

# การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิต ด้านการเรียนของวัยรุ่น

## Development of Psychological Training Curriculum on Life Management for Adolescent's Study

สรสรเสริญ หุ่นแสน<sup>1,\*</sup> และจิราภรณ์ พจนอารีวงศ์<sup>1</sup>  
Sunsuen Hunsuen<sup>1,\*</sup> and Jiraporn Potjanaareewong<sup>1</sup>

รับบทความ 12 ตุลาคม 2562 แก้ไข 27 ธันวาคม 2562

ตอบรับ 9 มกราคม 2563

Received 12 October 2019 Revised 27 December 2019

Accepted 9 January 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น และ 2) ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมจากหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเป็ยนิโครธาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย หลักสูตรฝึกอบรม แบบประเมินคุณภาพหลักสูตร แบบวัดการจัดการชีวิต และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง สถิติเชิงบรรยาย และสถิติ t-test แบบ Paired Sample

ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของหลักสูตร และวิธีดำเนินการนำไปใช้อย่างเหมาะสม พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง และมีผลหลักการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับมาก

**คำสำคัญ:** หลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา, การจัดการชีวิตด้านการเรียน, วัยรุ่น

<sup>1</sup> คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, ฉะเชิงเทรา 24000

<sup>1</sup> Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University, Chachoengsao 24000 Thailand

\* Corresponding author, e-mail: ajsunsuen@gmail.com

\* งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการวิจัยขับเคลื่อนงานวิจัยเชิงพื้นที่: คณะครุศาสตร์ ประจำปี 2559 สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

## ABSTRACT

The research aimed: 1) To develop the psychology training curriculum on life management for adolescent's study; and 2) To evaluate students' satisfaction after using this training curriculum. Sampling used in study were 30 Mathayomsuksa students from Wat Piam Nigrodharam School by purposive sampling. The instruments were the developed curriculum, the instruments evaluation from, the life management test, and satisfaction form. Data were analyzed by Index of item-objective congruence, descriptive statistics, and t-test (paired sample)

The results were showed that the psychological training curriculum on life management for adolescent's study was compound of appropriate elements and appropriate training methodology. Moreover, it showed the content validity and after training scores which were statistically higher than before training at the level of .05 significance. The students satisfaction were rated at the high level.

**Keywords:** Psychology training curriculum, Life management in study, Adolescent

## บทนำ

การจัดการชีวิตเป็นการที่บุคคลใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เฉพาะตน เพื่อนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่มีความสำคัญกับตน แล้วหาทางแก้ไขหรือเผชิญกับปัญหาที่ประสบอยู่ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้ การจัดการชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับรูปแบบกับการเลือก (Selection) การปฏิบัติที่เหมาะสม (Optimization) และการทดแทน (Compensation) โดยบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ โดยองค์ประกอบด้านการเลือก เป็นการที่บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิต มีการวางแผนการดำเนินชีวิต การเลือกแผนการดำเนินชีวิตตามที่สนใจ หรือตรงกับความสามารถของตนเอง และการทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ ส่วนความหมายของการปฏิบัติที่เหมาะสม เป็นการที่บุคคลจะมีความพยายาม โดยพยายามคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายตามที่ตนปรารถนา มีความตั้งใจในการดำเนินชีวิตให้ดีที่สุด และการทดแทน เป็นการที่บุคคลเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้รับวิธีการหรือทักษะใหม่ ๆ การรักษาซึ่งบทบาทหน้าที่ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวังในชีวิตโดยการชดเชยสิ่งใหม่หรือมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตใหม่ การจัดการชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับบุคคลในทุกวัย (Baltes & Freund, 2002)

โดยที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความสับสนในการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตัวตนของตนเอง มีภาวะจิตใจของวัยรุ่นที่มักจะแปรปรวนไปตามบริบทของสังคมที่วัยรุ่นได้ประสบอยู่ ทำให้อาจเกิดการสับสนทางความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่ผันแปรได้ นอกจากนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับการเรียน แต่ก็มีวัยรุ่นจำนวนหนึ่งที่ลดความสำคัญกับการเรียนลงไปหันเหไปทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าเรียน หรืออาจประสบปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา จึงส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษา เรียนไม่จบตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้วัยรุ่นมีเป้าหมาย สามารถตัดสินใจไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตทางการเรียนได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง จนนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จทางการเรียน จากการศึกษาบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม และการทดแทน ส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zacher, et al., 2015, p. 101) ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเองทางการเรียน พบว่า

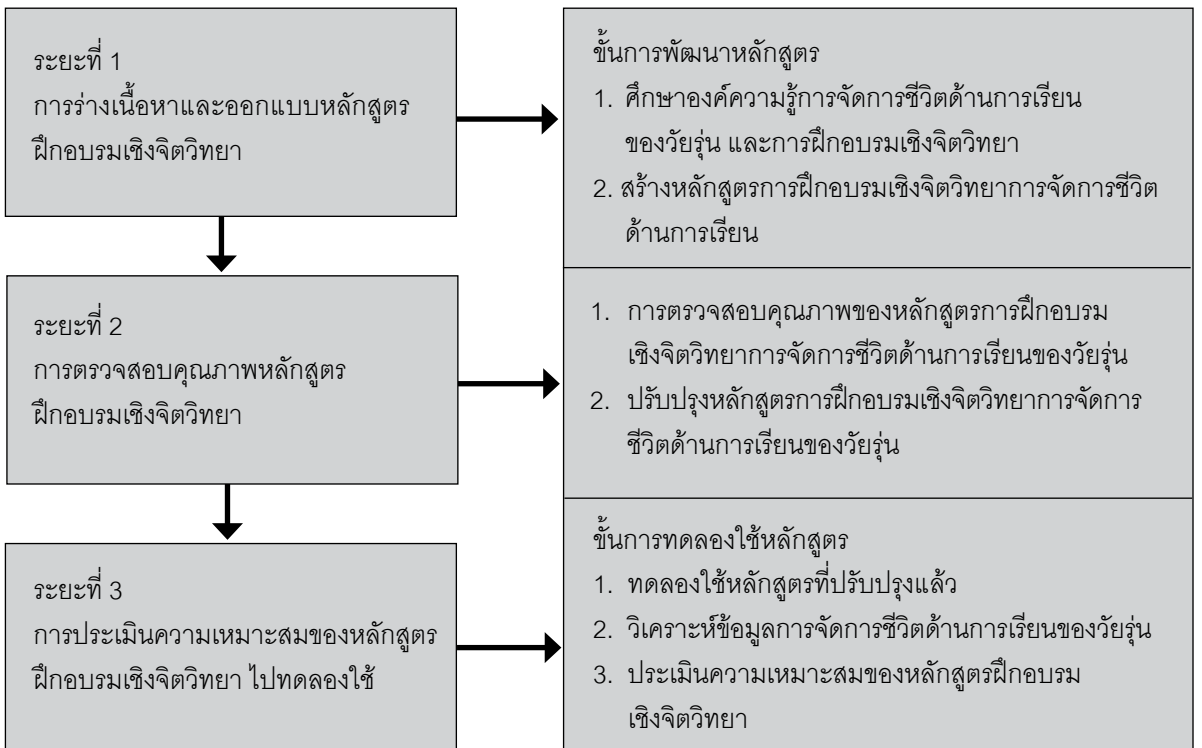
การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สามารถที่จะช่วยเสริมสร้างการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยเสริมสร้างการใช้ชีวิต และการเรียนของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นได้อย่างมีคุณภาพ (Salas, Wildman & Piccolo, 2009, p. 559)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นที่มีคุณภาพ
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยประยุกต์กระบวนการวิจัยปฏิบัติการตามแนวคิดของอิลเลียตต์ (Elliott, 1991, p. 71 cited in Hopkin, 2002, p. 47) ซึ่งแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 3 ระยะ ได้กรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเปี่ยมนิโครธาราม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามหลักเกณฑ์ของผู้วิจัย คือ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีระดับคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 หลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ประกอบไปด้วยหัวข้อ ครั้งที่ ชื่อเรื่อง แนวคิด จุดประสงค์ เวลา อุปกรณ์ วิธีดำเนินการ เทคนิคทางจิตวิทยา ไขควงความรู้ และการประเมินผล

2.2 แบบประเมินความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น มีลักษณะเป็นแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคะแนน พร้อมข้อเสนอแนะ โดยمرتบเกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ +1 แน่ใจว่าหลักสูตรมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ 0 ไม่แน่ว่าหลักสูตรมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ -1 แน่ใจว่าหลักสูตรไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

2.3 แบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) ได้แก่ มากที่สุด = 5 คะแนน มาก = 4 คะแนน ปานกลาง = 3 คะแนน น้อย = 2 คะแนน และ น้อยที่สุด = 1 คะแนน ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการเลือก มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และด้านการทดแทน มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 30 ข้อ

2.4 แบบประเมินความพึงพอใจหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) ได้แก่ มาก ที่สุด = 5 คะแนน มาก = 4 คะแนน ปานกลาง = 3 คะแนน น้อย = 2 คะแนน และ น้อยที่สุด = 1 คะแนน ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

### 3.1 ขั้นการพัฒนาหลักสูตร ดำเนินการโดย

3.1.1 ศึกษาองค์ความรู้การจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น และการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่น ครู ผู้ปกครอง และสันทนาการกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น

3.1.2 จัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียน ประกอบด้วย ชื่อเรื่อง แนวคิดทางจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรม เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรม เวลาที่ใช้ในการอบรม ขั้นตอนการดำเนินการอบรมเชิงจิตวิทยา สื่อ วัสดุ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมรวมทั้งการวัดและการประเมินผลการอบรม

3.2 ขั้นการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 ตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยการหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยา เทคนิคทางจิตวิทยา ขั้นตอนทางจิตวิทยา สื่อ วัสดุ และอุปกรณ์ประกอบการอบรม การประเมินผลการอบรม และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.80-1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2.2 ปรับปรุงหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.3 ขั้นการทดลองใช้หลักสูตร ผู้วิจัยได้ทำการทดลองเป็นขั้นตอนดังนี้

3.3.1 ประเมินความเหมาะสมในการทดลองใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยนำหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ได้พัฒนาปรับปรุงแก้ไขแล้วมาทดลองใช้กับ

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้การทดลองแบบ One - Group Pretest-Posttest Design มีการทดสอบก่อนและหลังฝึกอบรมด้วยแบบวัดการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธี Paired t-test แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัยปรากฏในตาราง 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบการจัดการชีวิตด้านการเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (n = 30)

การจัดการชีวิตด้านการเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเข้ารับการฝึกอบรม	30	24.13	2.34	28.428	0.00*
หลังเข้ารับการฝึกอบรม	30	36.01	1.36		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางพบว่า ผลของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม

3.3.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.10-4.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.47-0.66 โดยข้อที่มีค่าระดับความพึงพอใจมากที่สุดคือ มีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างดี

## สรุปผลการวิจัย

1. การสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบของหลักสูตร ได้แก่ แนวคิด จุดประสงค์ เทคนิคทางจิตวิทยา สื่อวัสดุอุปกรณ์ ขั้นตอน การประเมินผล และระยะเวลาการฝึกอบรมจำนวน 8 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง เทคนิคการฝึกอบรมประกอบด้วย

การบรรยายความรู้ การฝึกทักษะการจัดการกับชีวิตด้านการเรียนโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา โดยมีหัวข้อการปฐมนิเทศการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม การชดเชย รวมทั้งการปัจฉิมนิเทศ เมื่อจบการฝึกอบรม ผลของการวิจัย พบว่า การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยการหาค่าความตรงตามเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.80-1.00 ในส่วนการประเมินคุณภาพในการทดลองใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ผลของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม

2. ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.10-4.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.47-0.66

## อภิปรายผล

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ประเด็นใหญ่ๆ ดังจะอภิปรายต่อไป

1. หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบของหลักสูตร ได้แก่ ครั้งที่ ชื่อเรื่อง แนวคิด จุดประสงค์ เวลา อุปกรณ์ วิธีดำเนินการเทคนิคทางจิตวิทยา ใบบทความรู้ และการประเมินผล มีระยะเวลาการฝึกอบรมจำนวน 8 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ในเวลา 14.30-16.30 น. ประกอบด้วย การบรรยายความรู้ การฝึกทักษะการจัดการกับชีวิตด้านการเรียนโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ในหัวข้อการปฐมนิเทศการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การเลือก การปฏิบัติที่เหมาะสม การชดเชย และการปัจฉิมนิเทศ ซึ่งการสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นได้ใช้ขั้นตอนและเทคนิคทางจิตวิทยาเป็นหลักในการฝึกอบรม ซึ่งเมื่อพัฒนาจนมีคุณภาพแล้วจะนำหลักสูตรการฝึกอบรมไปใช้ในการพัฒนานักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนต่าง ๆ ให้มีการจัดการชีวิตด้านการเรียนอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งผู้วิจัยได้ศึกษาพัฒนาการเรียนรู้ของวัยรุ่นว่าจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อใช้ระยะเวลาการฝึกอบรมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อครั้ง สอดคล้องกับเนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 2015, pp. 6-13) ที่กล่าวไว้ว่าสอดคล้องกันสรุปได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องให้ความสำคัญกับพัฒนาการ ซึ่งจะต้องเป็นไปตามคุณลักษณะประจำวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะส่งผลให้การฝึกอบรมเกิดประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลได้ดี

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยการหาค่าความตรงตามเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.80-1.00 ในส่วนการประเมินคุณภาพในการทดลองใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ผลของการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น มีการจัดการชีวิตด้านการเรียน

สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม ทั้งนี้เนื่องจากหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นเป็นหลักสูตรที่มีคุณภาพ โดยได้ยึดหลักการ แนวคิด และขั้นตอนการสร้างหลักสูตรให้เป็นไปตามแนวคิดทางจิตวิทยาและหลักการทางวิชาการ ครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ ของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สอดคล้องกับแนวคิดของสกล วรเจริญศรี (2559, น. 153) กล่าวโดยสรุปว่าหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีคุณภาพ ต้องมีการออกแบบหลักสูตรให้มีเนื้อหาการอบรมที่ตอบสนองต่อผู้เข้ารับการอบรม การกำหนดจุดประสงค์การอบรมอย่างชัดเจน มีแนวคิดการฝึกอบรม ขั้นตอนและระยะเวลาการฝึกอบรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของปัทมา รอดประพันธ์ วิเชียร อารังโสติสกุล และสายฝน วิบูลรังสรรค์ (2559, น. 161) ที่ได้วิจัยการพัฒนาหลักสูตรเยาวชนรุ่นเท่าทันสื่อตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีคุณภาพตามเกณฑ์คือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.80-1.00 และผลของการรู้เท่าทันสื่อก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.10-4.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.47-0.66 ทั้งนี้อาจเป็นผลจากองค์ประกอบของกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงการฝึกอบรมเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เหมาะสมในการจัดการชีวิตด้านการเรียน และได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อกระตุ้นและเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพร้อมที่จะนำความรู้ออกไปปฏิบัติในชีวิตจริงภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สร้างบรรยากาศ

การเรียนรู้ที่ดี สอดคล้องกับบุษบา อาญาทา (2559, น. 22) กล่าวว่า คุณภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ดีจะต้องมีจุดเน้นเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้ การพัฒนาทักษะ การพัฒนาความสามารถ และการพัฒนาเจตคติ และผลการวิจัยคล้ายคลึงกับงานวิจัยของสุขอรุณ วงษ์ทิม (2560, น. 1) ได้วิจัยรูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กรของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กรในทุกประเด็น

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ เนื่องจากหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้ฝึกอบรมหรือวิทยากรจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจหลักสูตรเป็นอย่างดีในรายละเอียดต่าง ๆ อาทิเช่น เทคนิคทางจิตวิทยาในการฝึกอบรม ขั้นตอนการฝึกอบรม เป็นต้น เพื่อให้การฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรออกแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้ครอบคลุมการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ ของวิทยากร อาทิเช่น ทักษะความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหาและเผชิญปัญหา การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทักษะชีวิต การเชื่อมโยงความรู้และควรมีการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมที่เจาะลึกในเนื้อแต่ละทักษะอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

บุษบา อาญาทา. (2559). *การศึกษาและเสริมสร้างความ เป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน โดยการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยา*. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ).

ปัทิตดา รอดประพันธ์, วิเชียร อังรังโสติสกุล และสายฝน วิบูลรังสรรค์. (2559). การพัฒนาหลักสูตรเยาวชน รู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสาร ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 18(4), น. 156-170.

สกล วรเจริญศรี. (2559). *จิตวิทยาสำหรับการฝึกอบรม และพัฒนาบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตเปอร์เรชั่น.

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2560). รูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กรของบุคลากร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. *วารสารพยาบาล ตำรวจ*, 9(1), น.1-12.

Baltes, P. B. & Freund, Alexandra, M. (2002). The Adaptive of Selection, Optimization and Compensation as Strategies of Life management: Evidence from a Preference Study on Proverbs. *Psychological Sciences. America*, 57(5), pp. 426-434.

Hopkins, D. (2002). *A Teacher's Guide to Classroom Research*. Maidenhead: Open University Press.

Nelson-Jones R. (2015). *Practical Counseling and Helping Skill*. London: SAGE Publications.

Salas, E., Wildman, J. L. & Piccolo, R. F. (2009). Using simulation-based training to enhance management education. *Academy of Management Learning & Education*, 8(4), pp. 559-573.

Zacher, H., et al. (2015). Selection, optimization, and compensation strategies: Interactive effects on daily work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 87(1), pp. 101-107.