

ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

The Effects of Psychological Training on Goal Setting to Learn of Secondary Education Grade 3 Students

รดารัตน์ ยูมิรัมย์^{1,*} และประยุต ไทยธานี²
Radarat Yoomimai^{1,*} and Prayut Thaihani²

รับบทความ 4 กันยายน 2562 แก้ไข 5 พฤศจิกายน 2562
ตอบรับ 13 พฤศจิกายน 2562

Received 4 September 2019 Revised 5 November 2019

Accepted 13 November 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสุนทรวิทยา จังหวัดนครราชสีมา โดยกลุ่มตัวอย่างได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.74 คือ มีการตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจนจำนวนทั้งสิ้น 58 คน สอบถามความสมัครใจนักเรียนที่จะเข้าร่วมการวิจัย ได้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 20 คน แล้วจัดเรียงเป็นคู่ ๆ (Matched pairs) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนักเรียนทั้งหมด 720 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยใช้เวลาในการฝึกอบรมสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์และวันศุกร์ วันละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .901 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การตั้งเป้าหมายในการเรียน

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000
M.A., Student in Human Potential Development, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima
30000, Thailand

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000
Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

* Corresponding author, e-mail: yuiyoomimai@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to study the effects of psychological training on goal setting to learn of 720 secondary education grade 3 students at Suranaree Witthaya, Nakhon Ratchasima, Thailand. Selected 58 students whose learning goal scores had an average of 1.00-1.74 used for this study were students which means they had unclear learning goals total. 20 students from those 58 were voluntarily participation enrolled and arranged into two pairs of sample groups, 10 of them from each group, and then matched pairs into experimental and control groups. Instruments used in the experiment were the 4 weeks 2 days psychological training program, and 2) The questionnaire of goal setting to learn. The statistical method for analyzing data was t-test.

The research results were found that : The experimental group's had goal setting to learn scores were statistically higher than pretest at the .01 level of significance. The experimental group had goal setting to learn posttest scores statistically higher than the control group at the .01 level of significance.

Keywords: Psychological Training, Goal Setting

บทนำ

การจัดการศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นระดับชั้นที่มีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาประเทศ การปูพื้นฐานความรู้ที่ดีจะนำไปสู่การศึกษาในระดับสูงขั้น หรือนำไปสู่การเลือกที่จะประกอบอาชีพที่มั่นคงต่อไป การตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้เพราะนอกจากเป็นการต่อยอดทางการศึกษาแล้วหลายคนอาจต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพื่อนำความรู้ไปประกอบอาชีพและเลื่อนสถานภาพทางสังคม ดังนั้นการเรียนในระดับมัธยมศึกษาจึงต้องเริ่มจากการตั้งเป้าหมายของนักเรียนว่าตนเองเข้ามาเรียนเพื่ออะไร มีหน้าที่อย่างไรและกำลังมุ่งไปในทิศทางใด เพราะการตั้งเป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางไปสู่อนาคต การตั้งเป้าหมายในการเรียนมีความเชื่อมโยงกันระหว่างเป้าหมายการเรียนกับพฤติกรรม การตอบสนองในบริบททางการศึกษา คือ เป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ (Learning goal) และเป้าหมายเพื่อเกรด (Performance goal) ดังที่ Ames (1992, p. 327) ได้ให้ความหมายของเป้าหมายในการเรียนไว้ว่า การตั้งเป้าหมายของนักเรียนคนหนึ่งอาจเกิดจากการเรียนเพื่อแสวงหา

ความรู้พร้อม ๆ ไปด้วยมุ่งหวังว่าจะได้เกรดดีด้วย ในขณะที่เดียวกันการที่ผู้เรียนจะเลือกเป้าหมายชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสถานการณ์บ้าง การที่ผู้เรียนได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งซึ่งส่งผลให้บุคคลทราบพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนโดยมีเป้าหมายอย่างชัดเจนและสามารถประเมินพฤติกรรมนั้นได้ โดยดูจากข้อมูลป้อนกลับที่ให้กับตนเองทั้งทางบวกและทางลบ การที่ผู้เรียนจะเลือกเป้าหมายชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสถานการณ์บ้าง

ผู้วิจัยรับผิดชอบสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และได้สัมภาษณ์นักเรียนที่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า มีนักเรียนบางส่วนไม่มีความสุขในการเรียนเนื่องจากเลือกสายการเรียนที่ไม่สอดคล้องกับความถนัดและความสามารถของตนเอง โดยให้เหตุผลว่าในขณะที่ตนเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ยังไม่รู้ว่าตนมีความถนัดทางด้านใด และยังไม่รู้ว่าอยากประกอบอาชีพทางด้านใดในอนาคต จึงเลือกเรียนสายการเรียนที่คิดว่าเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วสามารถเลือกเรียนต่อได้หลากหลายคณะไว้ก่อน

ซึ่งสายการเรียนที่เลือกนั้นไม่ได้สอดคล้องกับความสามารถ และความถนัดของตนเอง (กัญจวรรณี สวาสดิ์รัตน์, เจวาลิน สีเถื่อน, นภปภา สุวรรณหา, การสื่อสารระหว่างบุคคล, 15 มิถุนายน 2561)

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าจำเป็นต้องพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพการศึกษาของผู้เรียน โดยการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถแสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองออกมาอย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนให้มีความเป้าหมายในการเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนและการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนที่สูงขึ้น (วรานนท์ ตั้งจักรวรานนท์, 2547) จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการตั้งเป้าหมายในการเรียนสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการตั้งเป้าหมาย การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกด้วยตนเอง เป็นต้น (พรธรรณา ส่งแสงแก้ว, 2556; กนกกร เมตตาคิจิต, 2558; จารุวรรณ มุ่งเอื้อมกลาง, 2558)

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้ เพราะช่วยให้นักเรียนสร้างความชัดเจนในชีวิต ค้นหาศักยภาพ สสำรวจความคิด ความรู้สึก และความหมายในชีวิตของตนเอง ด้วยการส่งเสริมและพัฒนา วัตุวิเอาชนะอุปสรรคและสามารถแก้ไข ปัญหาของตนเองได้ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้แก่บุคคลโดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ พบว่าการใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายังไม่มีการใช้เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียน แต่มีการนำ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปใช้ในด้านการเจรจาต่อรองของ ตำรวจ การสร้างยุทธวิธีในการเรียนรู้ การสื่อสารระหว่างบุคคล เสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณการพัฒนา คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการเชื่อมต่อช่องว่างระหว่าง ความแตกต่างทางทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของ

พนักงาน โดยมีการนำไปใช้ในด้านการศึกษามากที่สุด มีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) แนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) และทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) และประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำ ปรึกษามาใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น การฟังอย่าง ตั้งใจ การทวนซ้ำ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

การตั้งคำถาม การสะท้อน การทำให้กระจ่าง การ ตีความ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ และการสรุปประเด็น ดังที่ Milne (2003, p. 3) กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการในการเรียนรู้ร่วมกัน และความเหมาะสมในการช่วยนักเรียนให้พัฒนาตนเองได้ ซึ่งการฝึกอบรมสามารถใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การ บรรยาย การประเมินตนเอง การสาธิต การฝึกซ้อม การใช้ ข้อมูลที่ถูกต้องย้อนกลับมาแก้ไข การให้ทำแบบฝึกหัด การใช้เกม และการให้การบ้าน เป็นต้น และ Botvin (2006, p. 1) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ร่วมกัน และมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้เยาวชนพัฒนาตนเอง ในทุก ๆ ด้าน พร้อมทั้งช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ เยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับ Whitman and Posner (2001, p. 56) ที่ศึกษาประโยชน์ของการฝึกอบรมให้แก่วัยรุ่น พบว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการช่วยแก้ปัญหาการเรียนและ ปรับปรุงพัฒนาประสิทธิภาพในการเรียน ช่วยป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยง ช่วยในเรื่องการจัดการอารมณ์ พัฒนาความ ภูมิใจในตนเอง ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้ ดังนั้น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้พัฒนา มนุษย์ เป็นการวางแผนและจัดกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และทักษะ (Skill) โดยผ่านประสบการณ์เรียนรู้

จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้ง เป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะจะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีการตั้งเป้าหมายในการเรียน หลังจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และส่งผลให้นักเรียนเกิดความ

ตั้งใจพยายามและมุ่งมั่นที่จะกระทำให้บรรลุตามเป้าหมาย ให้ประสบความสำเร็จเป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในการเรียน ให้มีประสิทธิภาพเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น และเป็นการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

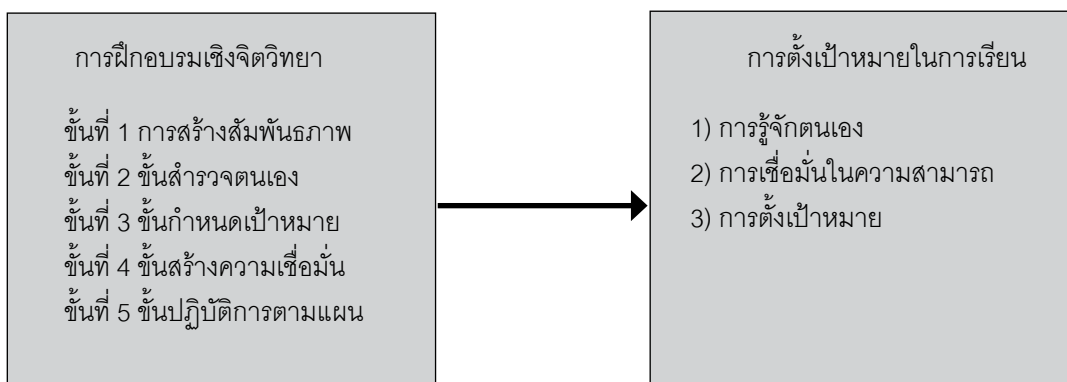
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการฝึกอบรม กระบวนการให้การปรึกษา และศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) แนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) ซึ่งได้กำหนดขั้นตอนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นกำหนดเป้าหมาย ขั้นที่ 4 ขั้นสร้างความเชื่อมั่น และขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติการตามแผน เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Dweck และ Elliott และทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ Locke และ Latham ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปแล้วว่ามีลักษณะสำคัญ 3 ด้าน คือ การรู้จักตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถและการตั้งเป้าหมาย ดังกรอบแนวคิดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสุรนารีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 720 คน

กลุ่มตัวอย่างได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.74 คือ มีการตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจน จำนวนทั้งสิ้น 58 คน สอบถามความสมัครใจนักเรียนที่จะเข้าร่วมการวิจัยได้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 20 คน แล้วจัดเรียงเป็นคู่ๆ (Matched pairs) เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมาย ในการเรียน ความเชื่อมั่นเท่ากับ .901

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง	การแปลผล	หลังการทดลอง	การแปลผล	ก่อนการทดลอง	การแปลผล	หลังการทดลอง	การแปลผล
1	1.23	ไม่ชัดเจน	3.29	ชัดเจน	1.25	ไม่ชัดเจน	1.32	ไม่ชัดเจน
2	1.26	ไม่ชัดเจน	3.15	ค่อนข้างชัดเจน	1.32	ไม่ชัดเจน	1.29	ไม่ชัดเจน
3	1.35	ไม่ชัดเจน	3.20	ค่อนข้างชัดเจน	1.36	ไม่ชัดเจน	1.45	ไม่ชัดเจน
4	1.40	ไม่ชัดเจน	3.42	ชัดเจน	1.44	ไม่ชัดเจน	1.34	ไม่ชัดเจน
5	1.45	ไม่ชัดเจน	3.35	ชัดเจน	1.48	ไม่ชัดเจน	1.50	ไม่ชัดเจน
6	1.48	ไม่ชัดเจน	3.30	ชัดเจน	1.52	ไม่ชัดเจน	1.48	ไม่ชัดเจน
7	1.54	ไม่ชัดเจน	3.52	ชัดเจน	1.55	ไม่ชัดเจน	1.43	ไม่ชัดเจน
8	1.57	ไม่ชัดเจน	3.43	ชัดเจน	1.60	ไม่ชัดเจน	1.59	ไม่ชัดเจน
9	1.64	ไม่ชัดเจน	3.64	ชัดเจน	1.70	ไม่ชัดเจน	1.65	ไม่ชัดเจน
10	1.72	ไม่ชัดเจน	3.47	ชัดเจน	1.73	ไม่ชัดเจน	1.70	ไม่ชัดเจน
\bar{X}	1.46	ไม่ชัดเจน	3.37	ชัดเจน	1.49	ไม่ชัดเจน	1.47	ไม่ชัดเจน
S.D.	.15		.14		.15		.13	

วิธีดำเนินการทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการจับคู่และมีการประเมินก่อน-หลัง โดยเริ่มดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้เวลาในการฝึกอบรมสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ และวันศุกร์ เวลา 15.20 - 16.20 น. วันละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 3 ธันวาคม 2561 ถึงวันที่ 4 มกราคม 2562 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียนอีกครั้ง ในวันที่ 4 มกราคม 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที

จากตารางที่ 1 พบว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนอยู่ในระดับมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจน ($\bar{X} = 1.46$) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงขึ้นอยู่ในระดับมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจน ($\bar{X} = 3.37$) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนอยู่ในระดับมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจน ($\bar{X} = 1.49$) และในระยะหลังการทดลองยังคงมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนอยู่ในระดับมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนไม่ชัดเจน ($\bar{X} = 1.47$)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ทั้งนี้ เพราะนักเรียนได้รับกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ มีการประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาใช้ในกระบวนการจัดการ

เรียนรู้ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การสะท้อน การทำให้กระจ่าง การตีความ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ และการสรุปประเด็น ส่งผลให้นักเรียนสามารถบอกกระบวนการตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองได้ ดังที่ จารุวรรณ มุ่งเอื้อมกลาง (2558) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านบุวิทยาสุวรรค์ จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านบุวิทยาสุวรรค์ จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน จากนักเรียนทั้งหมด 79 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของ Locke and Latham (1990, p. 18) ที่ทำให้นักเรียนมีการระบุลักษณะของงานให้ชัดเจน ทั้งในวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเชิงปริมาณที่สามารถวัดและสังเกตได้ หรือการกำหนดเวลาในช่วงของการปฏิบัติงานที่แน่นอนและถ้าเป้าหมายที่ตั้งขึ้นมีความหลากหลาย ควรจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังให้ชัดเจนและจะทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ตามลำดับความสำคัญที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับ Bandura (1986, p. 34) ที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมว่าเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางปัญญา บัณฑิตส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ในการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) รวมถึงความคาดหวังผลการกระทำในอนาคตและกระบวนการตั้งเป้าหมาย

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2

ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบโดยประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นกำหนดเป้าหมาย ขั้นที่ 4 ขั้นสร้างความเชื่อมั่น และขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน และกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังที่ นันทวิทย์ เฝ้ามหานาคะ (2557) ได้พัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตการศึกษาระดับชั้น 5 ปี ในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ และโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์มียุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติโดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา นิสิตกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) พัฒนาขึ้นโดย Carl Rogers (Sharf, 2001, p. 211) โดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพของสมาชิกได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญของแนวคิดนี้คือการที่สมาชิกกลุ่มจะต้องพัฒนาระบบการยอมรับและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) เป็นกลยุทธ์ที่เน้นในการสอนให้ความรู้ (Knowledge) เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้รับคำ

ปรึกษาเกิดการควบคุมตนเองในการกระทำต่าง ๆ ซึ่ง Geldard (1999, pp. 183-205) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาใช้กับวัยรุ่น โดยกลยุทธ์นี้จะเน้นการกระตุ้นให้วัยรุ่นเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ ตลอดจนการให้ความรู้ด้านส่วนบุคคล (Personal Knowledge) และการถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และ 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด พัฒนาขึ้นโดย Beck (1995) ซึ่งเน้นความสำคัญกับระบบของความเชื่อและความคิดในการเป็นตัวกำหนดความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ประเด็นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแนวความคิด คือ การทำความเข้าใจกับความเชื่อของบุคคลที่ได้ถูกบิดเบือนและการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ ในขณะเดียวกันก็หมายถึงรวมถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วย ในกระบวนการให้คำปรึกษาการให้ความใส่ใจเป็นการทำให้ได้รับรู้ความคิดของแต่ละบุคคลที่อาจไม่ตระหนักรู้ของระบบความเชื่อ ซึ่งทั้ง 3 ทฤษฎีนี้สามารถใช้ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการฝึกอบรมเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมาย โดยเน้นการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ รู้สึกปลอดภัยอันจะนำไปสู่การสำรวจเพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาหนทางในการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้

สรุปว่าการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนครั้งนี้ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่เพิ่มขึ้น และผลจากการวิจัยและการศึกษาดารววิชาการต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนสามารถส่งเสริมให้มีการพัฒนาขึ้นได้โดยเริ่มจากการรู้จักตนเอง การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในการเรียนได้โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังที่ นันทวิทย์ เฝ้ามหานาคะ (2557, น. 9) กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลในทิศทางที่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน มีการตั้งเป้าหมายในการเรียนเพิ่มขึ้น ดังนั้นครูสามารถนำไปประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปเป็นแนวทางการอบรมต่อไปได้

1.2 บรรยากาศในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนควรเรียบง่าย ไม่มีเสียงรบกวน ไม่แออัดจนเกินไป และต้องมีเพียงผู้นำการอบรมและสมาชิกกลุ่มเท่านั้น เพราะเรื่องที่พูดคุยกันบางเรื่องจะต้องมีการรักษาความลับของสมาชิก

1.3 ในระหว่างการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้นำการอบรมควรสังเกตพฤติกรรมตอบสนองของสมาชิกเพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกในกลุ่มคนใดที่มีความคับข้องใจต่อกันหรือไม่ ซึ่งหากสมาชิกในกลุ่มมีความคับข้องใจต่อกันจะส่งผลถึงบรรยากาศกลุ่มจะไม่สามารถดำเนินการได้ราบรื่น ผู้นำกลุ่มจะต้องดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลเพิ่มเติมนอกเวลา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษานำไปประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนไปใช้กับตัวแปรอื่นๆ เช่น ด้านอารมณ์ด้านจิตใจหรือด้านบุคลิกภาพ เป็นต้น เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น บรรยากาศในกลุ่มเน้นให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันฝึกทักษะทางสังคมได้เป็นอย่างดี

2.2 ควรมีการติดตามผลการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนหลังจากที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปแล้ว เพื่อดูว่าผลของการตั้งเป้าหมายในการเรียนนั้นยังคงเดิมหรือไม่ ซึ่งเป็นการติดตามผลระยะยาว ทั้งยังสามารถนำผลที่ได้มาวิเคราะห์พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2.3 ผู้วิจัยที่จะนำไปประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนไปใช้ จะต้องมีความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ใช้

คำปรึกษา ควรมีความเข้าใจในทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเคยปฏิบัติการให้การปรึกษาพอสมควรในการนำไปใช้ครั้งต่อไป

2.4 ควรมีการศึกษานำไปประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วย เพื่อให้นักเรียนจะได้มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง และเป็นการเตรียมความพร้อมในการตั้งเป้าหมายในการเรียนได้อย่างต่อเนื่องจนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เอกสารอ้างอิง

- กนกกร เมตตาจิต. (2558). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 40(1), น. 27-37.
- จารุวรรณ มุ่งเอี่ยมกลาง. (2558). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านนุวิทยาสวรรค์ จังหวัดบุรีรัมย์ (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา).
- นันทวิทย์ เฟ้ามหานาคะ. (2557). การพัฒนายุทธวิธีการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดย *การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- พรรณภา ส่งแสงแก้ว. (2556). *ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- รวานนท์ ตั้งจักรวานนท์. (2547). *เป้าหมายและวิธีกำหนดเป้าหมาย*. กรุงเทพฯ: ปีแบริทบุ๊ค.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and classroom motivational climate. in Meece, J. and D. Schunk, (Eds). *Students' perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford.
- Botvin, J. (2006). *Life Skills Training : Promoting Health and Personal Development*. Princeton Health Press.
- Geldard, K. & Geldard, D. (1999). *Counseling Adolescents: The Pro-Active approach*. London: SAGE.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Milne, A. (2003). *Teach yourself counseling*. London: Cox & Wyman Morganett.
- Sharf, R. S. (2001). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (2nd ed). CA: Brooks/Cole.
- Whitman, C. V. & Posner, M. (2001). *Life skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC: Education Development Center.