบทวนวรรณกรรม

1. การเรียนรู้แบบกำกับตนเองมีรากฐานสำคัญจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมการเรียนรู้เกิดจากความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่าง 3 องค์ประกอบหลัก คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม (Zimmerman, 1989) โดยมีกระบวนการหลักที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง 3 ระยะ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง (Self-observation) เพื่อให้ได้ข้อมูลมาใช้ในการตั้งเป้าหมายและเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) โดยการนำผลงานมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานหรือเป้าหมายที่วางไว้ และ 3) ปฏิกริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เพื่อตอบสนองต่อผลการประเมินด้วยการให้รางวัลหรือลงโทษตนเองอันจะส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนครั้งต่อไป (Bandura, 1986; Schunk, 1994) ทั้งนี้ กลวิธีที่ผู้เรียนนำมาใช้ในการกำกับตนเองนั้นครอบคลุมทั้งการจัดการด้านพุทธิปัญญา เช่น การทบทวน การขยายความคิด และการจัดรูปแบบเนื้อหา รวมถึงการจัดการด้านแรงจูงใจและอารมณ์เพื่อลดความกังวลและเพิ่มความพยายาม ตลอดจนการจัดการด้านบริบทโดยการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุตามแผนงานที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zimmerman

& Martinez-Pons, 1986; Pintrich & De Groot, 1990; Pintrich, 1995; Wirth & Leutner, 2008)

2. การจัดการเรียนรู้ในยุคที่โลกมีความพลิกผันหรือ VUCA World ซึ่งประกอบด้วย ความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) และความคลุมเครือ (Ambiguity) ส่งผลให้รูปแบบการศึกษาต้องเปลี่ยนผ่านจากการส่งต่อความรู้ในชั้นเรียนปกติไปสู่การพัฒนาสมรรถนะที่เอื้อต่อการปรับตัวอย่างฉับพลัน (วิสัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, 2562; Glaeser, 2020) ในบริบทนี้ การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) จึงมีความสำคัญในฐานะเครื่องมือทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้ ตั้งเป้าหมาย และตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเองท่ามกลางความไม่แน่นอนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเป็นทั้งตัวกระตุ้นและเครื่องมือสนับสนุน (นภดล เลือดนักรบ และคณะ, 2561; Kanoksilapatham, 2021) ผู้เรียนที่สามารถกำกับตนเองได้ดีจะมีความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) และความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิตและทำงานในศตวรรษที่ 21

สรุป การศึกษาวิจัยในประเด็นการเรียนรู้แบบกำกับตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน เนื่องจากโลกได้เข้าสู่ยุค VUCA World ที่เต็มไปด้วยความผันผวนและความไม่แน่นอน การเรียนรู้ของผู้เรียนในยุคนี้จำเป็นต้องสามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน และประเมินตนเองตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้การเรียนรู้ยังคงประสิทธิภาพ เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง และบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการเรียนรู้แบบกำกับตนเองจึงไม่ใช่เพียงกลวิธีการเรียนทั่วไป แต่เป็นเครื่องมือทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้และสร้างความยืดหยุ่นทางความคิด ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มุ่งศึกษากลวิธีและแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษา ที่กระจายอยู่ทั่ว 5 ภูมิภาค ประกอบด้วย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ และ

แบ่งออกตามกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 4 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มมหาวิทยาลัยของรัฐ กลุ่มมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษา ที่กระจายอยู่ทั่ว 5 ภูมิภาค และแบ่งออกตามกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 4 กลุ่ม และเนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังนั้นการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจึงควรมีไม่ต่ำกว่า 20 เท่าของจำนวนตัวแปร (Hair & et al, 2010) ทั้งนี้ตัวแปรในขั้นตอนนี้มีจำนวน 25 ตัวแปร ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 500 คน แต่เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลสูญหาย ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่ม 25% รวมเป็นจำนวน 625 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัย โดยศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ได้แก่ Zimmerman & Martinez-Pons (1986); Zimmerman, (1989); Zimmerman (2008); Pintrich & De Groot, (1990); Schunk, (1994); Pintrich, (1995); Wirth & Leutner, (2008); Barnard et al. (2009); Karabenick & Gonida, (2018); Lin (2018) ทำการศึกษาและสังเคราะห์ตัวชี้วัด และนำไปกำหนดเป็นนิยามศัพท์เพื่อพัฒนาเป็นแบบประเมินการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง และดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ผลพบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.71-1.00 และทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจากจึงนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discriminant Index) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ จากนั้นทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ที่มีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติ และนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) แบบความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลพบว่ามีค่าเท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอหนังสือจากวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยถึงคณบดีคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์/วิทยาลัยการศึกษา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย พร้อมแนบ QR

Code เครื่องมือวิจัยแบบออนไลน์ และกำหนดระยะเวลาในการตอบแบบประเมินเป็นระยะเวลา 14 วัน ผู้วิจัยทำการคัดเลือกข้อมูลที่มีสมบูรณ์ให้ครบถ้วน ได้จำนวน 625 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การตรวจสอบความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง โดยพิจารณาจากค่า Median มีค่าตั้งแต่ 3.50 คะแนน และ IQ ที่มีค่าไม่เกิน 1.50 คะแนน

2) การวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดกลวิธีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง โดยการวิเคราะห์ห่อองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second-order Confirmatory Factor Analysis)

3) การเปรียบเทียบการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง จำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา โดยการวิเคราะห์การทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระ (Independent sample t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

4) การศึกษาแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการศึกษากลวิธีและแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน พบว่ามีค่ามัธยฐาน อยู่ระหว่าง 4.50 - 5.00 และมีค่าพิสัยควอไทล์ อยู่ระหว่าง 0.00 - 1.00 นั่นคือตัวชี้วัดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

2. ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน พบว่ามีความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลความตรงเชิงโครงสร้างของคำถามรายข้อในแต่ละตัวชี้วัด (n=625)

องค์ประกอบ	Factor Loading	SE	t	R ²
SRL-VC1	0.724	0.057	10.153*	0.478
SRL-VC2	0.788	0.056	11.314*	0.580
SRL-VC3	0.700	0.054	11.737*	0.583
SRL-VC4	0.667	0.064	8.474*	0.450
SRL-VC5	0.539	0.072	7.593*	0.384
SRL-VC6	0.504	0.076	6.308*	0.355
Chi-square=11.257, df=8, p-value=0.3556, RMSEA=0.011, CFI=0.998, SRMR=0.011				

3. ผลการเปรียบเทียบการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน พบว่าเมื่อเปรียบเทียบตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษามีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ไม่แตกต่างกัน

4. ผลการศึกษาแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน สามารถสรุปได้ดังนี้

1) นิสิตนักศึกษาครูปรับเปลี่ยนการเรียนรู้จากยุคเชิงรุกผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับความรู้ (Passive Receiver) มาเป็นผู้แสวงหาคำความรู้ (Information Seeker) โดยใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเป็นเครื่องมือหลัก มีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ทางกายภาพและดิจิทัลให้อื้อต่อการมีสมาธิและใช้แอปพลิเคชันบริหารจัดการเวลาเพื่อรับมือกับตารางเรียนที่ยืดหยุ่นและไม่แน่นอน

2) นิสิตนักศึกษาครูเสริมสร้างอภิพหุปัญญาและการตรวจสอบตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น (Goal Setting) มีการใช้บันทึกสะท้อนคิด (Reflective Journaling) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง (Self-monitoring) และมีการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู

3) นิสิตนักศึกษาครูบริหารจัดการอารมณ์และสร้างแรงจูงใจในภาวะกดดัน โดยการกำกับอารมณ์เพื่อรับมือกับความเครียดจากการเรียนนาน ๆ ผ่านกลวิธี "การพูดกับตนเองเชิง

บวก" เพื่อยกระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และมีการสร้างระบบการให้รางวัลตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการรักษาแรงจูงใจให้คงอยู่ตลอดการเรียนในยุคพลิกผัน

4) นิสิตนักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือและการขอความช่วยเหลือแบบปรับ แม้จะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่นิสิตครูไม่ได้เรียนรู้คนเดียว มีการใช้ความร่วมมือทางสังคมผ่านชุมชนการเรียนรู้เสมือนจริง (Virtual Learning Community) เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์อย่างเหมาะสม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน มีความเหมาะสมในระดับมากถึงมากที่สุด เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะตัวชี้วัดดังกล่าวที่ได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ประกอบด้วย Zimmerman & Martinez-Pons (1986); Zimmerman, (1989); Zimmerman (2008); Pintrich & De Groot, (1990); Schunk, (1994); Pintrich, (1995); Wirth & Leutner, (2008); Barnard et al. (2009); Karabenick & Gonida, (2018); Lin (2018) ทำให้ตัวชี้วัดดังกล่าวเหมาะสมกับบริบทในปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ที่เทคโนโลยีดิจิทัลเติบโตอย่างก้าวกระโดด การเตรียมความพร้อมให้นิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่ม Generation Z ก้าวสู่การเป็นผู้เรียนรู้แบบกำกับตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะต้องทำการพัฒนาผู้เรียนกลุ่มนี้ ดังนั้น การสร้างการเรียนรู้แบบกำกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสอดคล้อง Pintrich (1995) ที่กล่าวว่ารูปแบบการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับบริบทการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เนื่องจากผู้เรียนในระดับนี้มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะบริหารจัดการเวลาและจัดลำดับความสำคัญในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ทักษะการกำกับตนเองยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและเผชิญกับข้อจำกัดหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสภาวะโลกยุคพลิกผันได้อย่างเป็นระบบ

2. โมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษา มีความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) แสดงว่าทั้ง 7 องค์ประกอบ สามารถวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในโลกยุคพลิกผันได้ ทั้งนี้เนื่องจากสภาวะการจัดการศึกษาในโลกยุค

พลิกผัน (Disruptive World) นิสิตนักศึกษาครูส่วนใหญ่ต้องเรียนรู้ผ่านห้องเรียนเสมือนเพียงลำพัง ซึ่งมักเผชิญกับข้อจำกัดด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการควบคุมพฤติกรรมกรรมการเรียนจากผู้สอน สภาพแวดล้อมที่อิสระเช่นนี้หากขาดวินัยอาจส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลง การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) จึงกลายเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นเตือนให้ผู้เรียนมุ่งสู่เป้าหมายที่วางไว้สอดคล้องกับแนวคิดของ Zimmerman & Schunk (2011) และ Cho & Shen (2013) ที่ระบุว่ากำหนดยุทธศาสตร์เป้าหมายและควบคุมพฤติกรรมตนเองเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ Artino (2009) และคณะ ยังย้ำว่าทักษะนี้คือความท้าทายสำคัญในโลกการศึกษายุคใหม่ หากผู้เรียนขาดการกำกับตนเองจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเรียนรู้ ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องปลูกฝังความตระหนักรู้ด้านการกำกับตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในเชิงวิชาการอย่างยั่งยืน

3. การเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน พบว่าเมื่อเปรียบเทียบตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษามีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ไม่แตกต่างกัน ในประเด็นด้าน เพศ สาเหตุที่ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่าง เนื่องมาจากระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษาปัจจุบันมุ่งเน้นการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เสมอภาค นิสิตทุกเพศต่างได้รับโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรดิจิทัลและเครื่องมือในการสืบค้นข้อมูลที่เท่าเทียมกัน ประกอบกับสมรรถนะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยคุณลักษณะทางเพศ แต่ขึ้นอยู่กับการศึกษาและการประสบการณ์ส่วนบุคคลในการเผชิญกับสิ่งเร้าออนไลน์ ทำให้ นิสิตไม่ว่าเพศใดต่างต้องพัฒนาทักษะการวางแผน การควบคุมตนเอง และการประเมินผลการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษาในสถานะที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองสูงเช่นนี้ สำหรับประเด็นด้าน ชั้นปีที่ศึกษา การที่นิสิตทุกชั้นปีมีระดับการกำกับตนเองที่ไม่แตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นว่าในโลกยุคพลิกผัน นิสิตต้องปรับตัวเข้าสู่การเรียนรู้ผ่านห้องเรียนเสมือนและระบบดิจิทัลอย่างฉับพลัน ทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จนถึงปีสุดท้ายต่างต้องเผชิญกับสถานะความท้าทายในรูปแบบเดียวกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Adarkwah (2025) ที่ชี้ให้เห็นว่าในบริบทการศึกษายุคใหม่ ทักษะการกำกับตนเองได้กลายเป็นสมรรถนะพื้นฐานที่นักศึกษาทุกคนต้องพัฒนาขึ้นเพื่อความอยู่รอดทางการศึกษา โดยไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับ Phomprasert (2022) ที่พบว่าในการเตรียมความพร้อมสู่เส้นทางวิชาชีพ นิสิตนักศึกษาครูจำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) จึงเป็นสมรรถนะที่สำคัญยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยให้นิสิตครูสามารถบริหารจัดการและยกระดับประสิทธิภาพการเรียนรู้ของ

ตนเองในโลกยุคพลิกผันได้อย่างสูงสุดแล้ว ยังเป็นต้นแบบสำคัญที่จะส่งต่อทักษะการเรียนรู้ไปยังผู้เรียนในอนาคตได้อีกด้วย

4. แนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนิสิตนักศึกษาครูในสถาบันอุดมศึกษาในโลกยุคพลิกผัน คือนิสิตครูยุคพลิกผันเรียนรู้อย่างเชิงรุกผ่านดิจิทัล กำกับตนเองด้วยอภิพหุติปัญญา บริหารอารมณ์อย่างมีพลัง และสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อความสำเร็จร่วมกัน ทั้งนี้เป็นเพราะ ภาพลักษณ์ของนิสิตครูได้ปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้รับการถ่ายทอดความรู้ สู่อการเป็นผู้นำการเรียนรู้เชิงกลยุทธ์ที่มีความยืดหยุ่นสูง และมีการบูรณาการระหว่างทักษะทางปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยในสภาพแวดล้อมที่เทคโนโลยีดิสรัปชัน (Disruption) เข้ามารับเปลี่ยนวิถีการศึกษา ทำให้นิสิตนักศึกษาครูได้แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวผ่านการเรียนรู้อย่างเชิงรุกในพื้นที่ดิจิทัล โดยมีอภิพหุติปัญญา (Metacognition) เป็นกลไกควบคุมการเรียนรู้ที่ทำให้พวกเขาสามารถตรวจสอบและประเมินสมรรถนะของตนเองได้ตลอดเวลา ควบคู่ไปกับการมีสภาวะจิตใจที่เข้มแข็งในการบริหารจัดการอารมณ์ท่ามกลางความกดดันและความผันผวน ประกอบกับมุ่งสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคที่ซับซ้อนเกินกว่าจะแก้ไขได้โดยลำพัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Broadbent & Poon (2015) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาครูที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ยุคใหม่ จะใช้กลยุทธ์การกำกับตนเองแบบองค์รวม โดยเฉพาะการใช้ อภิพหุติปัญญา (Metacognition) ในการควบคุมตนเองบนโลกดิจิทัล และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อจัดการกับสิ่งเร้า ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยของคุณในเรื่องการเรียนรู้เชิงรุกและการใช้กระบวนการคิดเหนือระดับเพื่อบริหารจัดการการเรียนรู้ท่ามกลางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง

องค์ความรู้ใหม่

ในโลกยุคพลิกผันที่ความรู้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมให้นิสิตครูมีความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning: SRL) จะต้องถูกยกระดับจากการเป็นเพียงวิชาเลือกสู่การเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้ในระดับสถาบัน การนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้เริ่มต้นจากการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อนิสัย การเรียนรู้เชิงรุกผ่านดิจิทัล โดยสถาบันควรปรับบทบาทของอาจารย์ผู้สอนจาก "ผู้บรรยาย" เป็น "โค้ช" (Coach) ที่สนับสนุนให้นิสิตออกแบบเส้นทางการเรียนรู้ของตนเองผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลที่หลากหลาย ให้นิสิตได้ลองจัดตารางเวลาและเลือกเครื่องมือจัดการข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วย

เปลี่ยนพฤติกรรมจากการรอรับความรู้มาเป็นการแสวงหาความรู้อย่างมีกลยุทธ์ นอกจากนี้นิสิตครูควรได้รับการฝึกฝนให้ใช้ อภิปุทธิปัญญา (Metacognition) ผ่านกิจกรรมบันทึกสะท้อนคิด ดิจิทัล ในทุกรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ วิธีการนี้จะช่วยให้นิสิตได้ฝึกตั้งเป้าหมายที่ เฉพาะเจาะจง ตรวจสอบความก้าวหน้า และประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ของตนเองเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้นิสิตเห็น "ช่องว่าง" ของ ทักษะตนเองและวางแผนพัฒนาได้อย่างแม่นยำ ขณะเดียวกันสถาบันการศึกษาต้องให้ ความสำคัญกับการบริหารจัดการอารมณ์และแรงจูงใจ โดยการบูรณาการวิชาจิตวิทยา การศึกษาเข้ากับสถานการณ์จริง ฝึกให้นิสิตใช้เทคนิคการพูดกับตนเองเชิงบวกและการสร้าง ระบบรางวัลให้ตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายย่อย ซึ่งเป็นเกราะป้องกันทางอารมณ์ที่สำคัญเมื่อต้อง เผชิญกับความกดดันจากการเรียนเพียงลำพังหรืออุปสรรคในโลกออนไลน์ ทักษะนี้จะติดตัว นิสิตไปจนถึงวันที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ครูจริงในโรงเรียนที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง สุดท้าย การ ประยุกต์ใช้ให้เห็นผลชัดเจนที่สุดคือการสร้างชุมชนการเรียนรู้เสมือนจริงให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย สำหรับการแข่งขัน นิสิตครูต้องได้รับการส่งเสริมให้รวมกลุ่มทางสังคมดิจิทัลเพื่อขอความช่วยเหลือแบบปรับ คือการรู้ว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรืออาจารย์ และจะใช้ คำตอบที่ได้มาพัฒนาตนเองต่อได้อย่างไร การเรียนรู้ในลักษณะเครือข่ายความร่วมมือนี้ จะทำ ให้นิสิตไม่รู้สึกลำบากใจ และสามารถบรรลุความสำเร็จร่วมกันในฐานะชุมชนวิชาชีพครูรุ่นใหม่ที พพร้อมรับมือกับความพลิกผันในทุกรูปแบบ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

โมเดลการวัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเองมีความตรงเชิงโครงสร้างและมีตัวชี้วัดที่ เหมาะสมในระดับมากที่สุด โดยไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบตามปัจจัยเพศและชั้นปีที่ ศึกษา ทั้งนี้ในเชิงแนวปฏิบัติ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นความสำคัญของกลยุทธ์การเรียนรู้แบบกำกับ ตนเองโดยเริ่มจากปัจจัยภายนอกสู่ปัจจัยภายใน ประการแรกคือนิสิตนักศึกษาครูให้ ความสำคัญสูงสุดกับการปรับบทบาทสู่การเป็น “ผู้แสวงหาความรู้” (Information Seeker) ผ่านการจัดการสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีดิจิทัลเชิงรุก ประการต่อมาคือการสร้าง “ความ ยึดหยุ่นทางอารมณ์” โดยใช้กลวิธีสร้างแรงจูงใจและลดความเครียดเป็นเกราะป้องกันทางจิตใจ ประการที่สามคือการใช้กระบวนการทางอภิปุทธิปัญญาผ่าน “บันทึกสะท้อนคิด” เพื่อ ตรวจสอบคุณภาพการเรียนรู้ และประการสุดท้ายคือการบูรณาการความร่วมมือผ่าน “ชุมชน

การเรียนรู้เสมือน” ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัย ประกอบด้วย 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ประกอบด้วย 1.1 สถาบันผลิตครูควรนำ ตัวชี้วัดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างไปใช้เป็นกรอบในการประเมินสมรรถนะนิสิต และควรกำหนดนโยบายสนับสนุนระบบนิเวศการเรียนรู้ดิจิทัล (Digital Ecosystem) 1.2 อาจารย์ผู้สอนควรบูรณาการ การบันทึกสะท้อนคิด (Reflective Journaling) เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการวัดและประเมินผล เพื่อกระตุ้นให้อภิพหุทธิปัญญาของนิสิตทำงานร่วมกับเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู พร้อมทั้งสร้างช่องทาง “ชุมชนการเรียนรู้เสมือน” (Virtual Learning Community) เพื่อสนับสนุนการขอความช่วยเหลือแบบปรับตัว (Adaptive Help-seeking) 1.3 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาวิชาชีพครูควรมีโครงการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและการกำกับอารมณ์ โดยเน้นเทคนิค การพูดกับตนเองเชิงบวก (Self-talk) และการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อให้มีสติมีทักษะในการรักษาแรงจูงใจภายใต้สภาวะกดดันหรือความพลิกผันทางการศึกษา 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ประกอบด้วย 2.1 ควรนำแนวทางการเรียนรู้แบบกำกับตนเองทั้ง 4 ด้านที่ค้นพบ ไปพัฒนาเป็น “รูปแบบการจัดการเรียนรู้” หรือ “โปรแกรมการฝึกอบรม” เพื่อทดสอบประสิทธิผลในการพัฒนานิสิตนักศึกษาครู และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการพัฒนา 2.2 ควรมีการศึกษาในลักษณะกรณีศึกษา (Case Study) กับนิสิตที่มีระดับการเรียนรู้แบบกำกับตนเองสูงเป็นพิเศษ เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับ “กลวิธีเฉพาะตัว” ในการรับมือกับความเครียดและการแสวงหาความรู้ในโลกยุคพลิกผันที่ซับซ้อนขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากการสนับสนุนทุนวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ภายใต้งบประมาณ Fundamental Fund (FF) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณหน่วยงานต้นสังกัดและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและสนับสนุนการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ จนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาวิชาชีพครูในโลกยุคพลิกผันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ประกาศกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เรื่อง กำหนดปรัชญาการอุดมศึกษาไทยและระดับอุดมศึกษาใหม่ ด้านการสร้างบัณฑิตและพัฒนากำลังคน, 2564. (2564, 27 พฤษภาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 138 ตอนพิเศษ 144 ง, หน้า 2.
- ประกาศคณะกรรมการคุรุสภา เรื่อง รายละเอียดของมาตรฐานความรู้และประสบการณ์วิชาชีพครู ตามข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562. (2563, 7 พฤษภาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 137 ตอนพิเศษ 109 ง, หน้า 10-14.
- ชานินทร์ อินทวิเศษ, ธนวัฒน์ เจริญญา, และพิชญภา ยวงสร้อย. (2564). ภาพสะท้อนการศึกษาไทยหลังภาวะโควิด 2019. วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(4), 323-333.
- นภดล เลื่อนนักรบ, เพ็ญประภา นวเจริญ และ กัญญารัตน์ ชูใส. (2561). แนวทางการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยนักศึกษาครูในศตวรรษที่ 21 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 8(2), 154-166.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒผล. (2562). การจัดการเรียนรู้ในยุค VUCA World. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.
- Adarkwah, M. A. (2025). Self-regulated learning among higher education economics students: does gender and academic level matter?. *Cogent Education*, 12(1), 2579351.
- Alhazbi, S., & Hasan, M. A. (2021). The Role of Self-Regulation in Remote Emergency Learning: Comparing Synchronous and Asynchronous Online Learning. *Sustainability*, 13(19), 1-12.
- Artino, A. R. (2009). Online learning: Are Subjective Perceptions of Instructional Context Related to Academic Success? *Internet and Higher Education*, 12(3-4), 117-125.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *Internet and Higher Education*, 27, 1-13.
- Cho, M., & Shen, D. (2013). Self-regulation in Online Learning. *Distance Education*, 34(3), 290-301.
- Glaeser, E. L. (2020). *Survival of the city: The future of urban life in an age of isolation*. Public: Affairs.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Heikonen, L., Toom, A., Pyhältö, K., Pietarinen, J., & Soini, T. (2017). Student-teacher's Strategies in Classroom Interaction in the Context of the Teaching Practicum. *Journal of Education for Teaching*, 20, 1-16.
- Hrastinski, S. (2009). A Theory of Online Learning as Online Participation. *Computer & Education*, 52(1), 78-82.
- Kanoksilapatham, B. (2021). Navigating through the 21st century: Thai university students' perspectives and practices of self-regulated learning. *Journal of Education and Learning*, 10(3), 45-58.
- Karabenick, S. A., & Gonida, E. N. (2018). Academic Help Seeking as a Self-regulated Learning Strategy: Current Issues, Future Directions. In D. H. Schunk & J. A.
- Lin, J. (2018). Effects of an Online Team Project-based Learning Environment with Group Awareness and Peer Evaluation on Socially Shared Regulation of Learning and Self-regulated Learning. *Behaviour & Information Technology*, 37(5), 445-461.
- Pintrich, P. R. (1995). *Understanding Self-regulated Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Phornprasert, W. (2022). The Development of the Factor and Indicators of Self-regulated Learning in Online Learning of Teacher Students in Higher Education Institutions. *Journal of Educational Technology and Communications Faculty of Education Mahasarakham University*, 5(14), 111-128.
- Saariaho, E., Anttila, H., Toom, A., Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2018). Student Teachers' Emotional Landscapes in Self and Co-regulated Learning. *Teachers and Teaching*, 24(5), 538-558.
- Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 75–99). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Winne, P. H. (1997). Experimenting to Bootstrap Self-regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 397-410.
- Wirth, J., & Leutner, D. (2008). Self-Regulated Learning as a Competence: Implications of Theoretical Models for Assessment Methods. *Journal of Psychology*, 216(2), 102-110.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614-628.