

การประเมินการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษา
สาขาการศึกษาปฐมวัย ขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษา
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Assessment of Creative Self-Management of Early Childhood Education
Pre-service Teachers during Practicum at Ramkhamhaeng University

ปิยธิดา สุภา^{1*}, ขวัญฟ้า รังสิยานนท์²
วันฐพงศ์ เบญจพงศ์³ และ พีรดา วิชามุข⁴
Piyatida Supa^{1*}, Kwanfah Rangsiyanon²

Wanatphong Benjaphong³, and Peerada Wichamuk⁴

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง^{1, 3, 4}

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand^{1, 3, 4}

นักวิชาการอิสระ²

Independent Scholar²

*Corresponding Author. E-mail: piyatida.s@rumail.ru.ac.th

Received April 16, 2026; Revised June 4, 2026; Accepted June 10, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ และ 2) ศึกษาความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์รายด้านของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย สาขาปฐมวัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2568 จำนวน 76 คน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้วยค่าสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์หาสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ด้วย Priority Needs Index Modified (PNI_{Modified}) ผลการวิจัยพบว่า

1) สภาพจริงที่เป็นอยู่ของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.18$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพจริงที่เป็นอยู่ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนสภาพ

ที่ควรจะเป็น ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.86$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพที่ควรจะเป็นทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2) ผลการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีความต้องการจำเป็นทุกด้าน และด้านที่มีระดับความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ ด้านการกำกับตนเอง (PNI = 0.21) รองลงมา คือ ด้านการประเมินตนเอง (PNI = 0.16) การตั้งเป้าหมาย (PNI = 0.15) และด้านการประเมินตนเอง (PNI = 0.13) ตามลำดับ

คำสำคัญ: การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์; นักศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัย; การประเมินความจำเป็น; นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

Abstract

This article aims to 1) study the current and desirable states of creative self-management, and 2) study the needs for creative self-management in each aspect among final-year students majoring in Early Childhood Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. This research is a quantitative study that collects data through questionnaires from a sample of 76 final-year students majoring in Early Childhood Education at the Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, for the academic year 2025. General information about the respondents was analyzed using frequency distributions and percentages. The current and desirable states of creative self-management were then analyzed using the Priority Needs Index Modified (PNI_{Modified}). The research findings revealed that:

1) The actual state of creative self-management among final-year students majoring in Early Childhood Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, is generally at a high level ($\bar{X} = 4.18$). When considering each aspect, the actual state had a high mean, whereas the desirable states had a low mean. Overall, the desirable states condition was at the highest level ($\bar{X} = 4.86$). When considering each aspect individually, the desirable states condition across all aspects had the highest average score.

2) The results of prioritizing the needs for creative self-management among final-year students majoring in Early Childhood Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, revealed that students had needs in all areas. The area with the highest level of need was Self-monitoring (PNI = 0.21), followed by Self-assessment (PNI = 0.16), goal setting (PNI = 0.15), and Self-evaluation (PNI = 0.13), respectively.

Keywords: creative self-management; early childhood education students; priority needs index; student teachers

บทนำ

การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ (Creative Self-Management) เป็นคุณลักษณะและทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นแนวทางการบูรณาการร่วมกันระหว่างแนวทางการจัดการตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ (Al-Abyadh & Abdel Azeem, 2022) แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการกำกับดูแล พัฒนาพฤติกรรม ตลอดจนควบคุมความรู้สึนึกคิดและอารมณ์ของตนเองให้มีความถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ หัวใจสำคัญของการจัดการตนเองคือการเปลี่ยนผ่านจากการถูกควบคุมโดยปัจจัยหรือบุคคลภายนอก ไปสู่การมีอำนาจในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างเป็นอิสระ (Breevaart et al., 2014) อีกทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การเรียน และการทำงาน (Yates, 1985, 1986) โดยรากฐานของการจัดการตนเองที่มีประสิทธิภาพนั้น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (2020) ที่ชี้ให้เห็นว่ามนุษย์มีระบบการกำกับตนเองผ่านกระบวนการสังเกต การตัดสินใจ และการตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning Model) ของ Zimmerman and Schunk (2011) ที่เน้นวงจรย้อนกลับตั้งแต่การวางแผนก่อนการปฏิบัติ การควบคุมขณะปฏิบัติ ไปจนถึงการสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติงาน การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์มิใช่เพียงการควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงกระบวนการทางปัญญาและอารมณ์ที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์เป็นกระบวนการกำกับตนเองที่เป็นระบบ กระบวนการหลักที่สอดคล้องกัน 4 ส่วน เริ่มต้นจากการประเมินตนเอง (Self-assessment) เพื่อค้นหาปัญหาหรือส่วนต่างระหว่างสภาวะปัจจุบันกับความสำเร็จที่คาดหวัง นำไปสู่การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ที่ชัดเจนและแน่วแน่เพื่อกำหนดทิศทางในการพัฒนาตนเอง จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนการกำกับตนเอง (Self-monitoring) ซึ่งเป็นการตรวจสอบพฤติกรรม การใช้เวลา และสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนที่วางไว้ และท้ายที่สุดคือการประเมินตนเอง (Self-evaluation) เพื่อตัดสินคุณค่าของผลสำเร็จที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งพิจารณาปรับเปลี่ยนกลยุทธ์หรือวิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (Prasertsin et al., 2018; Dagyte, 2010) กระบวนการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีวินัยและควบคุมตนเองได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นการบูรณาการทางความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมปัจจุบัน และนำพาบุคคลไปสู่ความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงานอย่างยั่งยืน

ในการศึกษาระดับอุดมศึกษาของคณะศึกษาศาสตร์ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในสถานศึกษาถือเป็นกระบวนการสำคัญที่มีความเฉพาะตัวสำหรับนักศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัย โดยเน้นการเรียนรู้เชิงทฤษฎีควบคู่กับการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดสมรรถนะทางวิชาชีพ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวต้องเป็นไปตามข้อกำหนดมาตรฐานวิชาชีพครูและเกณฑ์การรับรองปริญญาทางวิชาชีพครู โดยเฉพาะตามประกาศคุรุสภา พ.ศ. 2567 ที่มุ่งเน้นการออกแบบหลักสูตรตาม มาตรฐานสมรรถนะวิชาชีพ สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน และใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ที่หลากหลายทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (Regarding Degree and Diploma Certification in Education according to the Professional Standards to Practice the Profession B.E. 2567 (2024), 2024) เพื่อ เตรียมความพร้อมให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปใช้เสริมสร้างประสบการณ์และเป็นผู้ปฏิบัติงาน ในวิชาชีพครูมืออาชีพผ่านการฝึกประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนและละเอียดอ่อน (Thanthong et al., 2022) อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนการสอนของคณะศึกษาศาสตร์ที่เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของ มหาวิทยาลัยในการเปิดโอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชนอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้นักศึกษาต้อง รับผิดชอบมากกว่าหนึ่งบทบาทในช่วงเวลาเดียวกัน ทั้งในฐานะผู้เรียน ผู้ทำงานเพื่อสร้างรายได้ สนับสนุนการศึกษา และผู้เตรียมความพร้อมในระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ความท้าทาย ดังกล่าวส่งผลให้ “การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์” กลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษา สามารถรักษาสสมดุลระหว่างภาระหน้าที่และการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Sansupa & Kuntawong, 2021) ทั้งนี้ ปัญหาที่มักพบเจอในระหว่างออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา สาขาวิชาปฐมวัย เช่น ความกดดันจากการรับผิดชอบชั้นเรียนจริงที่ต้องดูแลเด็กเล็กจำนวนมาก ความ ขาดความมั่นใจเมื่อเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า การจัดการเวลาที่ไม่เพียงพอต่อการผลิตสื่อการสอน และข้อจำกัดด้านทุนทรัพย์ ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาทักษะการจัดการ ตนเองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้นักศึกษาสามารถปรับตัว รับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้า และ สร้างสรรค์การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ ที่กำหนดไว้

จากการที่กล่าวมาข้างต้น การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูจึงถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและ มีความหมายอย่างยิ่งต่อนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความสามารถในการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์จึงมิใช่เพียง แค่การรักษาวินัย แต่เป็นทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้าและการออกแบบ นวัตกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัย จึงมีความมุ่งหมายในการประเมินการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา ปฐมวัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษา เพื่อให้ได้ ข้อมูลสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรและการสร้างระบบสนับสนุนการเรียนรู้ เพื่อเตรียมความ พร้อมให้นักศึกษาก้าวสู่การเป็นครูปฐมวัยที่มีคุณภาพและมีสมรรถนะตามมาตรฐานวิชาชีพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย สาขาวิชาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์รายด้านของนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย สาขาวิชาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

การทบทวนวรรณกรรม

การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์

การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ (Creative Self-Management) ถือเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการบูรณาการระหว่างกระบวนการกำกับพฤติกรรมและความคิดสร้างสรรค์เข้าด้วยกัน เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายในยุคปัจจุบันที่ต้องการความยืดหยุ่นและการพึ่งพาตนเองสูง (Al-Abyadh & Abdel Azeem, 2022) โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การเปลี่ยนผ่านอำนาจการควบคุมจากปัจจัยภายนอกไปสู่การมีอิสระในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยจัดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคและส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการทำงานเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในอำนาจภายในตนและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำพาบุคคลไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนทั้งในมิติส่วนตัวและวิชาชีพในฐานะผู้ที่สามารถนำพาตนเองได้อย่างมีอาชีพและสร้างสรรค์ จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาได้พบว่า นักการศึกษาได้ให้ความหมายของการจัดการตนเองไว้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลควบคุมและกำกับดูแลพฤติกรรมของตนเองแทนการถูกควบคุมจากภายนอก ซึ่งครอบคลุมถึงการตัดสินใจเลือกในสิ่งที่อาจมีความน่าดึงดูดน้อยกว่าแต่ให้ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์มากกว่าในสภาวะที่ขาดการควบคุมจากภายนอก โดยกลยุทธ์การจัดการตนเองนี้เปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยในการจัดโครงสร้างสภาพแวดล้อมการทำงาน เพิ่มแรงจูงใจในตนเอง และส่งเสริมพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน (Breevaart et al., 2014) การจัดการตนเองเป็นทักษะที่สามารถสอนได้ และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยเฉพาะในสายงานที่ต้องอาศัยการกำกับดูแลตัวเองสูง (Frayne & Geringer, 2000)

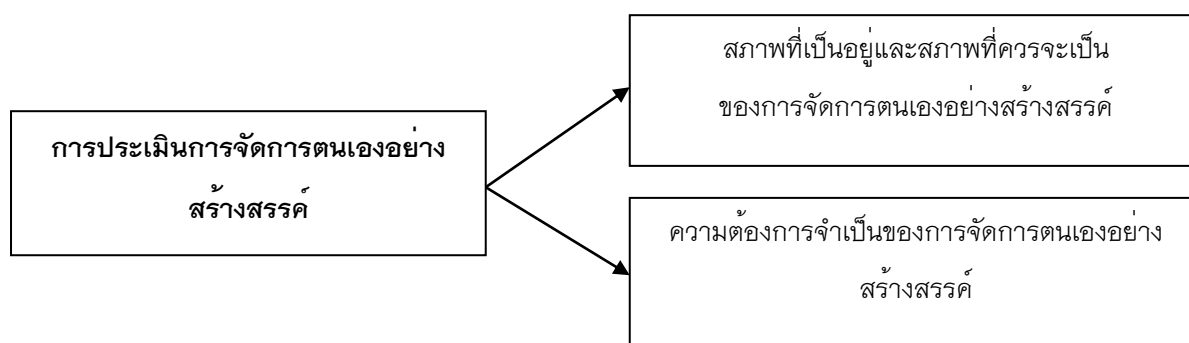
การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์มีรากฐานจากทฤษฎีที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (2020) ถือเป็นเสาหลักสำคัญในการทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ โดยมีสมมติฐานหลักว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ไม่สามารถแยกออกจากบริบททางสังคมได้ เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Zimmerman and Martinez-Pons (1988) นิยามไว้ว่าการจัดการตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ทั้งในด้านอภิปัญญา แรงจูงใจ และพฤติกรรม โดยหัวใจสำคัญคือการที่ผู้เรียนสามารถตระหนักถึงความสัมพันธ์เชิงฟังก์ชันระหว่างรูปแบบความคิด การกระทำของตน และผลลัพธ์ทางสังคมหรือ

สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น การจัดการตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถกำกับดูแลและพัฒนาพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมในการควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการจัดการตนเองไม่ได้เป็นเพียงการควบคุมพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการจัดการภายในจิตใจ เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Prasertsin et al., 2018)

องค์ประกอบของการจัดการตนเองมีการนิยามไว้หลายองค์ประกอบ ตามแนวคิดการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของ Poole (2009) เป็นการประยุกต์ใช้กฎของธรรมชาติเพื่ออธิบายความสามารถในการบริหารจัดการตนเองของบุคคล โดยสามารถนำมาเรียบเรียงเป็นลำดับขั้นความเข้าใจได้ ดังนี้ ประการแรกเริ่มจาก 1. การรังสรรค์ตนเอง (Self-creation) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลกำหนดพฤติกรรมและคุณลักษณะเฉพาะของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์รอบตัวนำไปสู่ 2. การปรับแต่งตนเอง (Self-configuration) ที่เป็นการจัดการองค์ประกอบต่าง ๆ ในชีวิตอย่างกระตือรือร้นเพื่อให้เกิดความลงตัวในขณะเดียวกันบุคคลต้องมี 3. การกำกับตนเอง (Self-regulation) เพื่อคอยควบคุมสภาวะภายในอย่างอารมณ์และความรู้สึกเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ควบคู่ไปกับ 4. การกำหนดทิศทางตนเอง (Self-steering) ที่ช่วยให้สามารถควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมภายนอกได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังต้องมี 5. การดำรงตนเอง (Self-preservation) เพื่อรักษาจุดยืนและรูปลักษณ์พฤติกรรมที่เป็นตัวตนของตนเองอย่างมั่นคง และอาจขยายขอบเขตไปสู่ 6. การขยายตนเอง (Self-reproduction) หรือการถ่ายทอดลักษณะและแนวคิดของตนไปยังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ โดยหัวใจสำคัญคือ 7. การอ้างอิงตนเอง (Self-reference) ซึ่งเป็นการให้คุณค่าและเคารพในตัวตนของตนเอง ผสานกับการมี 8. การตระหนักในตนเอง (Self-awareness) ที่ทำให้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์รอบตัวอยู่เสมอ และสุดท้ายคือ 9. การเสริมพลังตนเอง (Self-empowerment) ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองมีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ดีขึ้นได้ การจัดการตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญที่ทำหน้าที่เกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ เริ่มต้นจากการริเริ่มจัดการตนเอง (Self-starting) ซึ่งเป็นความสามารถในการตัดสินใจและลงมือปฏิบัติงานด้วยตนเองโดยไม่ต้องรอคำสั่ง ต่อมาคือ การจัดระเบียบตนเอง (Self-organizing) เพื่อวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้ยังต้องอาศัย การประเมินตนเอง (Self-evaluating) เพื่อพิจารณาความก้าวหน้าและข้อผิดพลาดจากการกระทำของตน และสุดท้ายคือ การสะท้อนตนเอง (Self-reflecting) ซึ่งเป็นกระบวนการทบทวนและทำความเข้าใจในประสบการณ์ ที่ผ่านมาเพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดการตนเองจึงถือเป็นกลไกสำคัญ ที่ช่วยเพิ่มอำนาจในตนเอง (Self-empowerment) สร้างวินัย และความมั่นใจ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสำเร็จในการเรียนและการทำงานในโลกยุคปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์เป็นความสามารถควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคคล สร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและเพิ่มขีดความสามารถในการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ดังนั้น การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์จึงมิใช่เพียงทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคมปัจจุบัน โดยในการวิจัยครั้งนี้ความสามารถในการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.การประเมินตนเอง (Self-assessment) เพื่อค้นหาปัญหาหรือส่วนต่างระหว่างสภาวะปัจจุบันกับความสำเร็จที่คาดหวัง 2. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ที่ชัดเจนและแน่วแน่เพื่อกำหนดทิศทางในการพัฒนาตนเอง 3. การกำกับตนเอง (Self-monitoring) ซึ่งเป็นการตรวจสอบพฤติกรรม การใช้เวลา และสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนที่วางไว้ และ 4. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) เพื่อตัดสินคุณค่าของผลสำเร็จที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งพิจารณาปรับเปลี่ยนกลยุทธ์หรือวิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดในการวิจัยดังนี้

ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีสุดท้าย สาขาปฐมวัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2568 จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีสุดท้าย สาขาปฐมวัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2568 โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการคำนวณจากสูตรของ Yamane (1967) เพื่อประมาณค่าสัดส่วนของ

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม (e) ร้อยละ 5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการทำศึกษาจำนวน 76 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่มีองค์ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) สภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ และ 3) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ โดยคำถามของส่วนที่ 1 มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบสอบถามส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามแบบประมาณค่า (Rating Scale) และส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด เมื่อสร้างแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อดำเนินการหาค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา (Index of item objective congruence: IOC) โดยใช้เกณฑ์คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่ามากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลของการตรวจสอบพบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง 0.67–1.00 หลังจากนั้นทำการปรับปรุงนำแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลอง (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยค่า Cronbach Alpha Coefficient ที่มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.70 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นเพียงพอสามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลได้ สำหรับผลการวิเคราะห์แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.973

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้วยค่าสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์หาสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ด้วย Priority Needs Index Modified (PNI_{Modified}) (Wongwanich, 2015)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 98.68 นักศึกษาทั้งหมดมีอายุระหว่าง 21–43 ปี โดยเริ่มเข้ารับการศึกษาดังแต่ปี พ.ศ. 2561–2568 ทั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบการเรียน เป็นการเรียนอย่างเดียว จำนวน 40 คน ร้อยละ 52.63 รองลงมาเป็นการเรียนและทำงานบางเวลา จำนวน 32 คน ร้อยละ 42.11 และ ทำงานเต็มเวลา จำนวน 4 คน ร้อยละ 5.26

2. ผลการวิเคราะห์สภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สภาพจริงที่เป็นอยู่ของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.18$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพจริงที่เป็นอยู่ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การประเมินตนเอง ($\bar{X}=4.2$) รองลงมาเป็นการประมาณตนเอง ($\bar{X}=4.21$) การตั้งเป้าหมาย ($\bar{X}=4.18$) และการกำกับตนเอง ($\bar{X}=4.02$) ตามลำดับ ส่วนสภาพที่ควรจะเป็น ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.86$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพที่ควรจะเป็นทุกด้านมีค่าเฉลี่ย

อยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การประเมินตนเอง ($\bar{X}=4.89$) รองลงมาเป็นการกำกับตนเอง ($\bar{X}=4.86$) การประเมินตนเอง ($\bar{X}=4.85$) และการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X}=4.82$) ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์

การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์	สภาพจริงที่เป็นอยู่ (D)			สภาพที่ควรจะเป็น (I)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1) การประเมินตนเอง (Self-assessment)	4.29	0.60	มาก	4.85	0.39	มากที่สุด
2) การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	4.18	0.63	มาก	4.82	0.45	มากที่สุด
3) การกำกับตนเอง (Self-monitoring)	4.02	0.67	มาก	4.86	0.33	มากที่สุด
4) การประเมินตนเอง (Self-evaluation)	4.21	0.61	มาก	4.89	0.30	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.18		มาก	4.86		มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ลำดับความสำคัญของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีความต้องการจำเป็นทุกด้านโดยมีค่า $PNI_{(Modified)}$ อยู่ระหว่าง 0.13–0.21 โดยด้านที่มีความต้องการจำเป็นสำคัญเป็นลำดับที่ 1 คือ การกำกับตนเอง ($PNI=0.21$) ลำดับที่ 2 คือ การประเมินตนเอง ($PNI=0.16$) และลำดับที่ 3 คือ การตั้งเป้าหมาย ($PNI=0.15$) และลำดับที่ 4 คือ การประเมินตนเอง ($PNI=0.13$) ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์

การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์	ค่าเฉลี่ยสภาพจริงที่เป็นอยู่ (D)	ค่าเฉลี่ยสภาพที่ควรจะเป็น (I)	$PNI_{(Modified)}$	ลำดับ
1) การประเมินตนเอง (Self-assessment)	4.29	4.85	0.13	4
2) การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	4.18	4.82	0.15	3
3) การกำกับตนเอง (Self-monitoring)	4.02	4.86	0.21	1
4) การประเมินตนเอง (Self-evaluation)	4.21	4.89	0.16	2
ค่าเฉลี่ยรวม	4.18	4.86	0.16	

ผลการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อพิจารณาจำแนกเป็นรายประเด็นดังที่แสดงในตารางที่ 3–6 สามารถสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

1. การประเมินตนเอง (Self-assessment) ประเด็นที่มีค่า PNI สูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) มีการเลือกใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($PNI=0.17$) (2) นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสอดคล้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

(PNI=0.16) และ (3) มีการวางแผนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนและยืดหยุ่น โดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของตนเอง (PNI=0.14)

2. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ประเด็นที่มีค่า PNI สูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) มีการกำหนดเส้นตายหรือกรอบเวลาสำหรับแต่ละเป้าหมายเพื่อสร้างความเร่งด่วนและรักษาแรงจูงใจ (PNI=0.24) (2) มีการแบ่งเป้าหมายระยะยาวเป็นเป้าหมายย่อยที่สามารถทำได้ในระยะสั้น (PNI=0.21) และ (3) มีการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน และเป็นไปได้จริง เพื่อให้มีทิศทางในการเรียนรู้ที่ชัดเจน (PNI=0.14)

3. การกำกับตนเอง (Self-monitoring) ประเด็นที่มีค่า PNI สูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) จัดสรรเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อรักษาสุขภาพกายและใจ (PNI=0.31) (2) มีทักษะรับมือกับความเครียดซึ่งช่วยให้ฟื้นฟูสุขภาพจิต (PNI=0.26) และ สร้างตารางเวลาที่ชัดเจน โดยการกำหนดเวลาสำหรับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู การทำกิจกรรม และการพักผ่อนอย่างสม่ำเสมอ, กำหนดสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสรรเวลาขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู, กำหนดเป้าหมายที่วัดผลได้และสอดคล้องกับความสนใจของตนเอง, สร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อช่วยให้มีระเบียบวินัยในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู (PNI=0.21)

4. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) ประเด็นที่มีค่า PNI สูงที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) มีการประเมินความก้าวหน้าในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของตนเองอย่างสม่ำเสมอ (PNI=0.19) (2) หากพบว่าตนเองกำลังแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่บรรลุเป้าหมาย มีการวางแผนปรับปรุงตนเอง โดยพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้กลับมาอยู่บนแนวทางที่วางแผน (PNI=0.18) และ (3) มีการตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ทันเวลาที่ (PNI=0.17)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็น ด้านการประเมินตนเอง (Self-assessment)

การประเมินตนเอง (Self-assessment)	ค่าเฉลี่ยสภาพจริง ที่เป็นอยู่ (D)	ค่าเฉลี่ยสภาพ ที่ควรจะเป็น (I)	PNI _(Modified)	ลำดับ
นักศึกษารู้และเข้าใจตนเองว่าเป้าหมายในการฝึก	4.51	4.84	0.07	7
ประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษาว่าคืออะไร				
นักศึกษารู้และเข้าใจถึงความถนัดของตนเองว่าคือ	4.30	4.82	0.12	5
อะไรในขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู				
นักศึกษารับรู้ความสามารถที่ตนเองว่ามีความ	4.17	4.84	0.16	2
สอดคล้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู				
ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง	4.38	4.88	0.11	6
และสิ่งที่กำลังทำว่ามีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น				
มีการวางแผนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนและยืดหยุ่น โดย	4.26	4.87	0.14	3
คำนึงถึงความต้องการและความสนใจของตนเอง				
มีการเลือกใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและ	4.13	4.83	0.17	1
เหมาะสมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้				
มีการค้นหาความถนัดของตนเองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ	4.29	4.84	0.13	4
ใจในการเรียนรู้				
เฉลี่ยรวมรายด้าน	4.29	4.85	0.13	

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็น ด้านการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	ค่าเฉลี่ยสภาพจริง ที่เป็นอยู่ (D)	ค่าเฉลี่ยสภาพ ที่ควรจะเป็น (I)	PNI _(Modified)	ลำดับ
มีการตั้งเป้าหมายในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.38	4.84	0.11	5
ว่าต้องการอะไร				
มีการตั้งเป้าหมายในการประกอบอาชีพในอนาคต	4.36	4.79	0.10	6
เพื่อเชื่อมโยงกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู				
มีการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน และ	4.24	4.82	0.14	3
เป็นไปได้จริง เพื่อให้มีทิศทางในการเรียนรู้ที่ชัดเจน				
มีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเองได้	4.26	4.82	0.13	4
อย่างชัดเจน				
มีการแบ่งเป้าหมายระยะยาวเป็นเป้าหมายย่อยที่	3.96	4.80	0.21	2
สามารถทำได้สำเร็จได้ในระยะสั้น				
มีการกำหนดเส้นตายหรือกรอบเวลาสำหรับแต่ละ	3.91	4.86	0.24	1
เป้าหมายเพื่อสร้างความเร่งด่วนและรักษาแรงจูงใจ				
เฉลี่ยรวมรายด้าน	4.18	4.82	0.15	

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็น ด้านการกำกับตนเอง (Self-monitoring)

การกำกับตนเอง (Self-monitoring)	ค่าเฉลี่ยสภาพจริง ที่เป็นอยู่ (D)	ค่าเฉลี่ยสภาพ ที่ควรจะเป็น (I)	PNI _(Modified)	ลำดับ
สร้างตารางเวลาที่ชัดเจน โดยการกำหนดเวลา สำหรับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู การทำ กิจกรรม และการพักผ่อนอย่างสม่ำเสมอ	3.97	4.82	0.21	3
มีการบริหารจัดการตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การเรียนรู้ขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และ สามารถกำกับตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมได้	4.14	4.87	0.17	4
กำหนดสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จทั้งในระยะสั้นและ ระยะยาว เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสรรเวลาขณะ ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	3.99	4.83	0.21	3
จัดสรรเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และ ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อรักษา สุขภาพกายและใจ	3.68	4.82	0.31	1
กำหนดเป้าหมายที่วัดผลได้และสอดคล้องกับความ สนใจของตนเอง	4.00	4.86	0.21	3
สร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อช่วยให้มีระเบียบวินัยใน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.07	4.91	0.21	3
ทบทวนกระบวนการเรียนรู้และผลการเรียนของ ตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและ พัฒนาขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.22	4.91	0.16	5
มีทักษะรับมือกับความเครียดซึ่งช่วยให้ฟื้นฟู สุขภาพจิต	3.87	4.87	0.26	2
สามารถเรียนรู้จากอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ ยากลำบากที่ผ่านมา	4.24	4.88	0.15	6
เฉลี่ยรวมรายด้าน	4.02	4.86	0.21	

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็น ด้านการประเมินตนเอง (Self-evaluation)

การประเมินตนเอง (Self-evaluation)	ค่าเฉลี่ยสภาพจริงที่เป็นอยู่ (D)	ค่าเฉลี่ยสภาพที่ควรจะเป็น (I)	PNI _(Modified)	ลำดับ
มีการตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ทันที่	4.16	4.88	0.17	3
มีการประเมินความก้าวหน้าในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	4.13	4.91	0.19	1
มีการสะท้อนความคิด แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน อาจารย์พี่เลี้ยง อาจารย์นิเทศก์ และนำไปปรับปรุงพัฒนาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.29	4.89	0.14	5
มีการติดตามพฤติกรรมของตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูว่าสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่	4.16	4.83	0.16	4
หากพบว่าตนเองกำลังแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่บรรลุเป้าหมาย มีการวางแผนปรับปรุงตนเอง โดยพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้กลับมาอยู่บนแนวทางที่วางแผน	4.17	4.92	0.18	2
มีการติดตามตนเองและสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.38	4.93	0.13	6
เฉลี่ยรวมรายด้าน	4.21	4.89	0.16	

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่ควรจะเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าสภาพที่เป็นอยู่ของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการจัดการแบบตลาดวิชาที่เปิดโอกาสให้ผู้สนใจสามารถเข้ามาศึกษาในสาขาวิชาที่ตนเองสนใจได้ โดยไม่กำหนดช่วงอายุในการเข้าศึกษา ทำให้นักศึกษาในสาขาวิชาปฐมวัยมีช่วงอายุที่หลากหลายมีทั้งวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และตอนกลาง ที่มีประสบการณ์ชีวิตมาพอประมาณ จนเกิดแนวทางการดำเนินชีวิตในอนาคตที่ชัดเจนจากการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นตัวกำหนดแนวทางชีวิตที่จะเกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับแนวคิดมโนทัศน์ตนเอง (Self-Theory) ของคาร์ล โรเจอร์ส (Rogers, 1959) ที่แบ่งโครงสร้างการรับรู้เป็นสามส่วนได้แก่ 1) ตัวตนตามที่ได้รับรู้ (Perceived Self) หมายถึง ภาพลักษณ์ที่บุคคลมีต่อตัวเอง 2) ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ตัวตนที่บุคคลอยากเป็นหรือคาดหวังว่าจะเป็น และ 3) ความสอดคล้อง (Congruence) ระหว่างตัวตนที่รับรู้กับตัวตนตามอุดมคติเป็นปัจจัยสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต ตามแนวคิดมโนทัศน์ตนเองข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองที่ชัดเจน ทำให้นักศึกษา

เกิดแนวทางการจัดการตนเองที่เหมาะสมอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการศึกษาในสาขาปฐมวียอย่างเป็นรูปธรรม

ด้านผลการศึกษาสภาพที่ควรจะเป็น พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทั้งในภาพรวมและรายด้าน ซึ่งสามารถอภิปรายรายด้านได้ดังต่อไปนี้

1. ความตระหนักรู้ในศักยภาพผ่านการประเมินตนเอง (Self-evaluation) แม้ว่านักศึกษาวิชาการศึกษาศาสตร์จะมีความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองจากการดำเนินชีวิตและการเรียนในชั้นเรียนอยู่แล้ว แต่เพื่อให้ตนเองสามารถประกอบอาชีพครูปฐมวียหลังสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษาจึงคาดหวังให้ตนเองตระหนักรู้ถึงความถนัดปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพครู และส่วนที่ต้องพัฒนาในการจัดการเรียนรู้มากที่สุด ในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learner) ตามแนวคิดของ Zimmerman (2002) ที่อธิบายว่า ผู้เรียนที่กระตือรือร้นในการเรียนรู้เพราะตระหนักถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง และมีเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้จึงมีกลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ผู้เรียนจึงมีการติดตามพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมาย และสะท้อนคิดถึงประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นของตนเอง สิ่งนี้ช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในตนเองและแรงจูงใจที่จะพัฒนาวิธีการเรียนรู้ต่อไป

2. การกำกับตนเอง (Self-monitoring) แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีวินัยและความสามารถในการควบคุมกระบวนการทำงานของตนเองให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อย่างไรก็ตามการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษาจริงเป็นตัวเร่งที่ทำให้นักศึกษาต้องตรวจสอบพฤติกรรมการสอนและปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมระหว่างตนเองกับนักเรียนตามบริบทของห้องเรียนอยู่เสมอ ตลอดจนการจัดการเวลาของตนเองเพื่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ และการดูแลสุขภาพกายและจิตใจระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โดยสอดคล้องกับแนวคิด Self-Determination Theory ของ Zimmerman and Schunk (2011) ที่เชื่อว่าคนเราจะมีแรงบันดาลใจและสามารถจัดการตนเองได้ดี ถ้าได้ทำสิ่งที่เลือกเอง รู้สึกว่าตัวเองทำได้ และมีคนรอบข้างที่สนับสนุน โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน อันได้แก่ 1) ความเป็นอิสระ 2) ความสามารถ และ 3) ความสัมพันธ์ เมื่อองค์ประกอบสามด้านนี้ได้รับการตอบสนอง จะทำให้เกิดแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เราจัดการตนเองได้ดีขึ้น ทั้งการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งแรงกดดันจากภายนอก (Deci & Ryan, 1985 as cited in, Ryan & Deci, 2000) ดังนั้น หากนักศึกษาที่มีการกำกับตนเอง (Self-monitoring) ไม่ได้เกิดจากแรงกดดันภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากแรงจูงใจภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทั้งสามด้าน ย่อมส่งผลให้พวกเขาสามารถปรับตัวตามบริบทห้องเรียน รักษาสมดุลระหว่างการเรียนและสุขภาพ และพัฒนาตนเองให้พร้อมสำหรับการเป็นครูมืออาชีพที่ดีขึ้น

3. การประเมินและการตั้งเป้าหมาย (Self-assessment & Goal setting) ซึ่งให้ให้นักศึกษาไม่ได้เพียงแค่ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตามบทบาทในการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพียงเท่านั้น แต่ยังมีการประเมินความต้องการและความสนใจในตนเอง เพื่อการตั้งเป้าหมายในการพัฒนา

ความถนัดและความเชี่ยวชาญการเป็นครูปฐมวัยมืออาชีพสำหรับตนเอง ตลอดจนการประเมินผลลัพธ์การทำงานของตนเองอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ยิ่งขึ้น การประเมินตนเองเหล่านั้นจึงเปรียบเสมือนการสร้างวงจรการพัฒนาสมรรถนะวิชาชีพครูปฐมวัยของตนเองผ่านการประเมินผลลัพธ์และสร้างเป้าหมายอย่างเป็นพลวัต ซึ่งสอดคล้องกับการอธิบายของ Andrade and Valtcheva (2009) ว่าการประเมินตนเองมีจุดประสงค์เพื่อระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของงานเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและส่งเสริมการเรียนรู้ เน้นการใช้ข้อมูลจากการประเมินเพื่อแก้ไขและพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับการที่นักศึกษาฝึกใช้การประเมินตนเองเพื่อปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ของตน

การศึกษาค้นคว้าความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์รายด้านของนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อพิจารณาจำแนกเป็นรายประเด็น พบว่า

1. การประเมินตนเอง (Self-assessment) ความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) การเลือกใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (2) รับรู้ความสามารถที่ตนเองว่ามีความสอดคล้องกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และ (3) มีการวางแผนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนและยืดหยุ่น โดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของตนเอง ความต้องการจำเป็นทั้งสามอันดับนั้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างวิสัยทัศน์ในการเรียนรู้และการประกอบอาชีพครูปฐมวัย จึงแสวงหาแนวทางการพัฒนาตนเองผ่านการสำรวจความต้องการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเป็นครู ที่นำไปสู่การวางแผนการดำเนินการและการจัดการตนเอง เพื่อประยุกต์ใช้ทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังให้เกิดขึ้นได้ เป็นไปตามการอธิบายของ Sansupa and Kuntawong (2021) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองเป็นการทบทวนทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองเพื่อค้นพบปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองด้วยเป้าหมายที่ต้องการบรรลุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการประเมินตนเองของนักศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การตรวจสอบการเรียนรู้ตนเองในมิติต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติงาน ระดับความสามารถในการปฏิบัติงาน และปัญญาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เมื่อรับรู้แล้วจึงนำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่สำคัญ ตลอดจนการวางแผนเพื่อให้บรรลุในการฝึกประสบการณ์เอง

2. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) มีการกำหนดเส้นตายหรือกรอบเวลาสำหรับแต่ละเป้าหมายเพื่อสร้างความเร่งด่วนและรักษาแรงจูงใจ (2) มีการแบ่งเป้าหมายระยะยาวเป็นเป้าหมายย่อยที่สามารถทำได้ในระยะสั้น และ (3) มีการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน และเป็นไปได้จริง เพื่อให้มีทิศทางในการเรียนรู้ที่ชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาเห็นความจำเป็นของการมีทักษะการบริหารจัดการตนเองอย่างเป็นระบบ ด้วยการกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมโดยแบ่งเป้าหมายให้เล็กลงเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เป็นไปได้อย่างมากที่สุด ทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Hattie (2011) ที่เสนอว่า การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ

มีเป้าหมายทั้งระยะยาวและระยะสั้นช่วยให้นักศึกษาสามารถฝึกฝนอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุความสำเร็จในแต่ละขั้นได้ง่ายขึ้น และมีความท้าทายการบรรลุเป้าหมายที่เหมาะสม เช่น การกำหนดกรอบเวลาเพื่อกำหนดทิศทางการดำเนินการที่ชัดเจนและสามารถวัดความก้าวหน้าของตนเองได้ทันที

3. การกำกับตนเอง (Self-monitoring) ความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) จัดสรรเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อรักษาสุขภาพกายและใจ (2) มีทักษะรับมือกับความเครียดซึ่งช่วยให้ฟื้นฟูสุขภาพจิต และ (3) สร้างตารางเวลาที่ชัดเจน โดยการกำหนดเวลาสำหรับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู การทำกิจกรรม และการพักผ่อนอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจน การกำหนดสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสรรเวลาขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู กำหนดเป้าหมายที่วัดผลได้และสอดคล้องกับความสนใจของตนเอง, สร้างกิจวัตรประจำวันเพื่อช่วยให้มีระเบียบวินัยในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สะท้อนความต้องการจำเป็นของนักศึกษาว่ามีความต้องการรักษาสมดุลทางสุขภาพะ จึงมีการจัดสรรเวลา ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Stranford (2024) ที่ศึกษาการส่งเสริมการเรียนรู้และแรงจูงใจของนักศึกษาผ่านการสร้างเกณฑ์การประเมินตนเองร่วมกันในรายวิชาที่ไม่มีการให้เกรด โดยมุ่งเน้นการสร้างวงจรการเรียนรู้ที่มีข้อเสนอแนะ กระตุ้นให้เรียนเพื่อการเรียนรู้เอง และให้นักเรียนมีบทบาทในกระบวนการประเมินผลการศึกษาพบว่าผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ระดับความวิตกกังวลลดลง บรรยากาศการแข่งขันน้อยลง และรู้สึกว่าคุณเติบโตขึ้นในฐานะผู้เรียน

4. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) ความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก ได้แก่ (1) มีการประเมินความก้าวหน้าในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของตนเองอย่างสม่ำเสมอ (2) หากพบว่าตนเองกำลังแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่บรรลุเป้าหมาย มีการวางแผนปรับปรุงตนเอง โดยพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้กลับมาอยู่บนแนวทางที่วางแผน และ (3) มีการตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ทันที ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาเห็นความสำคัญการประเมินความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอและการแก้ไขตนเองได้ทันที โดยตระหนักถึงการติดตามพัฒนาการของตนเองที่คำนึงถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และความรับผิดชอบต่อวิชาชีพครู ส่งผลให้เห็นความจำเป็นของทักษะในการตัดสินใจแบบทันทีบนพื้นฐานของข้อมูลที่ต้อง สอดคล้องกับแนวคิดของ Yan and Carless (2021) ที่มองว่าการประเมินตนเองเป็นสมรรถนะสำคัญในการสร้างความยั่งยืนทางวิชาชีพ ช่วยให้ครูฝึกประสบการณ์สามารถตรวจสอบและยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับ Panadero (2017) ที่อธิบายว่ากระบวนการกำกับตนเองจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผู้เรียนนำผลจากการประเมินมาปรับเปลี่ยนยุทธวิธีการปฏิบัติงาน ซึ่งความต้องการจำเป็นเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาศาการศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นต่อการสร้างวงจรการเรียนรู้เชิงรุกที่เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาความเป็นมืออาชีพในยุคปัจจุบัน ที่ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย

การลงมือปฏิบัติอย่างมีวินัยควบคู่กับการดูแลสุขภาพ และการประเมินผลเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อมุ่งสู่การเป็นครูปฐมวัยที่มีคุณภาพและมีความสุขในวิชาชีพอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 2 แนวทางการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาครูปฐมวัย

งานวิจัยนี้นำเสนอแนวคิด “การจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์” (Creative Self-Management) ที่ไม่ใช่เพียงเรื่องของระเบียบวินัยตามกรอบคำสั่งเดิม ๆ แต่เป็นสมรรถนะเชิงรุกที่เกิดจากการบูรณาการระหว่างกระบวนการทางปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่หน้างานจริง เริ่มต้นจากการที่นักศึกษาต้องมีศักยภาพในการประเมินตนเอง เพื่อสำรวจความสามารถและข้อจำกัด นำไปสู่การตั้งเป้าหมาย ที่ท้าทายแต่เป็นไปได้ ภายใต้สภาวะที่ต้องเผชิญกับเด็กปฐมวัยที่มีความแตกต่างรายบุคคล อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบที่สำคัญอีกอย่างคือความเหลื่อมล้ำระหว่าง สภาพที่เป็นอยู่ กับสภาพที่ควรจะเป็น ในเรื่อง การกำกับตนเอง ซึ่งพบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาด้านนี้สูงสุด รองลงมา คือ การประเมินตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการประเมินตนเอง ตามลำดับ

สรุป

การศึกษาความต้องการจำเป็นด้านการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์ของนักศึกษาสาขา การศึกษาปฐมวัย ระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาด้านการกำกับตนเองสูงที่สุด รองลงมาเป็นด้าน การประมาณตนเอง ด้านการตั้งเป้าหมาย และด้านการประเมินตนเอง ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 สถานศึกษาและคณะครูจัดกิจกรรมหรือเครื่องมือที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถตรวจสอบ และควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ในขณะฝึกปฏิบัติงาน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ระดับ ปฐมวัย

1.2 หลักสูตรการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านประมาณตนเอง ด้านตั้งเป้าหมาย ด้านกำกับตนเองและด้านประเมินตนเอง อยู่ในรายวิชา เตรียมความพร้อมก่อนฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เพื่อให้ศึกษามีทักษะการจัดการตนเองอย่างเป็น ระบบก่อนฝึกประสบการณ์ในสถานศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเชิงลึกด้วยการสัมภาษณ์หรือการสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัย หรืออุปสรรคที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ควรศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการจัดการตนเอง อย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างโมเดลความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

References

- Al-Abyadh, M. H. A., & Abdel Azeem, H. A. H. (2022). Academic achievement: Influences of university students' self-management and perceived self-efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3), 55. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Andrade, H., & Valtcheva, A. (2009). Promoting learning and achievement through self-assessment. *Theory into Practice*, 48(1), 12–19. <https://doi.org/10.1080/00405840802577544>
- Bandura, A. (2020). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 12(3), 313–333. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23964

- Breevaart, K., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). Daily self-management and employee work engagement. *Journal of vocational behavior*, 84(1), 31–38. DOI:10.1016/j.jvb.2013.11.002
- Dagyte, I. (2010). Creative self-management as a tool of enhancing innovation's portfolio of bussiness organization. *Management Theory & Studies for Rural Business & Infrastructure Development*, 24(5), 33–44. <https://hdl.handle.net/20.500.12259/50525>
- Frayne, C. A., & Geringer, J. M. (2000). Self-management training for improving job performance: A field experiment involving salespeople. *Journal of Applied Psychology*, 85(3), 361–372. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.3.361>
- Hattie, J. (2011). Which strategies best enhance teaching and learning in higher education?. In *Empirical research in teaching and learning* (eds D. Mashek and E.Y. Hammer). <https://doi.org/10.1002/9781444395341.ch8>
- Notification of the Teachers' Council of Thailand. Regarding Degree and Diploma Certification in Education according to the Professional Standards to Practice the Profession B.E. 2567 (2024). (2024, February 6). *Government Gazette*. No. 141, Special Part 35 Ngor. 15–19.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Poole, B. (2009). *Creative self management in nature*. <http://www.thejungletimes.com/page/downloads/files/Transcript%20-%20Self-management%20in%20Nature.pdf>
- Prasertsin, U., Rumsang, W., & Veerapongsanant, P. (2018). Conceptual idea and indicators for creative self-management. *Journal of Health Education*, 41(2), 18–30. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/muhed/article/view/155579>
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework*. McGraw-Hill.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sansupa, K., & Kuntawong, N. (2021). Self-management: The skill of sustainable self-development. *Journal of Liberal Arts Rajamangala University of Technology Phra Nakhon*, 1(1), 25–37. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/LiberalJ/article/view/1304>
- Stranford, S. A. (2024). Fostering student agency and motivation: Co-creation of a rubric for self-evaluation in an ungraded course. *Frontiers in Education*, 8, 1213444. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1213444>

- Thanthong, S. ., Pachsang, A. P. ., & Jantarawirote, A. . (2022). The development of instructional process by integrating orff's approach and reflective learning to enhance the self-management ability of student teachers. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 14(1), 28–43. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/irdssru/article/view/252975>
- Wongwanich, S. (2015). *Needs assessment research* (3rd ed.). Chulalongkorn University.
- Yamane, T. (1967). *Elementary sampling theory*. Prentice Hall.
- Yan, Z., & Carless, D. (2021). Self-assessment is about more than self: The enabling role of feedback literacy. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 47, 1116–1128. <https://doi.org/10.1080/02602938.2021.2001431>
- Yates, B. T. (1985). *Self-management: The science and art of helping*. Wadsworth
- Yates, B. T. (1986). *Applications in self-management*. Wadsworth.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284–290. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In D. H. Schunk, & B. J. Zimmerman (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 15–26). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203839010>