

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบันมีการตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา และปัจจัยที่มีผลต่อการศึกษามากมาย เนื่องจาก ณ โลกขณะนี้มีความให้ความสำคัญกับการศึกษามากขึ้น คณะผู้จัดทำจึงยกงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของผู้เรียน มาใช้ประโยชน์ โดยมีแนวคิดดังนี้

2.1 ความสำคัญของการศึกษา

ในปัจจุบัน การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลและสังคมในภาพรวม ซึ่งไม่ เพียงแต่เป็นการถ่ายทอดความรู้และทักษะจำเป็นทางวิชาการ แล้วยังช่วยในการเสริมสร้าง ความเข้าใจทางวัฒนธรรม ความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถในการทำงานร่วมกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และการศึกษายังเป็นกุญแจสำคัญที่เปิดโอกาสในการเติบโตทางสังคมและ เศรษฐกิจให้กับบุคคล (Bawonpoj Chanasombat, 2024)

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความตระหนักรู้ต่อผลการเรียน

ความตระหนักรู้เป็นทักษะทางจิตที่สามารถฝึกฝนได้ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการเรียนผ่านหลายกลไก เช่น การลดความเครียด การเพิ่มสมาธิ และการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนมีสติรู้ตัวจึงเป็นกลยุทธ์ที่ควรพิจารณาในระบบการศึกษา

2.2.1 ลดความเครียดและความวิตกกังวล

ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคสำคัญที่บั่นทอนการเรียนรู้ การฝึกสติช่วยลดความเครียด และส่งผลให้สมาธิดีขึ้น ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Shapiro et al., 2008)

2.2.2 เพิ่มสมาธิและการจดจ่อ

การมีสติช่วยให้สมองอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ลดการวอกแวก ทำให้สามารถเรียนหนังสือหรือ ฟังการบรรยายได้ดีขึ้น นักเรียนที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอมีระดับความจดจ่อที่สูงขึ้น และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น (Franco et al., 2010)

2.2.3 พัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง

ผู้ที่มีระดับสติสูงมักสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดี เช่น การวางแผนเวลา การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน และการมีวินัยในการทำการบ้านและเตรียมสอบ ซึ่งล้วนมีผลโดยตรงต่อผลการเรียน (Brown & Ryan, 2003)

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจต่อผลการเรียน

ตามทฤษฎี Self-Determination Theory นักเรียนที่มีแรงจูงใจภายในสูง มักมีผลการเรียนดี และมีความคิดเชิงบวกต่อการเรียนรู้ (Deci & Ryan, 1985)

แรงจูงใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองทางการเรียนรู้ (Pintrich & De Groot, 1990)

แรงจูงใจภายในสัมพันธ์กับการเรียนรู้เชิงลึก (deep learning) และผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืน (Richard M. Ryan & Edward L. Deci, 2000)

แรงจูงใจเป็นตัวทำนายที่สำคัญของผลการเรียน โดยเฉพาะเมื่อผสมผสานกับทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008)

แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อผลการเรียนของนักเรียน โดยเฉพาะแรงจูงใจภายใน ซึ่งมีแนวโน้มจะส่งผลดีต่อความเข้าใจเชิงลึกและการเรียนรู้ที่ยั่งยืน การส่งเสริมให้นักเรียนมีแรงจูงใจเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครู ผู้ปกครอง และระบบการศึกษาควรให้ความสำคัญ

2.3 แอปพลิเคชันเพื่อกำหนดแนวทางการเรียน สร้างความตระหนักรู้ และสร้าง แรงจูงใจให้กับ ห้องเรียนและบุคคลทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ