



ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมาย
ของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น

THE EFFECTS OF SELF-REGULATED PROGRAM ON GOAL SETTING
OF JAPANESE LANGUAGE LEARNERS

ศิรินสา แสนบุตร¹, ประยุท ไทยธานี²

Sirinisa Saenbootra¹, Prayut Thaithani²

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา¹⁻²

Nakhon Ratchasima Rajabhat University

1-2

E-Mail : yingsaenboot31@gmail.com

ได้รับบทความ: 18 กรกฎาคม 2566; แก้ไขบทความ: 16 ตุลาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 9 พฤศจิกายน 2566;

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงทดลองนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ที่สถาบันพัฒนาชีวิตสู่ความยั่งยืน จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง และแบบวัดการตั้งเป้าหมาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลพบว่า หลังการทดลองผู้เรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่าผู้เรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง, การตั้งเป้าหมาย, ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น

Abstract

The purpose of this experimental research was to study the Effects of Self-regulated Program on Goal Setting of Japanese Language Learners. The sample of this research were AIU institute of Sustainable Life Development at All in universe Language School in Buriram, Thailand. The samples in this learners were the aged between 18-25



years from 2 classrooms, total 60 people. The research tools were 12 Self-regulated Program, which used approximately 1 hour per an activity, and the questionnaire of Goal Setting. Statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and t-test. The results showed that after the experiment, the Goal Setting of the experimental group was significantly higher than before the experiment at the 0.1 level and significantly higher than control at the .01 level.

Keywords: Self-regulated Program, Goal Setting, Japanese Language Learners.

บทนำ

การตั้งเป้าหมาย เป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เรา มีโอกาสสำรวจถึงความต้องการของตนเองที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า ภายใต้การทบทวนและการสื่อสารกับตนเองว่าต้องการสิ่งใด ต้องการไปเพื่ออะไร ต้องการมากเท่าไรและต้องใช้ระยะเวลานานแค่ไหน ในการไปให้ถึงสิ่งที่เราต้องการหรือเป้าหมายที่เราตั้งไว้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายที่ดีนั้นควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริง และนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกได้ เพราะมนุษย์เราทุกคนนั้นล้วนแล้วแต่มีเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน มีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองที่ไม่เท่ากัน และมีความพึงพอใจในตนเองที่มากหรือน้อยแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานการใช้ชีวิตของมนุษย์เราทุกคนดังนั้น มนุษย์เราจึงจำเป็นต้องอย่างยั้งที่จะต้องใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มศักยภาพเท่าที่ตนเองได้ รับมาตั้งแต่กำเนิด เพื่อให้การใช้ชีวิตทำกิจกรรมนั้นไปสู่ความสำเร็จหรือไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้ โดยการตั้งเป้าหมายนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีความตั้งใจ มีความสนใจในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ และพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ ถึงแม้ว่าจะต้องมีการลองผิดลองถูกก็ตาม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554: 5)

ปัญหาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้เรียน พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่ยังขาดการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งถือได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นอุปสรรคต่อการประสบความสำเร็จของชีวิตในอนาคต ดังนั้นจึง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้นการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้กับผู้เรียนที่เข้ามา การฝึกอบรมในหลักสูตรเตรียมความพร้อมไปฝึกงานที่ประเทศญี่ปุ่น เพราะถ้าหากผู้เรียนมีเป้าหมายที่ไม่ชัดเจนในการไปญี่ปุ่น เช่น มาเรียนที่สถาบันทำไม ไปญี่ปุ่นเพื่ออะไร หรือกลับมาจากญี่ปุ่นแล้วจะทำอะไรหรือแม้กระทั่งการตั้งเป้าหมายในการเรียน เช่น เรียนให้ได้ระดับไหน เรียนไปเพื่ออะไรแล้วจะเอาทักษะที่ได้ไปต่อยอด ยังไง หากขาดการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนจะทำให้ผู้เรียนเกิดความท้อแท้ในระหว่างที่เรียนอยู่ในสถาบันได้ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, 2554: 8)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำโปรแกรมการกำกับตนเองของ Bandura (1991: 250) มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้เรียนโดยมี



วัตถุประสงค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้เรียนในปัจจุบันไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการในอนาคตได้ ซึ่งมีขั้นตอนของโปรแกรม 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียมการ คือ สร้างบรรยากาศที่ดี มีความเป็นกันเองกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ขั้นตอนการ คือ ขั้นที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด พร้อมทั้งมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนเอง และ ขั้นที่ 3) ขั้นการประเมิน คือ สรุปกิจกรรมที่ทำว่า ในกิจกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองอะไรบ้าง ที่ผ่านมาในแต่ละครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สาวิตรี ไพศาล (2559: 69) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีความสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้มีวินัยสูงขึ้น

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย ได้เรียนรู้ถึงวิธีการตั้งเป้าหมาย เพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในเรื่องการเรียน การทำงาน การต่อยอดอาชีพในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง (Experimental research) โดยผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ที่สถาบันพัฒนาชีวิตสู่ความยั่งยืน ณ โรงเรียนสอนภาษา ออล อิน ยูนิเวอร์ส จังหวัดบุรีรัมย์ พุทธศักราช 2565 จำนวน 8 ห้อง รวม 240 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง



กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปีที่กำลังเรียนอยู่ที่สถาบันพัฒนาชีวิตสู่ความยั่งยืน AIU ณ โรงเรียนสอนภาษา ออล อิน ยูนิเวอร์ส จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 60 คน คือ ห้อง N5/1 จำนวน 30 คน และห้อง N5/2 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มและนักเรียนยินดีเข้าร่วมการวิจัย แล้วจับสลากได้ห้อง N5/1 เป็นกลุ่มทดลอง และห้อง N5/2 เป็นกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ทำการทดลอง คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

2.1.1 ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเอง

2.1.2 สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและเหมาะสมกับผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น โดยโปรแกรมการกำกับตนเองมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่ดี มีความเป็นกันเองกับผู้เรียน ด้วยการกล่าวทักทายและสนทนาแลกเปลี่ยนแนวคิดและการใช้ชีวิตกับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด ไม่ว่าจะเป็นด้วยการพูดคุย ตอบคำถาม หรือการแสดงปฏิกิริยาที่เป็นมิตร พร้อมทั้งมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนเองทั้งจากสื่อประชาสัมพันธ์ หรือจากพื้นที่ที่เคยผ่านกิจกรรมการตั้งเป้าหมายมาแล้ว และในขั้นกิจกรรมนี้ก็ยังประกอบด้วยกระบวนการที่จะนำไปสู่การกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement process) และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้นด้วยการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นการประเมิน ผู้วิจัยและผู้เรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมที่ทำมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในตนเองที่ผ่านมาในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยให้ผู้เรียนทุกคนชมเชยตนเองและผู้วิจัยให้คำชมเชยแก่ผู้เรียนทุกคนในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง

แผนการจัดโปรแกรมการกำกับตนเองได้ดังตาราง 1

ตารางที่ 1: แผนการจัดโปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี การกำกับตนเอง	ด้านที่พัฒนา
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจในวัตถุประสงค์และ	กระบวนการสังเกตตนเอง	เพื่อสร้าง ความคุ้นเคยและ



ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี การกำกับตนเอง	ด้านที่พัฒนา
		เป้าหมายของการดำเนินกิจกรรม 2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเรื่องการตั้งเป้าหมายของตนเอง 3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรม		ความเข้าใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างผู้วิจัยกับผู้เรียน
2	กระบวนการกำกับตนเองตอนที่ 1	1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง 2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนการกระทำให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเองได้ 3. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนสามารถสังเกตตนเองและรู้วิธีการบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง	กระบวนการสังเกตตนเอง	การรับรู้ ความสามารถของตน
3	กระบวนการกำกับตนเองตอนที่ 2	1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	กระบวนการสังเกตตนเอง	การรับรู้ ความสามารถของตน



ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี การกำกับตนเอง	ด้านที่พัฒนา
		2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียน สามารถประเมินผล พฤติกรรมของตนเองแล้ว แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ อย่างเหมาะสม		
4	ทบทวนกระบวนการ กำกับตนเอง	1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนเกิด ทักษะในการกำกับตนเอง มากยิ่งขึ้น 2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียน สามารถนำทักษะ กระบวนการกำกับตนเอง ไปใช้กำกับตนเองในการ ทำกิจกรรมต่างๆและ ทางด้านการเรียนและด้าน อื่นๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	กระบวนการสังเกตตนเอง	การให้ข้อมูล ย้อนกลับ
5	การตั้งเป้าหมายใน ชีวิตของแต่ละคน	1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียน ตระหนักถึงการเอาใจใส่ ต่อการเรียนและงานที่ ได้รับมอบหมาย 2. เพื่อให้ผู้เรียนนำ กระบวนการกำกับตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในการ เรียนของตนเองได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม	1. กระบวนการสังเกต ตนเอง 2. กระบวนการตัดสินใจตนเอง	ความยากและ เฉพาะเจาะจง
6	เป้าหมายใหญ่แต่จะ ไปถึง	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ ระบุเป้าหมายที่ชัดเจน ในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ วางแผนเป้าหมายของ ตนเองที่เป็นความยากที่ สามารถทำต่อเนื่องได้	1. กระบวนการสังเกต ตนเอง 2. กระบวนการตัดสินใจตนเอง	ความยากและ เฉพาะเจาะจง



ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี	ด้านที่พัฒนา
			การกำกับตนเอง	
7	มั่นใจว่าทำได้แน่นอน	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพิจารณาได้ว่าการตั้งเป้าหมาย และการกระทำที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถให้พิจารณาการกระทำที่มีผลลัพธ์ออกมาและประเมินได้ว่ามีแนวโน้มจะสำเร็จมากน้อยเพียงใด	1. กระบวนการสังเกตตนเอง 2. กระบวนการตัดสินใจตนเอง	ความมุ่งมั่นและ พันธะผูกพัน
8	ทำบ่อยๆ จะเกิดผล	1. ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้น ผู้เรียนมีพฤติกรรมแบบใดในการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่องในการทำเป้าหมายได้สำเร็จ	กระบวนการตัดสินใจตนเอง	ความมุ่งมั่นและ พันธะผูกพัน
9	ทำได้หรือไม่ อย่างน้อยก็ได้ลอง	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพิจารณาได้ว่าการตั้งเป้าหมายและการกระทำใดที่ทำอยู่นั้น ผู้เรียนมีความสามารถที่จะทำเป้าหมายได้สำเร็จ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองก่อนตั้งเป้าหมายต่อไปหากเป้าหมายแรกสำเร็จแล้ว	1. กระบวนการตัดสินใจตนเอง 2. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	ความมุ่งมั่นและ พันธะผูกพัน
10	ลองง่ายๆ แต่ได้ผล	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้	1. กระบวนการตัดสินใจตนเอง 2. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	ความยากและ เฉพาะเจาะจง



ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี การกำกับตนเอง	ด้านที่พัฒนา
		2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างต่อเนื่องในการทำเป้าหมายได้สำเร็จในระยะเวลาอันสั้นแล้ว		
11	ใกล้ๆ ทำได้แล้ว ทำไมไกล จะทำไม่ได้	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ทุกด้าน 2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างต่อเนื่อง ในการทำเป้าหมายได้สำเร็จในระยะเวลาที่ผู้เรียนกำหนดไว้ได้	กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	การให้ข้อมูลย้อนกลับ
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนถึงข้อคิดต่างๆ การอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมาย 2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในด้านต่างๆ ที่ตั้งเป้าหมายอยากให้มีความสำเร็จและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม	1. กระบวนการสังเกตตนเอง 2. กระบวนการตัดสินใจตนเอง 3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม

2.1.3 นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์เนื้อหา และกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ



2.1.4 นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้เรียนอีกกลุ่มที่เรียนอยู่ในสถาบันพัฒนาชีวิตสู่ความยั่งยืน AIU ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความง่าย ลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมของผู้เรียน

2.1.5 นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการตั้งเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

2.2.1 ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.2 ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบวัดการตั้งเป้าหมาย ของแก้ว พรหมแก้ว (2559: 65) และอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563: 70) เนื่องจากมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและสามารถประเมินทักษะทางสังคมของนักเรียนได้ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความยากเฉพาะเจาะจง การให้ข้อมูลย้อนกลับความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน การรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งแบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ

2.2.3 นำแบบการตั้งเป้าหมาย เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยมีดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Item-Objective Congruence index: IOC) พบว่า มีค่าตั้งแต่ .67 ถึง 1.00

2.2.4 นำแบบวัดการตั้งเป้าหมายที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้เรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบการใช้ภาษา คำชี้แจงในการทำแบบวัด และคุณภาพของแบบวัด

2.2.5 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดการตั้งเป้าหมาย เพื่อหาอำนาจจำแนก (r) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง .294-.660 และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .906 แสดงว่าเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ

2.2.6 นำแบบวัดการตั้งเป้าหมายที่มีคุณภาพไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้มีแบบแผนการทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการประเมินก่อน-หลัง (Randomized control group pretest-posttest design) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

3.1 ขึ้นก่อนการทดลอง



3.1.1 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินการทดลองจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสอนภาษาออล อิน ยูนิเวอร์ส จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.2 ให้ผู้เรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินทักษะทางสังคม ซึ่งจากการทดสอบค่าที่พบว่า ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

3.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3.3 ขั้นหลังการทดลอง

หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้เรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตั้งเป้าหมาย และรวบรวมคะแนนก่อนและหลังการทดลองเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที่ ตามทฤษฎีแล้วใช้เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ส่วนในทางปฏิบัติใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดใดก็ได้ แต่มีข้อตกลงเบื้องต้นสำคัญคือกลุ่มตัวอย่างต้องมาจากประชากรที่มีการแจกแจงปกติหรือเข้าใกล้การแจกแจงปกติ (Weiss, 1995) ในเบื้องต้นผู้วิจัยจึงทดสอบการแจกแจงปกติโดยใช้ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงปกติ ดังนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที่ได้ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. คะแนนการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะเห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.45$) และหลังการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นไปอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$) ส่วนผู้เรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.46$) และหลังการทดลองยังคงมีคะแนนการตั้งเป้าหมายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.45$) ดังแสดงในตาราง 2

ตารางที่ 2: คะแนนการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลอง ($n = 30$) และกลุ่มควบคุม ($n = 30$)

การตั้งเป้าหมาย	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	



ความยากและความ	กลุ่มทดลอง	2.40	.16	ปานกลาง	3.87	.43	มาก
เฉพาะเจาะจง	กลุ่มควบคุม	2.39	.12	ปานกลาง	2.33	.16	ปานกลาง
การใหขอมูล	กลุ่มทดลอง	2.53	.14	ปานกลาง	4.31	.31	ปานกลาง
ย้อนกลับ	กลุ่มควบคุม	2.49	.11	ปานกลาง	2.47	.08	ปานกลาง
ความมุงมั่น	กลุ่มทดลอง	2.50	.19	ปานกลาง	4.11	.33	มาก
หรือพันธะผูกพัน	กลุ่มควบคุม	2.47	.08	ปานกลาง	2.45	.11	ปานกลาง
การรับรู้ความสามารถ	กลุ่มทดลอง	2.50	.22	ปานกลาง	4.15	.43	มาก
ของตน	กลุ่มควบคุม	2.47	.14	ปานกลาง	2.48	.14	ปานกลาง
รวม 4 ดาน	กลุ่มทดลอง	2.45	.07	ปานกลาง	4.11	.29	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.46	.08	ปานกลาง	2.45	.07	ปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จะเห็นว่าการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .29 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองผู้เรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 3

ตารางที่ 3: ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลอง (n = 30) ก่อนและหลังการทดลอง

การตั้งเป้าหมาย	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความยากและความ	หลังทดลอง	3.87	.43	18.211**	.000
เฉพาะเจาะจง	ก่อนทดลอง	2.40	.16		
การใหขอมูลย้อนกลับ	หลังทดลอง	4.31	.31	28.081**	.000
	ก่อนทดลอง	2.53	.14		
ความมุงมั่นหรือ	หลังทดลอง	4.11	.33	22.874**	.000
พันธะผูกพัน	ก่อนทดลอง	2.50	.19		
การรับรู้ความสามารถ	หลังทดลอง	4.15	.43	20.458**	.000
ของตน	ก่อนทดลอง	2.50	.22		
รวม 4 ดาน	หลังทดลอง	4.11	.29	28.844**	.000



ก่อนทดลอง 2.48 .14

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายหลังการทดลองของผู้เรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จะเห็นว่าหลังการทดลองการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .29 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 2.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .07 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองผู้เรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าผู้เรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 4

ตารางที่ 4: ผลการเปรียบเทียบทักษะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 30) กับกลุ่มควบคุม (n = 30)

การตั้งเป้าหมาย	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความยากและความ	กลุ่มทดลอง	3.87	.43	17.440**	.000
เฉพาะเจาะจง	กลุ่มควบคุม	2.38	.16		
การให้ข้อมูลย้อนกลับ	กลุ่มทดลอง	4.31	.31	30.437**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.47	.08		
ความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน	กลุ่มทดลอง	4.11	.33	25.599**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.45	.11		
การรับรู้ความสามารถ	กลุ่มทดลอง	4.15	.43	19.828**	.000
ของตน	กลุ่มควบคุม	2.48	.14		
รวม 4 ด้าน	กลุ่มทดลอง	4.11	.29	30.448**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.45	.07		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายของผู้เรียน ภาษาญี่ปุ่น โรงเรียนสอนภาษา ออล อิน ยูนิเวอร์ส สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง ผู้เรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นได้ ทั้งนี้ เพราะผู้เรียนได้รับกระบวนการกำกับตนเอง และมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายจากการให้คำแนะนำ การพูดคุยชี้แจง การอธิบายให้ความรู้ การชมเชยในความพยายาม การสร้าง



แรงบันดาลใจ และการกระตุ้น จากสื่อของผู้วิจัยที่นำมาจัดกิจกรรม รวมถึงบรรยากาศของเพื่อนร่วมห้องเรียนที่เป็นไปด้วยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยผ่านขั้นตอนการจัดโปรแกรมทั้ง 3 ขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ ขั้นที่ 1 กระบวนการสังเกตตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนสังเกตตนเอง ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีสิ่งใดเกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมายในแต่ละกิจกรรม 2. กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการนำวิสัยทัศน์เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายของบุคคลและการประสบความสำเร็จของคนดังหลายๆ คนมาเป็นตัวอย่าง พร้อมทั้งมีกิจกรรมที่ช่วย ส่งเสริมพัฒนาการตั้งเป้าหมายให้กับผู้เรียนในด้านความยากและความเฉพาะเจาะจง ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านความมุ่งมั่นและพันธะผูกพัน และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมนี้ไว้อย่างไร สิ่งที่คุณเรียนต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และ 3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ถ้าผู้เรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ก็แสดงพฤติกรรมต่อตนเองในทางบวก โดยผู้วิจัยให้ผู้เรียนกล่าวยกย่องชื่นชมตนเองซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจและจะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไปส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความยากและความเฉพาะเจาะจง ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน และด้านการรับรู้ความสามารถของตน สอดคล้องกับสอดคล้องกับงานวิจัยของ กษมา โรจนดิษฐ์ และวาระดี ชาญวิรัตน์ (2566: 30) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายของตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกกร เมตตาจิต (2558) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า หลังการทดลองการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง ผู้เรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนได้ โดยการตั้งเป้าหมาย ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความยากและความเฉพาะเจาะจง ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน และด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีคะแนนเฉลี่ยรายด้านสูงขึ้น สอดคล้องกับ กนกกร เมตตาจิต (2558: 28) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า หลังการทดลองการตั้งเป้าหมายในการเรียนของ



นักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิจัยในครั้งนี้โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายของผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น ด้านความยากและความเฉพาะเจาะจง ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน และด้านการรับรู้ความสามารถของตน แสดงว่าโปรแกรมการกำกับตนเองที่จัดขึ้น ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่น เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้เรียนก็จะรับรู้ได้ว่าสามารถพัฒนาเป็นผู้ที่มีการตั้งเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้เรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้น ดังนั้นครูสามารถนำโปรแกรมการกำกับไปเป็นแนวทางในการสอนร่วมกับวิชาอื่นๆ ได้

1.2 ระหว่างที่ทำกิจกรรม การใช้คำพูดชื่นชมการทำกิจกรรมของผู้เรียนควรเน้นที่ความพยายาม หรือชื่นชมวิธีการในการทำกิจกรรมของผู้เรียน

1.3 โปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นแผนการจัดกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องกันในแต่ละแผน การนำไปใช้ควรศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งให้เข้าใจก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีความต่อเนื่องกัน

1.4 ในระหว่างการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตพฤติกรรมตอบสนองของผู้เรียน หากผู้เรียนยังไม่พร้อมทำกิจกรรมเนื่องจากมีภารกิจที่เร่งด่วนควรให้งานกับผู้เรียนเพื่อจะได้ประเมินภาพรวมของผู้เรียนได้พร้อมๆ กัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีอายุใกล้เคียงกันทั้งในสถานศึกษาหรือบริษัททั่วไป

2.2 ควรมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และกำหนดหัวข้อในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสามารถของตนเองที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จ มีความตั้งใจในการทำกิจกรรม

2.3 ควรมีการศึกษาเพื่อติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อดูพัฒนาการและความคงทนของการตั้งเป้าหมายของผู้เรียน



2.4 ผู้ที่สนใจจะทำวิจัยเรื่องนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจความหมายของการตั้งเป้าหมายและการกำกับตนเองอย่างชัดเจน เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานวิจัยและพัฒนากลุ่มเป้าหมายได้

เอกสารอ้างอิง

- กนกกร เมตตาจิต. (2558). “การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา”. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 40(1): 27-37.
- กษมา โรจนดิษฐ์ และวาระดี ชาญวิรัตน์. (2566). “ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา”. **วารสารราชพฤกษ์**. 21(1): 29-41.
- แก้ว พรหมแก้ว. (2559). “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกองบิน 7”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หอมข้าวบ้าน.
- สาวิตรี ไพศาล. (2559). “ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการจังหวัดกาญจนบุรี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์. (2563). “การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุบลรัตน์ เพ็งสกลิตย์. (2554). **จิตวิทยาการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**. 50(2): 248-287.
- Weiss, M. R. (1995). **The provisions of social relationships**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

