

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
**The Development of Self Awareness Program Based on CASEL
Approach for Grade 5 Students**

ยศวดี ดีเย็น และ จักรกฤษณ์ จันทะคุณ

มหาวิทยาลัยนเรศวร

Yotsawadee Deeyen and Jakkrit Jantakoon

Naresuan University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: yotsawadeed65@nu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) สร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนบ้านแม่ละเมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2 จำนวน 14 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงแบบแผนการทดลองกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง ระยะเวลา 12 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง 2) แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบวิลคอกซัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรม 5) ระยะเวลา และ 6) การวัดและประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.35$, $S.D.=0.73$) ผลการศึกษานำร่อง พบว่าโปรแกรมมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.86$, $S.D.=0.58$)

* วันที่รับบทความ : 22 พฤษภาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 3 มิถุนายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 4 มิถุนายน 2567

Received: May 22 2024; Revised: June 3 2024; Accepted: June 4 2024

คำสำคัญ: โปรแกรมการตระหนักรู้ในตนเอง; การตระหนักรู้ในตนเอง; แนวคิด CASEL

Abstract

The purposes of this research were 1) to create and verify the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students, 2) to compare the self awareness before and after participating in the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students, and 3) to study students' opinions towards the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students. The research was conducted by research and development methodology. The samples consisted of 14 students at Banmaelamao School, Tak Primary Educational Service Area Office 2, semester 2, academic year 2023. Which were obtained by purposive sampling. This research used one group pretest-posttest design. The research instruments consisted of 1) the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students, 2) self awareness questionnaire, and 3) students' opinions questionnaire. Data were analyzed by using mean, standard deviation, percentage, and the Wilcoxon matched pairs signed – ranks test

The research results revealed that:

1. The self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students comprises of 6 elements, including 1) rational criterion, 2) objectives, 3) target group, 4) structure of content and activities, 5) period, and 6) evaluation. the results of appropriateness of program were at a high level ($\bar{X}$ = 4.35, S.D.= 0.73), and the results of pilot study were operational feasibility

2. The grade 5 students had the self awareness after participating in the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students higher than before at the statistical significance level of 0.5,

3. The students' opinions towards the self awareness after participating in the self awareness program based on CASEL approach for grade 5 students was at the high level ($\bar{X}$ = 3.86, S.D.= 0.58)

Keywords: Self Awareness Program; Self Awareness; CASEL Approach

บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของ การทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ใช้องค์ความรู้ ทักษะและเจตคติ จากการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติ กิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งจะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย

ไม่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ เกิดทักษะการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ซึ่งสอดคล้องกับการจัด กิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) ที่ระบุว่า กระบวนการแนะแนวเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มุ่งเน้นการทำงานในเชิงป้องกันความเสี่ยงแก้ไขปัญหา ส่งเสริม พัฒนาสมรรถนะอันพึงประสงค์ให้นักเรียน ให้รู้จักเข้าใจตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมทักษะกระบวนการ คิด การตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ทั้งด้านการศึกษาอาชีพ ตลอดจนสามารถปรับตัวดำรงชีวิตเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในสังคมอย่างมีความสุขควบคู่การมีคุณธรรม

ตามแผนการศึกษาชาติ (พ.ศ.2560-2579) ได้ระบุถึงปัญหาและความท้าทายของระบบการศึกษา ของกลุ่มเด็กในวัยเรียนที่นักเรียนยังประสบปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ การขาดทักษะการคิด ที่จะ พิจารณา แยกแยะ คัดกรองค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมไทย รวมถึง การขาดทักษะชีวิตของนักเรียน ซึ่งส่งผลสืบเนื่องสู่ปัญหาการติดยาเสพติด การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การประสบปัญหาการวางแผน การศึกษาต่อและการเลือกศึกษาต่อที่ไม่ตรงตามความสนใจและศักยภาพของตนเอง ส่งผลต่อการเกิดปัญหาใน การประกอบอาชีพในอนาคต และจากสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า เด็กไม่รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม เกิด ความสับสน หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจนำมาสู่ความรุนแรง ผลการสำรวจในปี 2562-2563 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า นักเรียนไทยมีปัญหาด้านการถูกกลั่นแกล้ง ทั้ง ทางวาจา ความสัมพันธ์ และทางกายภาพ มีการใช้ช่องทางออนไลน์เป็นที่ระบายอารมณ์ เมื่อเด็กมีปัญหาเด็ก มักหาทางออกหรือแก้ไขปัญหาไม่ได้ เกิดปัญหาเด็กกระทำผิดซ้ำ ในหลายปัญหาพบว่ามีปัญหาด้านบุคลิกภาพ และจริยธรรม (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) ปัญหาที่กล่าวมานี้มีสาเหตุที่เชื่อมโยงกับการ ตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งการที่เด็กไม่สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตนเอง ความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ซึ่งเด็กในช่วงวัย ประถมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัวเพราะเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น จึงมี สภาวะที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และอาจเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อีก ทั้งเด็กในช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลาย ยังเป็นวัยที่กำลังก่อรูปแบบของบุคลิกภาพ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็ก ได้รับมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็กในอนาคตเป็นอย่างมาก (สุขุมล เกษมสุข, 2548)

การตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยให้คนเราสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมาก ถ้าหากคนเราไม่มีความตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้เราจัดการกับตนเองไม่ ถูกต้อง ไม่สามารถผลักดันตนเองให้ก้าวไปข้างหน้าได้ ดังนั้น หากคนเรามีความตระหนักรู้ตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น ก็จะมีส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ตามที่หวังไว้ นักเรียนที่ไม่มีความตระหนักรู้ในตนเอง มักจะไม่ตระหนักถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นจนก่อให้เกิดปัญหาสังคมและมีปัญหาชีวิตตามมา สำหรับ คนที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีความสามารถในการมีความรู้สึก

ร่วมกับผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นคนมองโลกในแง่ดีมีความอดทน มีความสามารถกลับคืนสู่
อารมณ์ปกติของตนเองได้ดี เข้ากับคนอื่นได้ดี มีความสามารถในการทำงานกลุ่มได้ (อุมพร ตรังคมบัติ,
2544, น.161-162)

การตระหนักรู้ในตนเอง ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา เพราะเด็กในวัย 6-12 ปี เป็นวัย
แห่งการเรียนรู้ และเป็นช่วงอายุที่เด็กมีพัฒนาการจากวัยเรียนเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีพัฒนาการด้านร่างกาย
สังคม และความคิดเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เหมาะสมที่สุดในการปลูกฝังคุณลักษณะพึงประสงค์ ทั้งทางด้าน
ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อีกทั้งการเสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นกระบวนการที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ (กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554)
กล่าวว่า การพัฒนาการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ความถนัด
ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า
และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

แนวทางการส่งเสริมที่น่าสนใจและสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ คือ การเรียนรู้
ทางอารมณ์และสังคม โดยปัจจุบันการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเป็นประเด็นที่สำคัญ ที่หลากหลายประเทศ
ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ เนื่องจากทักษะที่เด็กจะได้รับจากการเรียนรู้สังคมและอารมณ์นี้ เป็นทักษะที่มี
ความจำเป็นในการทำงานและการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 (Collaborative for Academic, Social and
Emotional Learning, 2016)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ของ
นักเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการให้ชีวิต
ของตัวเองประสบความสำเร็จและมีความสุข โดยองค์การความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ อารมณ์และ
สังคม (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning; CASEL, 2018) กล่าวว่า การ
เรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-
Awareness) การจัดการตนเอง (Self-Management) การตระหนักรู้สังคม (Social-Awareness) การ
รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible Decision Making) และการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship
Skills) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ตาม
ความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ
และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากการกระทำของตน รวมทั้งสามารถสื่อสารกับผู้อื่นและสร้าง
สัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี โดยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถป้องกันความเสี่ยงและแก้ไข
พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและเป็นปกติสุข

โดยงานวิจัยจากต่างประเทศ Merrell และคณะ (2008) ศึกษาการประเมินความรู้ด้านอารมณ์และสังคม และความผิดปกติทางอารมณ์ของนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน นักเรียนเกรด 7-8 จำนวน 65 คน และนักเรียนเกรด 9-12 จำนวน 14 คน โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning) และตัวแปรตาม คือ ระดับความรู้ด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional knowledge) และความผิดปกติทางอารมณ์ (Negative Affect and Emotional Distress) ส่วนเครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม Strong Kids ของ Merrell และใช้แบบทดสอบความรู้ (Knowledge Test) และแบบทดสอบความผิดปกติ (Symptoms Test) โดยใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 สัปดาห์ จากผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มนักเรียนเกรด 5 ที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม Strong Kids มีระดับคะแนนความรู้ด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Knowledge) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และยังมีผู้วิจัยที่ทำโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดทำโปรแกรมเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ให้มีความเหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมทางสังคมของประเทศไทย รวมถึงส่งเสริมความร่วมมือของครูในการจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ตลอดจนเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจศึกษาหรือนำไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริม ป้องกันความเสี่ยงและแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรม การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
3. เพื่อประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการตามลักษณะกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 สร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 และกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 14 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 โปรแกรมและเอกสารประกอบโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและหลักการพัฒนาโปรแกรมและหลักสูตรตามแนวคิด Boyle แนวคิด Knowles แนวคิดสังัด อุทยานันท์ แนวคิดวิชัย วงษ์ใหญ่ แนวคิดอัจฉรา ประเสริฐสิน และแนวคิดของ รังสิริศรีม วงศ์อุปราช ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 การวางแผนและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ขั้นที่ 2 กำหนดหลักการและเหตุผลของโปรแกรม ขั้นที่ 3 กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นที่ 4 การออกแบบเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นที่ 5 กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผล ขั้นที่ 6 จัดทำโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ ขั้นที่ 7 ตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้โปรแกรม และขั้นที่ 8 นำโปรแกรมไปใช้

3.2 แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมและเอกสารประกอบโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 103)

3.3 แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของโปรแกรม กำหนดหัวข้อการสัมภาษณ์ โดยมีประเด็น ดังนี้ 1) เนื้อหาสาระของโปรแกรม 2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 3) สื่อการเรียนรู้ และสร้างแบบสัมภาษณ์เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง โดยเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด

3.4 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีขั้นตอน ดังนี้ ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง สร้างแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert, 1967) โดยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จำนวน 10 คน (นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 1 ห้องเรียน) โดยหาค่าอำนาจจำแนก ด้วยวิธี Item-total Correlation ใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (บุญชม ศรีสะอาด, 2560 : 105) พบว่า แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.66 และคัดเลือกข้อคำถามที่ดีที่สุด หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's α - Coefficient) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560 : 117-118) พบว่า แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และนำผลการประเมินแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง มาปรับปรุงแก้ไขและจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์

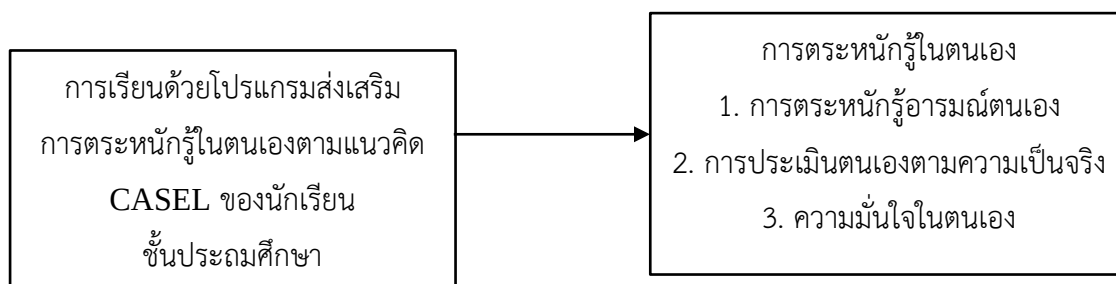
3.5 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโปรแกรมและการสร้างแบบสอบถาม กำหนดจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ประกอบด้วยด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ (Process) และด้านผลผลิต (Output) จำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามรูปแบบของการประเมินเชิงระบบ IPO Model

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และแบบสอบถามความคิดเห็นมาวิเคราะห์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ข้อมูลการศึกษานำร่องโดยการวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์ผลด้วยการทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนที่ได้จากการประเมินก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยการหาค่าสถิติอนุพารามетริกทดสอบแบบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า

1.1 ผลการสร้างโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า 1) โปรแกรมประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ คือ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรม ระยะเวลา และการวัดและประเมินผล 2) เอกสารประกอบโปรแกรม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คำชี้แจงการใช้โปรแกรม และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, S.D.= 0.73) ดังตาราง 5

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. องค์ประกอบของโปรแกรม	4.67	0.58	มากที่สุด
2. หลักการหลักเหตุผลของโปรแกรม	4.00	1.00	มาก
3. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	4.67	0.58	มากที่สุด
4. กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม	4.34	0.79	มาก
5. โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรม	4.25	0.79	มาก

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
6. ระยะเวลาของโปรแกรม	4.00	1.00	มาก
7. การวัดและประเมินผลของโปรแกรม	4.33	0.66	มาก
เฉลี่ยรวม	4.35	0.73	มาก

1.3 ผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบโปรแกรม พบว่า คำชี้แจงการใช้โปรแกรม และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.46$, S.D.= 0.66) ดังตาราง 6

ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. องค์ประกอบของเอกสารประกอบโปรแกรม	4.67	0.58	มากที่สุด
ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้โปรแกรม	4.17	0.89	มาก
2. โครงสร้างโปรแกรม			
3. กระบวนการเรียนรู้	4.11	0.86	มาก
4. บทบาทของครูผู้สอน	4.67	0.58	มากที่สุด
5. บทบาทของผู้เรียน	4.67	0.58	มากที่สุด
6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	4.34	0.79	มากที่สุด
ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้	4.34	0.79	มากที่สุด
7. จุดประสงค์การเรียนรู้			
8. เนื้อหา	4.67	0.58	มากที่สุด
9. กิจกรรมการเรียนรู้	4.54	0.58	มาก
10. สื่อ/แหล่งเรียนรู้	4.17	0.79	มาก
11. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	4.67	0.58	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม	4.46	0.66	มาก

1.4 ผลการศึกษานำร่อง (Pilot Study) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ พบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสม เป็นไปได้ในการปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ได้จริง

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 7

ตารางที่ 7 แสดงผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังเรียนด้วยโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การตระหนักรู้ในตนเอง 3 ด้าน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	Z	Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	150	86.36	6.55	3.313	<.001
หลังการทดลอง	150	116.86	7.55		

3. ผลการประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนมีความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่พัฒนาขึ้นในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.86$, S.D.= 0.58) ดังตาราง 8

ตารางที่ 8 แสดงผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
ด้านปัจจัยนำเข้า (Input)	3.63	0.59	มาก
ด้านกระบวนการ (Process)	3.92	0.57	มาก
ด้านผลผลิต (Output)	4.02	0.57	มาก
ภาพรวม	3.86	0.58	มาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่ค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

1. จากผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่พบว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, $S.D. = 0.73$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างเหมาะสมทั้ง 8 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การวางแผนและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ขั้นที่ 2 กำหนดหลักการและเหตุผลของโปรแกรม ขั้นที่ 3 กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นที่ 4 การออกแบบเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นที่ 5 กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผล ขั้นที่ 6 จัดทำโปรแกรมการจัดการเรียนรู้ ขั้นที่ 7 ตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้โปรแกรม และ ขั้นที่ 8 นำโปรแกรมไปใช้ โดยขั้นตอนที่ 1 การวางแผนและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของสังัด อุทยานันท์ (2532 : 38-34) ที่กล่าวถึง การกำหนดข้อมูลพื้นฐานเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญและเป็นขั้นตอนแรกของการพัฒนาหลักสูตร สอดคล้องกับแนวคิดของ Boyle (1981) ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาโปรแกรมขั้นแรก คือ การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม โดยกำหนดพื้นฐานทางปรัชญาที่จะนำมาใช้วางแผนโปรแกรม เพื่อนำข้อมูลไปกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรม รวมทั้งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัย และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด CASEL (2018) ที่ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) การจัดการตนเอง (Self-Management) การตระหนักรู้สังคม (Social-Awareness) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible Decision Making) และการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills) ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสม อีกทั้งเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการให้ชีวิตประสบความสำเร็จและมีความสุข โดยนำมาสร้างเป็นองค์ประกอบของโปรแกรม ที่ให้ผู้เรียนมีความพร้อมและมีสติในการเรียนรู้ ได้อยู่กับตนเองเพื่อสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองก่อนเริ่มเรียน และทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา ผ่านการจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลาย โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด สังัด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ร่างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมขององค์ประกอบโปรแกรม และการใช้ภาษา ตามองค์ประกอบของโปรแกรมที่สร้างขึ้น ประกอบไปด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 3) กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม 4) โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรม 5) ระยะเวลา 6) การวัดและประเมินผลของโปรแกรม รวมทั้งเอกสารประกอบโปรแกรมที่ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ คำชี้แจงการใช้โปรแกรม และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 12 แผน และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม และนำมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งผู้วิจัยได้นำโปรแกรมและเอกสารประกอบ

โปรแกรมไปทดลองนำร่อง (Pilot Study) ก่อนที่จะนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ตามแนวคิดของจักรกฤษณ์ จันทะคุณ (2557) ที่การพัฒนาหลักสูตรก่อนการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จะต้องมีการทดลองนำร่อง (Pilot Study) โดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 10 คน (1 ห้องเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง) เป็นเวลา 4 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ หลังจากการทดลองนำร่อง (Pilot Study) ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนโดยมี 4 ประเด็น คือ 1) เนื้อหาสาระของโปรแกรม 2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) สื่อการเรียนรู้และ 4) การวัดและประเมินผล เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงโปรแกรมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผลการศึกษานำร่องพบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

2. จากผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด CASEL ที่มีลักษณะเฉพาะ ตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของ Strong Kids ซึ่งเป็น 1 ในโปรแกรมที่สำคัญของ CASEL ที่สร้างขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 – 5 ผู้วิจัยได้นำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เริ่มจากการฝึกสติ เพื่อสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยทุกแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะให้นักเรียนได้มีการฝึกสติเป็นกิจกรรมแรกและกิจกรรมสุดท้ายเสมอ อีกทั้งโปรแกรมมีการจัดเรียงเนื้อหาด้วยการเริ่มจากเรื่องที่ย่อยไปสู่เรื่องที่ยากหรือซับซ้อน สอดคล้องกับแนวคิด CASEL (2016) ที่กล่าวว่า การนำเสนอเรื่องราวหรือสิ่งที่ต้องการให้เด็กได้เรียนรู้และพัฒนา เริ่มต้นจากสิ่งที่ย่อยที่สุด มีเนื้อหาไม่ซับซ้อน หรือเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเด็กที่สุด แล้วค่อยนำไปสู่สิ่งที่ยากมากขึ้นเรื่อย ๆ มีเนื้อหาที่ซับซ้อนมากขึ้น หรือเป็นเรื่องที่ไกลตัวเด็กออกไปตามลำดับ โดยมีการจัดกิจกรรมสำหรับโปรแกรมที่มีความหลากหลาย และมุ่งเน้นด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผ่านกระบวนการคิดไตร่ตรองก่อนพูดหรือแสดงพฤติกรรมออกมา สอดคล้องกับ CASEL (2015) ที่กล่าวว่า การประยุกต์การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เข้ากับการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การบูรณาการเข้ากับการเรียนรู้โดยใช้บทบาทสมมติ โดยส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดความเข้าใจในตนเอง ในขณะเดียวกันการที่เด็กสวามิภักดิ์ของผู้อื่นก็สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้อื่นได้ เช่นเดียวกันหรือบูรณาการเข้ากับการเรียนรู้แบบโครงการ โดยส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในหัวข้อที่เด็กสนใจ เพื่อกระตุ้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมายวางแผน และกำกับการทำงานด้วยตนเอง

ผู้วิจัยค้นพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย จากผลการวิจัยที่พบว่า การตระหนักรู้ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายทั้งกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมเดี่ยว ผ่านกิจกรรมที่ต้องอยู่กับตนเองและพิจารณาตนเอง ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนคิด สรุป อภิปรายในชั่วโมงเรียนมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ ตามกระบวนการของโปรแกรมที่ปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทและวัยของผู้เรียน สอดคล้องกับ CASEL (2015) ที่กล่าวว่า การจัดโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมให้มีลักษณะเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อการมุ่งเน้นพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม หรือแก้ไขปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กโดยเฉพาะ ซึ่งโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ในสถานการณ์ทั่วไป

3. จากผลการประเมินโปรแกรมที่พบว่า ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิด CASEL ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการตระหนักรู้ในตนเองเป็นเรื่องใกล้ตัว มีประโยชน์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ นักเรียนได้รู้จักตนเองและเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนมากขึ้น กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้เด็กได้คิดและลงมือทำ มีการสะท้อนคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อภิปรายกับเพื่อน จัดบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นกันเองและผ่อนคลาย มีความสุขในการทำกิจกรรม อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ในทุกขั้นตอน รวมถึงในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีสื่อที่น่าสนใจ ทันสมัยและหลากหลาย เป็นการสร้างความสนใจของนักเรียน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเอง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Merrell และคณะ (2008) ที่ศึกษาการประเมินความรู้ด้านอารมณ์และสังคม และความผิดปกติทางอารมณ์ของนักเรียน เกรด 5 – 12 จากผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม Strong Kids มีระดับคะแนนความรู้ด้านอารมณ์และสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับวิจัยของ Washburn (2010) ที่ทำโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม Positive Action (PA) ของ Aled จากผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ถูกทดลองได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม PA มีคะแนนความสามารถในการรักษาผลประโยชน์ของตนเอง ความสามารถในการคิด และระดับของพัฒนาการ เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับรังสิริศม์ นิรัตน์ (2553) ที่ทำโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังจากการได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ครูผู้สอนแนะแนวสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ ทั้งนี้ควรปรับหรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียน

1.2 ครูผู้สอนควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมให้เข้าใจ เนื่องจากแต่ละเนื้อหาและกิจกรรมมีความหลากหลาย

1.3 กิจกรรมการฝึกสติ ควรใช้รูปแบบที่หลากหลายเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย ควรเลือกให้เหมาะกับนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจตามแนวคิดของ CASEL

2.2 ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครอง ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยและศึกษาผลที่เกิดขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมให้ครบ 5 องค์ประกอบของ CASEL และบูรณาการร่วมกับรายวิชาพื้นฐานหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

เอกสารอ้างอิง

จักรกฤษณ์ จันทะคุณ. (2557). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสำนึกในการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

บุญชม ศรีสะอาด. (2537). *พัฒนาการสอน (Vol. 1)*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

รังสิริศม์ นิลรัตน์. (2553). *การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สงัด อุทรานันท์. (2532). *พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขุมล เกษมสุข. (2548). *การปลูกฝังจริยธรรมแก่เด็ก*. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวจำกัด.

- Boyle, Patrick G. (1981). Planning better programs. New York : Mc Graw-Hill.
- CASEL. (2010). The benefits of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a major new report. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *Online*. Available from: <http://www.casel.org>
- Merrell, K. W., Juskalis, M.P., Tran, O. K., and Buchanan, R. (2008). Social and emotional learning in the classroom: Evaluation of strong kids and strong teens on students' social-emotional knowledge and symptoms. *Journal of Applied School Psychology*, 24 (2), 209-224.
- Washburn, I. J. (2010). *Evaluation of a social-emotional and character development program*. Oregon: Oregon State University.