



ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วาสิณี จิรสิริ^{1*} และ ชีรนนท์ ชีระธนากร²

¹ กลุ่มวิชาชีพครู (จิตวิทยา) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

² สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ รับเข้า: 20 พ.ค. 2569 ปรับปรุง: 17 ก.ค. 2569 ตอบรับ: 21 ก.ค. 2569 เผยแพร่: 31 ส.ค. 2569	การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ในเขตบางแค กรุงเทพมหานคร ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มจากโรงเรียนเป้าหมาย ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลัง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลบูรณาการแนวคิด PERMA Model จำนวน 6 กิจกรรม โดยมีการวัดผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างละ 1 ครั้ง รวมเป็น 8 ครั้งของการดำเนินกิจกรรมและ 2) แบบวัดการรู้จักตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ระหว่าง 0.80–1.00 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ (Dependent Samples t-test) ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีระดับการรู้จักตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M=4.07$, $SD=0.26$) โดยด้านอารมณ์และความรู้สึกมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านความสามารถและศักยภาพ และด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิตตามลำดับ นอกจากนี้ คะแนนการรู้จักตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 2.85 ($SD=0.42$) และค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 4.38 ($SD=0.35$) ผลการทดสอบเท่ากับ $t(39) = 5.27$, $p < .01$ และมีขนาดอิทธิพลระดับใหญ่ (Cohen's $d = 0.83$) ผลการวิจัยสะท้อนว่ากิจกรรมดังกล่าวมีแนวโน้มส่งเสริมการรู้จักตนเองของผู้เรียน การสะท้อนคิด การตระหนักรู้ในตนเองและการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพในศตวรรษที่ 21
คำสำคัญ แนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล, การรู้จักตนเอง, การสะท้อนคิด, จิตวิทยาเชิงบวก, นักเรียนชั้นประถมศึกษา	
*ผู้รับผิดชอบบทความ วาสิณี จิรสิริ อีเมล: wasinee.j@dru.ac.th	

อ้างอิงบทความนี้ (APA 7th Edition):

วาสิณี จิรสิริ และ ชีรนนท์ ชีระธนากร. (2569). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 41(2), 162–180.



The Effects of Biographical Learning Activities on Self-Awareness among students in Grade 6

Wasinee Jirasiri^{1*} and Theranun Therathanakorn²

¹ Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University

² Social Studies Program, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University

Article Info.

Article history

Received: 20 May 2026

Revised: 17 Jul. 2026

Accepted: 21 Jul. 2026

Published: 31 Aug. 2026

Keywords

Biographical approach, Self-awareness, Reflective thinking, Positive psychology, Elementary students

*Corresponding author

Wasinee Jirasiri

Email:

wasinee.j@dru.ac.th

Abstract

This study aimed to investigate and compare the levels of self-awareness among Grade 6 students before and after participating in learning activities based on the biographical approach. The sample consisted of 40 Grade 6 students from a school in the Bang Khae District, Bangkok, selected through cluster random sampling. A quasi-experimental, one-group pretest-posttest design was employed. The research instruments comprised: 1) The intervention consisted of six biographical learning activities integrated with the PERMA model, together with pretest and posttest assessments, for a total of eight sessions and 2) a self-awareness assessment scale with an Item-Objective Congruence (IOC) index ranging from 0.80 to 1.00 and an overall reliability coefficient of .83. Data were analyzed using mean, standard deviation, and a dependent samples t-test. The findings revealed that after participating in the activities, the students' overall self-awareness was at a high level ($M=4.07$, $SD=0.26$). The emotional and feeling dimension yielded the highest mean, followed by the abilities and potential dimension, and the values and life goals dimension, respectively. Furthermore, the students' post-intervention self-awareness scores ($M=4.38$, $SD=0.35$) were significantly higher than their pre-intervention scores ($M=2.85$, $SD=0.42$), $t(39) = 5.27$, $p < .01$, with a large effect size ($Cohen's d = 0.83$). These findings indicate that biographical learning activities can effectively enhance learners' self-awareness, thereby fostering critical reflection and the development of essential 21st-century social and emotional skills.

Cite this article (APA 7th Edition):

Jirasiri, W., & Therathanakorn, T. (2026). The effects of biographical learning activities on self-awareness among students in Grade 6. *Journal of Kasetsart Educational Review*, 41(2), 162–180.

บทนำ

การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญกับการรู้จักตนเอง (Self-Awareness) ในฐานะสมรรถนะพื้นฐานที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ การปรับตัว และคุณภาพชีวิตในระยะยาว (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2021; Organization for Economic Co-operation and Development [OECD], 2023) โดยหมายถึงความสามารถในการตระหนักและเข้าใจความคิด อารมณ์ ค่านิยม จุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนา และศักยภาพของตนเองอย่างรอบด้าน (Duval & Silvia, 2001; Sutton, 2016) ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการกำกับตนเอง การตัดสินใจ และการสร้างเป้าหมายชีวิต หากพิจารณาตามกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์การรู้จักตนเองนับเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นสมรรถนะแกนหลักข้อแรก (Core Domain) ของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EQ) ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน (Goleman, 1995) ซึ่งระบุว่า บุคคลจะสามารถบริหารจัดการอารมณ์หรือพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดีได้นั้นควรมีรากฐานจากการรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-Awareness) และการประเมินศักยภาพตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) เป็นลำดับแรก ในมิติจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) การรู้จักตนเองทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนบุคคลให้ตระหนักถึงจุดแข็งและคุณค่าภายใน นำไปสู่สภาวะทางจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2011; Wagner & Ruch, 2022) โดยเมื่อผู้เรียนเกิดการรู้จักตนเองจะส่งผลเชิงบวกโดยตรงต่อองค์ประกอบของ PERMA Model ทั้ง 5 ด้าน คือการตระหนักรู้อารมณ์ช่วยเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) การรู้จุดแข็งช่วยให้เกิดความจดจ่อผูกพันในกิจกรรม (Engagement) และนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ (Relationships) ตลอดจนการค้นพบคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaning) ที่สะท้อนผ่านการรับรู้ความสำเร็จตามศักยภาพแห่งตน (Accomplishment) (Butler & Kern, 2016) งานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าผู้เรียนที่มีการรู้จักตนเองในระดับสูงสามารถประเมินศักยภาพตนได้เหมาะสม มีแรงจูงใจภายใน กำกับการเรียนรู้และปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่า (Zimmerman, 2008; Panadero, 2017; Duckworth et al., 2019) ทั้งยังสัมพันธ์เชิงบวกกับการจัดการอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Burns et al., 2020; Karatjas & Webb, 2024; ภาควิชา ธีรสันติกุล และคณะ, 2566) การส่งเสริมการรู้จักตนเองมีความสำคัญยิ่งในช่วงประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของการพัฒนาอัตลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Harter, 2015; Orth & Robins, 2022; ยศสวดี ดีเย็น และจักรกริต จันทกุล, 2567)

การใช้เรื่องเล่า (Narrative) และชีวประวัติบุคคลต้นแบบ (Biographical Approach) เป็นอีกแนวทางที่ได้รับความสนใจ เนื่องจากมนุษย์สร้างความเข้าใจตนเองผ่านการตีความเรื่องราวชีวิต (McAdams, 2023) การศึกษาวิถีคิดและเส้นทางสู่ความสำเร็จของบุคคลสำคัญช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนคิด เชื่อมโยงประสบการณ์สู่ตนเอง และพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตนเองได้อย่างมีความหมาย (Zhang & Wang, 2024) มีงานวิจัยด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองผ่านจิตวิทยาเชิงบวกและการเรียนรู้เชิงสะท้อนคิดอยู่มาก แต่ยังพบช่องว่างองค์ความรู้ในการบูรณาการการเรียนรู้ประวัติศาสตร์กับการพัฒนาการรู้จักตนเองในระดับประถมศึกษา โดยเฉพาะการใช้แนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลเป็นเครื่องมือสะท้อนคิดเพื่อเข้าใจสภาวะอารมณ์ ค้นหาศักยภาพ และสร้างความหมายต่อตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อศึกษาผลที่มีต่อการรู้จักตนเองอันเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านประวัติศาสตร์ จิตวิทยาเชิงบวก และการเรียนรู้เชิงสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล มีระดับการรู้จักตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขอบเขตการวิจัย

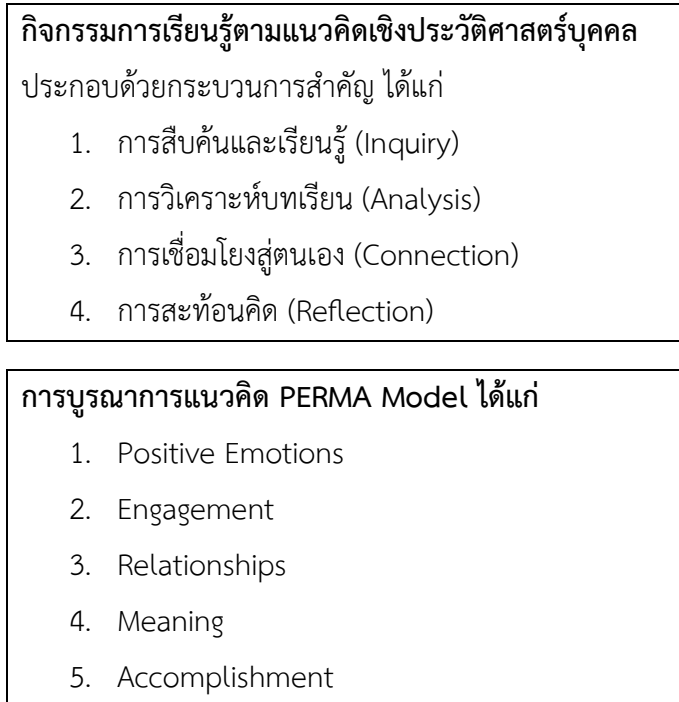
ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตบางแค กทม. จำนวน 120 คน

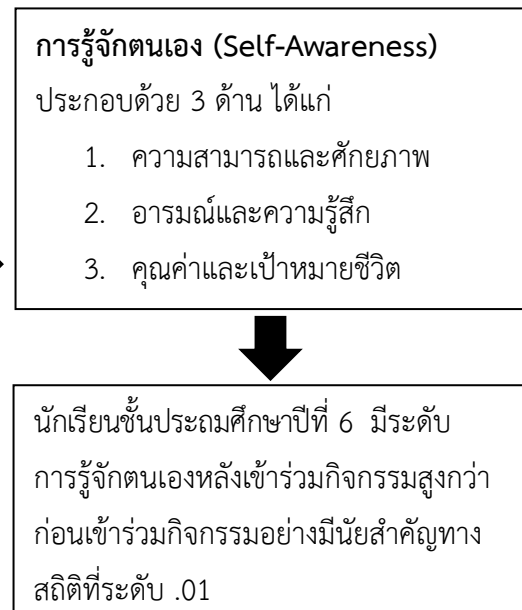
กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้พัฒนารอบแนวคิดจากแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล (Biographical Approach) ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA Model) และแนวคิดการสะท้อนคิด (Reflective Learning) เพื่อส่งเสริมการรู้จักตนเองของผู้เรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถและศักยภาพ อารมณ์และความรู้สึก และคุณค่าและเป้าหมายชีวิต โดยสามารถสรุปกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้

ตัวแปรต้น



ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่ใช้เรื่องราวชีวิต (Life History) ของบุคคลต้นแบบ เหตุการณ์สำคัญในชีวิตของบุคคลในประวัติศาสตร์ หรือเรื่องราวชีวิตของผู้เรียนเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ผ่านกระบวนการสะท้อนคิด โดยประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ ดังนี้
 - 1.1 การสืบค้นและเรียนรู้ (Inquiry) หมายถึง ผู้เรียนศึกษาประวัติและเหตุการณ์สำคัญของบุคคลต้นแบบ
 - 1.2 การวิเคราะห์ห้บทเรียน (Analysis) หมายถึง การวิเคราะห์ห้วิธีคิด แรงจูงใจ การเผชิญอุปสรรค และการแก้ปัญหาของบุคคลนั้น
 - 1.3 การเชื่อมโยงสู่ตนเอง (Connection) หมายถึง การเปรียบเทียบเรื่องราวของบุคคลต้นแบบกับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง
 - 1.4 การสะท้อนคิด (Reflection) หมายถึง การสรุปบทเรียนที่ได้รับเพื่อนำมาใช้กำหนดเป้าหมายหรือปรับปรุงตนเอง เช่น แบบฝึกเขียนบันทึกหรือการตอบคำถามชี้แนะที่เชื่อมโยงกับตนเอง
2. การรู้จักตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้และเข้าใจองค์ประกอบภายในของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถและศักยภาพ หมายถึง การรู้จักจุดแข็ง (Strengths) และจุดที่ควรพัฒนา (Weakness) ของตนเอง

2.2 อารมณ์และความรู้สึก หมายถึง การรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.3 คุณค่าและเป้าหมายชีวิต หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญและเป้าหมายในอนาคต

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตบางแค กทม. ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

4. บุคคลต้นแบบ (Role Model) หมายถึง บุคคลในประวัติศาสตร์ บุคคลสำคัญในท้องถิ่น หรือบุคคลที่มีชื่อเสียงที่มีคุณลักษณะเด่นในด้านความอดสาหัส การมีทัศนคติเชิงบวก หรือการประสบความสำเร็จผ่านการฟันฝ่าอุปสรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (One-Group Pretest-Posttest Design) Campbell และ Stanley (1963) และสอดคล้องกับแนวทางของ Creswell (2014) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้แบบแผนดังกล่าว เหมาะสำหรับการศึกษาผลเบื้องต้นของกิจกรรมแต่มีข้อจำกัดในการสรุปเชิงสาเหตุ เนื่องจากไม่มีกลุ่มควบคุม

$O_1 \quad X \quad O_2$

เมื่อ O_1 หมายถึง การทดสอบหรือวัดผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

X หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลที่มีต่อการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

O_2 หมายถึง การทดสอบหรือวัดผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตบางแค กทม. จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตบางแค กทม. จำนวน 1 ห้องเรียน รวมนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากโรงเรียนเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนการสุ่มและเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

หน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) ผู้วิจัยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม เนื่องจากโรงเรียนมีการจัดห้องเรียนแบบละความสามารถของผู้เรียน (Heterogeneous Grouping) ทำให้สมาชิกในห้องมีความหลากหลายและเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร

วิธีการสุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการจับสลากสุ่มเลือกมา 1 ห้องเรียน จากห้องเรียนทั้งหมดในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยหลักความน่าจะเป็น (Probability Sampling)

เกณฑ์การพิจารณาเข้าร่วมการวิจัย (Research Criteria)

1. **เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)** ห้องเรียนหรือนักเรียนที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง จะต้องมีความสอดคล้องกับเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 1.1 เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนที่เป็นพื้นที่วิจัย
- 1.2 นักเรียนมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด
- 1.3 นักเรียนมีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกระบวนการสะท้อนคิด (Reflection) ร่วมกับผู้อื่นได้
- 1.4 ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัยจากผู้บริหารสถานศึกษาอย่างเป็นทางการ เพื่อนำโปรแกรมกิจกรรมมาใช้พัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษา

2. **เกณฑ์การคัดออกหรือถอนตัว (Exclusion & Drop-out Criteria)** ระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจะคัดแยกข้อมูลของนักเรียนรายนั้นออกจากรายงานผลการวิจัย แต่ยังคงให้นักเรียนร่วมเรียนตามปกติเพื่อไม่ให้เกิดการกระทบต่อการเรียน หากเข้าเงื่อนไขข้อใดข้อหนึ่งดังนี้

- 2.1 นักเรียนขาดเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้คิดเป็นร้อยละ 20% ของเวลาจัดกิจกรรมทั้งหมด ทำให้ไม่ได้รับเงื่อนไข ครบถ้วนตามแผนการวิจัย
- 2.2 นักเรียนหรือผู้ปกครองมีความประสงค์ขอลาออกจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยกลางคัน โดยระบุเหตุผลความจำเป็น เช่น ย้ายสถานศึกษา หรือปัญหาด้านสุขภาพ
- 2.3 นักเรียนไม่ร่วมมือในการให้ข้อมูล หรือไม่ส่งเครื่องมือวัด/แบบประเมินที่กำหนดไว้ในงานวิจัย

เหตุผลความจำเป็นเชิงพัฒนาการ (Rationale)

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาในการสร้างอัตลักษณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Identity vs. Role Confusion) ประกอบกับเนื้อหาในรายวิชาประวัติศาสตร์ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีหน่วยการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการวิเคราะห์ชีวประวัติบุคคลสำคัญอย่างลึกซึ้งและมีความซับซ้อนเชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกระบวนการสะท้อนคิด (Reflection) ของกิจกรรมมากกว่าชั้นอื่น อีกทั้งพิจารณาจากความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม การได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง สถานศึกษา และความเหมาะสมกับบริบทของการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย (Ethical Considerations)

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงการพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเก็บรวบรวมข้อมูลภายใต้หลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การขอความยินยอมโดยสมัครใจ (Voluntary Participation & Informed Assent) ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทราบอย่างชัดเจน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนเป็นไปโดยความสมัครใจตามกรอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และนักเรียนมีสิทธิ์ในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อคะแนนและการเรียนในวิชาปกติ
2. การรับรู้และยินยอมจากผู้ปกครองและสถานศึกษา (Parental Awareness & Institutional Permission) ผู้วิจัยได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากผู้บริหารสถานศึกษาอย่างเป็นทางการ และได้ประสานแจ้งรายละเอียดของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้ปกครองรับทราบผ่านช่องทางสื่อสารของสถานศึกษา โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองสามารถสอบถามหรือคัดค้านได้ หากไม่ประสงค์ให้นำข้อมูลของนักเรียนมาใช้ในการวิจัย
3. การรักษาความลับและการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Confidentiality & Privacy) ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการเรียนรู้ของนักเรียนทุกคนไว้เป็นความลับขั้นสูงสุด โดยในการนำเสนอผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูล จะไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลจริงของนักเรียนหรือชื่อโรงเรียน (ใช้นามสมมติแทน) และจะนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเชิงสถิติเพื่อประโยชน์ทางวิชาการและการพัฒนาการเรียนรู้เท่านั้น

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบวัดการรู้จักตนเอง (Self-Awareness Scale) ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยยึดกรอบแนวคิด ทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (Objective Self-Awareness Theory) ของ Duval และ Silvia (2001) และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Goleman (1995) ซึ่งระบุว่า การรู้จักตนเอง (Self-Awareness) คือสมรรถนะแกนหลักข้อแรก (Core Domain) ที่นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้นำมาบูรณาการร่วมกับมิติจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ตามแนวคิด PERMA Model ของ Seligman (2011) เนื่องจากในบริบทการพัฒนาเด็กประถมศึกษาตอนปลาย การรู้จักตนเองไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการรู้เท่าทันอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องครอบคลุมถึงการรับรู้จุดแข็งและเป้าหมายชีวิตอันเป็นรากฐานของสุขภาวะที่ดี โดยแบ่งการวัดออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ โดยแบบวัดมีลักษณะแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) (Best and Kahn, 1993) แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 4 ข้อ รวมเป็น 12 ข้อ ได้แก่

- 1.1 ด้านความสามารถและศักยภาพ (Abilities and Potentials) ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ ฉันสามารถระบุได้ว่าวิชาเรียนใดที่ฉันทำได้ดีที่สุด เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ฉันรู้ว่าต้องปรับปรุงหรือฝึกฝนเพิ่มเติมในเรื่องใด เป็นต้น

- 1.2 ด้านอารมณ์และความรู้สึก (Emotions and Feelings) ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ เมื่อฉันรู้สึกเสียใจ ฉันสามารถบอกสาเหตุได้ว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากอะไร ฉันรู้ตัวทันทีเมื่อเริ่มมีความรู้สึกไม่สบายใจในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นต้น

1.3 ด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต (Values and Life Goals) ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ ฉันสามารถบอกได้ว่าคุณธรรมหรือลักษณะนิสัยที่ดีที่ฉันให้ความสำคัญคืออะไร ฉันมีความฝันที่ชัดเจนว่าในอนาคตเมื่อฉันโตขึ้นฉันอยากเป็นคนแบบไหน เป็นต้น

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการรู้จักตนเอง ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการสร้างแบบทดสอบทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item Objective Congruence) ระหว่าง 0.8 – 1.00 จากนั้นนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83 และค่าความเชื่อมั่นรายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถและศักยภาพ .85 ด้านอารมณ์และความรู้สึก .83 และด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต .83 จากการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ตัดข้อนั้นออก (Corrected Item-Total Correlation) พบว่า แบบวัดการรู้จักตนเองทั้ง 12 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .32 ถึง .68 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือมีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไปทุกข้อ

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ย

ผู้วิจัยคำนวณหาเกณฑ์ช่วงคะแนนเฉลี่ยจากสูตรการหาขนาดของอันตรภาคชั้น (Class Interval Width) ซึ่งสามารถจำแนกเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับการรู้จักตนเอง (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีการรู้จักตนเองอยู่ในระดับสูงมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีการรู้จักตนเองอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีการรู้จักตนเองอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีการรู้จักตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ ดังต่อไปนี้

2.1 จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิด PERMA Model ของ Seligman (2011) มาเป็นกรอบในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ (Positive Psychology Australia, 2015) ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) 2) การมีจิตผูกพัน Engagement) 3) ความสัมพันธ์ (Relationship) 4) การค้นพบคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaning) 5) ความสำเร็จ (Accomplishment) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล บูรณาการแนวคิด PERMA Model จำนวน 6 กิจกรรม โดยมีการวัดผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest) และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest) อย่างละ 1 ครั้ง รวมเป็น 8 ครั้งของการดำเนินกิจกรรม โดยจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 - 45 นาที ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างกิจกรรมที่ 4 ด้านอารมณ์และความรู้สึก (Emotions and Feelings)

ชื่อกิจกรรม พลิกวิกฤตผ่านเลนส์ประวัติศาสตร์ (Historical Turning Points)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจการจัดการอารมณ์ผ่านเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตของบุคคลสำคัญ
ขั้นตอนการดำเนินการ

1) P (Positive Emotions) เล่นเกมทายความรู้สึกจากเหตุการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์

2) E (Engagement) เล่าเหตุการณ์จุดเปลี่ยน (Turning Point) ที่ยากลำบากของบุคคลในประวัติศาสตร์ เช่น ช่วงที่อับราฮัม ลินคอล์น พ่ายแพ้การเลือกตั้งซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยหยุดเล่าที่จุดวิกฤตแล้วถามนักเรียนว่า ถ้าเป็นนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3) R (Relationships) นักเรียนร่วมกันเสนอแนะทางสนับสนุนทางใจที่บุคคลนั้นควรได้รับจากคนรอบข้างในขณะที่เผชิญความล้มเหลว

4) M (Meaning) วิเคราะห์การจัดการอารมณ์ของบุคคลนั้นว่าเขาเปลี่ยนความเศร้าหรือความท้อแท้ให้เป็นพลังได้อย่างไร และเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่นักเรียนเคยเสียใจ

5) A (Accomplishment) นักเรียนสร้างบันทึกเหตุการณ์เพื่อสรุปวิธีที่ตนเองจะใช้จัดการอารมณ์เมื่อเจออุปสรรคตามแบบอย่างบุคคลต้นแบบ

ผู้วิจัยนำกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) รายการกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปทุกกิจกรรม จากนั้นจึงนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรม จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในเขตบางแค กทม. จำนวน 40 คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการตามแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวมีการวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (One-Group Pretest-Posttest Design) ดังนี้

1. ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับทราบ จากนั้นให้นักเรียนทำ แบบวัดการรู้จักตนเอง (Self-Awareness Scale) จำนวน 12 ข้อ ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถและศักยภาพ ด้านอารมณ์และความรู้สึก และด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต เพื่อบันทึกเป็นคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นการวัดก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest) สัปดาห์ที่ 2-7 เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 6 กิจกรรม และสัปดาห์ที่ 8 เป็นการวัดหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest) โดยจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 - 45 นาที กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

3. ขั้นตอนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการรู้จักตนเอง (Self-awareness Scale) ซุดเดิมกับที่ใช้ในขั้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อบันทึกเป็นคะแนนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ขั้นรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการรู้จักตนเองทั้งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest) และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest) มาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดการรู้จักตนเอง ทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมาวิเคราะห์ดังนี้

1.1 การวิเคราะห์ระดับการรู้จักตนเอง โดยนำคะแนนเฉลี่ยมาแปลความหมายตามเกณฑ์มาตรฐานค่า 5 ระดับ ทั้งในภาพรวมและรายด้าน (ด้านความสามารถและศักยภาพ ด้านอารมณ์และความรู้สึก ด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต) โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

1.2 การเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อทดสอบสมมติฐานว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลส่งเสริมให้นักเรียนมีการรู้จักตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐาน

1.3 t-test for Dependent Samples เนื่องจากเป็นการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมเปรียบเทียบกัน 2 ครั้ง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M=4.07$, $SD=0.26$) ดังข้อมูลตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แยกตามรายด้าน (n = 40)

รายด้านในการรู้จักตนเอง	M	SD	ระดับการรู้จักตนเอง
1) ความสามารถและศักยภาพ (Abilities and Potentials)	4.20	0.27	สูง
2) อารมณ์และความรู้สึก (Emotions and Feelings)	4.25	0.31	สูงมาก
3) คุณค่าและเป้าหมายชีวิต (Values and Life Goals)	3.76	0.21	สูง
รวมทุกด้าน	4.07	0.26	สูง

*4.07 คือ คะแนนที่แปลงเป็นฐานเฉลี่ยรายข้อ (มาตรฐานค่า 1-5)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples t-test)

ก่อนการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญ คือ การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) ของคะแนนผลต่าง (Difference Scores : $D = X_{\text{หลัง}} - X_{\text{ก่อน}}$) โดยใช้สถิติทดสอบ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนผลต่างมีการแจกแจงเป็นไปตามโค้งปกติอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ประกอบกับการพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) และความแบน (Kurtosis) อยู่ในกรอบระหว่าง -1.00 ถึง +1.00 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติพารามิเตอร์ (Parametric Statistics) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันได้อย่างเหมาะสม

การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนวณขนาดอิทธิพลเพื่อประเมินระดับความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเลือกใช้สถิติ Cohen's d ในรูปแบบ d_z สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลแบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์ (Paired Dependent Samples) ซึ่งคำนวณจากค่าเฉลี่ยของคะแนนผลต่างหารด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผลต่าง ทั้งนี้ เกณฑ์ในการแปลความหมายขนาดอิทธิพลอ้างอิงตามแนวคิดของ Cohen (1988) ซึ่งกำหนดไว้ว่า ค่า d ตั้งแต่ 0.20 หมายถึง ขนาดอิทธิพลระดับต่ำ, 0.50 ระดับปานกลาง และ 0.80 ขึ้นไป หมายถึง ขนาดอิทธิพลระดับสูง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล

ผลการเปรียบเทียบระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล พบว่า นักเรียนมีคะแนนการรู้จักตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 2.85 ($SD=0.42$) และค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 4.38 ($SD=0.35$) ผลการทดสอบเท่ากับ $t(39) = 5.27, p < .01$ และมีขนาดอิทธิพลระดับใหญ่

(Cohen's $d = 0.83$) ซึ่งจัดอยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล ส่งผลต่อการพัฒนาการรู้จักตนเองของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ดังข้อมูลตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล ($n = 40$)

ระยะการวัดผล	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mean diff.</i>	<i>SD diff.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Effect Size (Cohen's d)</i>
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	2.85	0.42	1.53	1.837	5.27**	39	<.01	0.83
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	4.38	0.35						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .01$

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล นักเรียนมีระดับการรู้จักตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมการสะท้อนตนเองที่เหมาะสมมากขึ้น ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่า กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับแบบอย่างบุคคลในประวัติศาสตร์เป็นกระบวนการที่เอื้อต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล นักเรียนมีระดับการรู้จักตนเองอยู่ในระดับสูง ($M=4.07$, $SD=0.26$) สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ในหลายมิติ ทั้งด้านความสามารถและศักยภาพ ด้านอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบประเด็นสำคัญที่น่าสนใจซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ ด้านอารมณ์และความรู้สึก มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กระบวนการเรียนรู้เชิงประวัติศาสตร์บุคคลได้ใช้ชีวประวัติและการเผชิญหน้ากับสถานการณ์วิกฤต (Crisis) ของบุคคลสำคัญ มาเป็นสื่อการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกร่วม (Empathy) และสะท้อนคิดกลับมายังอารมณ์ของตนเองได้ง่าย ประกอบกับตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ เด็กในวัยประถมศึกษาตอนปลายสามารถรับรู้อารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวันได้ชัดเจนแล้ว เมื่อผ่านกระบวนการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ จึงทำให้คะแนนในด้านนี้เด่นชัดที่สุด ด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติพัฒนาการของเด็กวัยนี้เนื่องจากมิติด้านคุณค่า (Values) และเป้าหมายชีวิตในอนาคต (Life Goals) เป็นแนวคิดที่มีลักษณะเป็นนามธรรมสูง และเป็นช่วงเริ่มต้นตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson ที่เด็กกำลังก้าวเข้าสู่ขั้นการค้นหาอัตลักษณ์ (Identity vs. Role Confusion) เป็นองค์ประกอบที่ต้องอาศัยเวลาและพัฒนาการตามวัย จึงอาจตอบสนองต่อกิจกรรมระยะสั้นได้น้อยกว่า เป้าหมายชีวิตของเด็กวัยนี้จึงยังมีความผันแปรและอยู่ในช่วงทดลอง ค้นหา หรือลอกเลียนแบบบุคคลต้นแบบ แตกต่างจากด้านอารมณ์หรือความสามารถที่เป็นรูปธรรมและสัมผัสได้ในปัจจุบันมากกว่า คะแนนในด้านนี้

จึงแสดงผลในระดับที่รองลงมา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนในช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่เริ่มพัฒนาความสามารถในการคิดสะท้อนตนเอง (Self-reflection) และเริ่มสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้สามารถรับรู้จุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนา ความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจนขึ้น ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ CASEL (2021) ที่อธิบายว่าการรู้จักตนเองเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ ความคิด อารมณ์ คุณค่า และศักยภาพของตนเอง ซึ่งเป็นสมรรถนะพื้นฐานของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Sutton (2016) ที่เสนอว่าการรู้จักตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถเข้าใจลักษณะเฉพาะของตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ ความรู้สึก และเป้าหมายชีวิต อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม Orth & Robins (2022) พบว่าเด็กในช่วงปลายวัยประถมศึกษาจะเริ่มมีความชัดเจนในการรับรู้ตนเองและสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ดีขึ้นตามพัฒนาการทางสติปัญญาและสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยศสวาท ดี ดีเจน และจักรกริต จันทกุล (2567) ที่พบว่า การส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจจุดแข็ง คุณค่า และเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองและการดำรงชีวิตในอนาคต

2. ผลการเปรียบเทียบการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีคะแนนการรู้จักตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่ากิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีได้มุ่งเน้นการเรียนรู้ข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์เพียงอย่างเดียว แต่ได้ออกแบบให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเชื่อมโยงระหว่างเรื่องราวชีวิตของบุคคลสำคัญกับประสบการณ์ชีวิตของตนเองผ่านการคิดวิเคราะห์ การอภิปราย และการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ การรู้จักตนเองมิได้เกิดขึ้นจากการรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยตรง แต่เกิดจากกระบวนการพิจารณาและตีความประสบการณ์ของตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับบุคคล สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีความหมาย (Duval & Wicklund, 1972; Sutton, 2016) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลจึงทำหน้าที่เป็นพื้นที่สะท้อนตนเอง (ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเองผ่านเรื่องราวของบุคคลต้นแบบ เมื่อผู้เรียนศึกษาชีวิตของบุคคลสำคัญที่ต้องเผชิญความยากลำบาก การตัดสินใจ หรือความล้มเหลวก่อนประสบความสำเร็จ ผู้เรียนจะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลเหล่านั้นโดยอัตโนมัติ และเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับความสามารถ ความรู้สึก คุณค่า และเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการรู้จักตนเอง นอกจากนี้ กิจกรรมยังสอดคล้องกับแนวคิด Narrative Identity ของ McAdams (2023) ที่อธิบายว่า มนุษย์สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองผ่านการตีความเรื่องเล่าและการสร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้ผ่านชีวประวัติบุคคลสำคัญจึงไม่ได้ทำให้ผู้เรียนเพียงรับรู้ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ แต่ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นแบบแผนของความพยายาม การเอาชนะอุปสรรค และคุณลักษณะที่นำไปสู่ความสำเร็จ ก่อนนำกลับมาทบทวนและสร้างความหมายให้กับชีวิตของตนเอง กระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความชัดเจนในการรับรู้จุดแข็ง ข้อจำกัด ความสนใจ และคุณค่าภายในมากขึ้น อีกประการหนึ่ง กิจกรรมได้รับการออกแบบบนพื้นฐานของการเรียนรู้เชิงสะท้อนคิดซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีบทบาทในการคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง การเขียนบันทึกสะท้อนคิด การตอบคำถามปลายเปิด และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียน ล้วนเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง (Self-

awareness) เนื่องจากผู้เรียนต้องย้อนกลับมาพิจารณาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนอย่างมีสติ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า การเรียนรู้ประวัติศาสตร์สามารถทำหน้าที่ได้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอดีต หากได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกับชีวิตของผู้เรียน ประวัติศาสตร์จะกลายเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถนะภายในของผู้เรียน โดยเฉพาะการรู้จักตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการกำกับตนเอง การตัดสินใจ และการวางแผนชีวิตในอนาคต สอดคล้องกับ Zhang & Wang (2024) ที่พบว่าการเรียนรู้เชิงสืบเสาะผ่านชีวประวัติบุคคลช่วยส่งเสริมแนวคิดเกี่ยวกับตนเองและความสามารถในการสะท้อนคิดของผู้เรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sullivan & Brown (2025) ที่ชี้ว่าการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์เข้ากับประสบการณ์ชีวิตสามารถส่งเสริมสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจสรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้การรู้จักตนเองของผู้เรียนสูงขึ้น มิใช่เพียงการเรียนรู้เรื่องราวของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ แต่เกิดจากกระบวนการที่ผู้เรียนได้เชื่อมโยงเรื่องราวเหล่านั้นกับชีวิตของตนเอง เกิดการคิดใคร่ครวญ ตีความ และสร้างความหมายใหม่เกี่ยวกับตนเอง จนนำไปสู่การพัฒนาการรู้จักตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อจำกัดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดบางประการในมิติของระเบียบวิธีวิจัย ซึ่งผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงหรือประยุกต์ใช้ควรพิจารณาภายใต้เงื่อนไข ดังต่อไปนี้

1. การขาดกลุ่มควบคุมในการทดลอง (Lack of a Control Group) เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เลือกใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (One-Group Pretest-Posttest Design) จึงไม่มีกลุ่มควบคุม (Control Group) เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบจากตัวแปรแทรกซ้อนภายนอก ทำให้ความสามารถในการสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Inference) ของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตามยังมีข้อจำกัด
2. ข้อจำกัดด้านความเป็นตัวแทนและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sampling and Generalizability) กลุ่มเป้าหมายมาจากโรงเรียนเพียงแห่งเดียวในเขตบางแค กรุงเทพมหานคร ส่งผลให้การนำผลการวิจัยไปอ้างอิงหรือขยายผล (Generalization) ไปยังประชากรนักเรียนในโรงเรียนบริบทอื่นหรือภูมิภาคอื่นที่มีความแตกต่างกันทางสังคมและวัฒนธรรม ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง
3. ข้อจำกัดด้านขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Small Sample Size) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีขนาดค่อนข้างเล็ก โดยศึกษาในกลุ่มเป้าหมายจำนวน 40 คน (1 ห้องเรียน) เท่านั้น ซึ่งอาจส่งผลต่ออำนาจการทดสอบทางสถิติ (Statistical Power) ในการสะท้อนพฤติกรรมในภาพรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด
4. ข้อจำกัดจากเครื่องมือวัดประเภทประเมินตนเอง (Self-Report Measurement Bias) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลักคือแบบวัดการรู้จักตนเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่าประเมินตนเอง (Self-Report Scale) ผลคะแนนที่ได้จึงขึ้นอยู่กับความตรงไปตรงมา การรับรู้ และสถานะอารมณ์ของนักเรียนในขณะตอบแบบสอบถาม ซึ่งอาจเกิดความคลาดเคลื่อนจากความต้องการตอบให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม (Social Desirability Bias)

5. การขาดการติดตามผลในระยะยาว (Lack of Follow-up Assessment) การวิจัยครั้งนี้มุ่งวัดผลสัมฤทธิ์ทันทีหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง โดยไม่มีการทดสอบเพื่อติดตามผลในระยะยาว (Follow-up Study) ส่งผลให้ยังไม่สามารถยืนยันความคงทน (Retention) ของพัฒนาการด้านการรู้จักตนเอง โดยเฉพาะในมิติด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิตซึ่งเป็นนามธรรมและต้องใช้เวลาในการหล่อหลอม

6. บทบาทซ้ำซ้อนของผู้วิจัย (Researcher Bias / Experimenter Effect) เนื่องด้วยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นทั้งผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้และผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง บทบาทที่ซ้ำซ้อนนี้อาจส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียนและพฤติกรรมการตอบแบบวัดของนักเรียนที่อาจมีความเกรงใจหรือพยายามตอบให้ถูกใจผู้วิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนมีคะแนนการรู้จักตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลสามารถส่งเสริมการรู้จักตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ครูผู้สอนควรออกแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ชีวิตแนวคิด และประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบควบคู่กับการสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended Questions) ในช่วงสรุปกิจกรรม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงบทเรียนที่ได้รับกับคุณค่าความสามารถ อารมณ์ และเป้าหมายชีวิตของตนเองอย่างเป็นระบบ

2. สถานศึกษาสามารถนำแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคลไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) อย่างบูรณาการ เช่น รายวิชาภาษาไทยในกิจกรรมการเขียนเชิงสะท้อนคิดหรือชีวประวัติ และกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการค้นพบตนเองและการวางแผนชีวิต ทั้งนี้ควรจัดกิจกรรมในลักษณะที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม ลงมือคิด วิเคราะห์ และสะท้อนประสบการณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนควรส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงเนื้อหาทางประวัติศาสตร์กับบริบทชีวิตจริงของผู้เรียน เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านการรู้จักตนเอง การคิดใคร่ครวญ และการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความคงทนและติดตามผลระยะยาว ควรมีการออกแบบการวิจัยเชิงทดลองที่มีการติดตามผลในระยะยาว (Follow-up Study) เพื่อประเมินความคงทน (Retention) ของพัฒนาการด้านการรู้จักตนเองของผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในมิติด้านคุณค่าและเป้าหมายชีวิตซึ่งต้องใช้เวลาในการหล่อหลอมและสะสมประสบการณ์

2. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดเชิงประวัติศาสตร์บุคคล เช่น Virtual Gallery, Digital Storytelling หรือ AI Storytelling เพื่อเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมและการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เชิงลึก ซึ่งอาจส่งผลต่อการพัฒนาการรู้จักตนเองและการสร้างความหมายในชีวิตของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น

3. ควรขยายการศึกษาไปยังกลุ่มผู้เรียนในระดับการศึกษาและบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ระดับมัธยมศึกษา หรือโรงเรียนที่มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมแตกต่างกัน เพื่อศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรมและเปรียบเทียบผลลัพธ์ด้านการรู้จักตนเองในแต่ละช่วงวัย

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ภาควิชา ธีรสันติกุล, กานดา จันทร์แย้ม, และ เกษตรชัย และหิม. (2566). โปรแกรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีสถานะรอพินิจ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารแก่น วิชาการ*, 8(7), 554–566.
- ยศสวาดี ดีเย็น, และ จักรกริต จันทกุล. (2567). การพัฒนาโปรแกรมการตระหนักรู้ตนเองโดยใช้แนวทาง CASEL สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารการพัฒนาการเรียนรู้สมัยใหม่*, 9(11), 49–63.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1993). *Research in education* (7th ed.). Allyn & Bacon.
- Burns, E. C., Martin, A. J., & Evans, P. A. (2020). The role of self-awareness and emotion regulation in students' academic achievement and school engagement. *Journal of Educational Psychology*, 112(6), 1182–1198. <https://doi.org/10.1037/edu0000412>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–30.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2021). *CASEL framework for systemic social and emotional learning*. CASEL.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Goyer, J. P., & Gross, J. J. (2019). Self-regulation in school. *Educational Psychologist*, 54(2), 79–96.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2022). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 93*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/cdev.13754>
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2001). *Self-awareness and causal attribution: A dual systems theory*. Kluwer Academic.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Harter, S. (2015). *The construction of the self: A developmental perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Karatjas, N., & Webb, L. (2024). Self-awareness and accuracy in self-assessment among learners. *Learning and Individual Differences, 102*, Article 102250.
- McAdams, D. P. (2023). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). *OECD Skills Outlook 2023: Skills for a resilient youth*. OECD Publishing.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the lifespan. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences, 9*(1), 13–21.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models on how to pass from learning autonomy. *Frontiers in Psychology, 8*, Article 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Positive Psychology. (2015). *The PERMA model: Your scientific theory of happiness*. <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sullivan, A., & Brown, M. (2025). Connecting history to heart: Emotional and social competencies in digital age learning. *Journal of Social Education, 39*(1), 78–95.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Performance Improvement Quarterly, 29*(3), 275–298. <https://doi.org/10.1002/piq.21227>
- Wagner, L., & Ruch, W. (2022). Good character at school: Positive relationships, engagement, and accomplishment. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 987253.

Zhang, Y., & Wang, L. (2024). Biographical inquiry-based learning and its effects on self-concept and empathy. *Teaching and Teacher Education*, 132, Article 104245.

<https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104245>

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.