

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง

THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM FOR PROMOTING SELF-EFFICACY ON LEARNING GOAL-SETTING BEHAVIOR OF GRADE 8 STUDENTS IN A DEMONSTRATION SCHOOL

ศรสลัก นิมบุตร¹ และฐาศุภร์ จันประเสริฐ²

Sornasaluk Nim¹ Thasuk Junprasert²

¹ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
E-mail: sornasaluk.n@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: thasuk@g.swu.ac.th

รับบทความ 25 มิถุนายน 2563

แก้ไขบทความ 29 มิถุนายน 2563

ตอบรับบทความ 29 มิถุนายน 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง วิธีการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) แบบ One Group Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่ำกว่า 2.00 ของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียน มีทั้งหมด 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียน และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ ($t=-2.67, P \leq .05$) และมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($t=-2.67, P \leq .01$) ดังนั้นการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนช่วยเพิ่มพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนให้กับนักเรียน จึงชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาให้นักเรียนตั้งเป้าหมายทางการเรียนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างไว้นอกจากการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว การรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าเป็นตัวแปรที่น่าสนใจที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเห็นเป้าหมายทางการเรียนของตนเองมากขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรมการตั้งเป้าหมาย, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้
ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียน

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effectiveness of the self-efficacy promoting program on learning goal-setting behavior of grade 8 students who study in a demonstration school. The research methodology was Quasi-Experimental using one group pretest-posttest design. The participants were 11 students in grade eighth who had an average grade point lower than 2.00 when they were in grade seventh. The research instruments were (1) the self-efficacy promoting program on learning goal-setting behavior which composed of 11 activities, 60 minutes in each activity, (2) learning goal-setting test, and (3) self-efficacy test. The statistics used for data analysis are the mean, standard deviation, comparing the average of t-test. The results showed that participants had scored on learning goal-setting tests higher than before joining the program ($t = -2.67, P \leq .05$), and score on self-efficacy test higher than before joining the program ($t = -2.67, P \leq .01$). Therefore, this research shows that the self-efficacy promoting program on learning goal-setting behaviors increases students' goal-setting behavior. This suggesting that developing students to set their learning goals is important. Besides self-efficacy, self-esteem and self-awareness is an interesting variable to encourages students to perceive their own learning goals.

Keywords: goal-setting behavior, self-efficacy, The effectiveness of the self-efficacy promoting program on learning goal-setting behavior of students

ความสำคัญของปัญหา

การศึกษามีบทบาทสำคัญของการพัฒนาในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาสังคมและมนุษย์ รวมไปถึงการพัฒนาประเทศชาติ การจัดการศึกษาจึงมุ่งเน้นความสำคัญในการพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และความรับผิดชอบต่อสังคมเพื่อพัฒนาให้มีความสมดุลโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยส่งเสริมนักเรียนตามความสามารถความถนัดและความสนใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ จนส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ให้ความสำคัญต่อความรู้เกี่ยวกับตนเองและสังคม จึงได้มีการกำหนดเป้าหมายด้านผู้เรียน (Learner Aspirations) โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ โดยส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนได้พัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัดและความสนใจ โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓) ซึ่งเป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ

จึงควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ก่อนที่นักเรียนจะต้องเลือกแผนการเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ดังนั้น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคต้น ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่ำกว่า 2.00 จึงเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการช่วยเหลือในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถเพื่อตั้งเป้าหมายทางการเรียน ให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญ และวางแผนการเรียนของตนเองในอนาคตได้เร็วขึ้น

การตั้งเป้าหมายจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการออกแบบพฤติกรรม รูปแบบ และแนวทางในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตให้กับคนเรา (นฤมล สุ่นสวัสดิ์, 2558) การตั้งเป้าหมายในการเรียนเหมือนกับการทำกิจกรรม ซึ่งการวางแผนเป็นกระบวนการที่ชี้ให้เห็นถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติช่วยให้มองเห็นว่าจะต้องทำอะไรถึงจะไปสู่เป้าหมายโดยที่ไม่เสียเวลา และกลุ่มนักเรียนที่มีค่าการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูง จะช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพในอนาคตได้ดีเพิ่มมากขึ้น (นาฏศิลป์ ศขประเสริฐ, 2557) และการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้กับการสร้างแรงจูงใจภายในให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ (Rosen, 2010) ซึ่งการจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายนั้นได้ ต้องมีกลยุทธ์ที่สำคัญคือ มีเป้าหมายที่ชัดเจนและดี (Bruhn,Fernando,McDaniel, & Troughton, 2017) สอดคล้องกับแนวคิดการตั้งเป้าหมายในการเรียนของเอ็ดวิน เอ. ล็อค และแกรี ลาแทม (1990) ที่อธิบายองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายดังนี้ 1.เป้าหมายมีความท้าทาย (Challenge) 2. เป้าหมายที่มีการผูกมัด (Commitment) 3. เป้าหมายที่มีความชัดเจน (Clarity) 4. เป้าหมายที่มีความซับซ้อนของงาน (Task complexity) และ 5. เป้าหมายที่มีการป้อนกลับ (Feedback) (Locke and Latham,1990) สอดคล้องกับการศึกษาของอริสา ภูริวัฒน์ (2553) และกนกกร เมตตาคิจ (2559) ที่ศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียน โดยแบ่งเป็นองค์ประกอบดังนี้ การรู้จักตนเอง มีเป้าหมายวางแผน มีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รู้จักประเมินตนเอง และมีการป้อนกลับผล ผู้วิจัยจึงนำมาปรับใช้กับการศึกษาในครั้งนี้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการตั้งเป้าหมายคือ การที่ทำให้นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง self-efficacy จนสามารถเห็นเป้าหมายของตนเองชัดเจนมากขึ้น ซึ่ง Bandura เชื่อว่าถ้าคนเรามีความสามารถ เราจะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อดสาเห ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวัง เป็นผลที่จะเกิดขึ้นในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งการที่นักเรียนรับรู้ความสามารถทางการเรียนที่สูงก็จะส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูง (วิลาวัลย์ ดาราฉาย, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ Donovan and Hafsteinsson (2006) ที่พบว่าผู้ที่มีความสามารถในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Banduraได้เสนอไว้ 4 วิธี ในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถ คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) จะเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมายให้กับนักเรียน (Bandura, 1991)

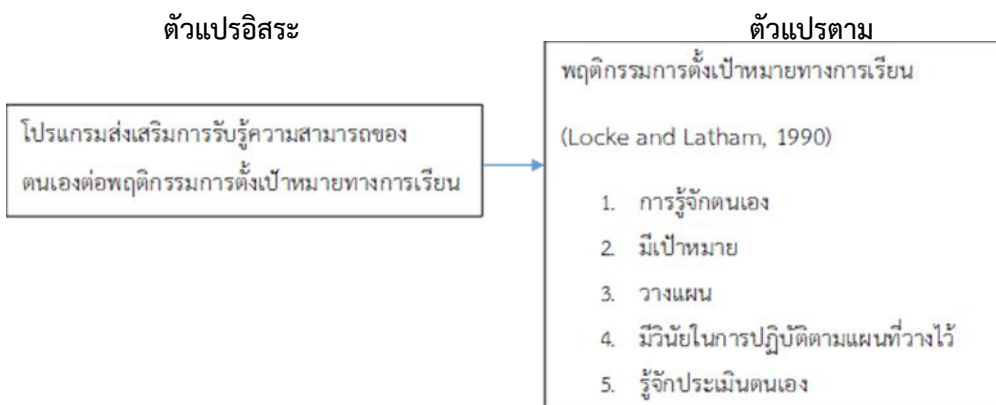
จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะให้ความช่วยเหลือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่ำกว่า 2.00 เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือ ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียน โดยศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม เพื่อนำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนได้เร็วขึ้น ตลอดจนสามารถวางแผนการเรียนของตนเองได้ในอนาคต และยังมีประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษาการส่งเสริมการตั้งเป้าหมายทางการเรียน เช่น ครู อาจารย์ อาจารย์แนะแนว รวมถึงบุคลากรทางการศึกษาที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในงานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียนของ อริสา ฐริวัฒน์, (2553) และ กนกกร เมตตาจิต, (2559) ที่แบ่งองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายเป็นการรู้จักตนเอง การมีเป้าหมาย การวางแผน มีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รู้จักประเมินตนเอง และมีการป้อนกลับผล ตามแนวคิดทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของเอ็ดวิน เอ. ลีฮอค และแกรี่ ลาแธม (1990) ดังนี้ 1. เป้าหมายมีความท้าทาย (Challenge) 2. เป้าหมายที่มีการผูกมัด (Commitment) 3. เป้าหมายที่มีความชัดเจน (Clarity) 4. เป้าหมายที่มีความซับซ้อนของงาน (Task complexity) และ 5. เป้าหมายที่มีการป้อนกลับ (Feedback) จากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาปรับใช้กับการศึกษาในครั้งนี้ โดยตัวแปรต้นคือ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียน ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura ได้เสนอไว้ 4 วิธี คือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) (Bandura,1977; Bandra, 1991) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีค่าคะแนนของแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีค่าคะแนนของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) แบบ One Group Pretest Posttest Design

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 277 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่ำกว่า 2.00 จำนวน 11 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง Purposive sampling โดยขอข้อมูลจากงานทะเบียนตามรายชื่อ จากนั้นทำหนังสือขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง และขออนุญาตในการเก็บข้อมูล จัดให้มีการประชุมผู้ปกครองเพื่อให้ข้อมูลทั้งก่อนและหลังการเก็บข้อมูล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบประเมินการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงโดยนำหลักการตั้งเป้าหมายมาพัฒนาสร้างเป็นแบบประเมินการตั้งเป้าหมายในการเรียนของเอ็ดวิน เอ. ลีออน และแกรี ลาแธม (1990) และการศึกษาของอริสา ฐริวัฒน์ (2553) และกนกกร เมตตาคิจิต (2559) ปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การประเมินตนเอง การป้อนกลับ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด เป็นข้อคำถามที่มีข้อความจำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 22 ข้อ และมีข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 6 ข้อ คือข้อ 2, 12, 15, 20, 24 และ 28

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

- | | |
|----------------------|--|
| 4 เป็นจริงมาก | หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด |
| 3 เป็นจริงปานกลาง | หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมาก |
| 2 เป็นจริงน้อย | หมายถึง ข้อความนั้น ตรงกับความเป็นจริงน้อย |
| 1 เป็นจริงน้อยที่สุด | หมายถึง ข้อความนั้น ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด |

การแปลผล

แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| คะแนน 1.00 – 2.00 | หมายถึง การตั้งเป้าหมายระดับน้อย |
| คะแนน 2.01 – 3.00 | หมายถึง การตั้งเป้าหมายระดับปานกลาง |
| คะแนน 3.01 – 4.00 | หมายถึง การตั้งเป้าหมายระดับมาก |

2.2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดของวิลเลียมส์ ดาราฉาย (2554) และนำแนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ Bandura มาปรับปรุงโดยนำหลักการการรับรู้ความสามารถมาพัฒนาสร้างเป็นแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด เป็นข้อคำถามเชิงบวกที่มีข้อความจำนวน 20 ข้อ เพื่อเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลที่เป็นคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

4 เป็นจริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
3 เป็นจริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมาก
2 เป็นจริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้น ตรงกับความเป็นจริงน้อย
1 เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้น ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

การแปลผล

แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนน 1.00 – 2.00	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับน้อย
คะแนน 2.01 – 3.00	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับปานกลาง
คะแนน 3.01 – 4.00	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับมาก

2.3 โปรแกรมส่งเสริมการการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียน

ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมฯ และดำเนินการสร้าง จากนั้นได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ด้านการจัดกิจกรรมประเมินและตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมเพื่อให้ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และพัฒนาจนได้โปรแกรมนี้นี้ขึ้นมา โดยพัฒนาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา กระบวนการจัดเรียนรู้ ที่ทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้และรับรู้ความสามารถของตนเอง จนเกิดพฤติกรรมกาตั้งเป้าหมายทางการเรียน แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของ Bandura โดยการใช้การพัฒนาที่กระบวนการทางปัญญา เพื่อให้ส่งผลต่อพฤติกรรมในการพัฒนาที่กระบวนการทางปัญญานั้นมีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า กระบวนการทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม

กระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมมาปรับใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ขั้นตอน	ทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา
ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม	การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)
ขั้นดำเนินกิจกรรม	ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling)
ขั้นสรุปกิจกรรม	การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายทางการเรียน ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยศึกษา จากงานวิจัยของอริสา ภูริวัฒน์ (2553) และกนกกร เมตตาจิต (2559) ที่ใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ เอ็ดวิน เอ. ล็อก และแกรี่ ลาแหม (1990) โดยแบ่งองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายเป็น การรู้จักตนเอง การมีเป้าหมาย การวางแผน มีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ รู้จักประเมินตนเอง และมีการป้อนกลับ ผล ผู้วิจัยจึงนำมาปรับใช้กับการศึกษาในครั้งนี้ โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 11 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และพบ ผู้ปกครอง 2 ครั้ง ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายทางการเรียน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
-	พบผู้ปกครอง	1. เพื่อให้ผู้ปกครองทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับ
1	เรารู้จักกันเถอะ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับ 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ
2	มองตนเอง	3. เพื่อให้นักเรียนทำแบบประเมิน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ 1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการสำรวจตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
3	ตั้งใจ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมาย และความสำคัญของเป้าหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเริ่มต้นในการตั้งเป้าหมาย 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
4	นักวางแผนตัวจิ๋ว	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางแผน และบรรลุเป้าหมายในการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินเป้าหมายของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5	เริ่มตั้งเป้าหมาย : เก้า(ก้าว)...ที่จะเริ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนเริ่มที่จะตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
6	บทเรียนแห่งการเรียนรู้ : ก้าวไปข้างหน้า	1. เพื่อให้นักเรียนหาทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการตาม ที่วางไว้ 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะผูกมัดเป้าหมายความเป็นเจ้าของ 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
7	บทเรียนแห่งการเรียนรู้ : ก้าวอย่างทันเวลา (มีเป้าหมายที่ชัดเจน)	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการใช้เวลาให้คุ้มค่า และวางแผน เวลาของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
8	ยากง่ายอยู่ที่ใคร	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ความซับซ้อนของงานกับการตั้งเป้าหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงเป้าหมายมากขึ้น 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
9	IQ หรือ ความพยายาม คือกุญแจแห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนมีวินัยในการเรียนมากขึ้น และตระหนักถึงความสำคัญ ความเพียรพยายาม 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อย่างต่อเนื่อง 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
10	ข้อมูลป้อนกลับสำคัญ อย่างไร	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการได้รับข้อมูลกลับ และให้ข้อมูลที่มี ประโยชน์แก่ผู้อื่น

3. ขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมส่งเสริมฯ

3.1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริม
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

3.2 ทำหนังสือในการเก็บข้อมูล และทดลองโปรแกรมส่งเสริมฯ กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปี
การศึกษา 2562 และขอข้อมูลจำนวนนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ปีการศึกษา 2561 ณ โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

3.3 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้/การออกแบบการสอน จากการศึกษาทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.4 ดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้น 11 ครั้ง และนัดพบผู้ปกครอง เพื่อขอเก็บข้อมูลและให้ข้อมูลป้อนกลับ เวลาในการจัดกิจกรรมระหว่างเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2562

3.5 ประเมินและติดตามผลการจัดการเรียนรู้ และสรุปผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อบรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน Pre-test และ Post-test ใช้ Paired sample t-test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคม

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 11 คน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 แบ่งเป็นเพศชาย 8 คน (ร้อยละ 72.7) เพศหญิง 3 คน (ร้อยละ 27.3) อายุ 12 ปี (ร้อยละ 27.3) อายุ 13 ปี (ร้อยละ 72.7) ผลการเรียนเฉลี่ย 1.50 – 1.86 ความสามารถพิเศษของนักเรียน คือ เล่นดนตรี ร้องเพลง เล่นเปียโน เล่นเทนนิส เล่นกีฬา เล่นฟุตบอล วิ่งเร็ว เล่นคอมพิวเตอร์ ยิงปืน วาดรูป บุคคลที่นักเรียนไว้วางใจส่วนใหญ่ คือ บิดามารดา (ร้อยละ 63.6) รองลงมา คือ เพื่อน (ร้อยละ 18.2) ข้อมูลบิดามารดา สถานภาพอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 81.8) รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน คือ 20,000 – 40,000 บาท (ร้อยละ 54.5) รองลงมา 60,000 บาท ขึ้นไป (ร้อยละ 36.4)

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ

	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
Pre-test	11	2.71	.22	-2.67*	.024
Post-test	11	2.94	.28		

*มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 3 พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมากกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($t=-2.67$, $P \leq .05$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ มีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.94$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.71$)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ

	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
Pre-test	11	2.66	.49	-2.67**	.003
Post-test	11	3.06	.38		

**มีนัยสำคัญที่ .01

จากตารางที่ 4 พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมฯ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($t=-2.67$, $P \leq .01$) โดยภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการรับรู้ความสามารถอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.06$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.66$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการตั้งเป้าหมายทางการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่ามีความคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมได้พัฒนามาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ได้ศึกษามาก่อนหน้า โดยมีรูปแบบของกิจกรรมที่มีจัดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และนำองค์ประกอบของพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมาสร้างเป็นวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมให้เกิดความสามารถในการรับรู้ของตนเองต่อการตั้งเป้าหมายทางการเรียน โดยมีกิจกรรมทั้ง 11 กิจกรรม ดังนี้ 1.เรามารู้จักกันเถอะ 2.มองตนเอง 3.ตั้งใจ 4.นักวางแผนตัวจิ๋ว 5.เริ่มตั้งเป้าหมาย : แก้ว (ก้าว)...ที่จะเริ่ม 6.บทเรียนแห่งการเรียนรู้ : ก้าวไปข้างหน้า 7.บทเรียนแห่งการเรียนรู้ : ก้าวอย่างทันเวลา (มีเป้าหมายที่ชัดเจน) 8. ยากง่ายอยู่ที่ใคร 9.IQ หรือ ความพยายาม คือกุญแจแห่งความสำเร็จ 10.ข้อมูลป้อนกลับสำคัญอย่างไร และ 11.ปัจฉิมนิเทศ ทดสอบหลังเรียน (Post-Test) ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีการใช้กระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยาตามแนวคิดของ Bandura (1977) ตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม มีการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) จากนั้นในขั้นดำเนินกิจกรรม จะใช้กระบวนการเรียนรู้สร้างให้นักเรียนมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ได้ลงมือกระทำในกิจกรรม เช่น ขดลวดบอกถึงตนเอง คีบไข่วางแผนการเดินทางต่อจิ๊กซอว์ หรือบางกิจกรรมจะใช้ตัวแบบ เช่น ดุคลีวีดีโอ พี่ตูน บอดี้สแลมเวลากับชีวิต พระมหาชนก เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เชื่อมโยงให้เกิดพฤติกรรมในการตั้งเป้าหมายในแต่ละองค์ประกอบ และขั้นสรุปกิจกรรมจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการรับรู้ความสามารถของตนเองและเป็นแรงผลักดันมาสู่การตั้งเป้าหมายของตนเอง

ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเมื่อนักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถนักเรียนจะเกิดกระบวนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนที่มีผลการเรียนที่น้อยควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองให้มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) ที่กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ การรับรู้ (Perceptions) เกี่ยวกับความสามารถ (Capabilities) ของตนเองในการจัดการและปฏิบัติให้สำเร็จ (Implement) ตลอดจนกำหนดทักษะในการปฏิบัติสำหรับภาระงานที่จำเพาะเจาะจง สอดคล้องกับการศึกษา ของนาฏศิลป์ คชประเสริฐ (2557) ที่พบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีค่าการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว และยังช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพในอนาคตได้ดี เช่นเดียวกับการศึกษาของกนกกร เมตตาคิจิต (2559) ที่พบว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อการตั้งเป้าหมายทางการเรียนหลังการทดลองมีเป้าหมายทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนได้ดี

ดังนั้นในงานวิจัยนี้มีประโยชน์สำหรับครู ครูแนะแนว อาจารย์ นักวิชาการทางการศึกษา ที่ต้องการส่งเสริมให้นักเรียนมีเป้าหมายทางการเรียนที่ดีขึ้น เพราะการพัฒนาให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างไว้ตั้งแต่วัยเด็ก (อริสา ภูริวัฒน์, 2553) เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่เพียงพอเป็นพื้นฐานที่นำไปพัฒนาตนเอง และในการฝึกอบรมหรือปลูกฝังนั้น ควรมีครู หรือผู้ใหญ่คอยดูแลชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง นักเรียนจะได้ยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเองในทางที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. จากงานวิจัยมีข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ คือ การใช้กระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยา หรือการรับรู้ความสามารถของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมในการตั้งเป้าหมาย และเป็นพฤติกรรมทางบวกที่ดี และในการจัดกิจกรรมการที่ผู้สอนให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้จะช่วยให้ นักเรียนเกิดกระบวนการได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือการสร้างให้ นักเรียนเกิดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ จะเป็นตัวช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เช่นเดียวกับการเห็นตัวแบบ วิธีการนี้จึงเหมาะสมในการเพิ่มพฤติกรรมที่ดี แต่ยังมีส่วนที่ต้องปรับปรุงสำหรับผู้ที่ใช้ คือ อาจจะต้องเพิ่มจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของเป้าหมาย และในกิจกรรมควรมี การบ้านที่กระตุ้นการตั้งเป้าหมายในแต่ละครั้ง เช่นให้นักเรียนตั้งเป้าหมายของแต่ละวัน
2. จากงานวิจัยจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต แห่งหนึ่ง ดังนั้นควรขยายของเขตไปยังกลุ่มประชากรกลุ่มอื่น และควรเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม เพื่อให้ เห็นการเปลี่ยนแปลงของการให้กิจกรรมส่งเสริมที่ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงรูปแบบของการวิจัยเสนอให้ทำการ วิจัยแบบ Action research, Mix methods เป็นต้น
3. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อการ ตั้งเป้าหมาย แต่ยังมีตัวแปรต้นตัวอื่นที่สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายให้กับนักเรียนได้ จึงเสนอให้เพิ่มการ รู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และควรฝึกให้นักเรียนเกิดการลงมือทำหรือปฏิบัติโดยการเตือนตนเอง กำกับตนเอง หรือเพิ่มการสร้างประสบการณ์ในการตั้งเป้าหมาย ให้เป็นสิ่งที่จำต้องได้มากขึ้น
4. หลังจากเสร็จกิจกรรมมีการให้ข้อมูลกับผู้ปกครอง แต่ยังขาดระยะการติดตามผล ควรมีระยะของ การติดตามการคงอยู่ของโปรแกรม เพื่อดูพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปของนักเรียน จนกระทั่งนักเรียน สามารถเลือกแผนการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

บรรณานุกรม

- นฤมล สุ่นสวัสดิ์. (2558). การตั้งเป้าหมายของชีวิต และการทำงาน Setting Goals of Life and Work. วารสารสารสนเทศ, 14, 2 Zกรกฎาคม – ธันวาคม 2558).
- นาฏศิลป์ คชประเสริฐ. (2557). ผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหันคาพิทยาคม จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิลาวัลย์ ดาราฉาย. (2554). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2-3. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. กรุงเทพมหานคร. บริษัท ฟริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อริสา ภูริวัฒน์. (2553). ผลของโปรแกรมพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1977). **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs.NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). **Social foundations thought and action: A social cognitive theory**.New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). **Social cognitive theory of self-regulation**. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2): 248-287.
- Bruhn, A. L., Fernando, J., McDaniel, S., & Troughton, L. (2017). **Putting Behavioral Goal-Setting Research Into Practice**. *Beyond Behavior*, 26(2), 66-73.
- Donovan, J. J., & Hafsteinsson, L. G. (2006). **The Impact of Goal-Performance Discrepancies, Self-Efficacy, and Goal Orientation on Upward Goal Revision**. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(4), 1046-1069.

Translated Thai References

- Darachai W. (2011). **Factors Related to Academic Self-Efficacy of Second and Third Level Students.** Thesis for Master's Project, M.Ed. (Development Psychology). Srinakarinwirot University.
- Iamsupasit S. (2019). **Theories and techniques in behavior modification.** Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kochprasert N. (2014). **The effects of the guidance activity program on Educational and Occupational goal setting for Mathayomsuksa four students at Hankha Pittayakhom School in Chai-nat.** Thesis for Master of Arts (Educational Psychology and Guidance). Kasetsart University.
- Pooriwat A. (2010). **The Result of the Learning Goal Setting Development Program Applied in The Lower Third Students,** Thesis for Master's Project. M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Srinakarinwirot University.
- Sunsawat N. (2015). **Setting Goals of Life and Work.** Journal of Information. Vol. 14, No. 2 July - December 2015.
- The Secretariat of the Council of Education Ministry of Education. (2017). **National Education Plan 2017-2036.** Chili Wan Graphic Company Limited.