ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

Factors Affecting Self-Regulation in Online Learning of Undergraduate Students at The Faculty of Industrial Technology, The Civil Engineering Technology

ปวีณ์สุดา งาเนียม
E-mail: paveesuda.nga@gmail.com
พุทธชาด อังณะกูร
E-mail: angnakoon@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองและการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ และศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 208 คน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียนและการกำกับตนเองการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.24, 3.40, 3.32, 3.34 และ 3.17 ตามลำดับ นอกจากนี้ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ มี 3 ปัจจัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในการเรียน และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.441, 0.285 และ 0.264 ตามลำดับ ซึ่งมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ได้ร้อยละ 70.2 (R^2 = 0.702) ในขณะที่การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง, การเรียนออนไลน์, นักศึกษาปริญญาตรี

Abstract

This research aimed to examine the levels of self-efficacy perception, achievement motivation, learning goal setting, self-esteem, and self-regulation in online learning. It also investigated the influence of self-efficacy perception, achievement motivation, learning goal

setting, and self-esteem on self-regulation in this context. Five instruments were employed: scales for self-efficacy perception, achievement motivation, learning goal setting, self-esteem, and self-regulation. The sample comprised 208 undergraduate students from the Faculty of Industrial Technology. The findings indicated that the majority of participants reported high levels of self-efficacy perception, achievement motivation, learning goal setting, and self-regulation in online learning. Self-esteem was at a moderate level, with mean scores of 3.24, 3.40, 3.32, 3.34, and 3.17, respectively. Hypothesis testing revealed that self-esteem, learning goal setting, and achievement motivation significantly predicted self-regulation in online learning (coefficients of 0.441, 0.285, and 0.264, $p < 0.01$), accounting for 70.2% of its variance ($R^2 = 0.702$). Conversely, self-efficacy perception did not significantly influence self-regulation in online learning.

Keywords: Self-regulation, Online learning, Graduate Student

บทนำ

การเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผ่านประสบการณ์จริงและการสั่งสมความรู้มากกว่าการท่องจำข้อมูลเพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายคือการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้มีคุณภาพ โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือ ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและครูผู้สอนมากขึ้น โดยครูจะทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน (trainer) หรือผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (learning facilitator) ซึ่งคอยกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติและพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ (อมรรัตน์ เตชะนอก และคณะ, 2563; วิจารณ์ พานิช, 2555) โดยในปัจจุบันการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพคือการนำเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เช่น การใช้เครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่และอินเทอร์เน็ตที่เข้ามาผสมผสานในการเรียนการสอน จนนำไปสู่วิธีการเรียนรู้ใหม่ ๆ เช่น หลักสูตรออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้, 2560)

การปรับรูปแบบการเรียนการสอนสู่การเรียนออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะของบุคลากรที่จำเป็นต่อการสอน (จุฑารัตน์ สุขน้อย, 2565) และการพัฒนาหลักสูตรออนไลน์ในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้การเรียนรู้ออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพต้องส่งเสริมทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร การคิดเชิงวิพากษ์ ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการทำงานเป็นทีม (ทิศนา แขมมณี, 2557) ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่

ต้องสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ค้นคว้าหาข้อมูลที่ทันสมัย และปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (เอกชัย พุทธสอน, 2557)

การกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-regulation) เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดการเรียนรู้ได้อย่างอิสระและมีประสิทธิภาพ การกำกับตนเองเกี่ยวข้องกับกระบวนการวางแผน ควบคุม และกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งรวมถึงการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Bandura, 1986; อานวัฒน์ บุตรจันทร์, 2552) การกำกับตนเองจะช่วยพัฒนาความรู้ ทักษะ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน กล่าวคือ หากผู้เรียนมีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ก็จะทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นได้ เมื่อผู้เรียนต้องกำกับตนเองในการเรียนรู้อย่างเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การจัดทำตารางการอ่านหนังสือ การศึกษาค้นคว้าความรู้ใหม่ ๆ หรือการศึกษาแนวทางการเรียนจากเพื่อนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี จะช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (สาลินี จงใจสุรธรรม, 2558)

จากที่กล่าวทั้งหมดข้างต้นกระบวนการกำกับตนเองจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเรียน การสอนในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนมาสู่การเรียนออนไลน์ ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาว่านักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มีการรับรู้และได้รับอิทธิพลจากระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง และการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองและการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดประชากรเป้าหมาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ศึกษาอยู่ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 304 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาระดับปริญญาตรีประจำปี พ.ศ.2563 และ พ.ศ.2564 ที่มีประสบการณ์การเรียนออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 และใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane (Yamane,

1973: 1088 อ้างถึงใน นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2558) และกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน ร้อยละ 5 ในการคำนวณ โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 221.1 คน ทั้งนี้จากนักศึกษาที่สะดวกเข้าร่วมตอบแบบสำรวจและยินดีให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงปรับขนาดตัวอย่างลงเหลือ 208 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลัก โดยมีตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ ตัวแปรต้น ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง และ ตัวแปรตาม ได้แก่ การกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยภายในเดือน มิถุนายน พ.ศ.2566 ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 2 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งด้านความตรงเชิงเนื้อหาและค่าความเชื่อมั่น

2. ขั้นตอนการวิจัย

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย

2.2 สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมตัวแปรต้นและตัวแปรตามตามกรอบแนวคิด

2.3 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) และทดสอบความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient) ทั้ง 5 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) การตั้งเป้าหมายในการเรียน (Goal of Learning) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และ การกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ (Self-regulation)

2.4 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

2.5 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) ในรูปแบบ Google form ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสอบถามอย่างชัดเจนเพื่อความสมบูรณ์ของคำตอบ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง และทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีระยะเก็บรวบรวมข้อมูล 2 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อธิบายลักษณะข้อมูลเบื้องต้น

4.2 สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา โดยพิจารณาค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้ที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองและการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองและการกำกับตนเองการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก โดยระดับการรับรู้ความสามารถของตนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.24 ระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.40 ระดับการตั้งเป้าหมายในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.32 และการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.34 ซึ่งอยู่ในระดับมากทั้งสิ้น ในขณะที่ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.17 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมและทักษะในการเรียนออนไลน์ในระดับปานกลางจนถึงมาก

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ			t	p
	B	SE	Beta		
ค่าคงที่	.575	.137		4.185	< 0.001
การรับรู้ความสามารถของตน	-.105	.079	-.109	-1.327	.186
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	.263	.086	.264	3.056	.003
การตั้งเป้าหมายในการเรียน	.280	.090	.285	3.105	.002
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.404	.068	.441	5.913	< 0.001

$F = 119.634$, $R^2 = .702$, Adj. $R^2 = .696$

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มี 3 ด้าน คือ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเรียน และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ได้ร้อยละ 70.2 ($R^2 = 0.702$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยตัวแปรที่ทำนายการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ได้ดีที่สุด คือ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ 0.441 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.001 รองลงมาคือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ 0.285 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.01 ท้ายสุด ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ 0.264 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.01

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ ที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุเพิ่มเติมในข้อคิดเห็นสามารถจำแนกปัจจัยเพิ่มเติมได้ 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) ด้านการเข้าถึงและความเสถียรของอินเทอร์เน็ต 2) ด้านสภาพแวดล้อม 3) ด้านความพร้อมของอุปกรณ์ และ 4) ด้านความพร้อมของผู้เรียน

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง และการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจเป็นผลจากนักศึกษามีทัศนคติเชิงบวกต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง หรือมีความสามารถในการกำกับตนเองได้ดี (Purnomo et al., 2024) นักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีในด้านแรงจูงใจในการบรรลุผลสำเร็จและ

การตั้งเป้าหมายมักจะมีสมาธิที่ดีขึ้น จัดระเบียบการเรียนรู้ และมุ่งมั่นในการเรียนออนไลน์ (Wong et al., 2021) ส่งผลให้มีผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ การตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองอาจช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนและพัฒนาความสามารถในการควบคุมกระบวนการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมออนไลน์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Barry J. Zimmerman (1992) ที่พบว่า ผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง, แรงจูงใจในการบรรลุผลสำเร็จ, การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้, และความภาคภูมิใจในตนเองในระดับสูง จะมีแนวโน้มที่จะมีการเรียนรู้ออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพแบบกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น

2. จากการศึกษา พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, การตั้งเป้าหมายในการเรียน, และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีอิทธิพลที่มีนัยสำคัญต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักศึกษาที่มีแรงจูงใจสูงมักจะมีความมุ่งมั่นและพยายามในการเรียนออนไลน์ แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ นักศึกษากลุ่มนี้สามารถรักษาแรงขับภายในไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการกำกับตนเองในกระบวนการเรียน ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ D. C. McClelland (1985, อ้างถึงใน โมลี สุทธิโมลิโพธิ, 2563) ที่ชี้ว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักมีแนวโน้มที่จะพัฒนาและบรรลุเป้าหมายได้ดีกว่า เนื่องจากแรงจูงใจมีบทบาทสำคัญในการผลักดันพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงรุกและการพากเพียรต่อความสำเร็จ

2.2 การตั้งเป้าหมายในการเรียนมีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนมีแนวโน้มที่จะสามารถกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ได้ดีขึ้น เป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงสามารถช่วยให้นักศึกษาวางแผน ปรับพฤติกรรม และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้จึงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางและพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maehr (1984) และ Bandura (1986) ที่ระบุว่า การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีทิศทางและมีประสิทธิภาพ

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงจูงใจได้ดี สามารถจัดการกับอุปสรรคในการเรียนออนไลน์และแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้ดีกว่า ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ขนิษฐา ปัตลา และคณะ (2561) ที่ระบุว่า การ

เห็นคุณค่าในตนเองมีบทบาทเชิงบวกในการส่งเสริมการกำกับตนเอง ผ่านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในการเรียนรู้และสามารถเอาชนะอุปสรรคในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัยหลัก การเก็บข้อมูลเชิงลึกผ่านการสัมภาษณ์ (In-Depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จะช่วยให้ทราบถึงพฤติกรรม ทัศนคติ จนถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนออนไลน์ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

2. งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะนักศึกษาคณะเดียว ผู้วิจัยที่สนใจศึกษาปัจจัยเหล่านี้อาจศึกษาเพิ่มเติมในคณะหรือระดับการศึกษาอื่น หรือทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างจะช่วยให้ได้ผลการศึกษาที่มีความหลากหลายและครอบคลุมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ขนิษฐา ปัตลา และคณะ. (2561). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม : การวิเคราะห์กลุ่มพหุ*. Journal of Educational Measurement Mahasarakham University, *17*(2), 1-14.

จุฑารัตน์ สุขน้อย. (5 มกราคม 2565). *การตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา.* สืบค้นจาก https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/vlt15-1/6114993623.pdf

ทิศนา แขมมณี. (2557). *ปลุกโลกการสอนให้มีชีวิตสู่ห้องเรียนแห่งศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสซิ่ง. สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.).

นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2558). *การวิจัยพฤติกรรมเบื้องต้น.* เอกสารประกอบการเรียนวิชาการวิจัย พฤติกรรมเบื้องต้น. นครปฐม: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัย ศิลปากร.

ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2554). ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองและการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การกำกับตนเองในการเรียนรู้และแรงจูงใจ ในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาโท. *วารสารวิธีวิทยาการวิจัย. 24*(3), 279-301.

โมลี สุทธิโมลิโพธิ. (2536). ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, *5*(2), 12-17.

วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ ๒๑.* สืบค้นจาก https://edu.lpru.ac.th/eu/21st/st-006.pdf

วิสมา ยูโซะและคณะ. (2565). ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียน:กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่1สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 53, 1-12.

สาลินี จงใจสุรธรรม. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 7*(1), 15-26.

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้. (2560). *ส่องโอกาสจากการเรียนรู้*. สืบค้นจาก https://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/FutureLearningPlatform/817/

อมรรัตน์ เตชะนอก และคณะ. (2563). การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์,7*(9), 1-15.

อานวัฒน์ บุตรจันทร์. (2552). *ผลของการสอนเสริมด้วยพอดคาสต์โดยใช้กลวิธีในการกำกับตนเองในรายวิชาการผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการกำกับตนเองของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกชัย พุทธสอน. (2557). แนวโน้มการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา. 9*(4), 93-106.

Bandura. (1986). *Social foundations of thought and action. Upper Saddle River*, NJ: Prentice Hall.

Likert. (1932). Technique for the Measurement of Attitude. *Archives Psychological, 3*(1), 42-48.

Purnomo, Y. W., Prananto, I. W., Fitriya, Y., & Kaur, A. (2024). The Role of Self-Regulation in the Relationship between Adaptability and Engagement: A Case of Online Mathematics Learning for Elementary School Students. *Online Learning*, *28*(1), 1-21.

Wong, J., Baars, M., He, M., de Koning, B. B., & Paas, F. (2021). Facilitating goal setting and planning to enhance online self-regulation of learning. *Computers in Human Behavior*, *124*, 106913.

Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal, 29*(3), 663-676. https://doi.org/10.2307/1163261