วารสารวิชาการ วิจัย และนวัตกรรม มสธ. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)
STOU Academic Journal of Research and Innovation (Humanities and Social Science)
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2569) Vol. 6 No. 1 (January - June 2026)

Received: April 22, 2025
Revised: October 7, 2025
Accepted: November 1, 2025

ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

The Effects of Self-Directed Learning Program on Goal Setting for Learn of Secondary Education Grade 3 Students

ปัณณวิชญ์ ม่วงดิษฐ (Pannavich Moungdit)[1*]
ประยุทธ ไทยธานี (Prayut Thaithani)[2]
*ผู้ประสานงานหลัก: paoropan555@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในศูนย์ประสานงานสถานศึกษาโพทะเล 02 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวนรวม 37 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01

คำสำคัญ โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง การตั้งเป้าหมายในการเรียน

[1] *นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*
(Master Student, Program in Human Potential Development, Nakhon Ratchasima Rajabhat University)
[2] *รองศาสตราจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*
(Associate Professor, Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University)

Abstract

This experimental study investigated the effects of a self-directed learning program on academic goal setting among Mathayom 3 (Grade 9) students. The sample consisted of 37 Mathayom 3 (Grade 9) students from schools in the Pho Thale 02 Educational Coordination Center, under the Phichit Primary Educational Service Area Office 2, during the second semester of the 2024 academic year. The subjects were selected using cluster random sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The research instruments included a self-directed learning program, which included 10 activities, and a learning goal setting questionnaire. Data were analyzed using t-tests.

The results revealed that: 1) After the experiment, students in the experimental group set higher academic goals than before the experiment, with statistical significance at the .01 level. 2) After the experiment, students in the experimental group set higher academic goals than the control group, with statistical significance at the .01 level.

Keywords: self-directed learning program, learning goal setting

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตั้งเป้าหมายในการเรียนถือเป็นแนวทางสำคัญในการกำหนดทิศทางและวัตถุประสงค์สำหรับการเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถมองเห็นภาพที่ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการบรรลุและวางแผนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดเรื่องการตั้งเป้าหมายมักจะเชื่อมโยงกับทฤษฎีทางจิตวิทยาการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Locke and Latham, 1990) ซึ่งระบุว่าการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและท้าทายจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความพยายาม มุ่งมั่น และมีทิศทางในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการเรียน คือ สร้างแรงจูงใจในการเรียน เพราะการมีเป้าหมายทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้จะทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และก้าวข้ามความท้าทายที่พบเจอ (Schunk, Pintrich and Meece, 2014) การพัฒนาทักษะการวางแผนและการบริหารเวลา ในการตั้งเป้าหมายช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การวางแผนและบริหารเวลาเพื่อจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีเป้าหมายทำให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและการเรียน เพราะเป้าหมายเป็นสิ่งที่พวกเขากำหนดขึ้นเองและต้องทำให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและการตัดสินใจในทางที่เหมาะสม (Zimmerman, 2002)

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายตั้งอยู่บนพื้นฐานว่า มนุษย์แสวงหาความสุขสบายหรือรางวัล และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือเป็นทุกข์ เช่น บางสถานการณ์บุคคลจะไม่แสดงความอยากได้รางวัลออกมาให้เห็น หรือยอมรับความเจ็บปวดแทนที่จะหลีกหนี เพราะบุคคลมีความมุ่งหวัง (Intention) หรือมีเป้าหมาย (Goal) บางอย่างอยู่ ดังนั้น สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์น่าจะได้แก่รางวัลหรือสิ่งที่มีคุณค่ากับเป้าหมาย สำหรับรางวัลซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นว่ามีค่าและอยากได้นั้น เป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกับอารมณ์ (Emotion) หรือความรู้สึกซึ่งเปลี่ยนตามสถานการณ์ ส่วนเป้าหมายนั้นแสดงให้เห็นถึงความมุ่งหวังที่มีทิศทางที่แน่นอน บุคคลคนหนึ่งอาจมีเป้าหมายหลายอย่างได้และเมื่อเป็นเช่นนั้น เป้าหมายบางอย่างอาจจะไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ถ้าหากว่ามีการขัดแย้งระหว่างเป้าหมายที่มีอยู่ นอกจากนี้ สถานการณ์และความสามารถส่วนบุคคลก็มีส่วนกำหนดพฤติกรรมของบุคคลด้วย (พันธุ์ปิติ คันธา, 2558) การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการวางแผนพัฒนาการทางอาชีพที่ตนเองมุ่งหวังและยังเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ทำให้บุคคลสามารถระบุถึงวิธีการที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ เป้าหมายทางการศึกษาที่บุคคลได้กำหนดไว้จะมีความสัมพันธ์กับอาชีพที่ตนเองปรารถนา และการที่บุคคลจะกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เป้าหมายนั้นเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขการกระทำ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ความพยายามและการจูงใจในการเรียนและการประกอบอาชีพ การตั้งเป้าหมายควรมีลักษณะชัดเจน เจาะจง และท้าทาย เพราะเมื่อบุคคลสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ บุคคลจะเกิดความพึงพอใจและใช้ความพยายามมากขึ้น และเป้าหมายที่บุคคลกำหนดควรเป็นเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงไม่ยากเกินไปหรือง่ายกินไป เพราะเป้าหมายที่ยากเกินไปหรือง่ายเกินไปไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อแรงจูงใจ (ธัญรดา โสมรัตนานนท์, 2560) ในปัจจุบันเด็กที่จะไม่เรียนต่อมีแนวโน้มที่จะเติบโตมาในสังคมที่ทุกคนมีภาระเยอะ มีข้อจำกัดหลายอย่างต้องดิ้นรนแก้ไขปัญหาทุกวัน ไม่มีเวลาคิดถึงอนาคต ส่งผลให้คนรอบตัวและตัวเด็กเองนั้นสะสมทัศนคติที่มีต่อตัวเองและอนาคตในทางลบ ไม่มีเป้าหมาย ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง และไม่รู้จะเรียนไปทำไม เพราะเรียนไปก็คงทำงานที่ได้รายได้ไม่มากอยู่ดี ไม่เห็นทางที่จะทำได้ดีหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เด็กจึงไม่ได้คิดไปไกลกว่าที่เห็นและเป็นอยู่ ทำให้ไม่มีเหตุผลหรือแรงจูงใจอะไรที่จะเรียนต่อ และบวกกับการเห็นตัวอย่างการเอาตัวรอดรายวันได้ ทำให้อาจเข้าใจไปว่าไม่ต้องเรียนสูงก็เอาตัวรอดได้ จึงเลือกไปเป็นแรงงานรายวัน ไม่เรียนต่อ การตั้งเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลได้คิดทบทวนถึงความต้องการเพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร สามารถไปยังเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ แต่ก็ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ ปฏิบัติได้จริง (กาญจนา เรืองอำพันธุ์, 2563)

ผู้วิจัยรับผิดชอบสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารและคณะครู พบว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการตั้งเป้าหมายในการเรียน เนื่องจากนักเรียนไม่รู้จักตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในอุปสรรคสำคัญในการเรียน เนื่องจากการไม่เข้าใจในความถนัด ความสนใจ หรือศักยภาพของตนเอง ทำให้นักเรียนขาดทิศทางที่ชัดเจนและแรงจูงใจในการเรียนรู้ และนักเรียนส่วนมากยังขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความลังเลใน

ศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้ไม่กล้าตั้งเป้าหมายในเชิงบวกหรือเป้าหมายที่ท้าทายที่จะพัฒนาตนเองได้ ซึ่งปัญหาใหญ่ของนักเรียนคือการขาดทักษะในการระบุเป้าหมาย เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและมีผลกระทบสำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่เชื่อมโยงกับความสำเร็จในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะชีวิต (ทิศานาถ ขุนนาถ, สัมภาษณ์, 25 ธันวาคม 2567)

การตั้งเป้าหมายในการเรียนโดยส่วนใหญ่พบว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนจะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีความชัดเจนในเป้าหมาย มีการวางแผนการเรียนมีประสิทธิภาพ และรักษาความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง ธนศักดิ์ แก้วถาวร (2566) ได้ออกแบบรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองผ่านการฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง เป็นการเรียนรู้เพื่อหวังให้ผู้เรียนนั้นสามารถสร้างความตระหนักถึงแรงบันดาลใจในตนเองและมีความรู้ทักษะในการปฏิบัติงานที่เพิ่มสูงขึ้น โดยประกอบด้วยกัน 4 ขั้นตอน คือ 1) การเตรียมการ (Preparation) 2) การสาธิตและสำรวจ (Demonstration & Exploration) 3) การตั้งเป้าหมาย (Goal) และ 4) การลงมือปฏิบัติ (Action) ซึ่งในทุกขั้นตอนจะอยู่บนพื้นฐานการสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง ให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการเรียนรู้และเหตุผลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายในการเรียนได้ เพราะการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Knowles, 1975) เป็นกระบวนการที่นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยมีบทบาทสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้แบบนำตนเองมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่ยั่งยืน เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการถ่ายโอนความรู้ การเรียนรู้แบบนำตนเองและการตั้งเป้าหมายในการเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยการเรียนรู้แบบนำตนเอง ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง ควรสนับสนุนให้นักเรียนพัฒนาทักษะ การเรียนรู้แบบนำตนเองควบคู่กับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ แรงจูงใจ และความสำเร็จในระยะยาว

การเรียนรู้แบบนำตนเองมีลักษณะสำคัญที่สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้เรียนจำเป็นต้องมีทักษะในการปรับตัวเข้ากับความผันผวนของโลกที่ข้อมูลข่าวสารรวมถึงความรู้มีการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ส่งผลให้จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในปัจจุบันยังคงมุ่งให้ผู้เรียนมีทักษะการเรียนรู้ที่ดี มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและในระดับสากล ตามแนวคิดของ Knowles และข้อสนับสนุนของ Gibbons ซึ่งถือเป็นการเน้นย้ำว่าพฤติกรรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถริเริ่มกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองในแบบของตนเองยังคงมีความสำคัญไม่น้อยลงไปจากในอดีต (สิรวิชญ์ กมลทิพย์, 2564) โดยมีมุมมองในการทำความเข้าใจการเรียนรู้แบบนำตนเองใน 2 มิติที่สัมพันธ์กันคือ มิติของกระบวนการ (process) ซึ่งมองว่าการเรียนรู้แบบนำตนเองนั้นเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีหน้าที่หลักในการวางแผน ดำเนินการและประเมินกระบวนการเรียนรู้ของตน และมิติการนำตนเองของผู้เรียน (Learner Self-direction) ซึ่งเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของการที่มีการเรียนรู้แบบนำตนเอง หรือผู้เรียนมีความต้องการที่จะรับผิดชอบการเรียนรู้ของ

ตน (สุชานันท์ สิงหรา ณ อยุธยา, 2560) ทั้งนี้ การเรียนรู้แบบนำตนเอง มีวิธีการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีกระบวนการคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตน กำหนดเป้าหมาย และสื่อการเรียนติดต่อกับบุคคลอื่น พร้อมกับมีการวางแผนการเรียนของตนเองด้วย (ธนากร แสงกุดเลาะ, 2560)

โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่สร้างขึ้นมาโดยเน้นกระบวนการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ ค้นหาและจัดการทรัพยากรการเรียนรู้ รวมถึงประเมินผลด้วยตนเอง โดยมีครูหรือผู้สอนทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและผู้สนับสนุน โดยโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การออกแบบการเรียนรู้ แสวงหาข้อมูลจากแหล่งวิทยาการ การประเมินผลและสรุปผลการเรียนรู้ เน้นการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนทุกคนมีการเรียนรู้ในเรื่องที่ตนเองต้องการด้วยวิธีการที่ผู้เรียนพึงพอใจ โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองมุ่งเน้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีอิสระในการคัดสรรหัวข้อและรูปแบบในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และไม่จำกัดว่าการเรียนรู้นั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกห้องเรียน หรือจำกัดช่วงเวลาในการเรียนรู้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามความต้องการและนำผลมารายงานในห้องเรียนเพื่อให้ผู้สอนช่วยให้คำแนะนำ (สุธาสินี สัตย์เจริญ, 2561)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อที่นักเรียนจะได้รับการส่งเสริมการตั้งเป้าหมายในการเรียน รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถระบุเป้าหมาย ทำให้ทราบพฤติกรรมตามอย่างชัดเจน มีแรงจูงใจและความพยายามในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดและทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

Dweck and Elliott (1983) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการสำคัญที่มีบทบาทอย่างมากต่อกระบวนการคิดของบุคคลที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และได้กล่าวถึงลักษณะของการตั้งเป้าหมายไว้ 2 ลักษณะ 1) เป็นเป้าหมายมุ่งการเรียนรู้ (Mastery goal) บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายในลักษณะนี้จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาความสามารถในการทำงานของตนเอง มีความสุขในการทำงานและต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่รู้จักในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการศึกษา 2) เป้าหมายมุ่งผลงาน (Performance goal) บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายในลักษณะนี้จะมีการตัดสินความสามารถของตนเองในทางบวกและหลีกเลี่ยงที่จะตัดสินผลการกระทำของตนเองในทางลบบุคคลกลุ่มนี้จะเรียนและทำงานโดยหวังการได้รับยกย่องและการยอมรับจากผู้อื่น

Locke and Latham (1990) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีอิทธิพลต่อกระบวนการตั้งเป้าหมายและจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยผู้ที่มีการตั้งเป้าหมายในระดับที่ยากและท้าทายจะเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถต่อตนเองสูง ซึ่งบุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายลักษณะที่ท้าทายและมีความเฉพาะเจาะจงเช่นนี้ก็จะเป็นผู้ที่มีความพยายามและมั่นคงในการทำงานและส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในผลงานมากกว่าบุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายที่ง่ายและไม่เฉพาะเจาะจง ส่วนขั้นตอนในการตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติงานนั้น ควรมีการระบุลักษณะของงานให้ชัดเจนมีการตั้งเป้าหมายในเชิงปริมาณที่สามารถวัดประเมินได้อย่างชัดเจน ควรเป็นเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ หากมีเป้าหมายที่หลากหลาย ควรมีการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย และกระทำตามเป้าหมายที่กำหนด นอกจากนี้ การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ถือเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการตั้งเป้าหมายด้วย เพื่อใช้ในการติดตามความคืบหน้าในการทำงาน และประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

Bandura (1986) เชื่อว่าการคาดหวังผลการกระทำในอนาคตและกระบวนการตั้งเป้าหมายจะมีผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่าง ๆ โดยในกระบวนการตั้งเป้าหมาย บุคคลจะมีการประเมินเปรียบเทียบผลการกระทำนั้นได้กระทำตามเป้าหมายที่บุคคลได้ตั้งขึ้นมา ถ้าผลการกระทำไม่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งขึ้นจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจตนเอง ซึ่งมีผลในการผลักดันให้บุคคลนั้นใช้ความพยายามในการทำงานนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการตั้งเป้าหมายใหม่ต่อไป

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ สกินเนอร์ (Skinner) เชื่อว่าการที่จะเข้าใจและสามารถควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ได้ดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการรู้เงื่อนไขของการเสริมแรง (reinforcement contingency) เพราะบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใดขึ้นอยู่กับว่าบุคคลได้รับผลมาอย่างไรในอดีต เช่น นักเรียนได้รับคัดเลือกให้ได้รางวัลประพฤติดี เพราะปฏิบัติตัวอยู่ในระเบียบวินัย ต่อไปนักเรียนคนนั้นก็จะมี

พฤติกรรมอยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียนอีก จึงสรุปได้ว่าหากรู้เงื่อนไขของการเสริมแรงของบุคคลแล้วก็จะสามารถจูงใจได้ โดยสกินเนอร์ได้ทำการทดลอง สามารถสรุปเป็นกฎแห่งการเรียนรู้ ได้ดังนี้ (Hergenhahn, 1993 อ้างถึงใน ทิศนา แขมมณี, 2556)

1. การกระทำใด ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำที่ไม่มีการเสริมแรง การกระทำนั้นจะลดลงและหายไปในที่สุด
2. การเสริมแรงที่เปลี่ยนแปลงจะทำให้การตอบสนองคงทนกว่าการเสริมแรงที่ตายตัว
3. การลงโทษทำให้การเรียนรู้ได้เร็วแต่จะลืมเร็วด้วย
4. การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัลเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมที่ต้องการ สามารถช่วยปรับหรือปลูกฝังนิสัยที่ต้องการได้

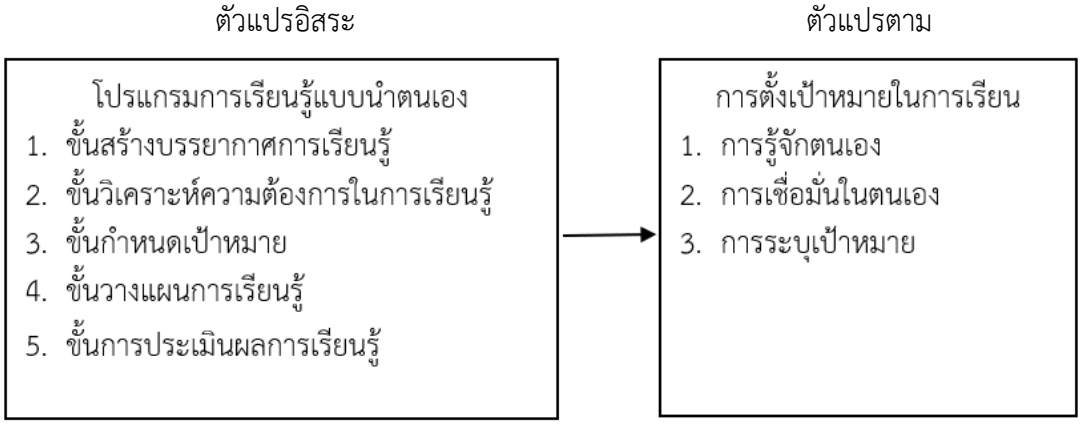
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของโนลส์ (Knowles อ้างถึงในทิศนา แขมมณี, 2556) ที่กล่าวไว้ว่า มนุษย์จะเรียนรู้ได้ดีถ้ามีอิสระที่จะเรียนในสิ่งที่ต้องการด้วยวิธีการที่พอใจ ฉะนั้นมนุษย์ควรได้รับการส่งเสริมในการพัฒนาความเป็นเอกัตบุคคล เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในที่นักเรียนจะนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะและค่านิยมมาสู่การเรียนรู้ของตน ฉะนั้น นักเรียนจะเรียนรู้ได้มากหากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ในการจัดการเรียนการสอนจึงควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้นักเรียนนำประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมของตนเข้ามาใช้ในการทำความเข้าใจสิ่งใหม่ ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เลือกสิ่งที่เรียนและวิธีเรียนด้วยตนเอง ผู้สอนควรเข้าใจและส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาคุณสมบัติเฉพาะตนเอง รวมทั้งควรเปิดโอกาสและส่งเสริมให้นักเรียน ตัดสินใจด้วยตนเอง ลงมือกระทำและยอมรับผลของการตัดสินใจหรือการกระทำนั้น

วรัญญ องศารา (2563) ได้สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง การเรียนรู้แบบนำตนเองโดยผ่านการเชื่อมโยงมิติเกี่ยวกับการจัดการตนเอง (Self-Management) การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) และแรงจูงใจ (Motivation) ให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อสะท้อนแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเอง 3 มิติ คือ

1. มิติการจัดการตนเอง (Self-Management) มิตินี้จะเป็นการจัดการตนเองของนักเรียนในการสร้างกิจกรรมที่เป็นเป้าหมายการเรียนรู้ รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้เองจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย
2. มิติการตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) เป็นมิติของกระบวนการคิด (Cognition) อภิปัญญา (Metacognition) โดยนักเรียนเกิดความตระหนักรู้ และตรวจสอบความคิดของตนเองตลอดช่วงการเรียนรู้แบบนำตนเอง นักเรียนจะมีความรับผิดชอบจากการตรวจสอบตนเอง โดยนักเรียนจะตรวจสอบจากการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้ที่มีอยู่เดิมภายใต้ความคิดของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการสร้างความหมายจากสิ่งที่เรียนรู้ของตนเอง โดยนักเรียนจะต้องรวบรวมผลและสะท้อนกลับจากภายนอกเข้าสู่ระบบการประเมินความคิดภายในตนเอง

3. มิติแรงจูงใจ (Motivation) เป็นมิติของพลังกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเข้าร่วมในกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง การเกิดแรงจูงใจอาจเกิดขึ้นในหลายช่วงเวลาหรือหลายรูปแบบเมื่อดำเนินไปแล้วก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะคงสิ่งนั้นไว้หรือรักษาไว้ (Maintain) มีแรงจูงใจที่จะกระทำต่อไปจนสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในศูนย์ประสานงานสถานศึกษาโพทะเล 02 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 3 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 53 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในศูนย์ประสานงานสถานศึกษาโพทะเล 02 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 37 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มและนักเรียนยินดีเข้าร่วมการวิจัย คือ โรงเรียนวัดพร้าว จำนวน 20 คน และโรงเรียนชุมชนบ้านทุ่งน้อย “พิพัฒน์โสภณวิทยา” จำนวน 17 คน จากนั้นจับสลากได้โรงเรียนวัดพร้าว เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และโรงเรียนชุมชนบ้านทุ่งน้อย “พิพัฒน์โสภณวิทยา” จำนวน 17 คน เป็นกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ทำการทดลอง คือ โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง สร้างโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ นำโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความยากง่ายของลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรม ผลคือ สามารถนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองไปใช้ได้

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในการเรียน สร้างแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ นำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนอยู่ระหว่าง .22 ถึง .76 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .843 โดยแบบสอบถามทั้ง 24 ข้อเป็นข้อคำถามที่ใช้ได้ จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์สำหรับดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนการทดลอง แล้วแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งก่อนทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการตั้งเป้าหมายไม่แตกต่างกัน

3.2 ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 10 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน หลังการทดลองและรวบรวมคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 เปรียบเทียบคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

4.3 เปรียบเทียบคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 20) และกลุ่มควบคุม (n = 17)

การตั้งเป้าหมายในการเรียน	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		ระดับ	หลังทดลอง		ระดับ
		$\overline{X}$	S.D.		$\overline{X}$	S.D.	
ด้านการรู้จักตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.97	.46	ปานกลาง	4.46	.30	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.96	.46	ปานกลาง	2.80	.20	ปานกลาง
ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.96	.50	ปานกลาง	4.56	.38	มากที่สุด
	กลุ่มควบคุม	3.00	.46	ปานกลาง	3.08	.17	ปานกลาง
ด้านการระบุเป้าหมาย	กลุ่มทดลอง	3.09	.35	ปานกลาง	4.37	.40	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.00	.30	ปานกลาง	3.03	.21	ปานกลาง
รวม 3 ด้าน	**กลุ่มทดลอง**	**3.00**	**.37**	**ปานกลาง**	**4.46**	**.27**	**มาก**
	กลุ่มควบคุม	**2.99**	**.34**	**ปานกลาง**	**2.97**	**.13**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนด้านการรู้จักตนเอง ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการระบุเป้าหมาย และโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.97, 2.96, 3.09, 3.00 ตามลำดับ) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนด้านรู้จักตนเอง ด้านการระบุเป้าหมาย และโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.46, 4.37, 4.46 ตามลำดับ) และด้านการเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.56) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนทั้งรายด้าน และโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.96, 3.00, 3.00, 2.99 ตามลำดับ) และในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนทั้งรายด้าน และโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.80, 3.08, 3.03, 2.97 ตามลำดับ)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 20) ก่อนและหลังการทดลอง

การตั้งเป้าหมายในการเรียน	การประเมิน	$\overline{X}$	S.D.	t	p
ด้านการรู้จักตนเอง	หลังทดลอง	4.46	.30	12.02**	< .001
	ก่อนทดลอง	2.97	.46		
ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง	หลังทดลอง	4.56	.38	11.47**	< .001
	ก่อนทดลอง	2.96	.50		
ด้านการระบุเป้าหมาย	หลังทดลอง	4.37	.40	10.68**	< .001
	ก่อนทดลอง	3.09	.35		
รวม 3 ด้าน	**หลังทดลอง**	**4.46**	**.27**	**14.37****	**< .001**
	ก่อนทดลอง	**3.00**	**.37**		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า ระยะก่อนการทดลอง การตั้งเป้าหมายในการเรียน ด้านการรู้จักตนเอง ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการระบุเป้าหมาย และโดยรวมของนักเรียน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.97, 2.96, 3.09 และ 3.00 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .46, .50, .35 และ .37 ตามลำดับ หลังการทดลอง มีคะเฉลี่ย เท่ากับ 4.46, 4.56, 4.37 และ 4.46 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .30, .38, .40 และ .27 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนหลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 20) และกลุ่มควบคุม (n = 17)

การตั้งเป้าหมายในการเรียน	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการรู้จักตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.46	.30	19.32**	< .001
	กลุ่มควบคุม	2.80	.20		
ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.56	.38	15.07**	< .001
	กลุ่มควบคุม	3.08	.17		
ด้านการระบุเป้าหมาย	กลุ่มทดลอง	4.37	.40	12.35**	< .001
	กลุ่มควบคุม	3.03	.21		
รวม 3 ด้าน	**กลุ่มทดลอง**	**4.46**	**.27**	**21.20****	**< .001**
	กลุ่มควบคุม	**2.97**	**.13**		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 จะเห็นว่า หลังการทดลองการตั้งเป้าหมายในการเรียน ด้านการรู้จักตนเอง ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการระบุเป้าหมาย และโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 4.46, 4.56, 4.37 และ 4.46 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .30, .38, .40 และ .27 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 2.80, 3.08, 3.03 และ 2.97 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .20, .17, .21 และ .13 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งรายด้านและโดยรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัยมศึกษาปีที่ 3 ได้ทั้ง 3 ด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าด้านการเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับการส่งเสริมอย่างเด่นชัดผ่านกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงศักยภาพ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนลงมือทำจริง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนด้านการรู้จักตนเอง มีพัฒนาการในระดับที่ดีเนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น แผนที่ตัวตน และกระจกสะท้อนตัวเอง ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจความคิดและทบทวนตัวตนอย่างเป็นระบบ ขณะที่

ด้านการระบุเป้าหมาย แม้จะมีพัฒนาการ แต่ยังอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า อาจเนื่องจากนักเรียนยังขาดทักษะในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งต้องการการฝึกฝนและการชี้แนะจากครูผู้สอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญรดา โสมรัตนานนท์ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปราย ดังนี้

1.1 ด้านการรู้จักตนเอง พบว่า อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่ออกแบบมาในโปรแกรม เช่น ใครคือฉัน และ กระจกสะท้อนตัวเอง ได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทบทวนประสบการณ์ในอดีตของตนเอง รวมถึงได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก และคุณค่าของตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองในหลากหลายมิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญรดา โสมรัตนานนท์ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ พบว่า การใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและสามารถรับรู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้การตั้งเป้าหมายและการพัฒนาตนเองมีความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น

1.2 ด้านการเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมในโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นพบศักยภาพของตนเองผ่านการปฏิบัติจริง เช่น การตั้งเป้าหมายรายบุคคล การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อย และการประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสร้างแรงเสริมทางบวกให้กับนักเรียน ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิตยา นัดครบุรี (2564) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ภายหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อพัฒนาการเข้าใจตนเองและการเลือกอาชีพสูงกว่าเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ด้านการระบุเป้าหมาย พบว่า อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกระบวนการระบุเป้าหมายต้องอาศัยทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ การเชื่อมโยงเป้าหมายกับศักยภาพและทรัพยากรที่มี ซึ่งนักเรียนบางส่วนยังขาดความชัดเจนหรือประสบการณ์ในการตั้งเป้าหมายอย่างเป็นระบบ จึงจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างอย่างต่อเนื่องจากครูผู้สอนหรือผ่านการฝึกฝนเพิ่มเติม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลภา โดงกูล (2559) ได้ศึกษาการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และความพร้อมทางอาชีพ ของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเลย พบว่า การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเลยอยู่ในระดับสูง และ

การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเลย

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอนดังนี้ คือ 1) ขั้นสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ คือ การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและส่งเสริมการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย เปิดใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ 2) ขั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ คือ การที่นักเรียนสำรวจและระบุความต้องการ รวมถึงความสนใจส่วนตัวในเรื่องที่ต้องการศึกษา เพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการเรียนที่สอดคล้องกับตนเองได้ 3) ขั้นกำหนดเป้าหมาย คือ การตั้งเป้าหมายการเรียนที่ชัดเจนและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน โดยเป้าหมายควรระบุพฤติกรรมที่คาดหวัง วัดผลได้ 4) ขั้นวางแผนการเรียนรู้ คือ การจัดทำแผนการเรียนที่เหมาะสมกับเป้าหมาย มีการกำหนดเวลาสำหรับเรียนรู้ วางแผนจัดการเวลาในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 5) ขั้นการประเมินผลการเรียนรู้ คือ กระบวนการตรวจสอบและวัดผลการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนจะเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รดารัตน์ ยุมิมัย และประยุทธ ไทยธานี (2563) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญรดา โสมรัตนานนท์ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากวัดการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนและอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้เรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง มีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ครูสามารถนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองไปเป็นแนวทางในการสอนร่วมกับวิชาอื่น ๆ ได้

1.2 ระหว่างที่ทำกิจกรรม ควรใช้คำพูดชื่นชมให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเรียน พยายามค้นหาตนเองให้รู้จักตนเองมากขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะคำพูดชื่นชมสามารถสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน ช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่า

1.3 โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นแผนการจัดกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องกันในแต่ละแผน การนำไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีการลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนที่จะนำไปใช้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีความต่อเนื่อง และเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนสูงสุด เพราะการเข้าใจจุดมุ่งหมายและลำดับขั้นตอนต่าง ๆ จะช่วยให้นักเรียนสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีเป้าหมายและมีทิศทางที่ชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีอายุใกล้เคียงกันทั้งในอำเภอหรือจังหวัด

2.2 ควรมีการติดตามผลในระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่าการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนา ยังคงอยู่กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด

2.3 ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปวิจัยต่อยอดในเรื่องของการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีผลต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความมีวินัย การตัดสินใจเลือกอาชีพ เป็นต้น

บรรณานุกรม

กาญจนา เรืองอำพันธุ์. (2563). *หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ทิศนา แขมมณี. (2556). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 17). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิศานาถ ขุนนาถ. (2567, 25 ธันวาคม). *ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพร้าว*. สัมภาษณ์.

ธนศักดิ์ แก้วถาวร. (2566). *การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับแรงบันดาลใจในอาชีพเพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองผ่านการฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี].

ธนากร แสงกุดเลาะ. (2560). *การพัฒนาเว็บฝึกอบรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบนำตนเอง เรื่อง ระบบสารสนเทศด้านการบริหารการเงิน งานแผนงานโครงการสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ].

ธัญรดา โสมรัตนานนท์. (2560). *ผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].

ธิตยา นัดครบุรี. (2564). *ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีการเลือกอาชีพเพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์].

พันธุ์ปิติ คันธา. (2558). *อิทธิพลของวัฒนธรรมองค์กร และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีผลกับความเครียดของนักบิน บริษัท ไทยแอร์เอเชีย จำกัด* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].

รดารัตน์ ยุมิมัย และประยุทธ ไทยธานี. (2563). ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารราชพฤกษ์*, *18*(1), 74-82.

วรัญญู องศารา. (2563). *ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและการเรียนรู้แบบนำตนเองที่พยากรณ์ผลการปฏิบัติงานของนักกายภาพบำบัด* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ].

วัลภา โดงกูล. (2559). *การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และความพร้อมทางอาชีพ ของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเลย* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].

สิรวิชญ์ กมลทิพย์. (2564). *การพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและพฤติกรรมการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยใช้ชุดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษออนไลน์สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต].

สุชานันท์ สิงหรา ณ อยุธยา. (2560). *การพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความและทักษะการเรียนรู้แบบนำตนเองโดยการสอนแบบ Reciprocal Teaching ของนักเรียน* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต].

สุธาสินี สัตย์เจริญ. (2561). *ผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4* [ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Dweck, C. S. & Elliott, E. S. (1983). *Achievement motivation*. Wiley.

Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.

Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice Hall.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705-717.

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory Research and Applications*. Pearson.

Weiss, N. A. (2019). *Introductory statistics* (10th ed.). Pearson.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, *41*(2), 64-70.