



ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
The Effects of Group Activities on Academic Goal Setting
of Lower Secondary Education Students

กนรรธพร แสงฮาด¹ และสิริลักษณ์ โปร่งสันเทียะ²
Ganantaporn Sanghard¹ and Siriluck Prongsantia²
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา¹⁻²
Nakhon Ratchasima Rajabhat University¹⁻²
3ggtoon@gmail.com¹, siriluck.p@nrru.ac.th²

Received : February 28, 2025;

Revised : April 23, 2025;

Accepted : November 7, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนบ้านหนองพลวง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: กิจกรรมกลุ่ม, การตั้งเป้าหมายในการเรียน, นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

The purpose of this experimental research was to study the effects of group activities on academic goal setting among lower secondary education students at Bannongpluang School in Semester 1, Academic Year 2024, Bannongpluang School. The sample in this study consisted of 30 students, who were divided into an experimental group and a control group, with 15 students in each group. The research instruments included a group activity plan, which was implemented three days a week for 50 minutes per session, totaling 12 sessions over a four-week period, and a goal-setting questionnaire. The statistical analysis was t-test.

The results showed that:



1. The academic goal-setting scores of the experimental group students after the posttest were significantly higher than their pretest scores, at the .01 level of statistical significance.

2. After the posttest, the experimental group students had significantly higher academic goal-setting scores than those in the control group, at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Group activities, academic goal setting, lower secondary education students

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่ต้องตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเส้นทางการศึกษา หรือการเตรียมพร้อมเพื่อประกอบอาชีพ (ศรีประภา ชัยสินธพ, ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นยังคงเผชิญกับความสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง ต้องการอิสระแต่ขณะเดียวกันก็ต้องการการยอมรับจากสังคม (Erikson, 1994) การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบัน ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และวัฒนธรรม ส่งผลกระทบต่อทุกช่วงวัย (พระครูธรรมศุต และคณะ, 2566) โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงของการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีระบบและการระบุเป้าหมายให้ชัดเจนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวและเติบโตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานของ อชิริญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563) ที่ระบุว่าการส่งเสริมทักษะการตั้งเป้าหมายสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความมุ่งมั่นมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นโรงเรียนบ้านหนองพลวง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหลายคนไม่สามารถระบุเป้าหมายทางการเรียนของตนเองได้อย่างชัดเจน บางคนเรียนเพียงเพื่อตามเพื่อน หรือไม่ทราบว่าความสามารถของตนเองเหมาะกับแนวทางใด ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเบื่อหน่าย ขาดความกระตือรือร้น และไม่มีแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาติกา โภชนงค และภัทรวรรณ จีรพัฒน์ธนธร (2563) ที่พบว่า นักเรียนที่ไม่มีเป้าหมายในการเรียนมีแนวโน้มลาออกจากระบบการศึกษามากกว่านักเรียนที่มีเป้าหมายอย่างชัดเจน การขาดเป้าหมายยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียน การวางแผน และความสามารถในการควบคุมตนเอง (Zimmerman & Schunk, 2001) โดยเฉพาะในบริบทของโรงเรียนต่างจังหวัดที่ขาดแหล่งเสริมสร้างทักษะชีวิตและแรงบันดาลใจที่หลากหลาย ผู้เรียนจึงมีโอกาสน้อยที่จะพัฒนาทักษะการกำหนดเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระบุว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการระบุเป้าหมายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทรายแก้ว ก่องแก้ว และคณะ, 2560) ซึ่งเป็นแนวทางที่ควรศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของโรงเรียนไทย

การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Locke and Latham (1990) ที่ระบุว่าผู้ที่มีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจงจะมีความพยายามและความมุ่งมั่นสูงกว่า การตั้งเป้าหมายที่มีโครงสร้างชัดเจนช่วยให้นักเรียนมีทิศทางในการเรียนรู้และสามารถติดตามพัฒนาการของตนเองได้ง่ายขึ้น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง (อชิริญา จตุรภัทรไพบูลย์, 2563) นอกจากนี้ การจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายยังช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนและบริหารเวลาได้ดีขึ้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่



มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับปัญหาการขาดเป้าหมายทางการเรียน โดยนักวิจัยจะดำเนินการทดลองภายในช่วงเวลา 4 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลลัพธ์ด้วยสถิติ t-test เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายและบรรลุความสำเร็จในการเรียนได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

6. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
7. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองระหว่างของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทบทวนวรรณกรรม

การตั้งเป้าหมายในการเรียน

การตั้งเป้าหมายในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนสำรวจความต้องการของตนเองที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต และกำหนดจุดหมายปลายทางของการเรียนที่ต้องการให้ชัดเจน สามารถทำได้จริง ส่งผลให้ผู้เรียนทราบพฤติกรรม ที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ โดยอาศัยความเพียรพยายามและการตัดสินใจด้วยตนเอง มีการวางแผนการและวิเคราะห์องค์ประกอบของเป้าหมาย ที่ซึ่งสามารถวัดผลและประเมินพฤติกรรมนั้นได้ โดยดูจากข้อมูลป้อนกลับที่ให้กับตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ได้ภายในระยะเวลาที่กำหนดโดยมีกรอบหรือขอบเขตแนวทางที่ชัดเจน โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) ซึ่งกล่าวถึง Self-Efficacy หรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่าผู้เรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและพยายามทำให้สำเร็จมากกว่าผู้ที่ขาดความมั่นใจ นอกจากนี้ Locke and Latham (1990) อธิบายว่าการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน และเป้าหมายที่ยากจะส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น หากผู้เรียนได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยปรับปรุงพฤติกรรมกรเรียนของตนเองอย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมหรือกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เช่น ศรสลัก นิมบุตร และ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ (2563) พบว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมกรตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานของ พัชรา ภูโคกกรวด และประยุทธ ไทยธานี (2565) ที่พบว่าการกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสะท้อนตนเองช่วยพัฒนาแรงจูงใจภายในและการตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่องว่างของความรู้ยังคงอยู่ในเรื่องของกลไกที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำ ซึ่งการวิจัยนี้พยายามเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวโดยเสนอให้ใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือสนับสนุนการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรมกลุ่ม

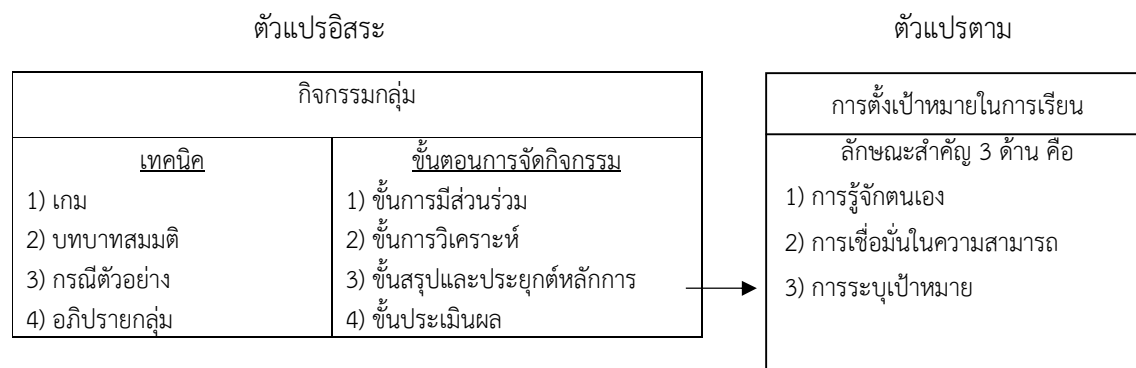
กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เทคนิคการทำกิจกรรมร่วมกันเน้นจุดศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่กลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิก ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาตนเอง กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้จากกันและกัน และพัฒนาทักษะการวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยพาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ



ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร พบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถกำหนดทิศทางการตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยของ Patterson (1973 อ้างถึงใน เจษสุดา ศิริจันทร์, 2553) ระบุว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความรับผิดชอบ และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนการตั้งเป้าหมายในการเรียน ในช่วงที่ผ่านมา มีงานวิจัยที่ได้ยืนยันประสิทธิผลของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมาย เช่น รดารัตน์ ยุมิมัย และประยุทธ ไทยธานี (2563) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ศรสลัก นิมบุตร และฐาตุกร จันประเสริฐ (2563) รายงานว่าการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านกระบวนการกลุ่ม ช่วยพัฒนาการตั้งเป้าหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างชัดเจน แม้ว่ากิจกรรมกลุ่มจะได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ แต่ยังมีช่องว่างขององค์ความรู้เกี่ยวกับขนาดและลักษณะของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ปัจจุบันมีคำแนะนำว่าขนาดกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน และควรจัดกิจกรรม 8-12 ครั้ง แต่ยังไม่มีการวิจัยเปรียบเทียบเชิงลึกเกี่ยวกับผลของขนาดกลุ่มหรือโครงสร้างกิจกรรมต่อประสิทธิภาพการตั้งเป้าหมายอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยส่งเสริมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างไร และปัจจัยใดมีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของกิจกรรมดังกล่าว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อบริบทของนักเรียนในยุคปัจจุบัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมกลุ่มมี 4 เทคนิค คือ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และอภิปรายกลุ่ม มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นการวิเคราะห์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผล เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1986) ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Dweck & Elliott (1983) และทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke & Latham (1990) ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปลักษณะสำคัญ 3 ด้าน คือ การรู้จักตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถ และการระบุเป้าหมาย ดังกรอบแนวคิดในภาพ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองพื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนบ้านหนองพลวง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนบ้านหนองพลวง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ซึ่งได้มาจากการคัดกรองเบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ผู้ที่มีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนอยู่ในเกณฑ์มีเป้าหมายในการเรียนค่อนข้างไม่ชัดเจน และมีการเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยใช้วิธีสุ่มนักเรียนที่มีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนใกล้เคียงกันเป็นคู่ ๆ (Match-paired) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จากนั้นจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เพื่อควบคุมตัวแปรด้านสภาพแวดล้อม และได้รับการจัดกิจกรรมหรือการเรียนการสอนในช่วงเวลาเดียวกันตามจริยธรรมการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิดของ Bandura (1986) และ Locke & Latham (1990) ประกอบด้วยกิจกรรม 12 ครั้ง (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์) และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) จำนวน 20 ข้อ ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ การรู้จักตนเอง, ความเชื่อมั่นในตนเอง และการระบุเป้าหมาย โดยเครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบคุณภาพ โดย ตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คำนวณ ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ .87 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อถือได้ในระดับสูง ดำเนินการจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ 2-27 กันยายน 2567 นำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ค่าสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ t-test แบบไม่อิสระ (Dependent t-test) สำหรับเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และใช้ t-test แบบอิสระ (Independent t-test) สำหรับเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ .01 เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจส่งผลกระทบต่อผลการทดลอง เช่น สภาพแวดล้อมในการเรียน ระยะเวลาการจัดกิจกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนและนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้ทั้งสองกลุ่มเรียนในห้องเรียนเดียวกัน ใช้ครูประจำชั้นเดียวกัน และจัดกิจกรรมในช่วงเวลาเดียวกัน ทั้งนี้ เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบผลได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัย

ภายหลังจากการดำเนินการทดลองตามแผนกิจกรรมกลุ่มที่ออกแบบขึ้นในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test แบบไม่อิสระ (Dependent t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้านของการตั้งเป้าหมาย ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเอง, ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถ



และด้านการระบุเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มที่ใช้สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านการตั้งเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบแสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 15) ก่อนและหลังการทดลอง

การตั้งเป้าหมายในการเรียน	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการรู้จักตนเอง	หลังการทดลอง	2.91	.38	8.000**	.000
	ก่อนการทดลอง	2.37	.36		
ด้านการเชื่อมั่นในความสามารถ	หลังการทดลอง	2.58	.39	8.113**	.000
	ก่อนการทดลอง	2.10	.34		
ด้านการระบุเป้าหมาย	หลังการทดลอง	2.67	.34	16.196**	.000
	ก่อนการทดลอง	1.87	.32		
การตั้งเป้าหมายในการเรียน(รวม 3 ด้าน)	หลังการทดลอง	2.72	.30	22.119**	.000
	ก่อนการทดลอง	2.11	.28		

**มีนัยสำคัญทางสถิติ .01

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .28 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .30 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อน และหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test แบบอิสระ (Independent t-test) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้านเช่นเดียวกัน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 15) และกลุ่มควบคุม (n = 15)

การประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการรู้จักตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.91	.38	4.497**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.32	.37		
ด้านการเชื่อมั่นในความสามารถ	กลุ่มทดลอง	2.58	.28	4.088**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.16	.28		
ด้านการระบุเป้าหมาย	กลุ่มทดลอง	2.67	.34	6.013**	.000
	กลุ่มควบคุม	1.97	.30		
การตั้งเป้าหมายในการเรียน(รวม 3 ด้าน)	กลุ่มทดลอง	2.72	.30	5.513**	.000
	กลุ่มควบคุม	2.15	.26		

**มีนัยสำคัญทางสถิติ .01

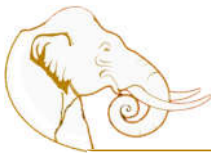


จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า หลังการทดลองการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .30 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .26 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมายใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักตนเอง กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักเรียนสำรวจลักษณะนิสัย ความสนใจ และความสามารถของตนเอง 2) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กิจกรรมที่ใช้เทคนิค เช่น เกม บทบาทสมมติ และการนำเสนอกรณีตัวอย่าง มีส่วนช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และ 3) การระบุเป้าหมายที่เหมาะสม กิจกรรมช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการระบุเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงเทคนิคในการติดตามความก้าวหน้าของตนเอง การใช้เทคนิค เช่น เกม บทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่มช่วยให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการฝึกตั้งเป้าหมายและประเมินความสามารถของตนเอง แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีผลต่อการระบุเป้าหมายและแรงจูงใจในการเรียนรู้ อีกทั้งยังสนับสนุนแนวคิดของ Locke and Latham (1990) ที่ระบุว่า การระบุเป้าหมายที่เหมาะสมและท้าทายช่วยให้ผู้เรียนมีความพยายามมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธรา ภูปโคกรวด และประยุทธ ไทยธานี (2565) ที่กล่าวว่า การที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ได้สำรวจตนเอง วิเคราะห์ ได้ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ให้กำลังใจเสริมแรงทางบวกซึ่งกันและกัน ส่งผลให้นักเรียนได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รับรู้ความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตนเอง รับรู้ถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความสามารถทางการเรียน และได้ระบุถึงเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเองอย่างชัดเจน

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม คือ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เช่น กิจกรรมส่งไขให้ถึงฝั่ง และกิจกรรมหอคอย ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ คือ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นความรู้สึก จากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน และร่วมกันวิเคราะห์จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจในเนื้อหาและแนวทาง รวมไปถึงเข้าใจตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ คือ การให้นักเรียนช่วยกันรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้น มาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง และขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล คือ การประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยนักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ ข้อเสนอแนะของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้ และผู้วิจัยประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน โดยการสังเกต ความสนใจ การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พาสนา นิยมบัตรเจริญ (2551) ที่พบว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) ที่



ระบุว่า ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience) สามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการสังเกตผู้อื่น ดังนั้น การศึกษานี้ยืนยันว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายของนักเรียน และสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนเพื่อช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยจะชี้ว่ากิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพในภาพรวม แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ ที่ควรพิจารณา เช่น ระยะเวลาการทดลองมีเพียง 4 สัปดาห์ ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอในการส่งเสริมทักษะการตั้งเป้าหมายในระยะยาว ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลจากแบบสอบถามซึ่งผู้เรียนตอบด้วยตนเอง จึงอาจมีความเอนเอียงจากความรู้สึกรหรือการคาดเดาคำตอบ การสุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจงในโรงเรียนเดียว ซึ่งอาจไม่สามารถสะท้อนผลกับนักเรียนในบริบทที่แตกต่างกันได้ ดังนั้น การอภิปรายผลในครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นทั้งประสิทธิภาพของกิจกรรมกลุ่มในการส่งเสริมทักษะการตั้งเป้าหมาย และความจำเป็นในการพิจารณาปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ร่วมด้วย ทั้งระยะเวลา บุคลิกภาพผู้เรียน และบริบทของโรงเรียน เพื่อให้การออกแบบกิจกรรมสามารถตอบสนองได้อย่างหลากหลายและครอบคลุมยิ่งขึ้นในอนาคต

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการพัฒนาทักษะใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ การรู้จักตนเอง, ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการระบุเป้าหมายที่เหมาะสม



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1. **การรู้จักตนเอง (Self-awareness)** กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักเรียนสามารถสำรวจและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับ จุดแข็ง จุดอ่อน ความสนใจ และแนวทางการพัฒนาตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มและการทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ซึ่งช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

2. **ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)** นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้รับโอกาส ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ผ่านเทคนิคต่างๆ เช่น เกม, บทบาทสมมติ และกรณีตัวอย่าง การเห็นตนเองประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และทำให้เชื่อว่าพวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายทางการเรียนได้



3. การระบุเป้าหมายที่เหมาะสม (Goal-setting skills) กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการระบุเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยเน้นให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายที่มีโครงสร้าง มีแผนปฏิบัติ และสามารถติดตามความคืบหน้าได้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาแนวทางการระบุเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และเข้าใจว่าการระบุเป้าหมายเป็นกระบวนการที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์

สรุป

บทความนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมายใน 3 ด้าน ได้แก่ การรู้จักตนเอง การระบุจุดแข็ง จุดอ่อน และแนวทางพัฒนาตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่ช่วยให้นักเรียนกล้าลงมือทำ และ การระบุเป้าหมายที่เหมาะสม ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ที่มีโครงสร้าง กิจกรรมกลุ่มถูกออกแบบให้มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ การมีส่วนร่วม การวิเคราะห์ การสรุปและประยุกต์ใช้ และการประเมินผล พร้อมใช้เทคนิค เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการด้านการตั้งเป้าหมายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการช่วยนักเรียนพัฒนาทักษะการระบุเป้าหมาย การศึกษานี้สามารถนำไปใช้เพื่อออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของนักเรียนในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การจัดกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนกลุ่มนี้มักจะมีปัญหาในการพูดจาล้อเลียนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เพื่อนที่ถูกล้อไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และลงมือทำกิจกรรม ผู้นำจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรมีข้อตกลงก่อนการเริ่มกิจกรรม เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อสมาชิกที่ร่วมกิจกรรม โดยชี้แจงให้นักเรียนทุกคนไม่ควรแสดงความคิดเห็นทางลบที่ส่งผลต่อจิตใจของสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนที่โดนเกิดความรู้สึกไม่ดี

1.2 ผู้ที่จะนำแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีการลำดับขั้นตอนต่างๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจน และในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนสมาชิกภายในกลุ่มในแต่ละครั้งที่จัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถร่วมกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กับทุกๆ คนที่เข้าร่วมกิจกรรมในการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลในระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่าการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนา ยังคงอยู่กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

2.2 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน เพื่อให้มีการศึกษาที่ลึกซึ้งมากขึ้น การศึกษาในครั้งต่อไป ควรเพิ่มเติมวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าถึงประสบการณ์หรือปรากฏการณ์เชิงคุณภาพของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียน อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

2.3 ในการวิจัยนี้ สามารถนำไปวิจัยต่อยอดในเรื่องของผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อตัวแปรอื่นๆ เช่น ด้านการคิด อารมณ์ และสังคม เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2552). สร้างแรงบันดาลใจให้ลูกใช้ชีวิตอย่างมีค่า. สืบค้นจาก. <http://www.9anant.com/index.php?lay=show&ac=article&id>
- เจษฎา ศิริจันทร์. (2553). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองกุ่ม เขตบึงกุ่มกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทรายแก้ว ก่องแก้ว, อรุณีย์ เกิดในมงคล และนวนลลิต ประเสริฐสุข. (2560). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 2 วัดเสนาหา (สมุทรพลมดุง). *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(2), 2618-2633. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/download/105661/83841/268640>
- พระครูธรรมศุต (สุทธิพนธ์ สุทธิวจโน), พระปริยัติวัชรกิจ (ไมตรี ปุณฺณามรินโท), พระมหาฉัตรชัย สุนตตโช, พระมหาพิเชษฐ คำงาม และ ญัฐหทัย นิรัตติชัย. (2566). NEXT NORMAL: แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีทางสังคมไทย. *วารสารมติเชษฐาราม วัดจอมมณี*. 6(1), 137-158.
- พาสณา นิยมบัตรเจริญ. (2551). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา และอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พัชรา กุบโคกกรวด และประยุทธ ไทยธานี. (2565). ผลของกิจกรรมส่งเสริมแรงจูงใจภายในที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารราชพฤกษ์*, 20(2), 113-123. สืบค้นจาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournl/article/download/252877/175485/980040>
- มาติกา โภชนมก และภัทรวรรณ จีรพัฒน์ธนธ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจลาออกจากงานของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรสุพรรณบุรี*, 11(1), 36-47. สืบค้นจาก. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/gajasara/article/download/252696/170572/>
- รดาธิ์ณัฏฐ์ ยุมิย์ และประยุทธ ไทยธานี. (2565). ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารราชพฤกษ์*, 18(1), 94-82. สืบค้นจาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournl/article/download/214533/164007>
- ศรีสลัก นิมบุตร และฐาศุภกร จันประเสริฐ. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 72-86. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdihsjournal/article/download/242950/165253/>
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (ม.ป.ป.). สภาพจิตใจของวัยรุ่น. *คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*. สืบค้นจาก. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamentall/generaldoctor/06062014-0847>



- อชิรญา จตุรภัทรไพบุญย์. (2563). *การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ปรินญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Dweck, C.S., & Elliott, E. S. (1983). Achievement motivation. In Mussen, P. H. & Hetherington, E. M. (Eds.). *Handbook of Child Psychology* (pp. 643-691). New York: Wiley.
- Erikson, G. (1994). "Pupils' Understanding of Magnetism in a Practical Assessment Context: The Relationship between Content, Process and Progression". In *The Content of Science: A Constructivist Approach to Its Teaching and Learning* (pp. 80-97), edited by P. Fensham, R. Gunstone and R. White. London: Falmer Press.
- Locke, E. A. & Latham, G.P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (Eds.). (2001). *Selfregulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.