

**ผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์**

**THE EFFECTS OF RESILIENT QUOTIENT PROGRAM ON EDUCATIONAL AND
OCCUPATIONAL GOAL SETTING FOR MATTHAYOMSUKSA FIVE STUDENTS
AT SIRINDHORN SCHOOL SURIN PROVINCE**

ธัญรดา โสมรัตนานนท์*

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ 2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 858 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกแบบเจาะจง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 2 ห้อง จำนวน 60 คน โดยใช้แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 2) แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมฯ และต่อผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติใช้ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test และ The Mann -Whitney U Test) ผลวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต, การตั้งเป้าหมาย, การศึกษา

*นิสิตจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**นิสิตสาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร

ABSTRACT

The purposes of this research were: 1) to study The Effects of Resilient Quotient Program on Educational and Occupational Goal Setting for Matthayomsuksa Five at Sirindhorn School Surin Province 2) to compare score results of the Educational and Occupational Goal Setting of students who participated in the Effects of, The Effects of Resilient Quotient Program on Educational and Occupational Goal Setting with control group students. This research was the quasi experimental research. The populations were 858 students of Mathayomsuksa Five in the Second semester, academic year 2016, Sirindhorn School in Surin. The sample used in this study was selected from the students in Matthayomsuksa Five, Sirindhorn School. Surin Province, academic year 2016, 2 rooms, using a set of educational goals and career 60 people. The 60 students were divided by control group (30 students) and experimental group (30 students). The students of experimental group were tested the program for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments for study this research were used: 1) the Resilient Quotient on Program Educational and Occupational Goal Setting 2) the Public Mind Test 3) the Student's Self-Report in each session and 4) the Student's Opinion Questionnaire towards the Program and the Researcher. Mean, standard deviation, summary content, (Non Parametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test and The Mann -Whitney U Test were utilized for analyzing data. The research results indicated that: 1) the posttest scores from the Educational and Occupational Goal Setting Test of the experimental group were higher than their pretest scores at .05 level of significance. 2) the posttest scores from the Educational and Occupational Goal Setting Test of the experimental group were higher than posttest scores of the control group at .05 level of significance.

Keyword: Mental Health, Goal Setting, Education.

บทนำ

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิต(จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530 : 1) ความสำเร็จ บุคคลควรมีการตั้งเป้าหมายในการกระทำที่ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่บุคคลเห็นคุณค่าหรือเป็นเป้าหมายที่บุคคลต้องการทำให้สำเร็จ ในด้านการศึกษาที่เช่นกัน นักเรียนที่มีการตั้งเป้าหมายทางด้านการศึกษาและอาชีพที่ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงและ

เหมาะสมกับตนเองมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จได้มากกว่านักเรียนที่ไม่มีการวางแผนที่ชัดเจน และปล่อยชีวิตไปเรื่อยๆ การตั้งเป้าหมายนั้นมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างยิ่ง บุคคลจึงควรมีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองที่ชัดเจน “การทำอะไรใดๆ ไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก ควรอย่างยิ่งที่จะตั้งเป้าหมาย ขอบเขต หลักการไว้ให้แน่นอน เพื่อจะช่วยให้สามารถปฏิบัติมุ่งเข้าสู่ผลสำเร็จได้โดยตรงและถูกต้องพอเหมาะพอดี เป็นการป้องกันและขจัดความล่าช้า ความสับสนเปลือง ความเสียเปล่าทุกอย่างได้ด้วยตนเอง” ดังที่ Locke and Lathan (1990 : 28) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในของบุคคลแต่ละคน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่ใช้แรงจูงใจผู้ปฏิบัติงานให้เกิดความพยายามในการทำงานเพื่อบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่บุคคลต้องการ การตั้งเป้าหมายจึงเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเรียนที่มีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนจำเป็นต้องรู้ถึงจุดประสงค์ในการศึกษา และการเลือกศึกษาในวิชาที่สามารถตั้งเป้าหมายและการวางแผนการปฏิบัติงานเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ (อาภรณ์ ภูววิทยพันธ์, 2549 : 45)

โรงเรียนในฐานะที่เป็นสถาบันการศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการให้การศึกษาแก่เยาวชน จึงเป็นสถาบันที่ช่วยพัฒนาให้นักเรียนสามารถหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ซึ่งอาจส่งผลทำให้นักเรียนไม่สามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน หรือตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสมกับตนเอง หรือไม่ตรงตามความเป็นจริง เพื่อที่จะวางแผนและเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยเหตุนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ จึงควรได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง ซึ่งเป็นพัฒนาการวัยที่สำคัญมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553 : 64) กล่าวว่า วัยรุ่นช่วง 18-20 ปี หรือช่วงวัยของการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะมีความอ่อนไหวหรือไม่มั่นคงทางใจมากที่สุดที่จะส่งผลต่อการมีพฤติกรรม เนื่องจากวัยนี้กำลังก้าวสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น จำเป็นต้องมีการปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เมื่อเผชิญกับแรงกดดันสามารถก้าวผ่านอุปสรรคนั้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ (อุษา พิงธรรม, 2552 : 185) ที่กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 21) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต มี 3 องค์ประกอบคือ 1.ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮึด) คือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน 2.ด้านความหวังและกำลังใจ (ฮึด) คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดันซึ่งมีความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างได้ 3.ด้านการจัดการปัญหา (สู้) คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต พลังสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สอดคล้องแทรกกิจกรรมในทุกกิจกรรมให้นักเรียนสามารถปรับความคิดไปในทางบวกพลังสุขภาพจิต

เปรียบเสมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถฝ่าฟันอุปสรรค จึงเป็นพลังผลักดันให้นักเรียนพิจารณาตนเองว่าต้องพัฒนาเรื่องใดบ้าง เพื่อให้มีศักยภาพที่เพียงพอที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ โปรแกรมพลังสุขภาพจิตจึงเป็นโปรแกรมที่ปรับความคิดไปในทางบวก การตั้งเป้าหมาย การสร้างกำลังใจไปสู่เป้าหมาย และการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายและสร้างสรรค์สามารถปรับตัวเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบความสำเร็จ ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ตลอดจนสนับสนุนให้เด็กพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร ซึ่งจะเชื่อมโยงกับนักเรียนในการวางแผนทางการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายและอาชีพ

สมมติฐานงานวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 858 คน จำนวน 16 ห้อง แต่ละห้องห้องละ 30 คน โดยจัดห้องเรียนแบบคละระดับความสามารถ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ได้จากการเลือกแบบเจาะจงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 2 ห้องละ 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพลังสุขภาพที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ จำแนกได้ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายตามแนวคิดของ Locke and Latham (1990: 28) และจากนักวิชาการท่านอื่น ๆ และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน เพื่อเพิ่มการตั้งเป้าหมาย

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

3. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ จำนวน 10 ครั้ง โดยยึดหลักทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ของ Locke and Latham (1990: 28) และพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยโปรแกรมพลังสุขภาพจิต จะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการดำเนินกิจกรรม 4) วิธีการประเมินผล

4. นำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการดำเนินกิจกรรม 4) วิธีการประเมินผล

5. นำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาปรับและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบด้านความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล สื่อและอุปกรณ์ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาแก้ไข

6. นำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบ

อีกครั้งก่อนนำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของไปนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย โดยให้นักเรียนประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้ง 10 ครั้ง

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้นจากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ ข้อคำถามโดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่านมีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญแล้วนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

แบบบันทึกการเรียนรู้

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้มีลักษณะของคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม สำหรับแบบบันทึกการเรียนรู้ของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย แบ่งเป็น 2 ตอนตอนที่ 1 ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อ

การดำเนินการทดลอง

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน สิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งมีนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นกลุ่มตัวอย่างและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพด้วยตนเอง โดยดำเนินการกับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ห้อง ม.5 ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2560 ถึงวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560 ทั้งสิ้น 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

4. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อทางการศึกษาและอาชีพ และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ ในแต่ละครั้งเพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้รู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อทางการศึกษาและอาชีพ และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ในแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics
3. สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับและแบบสอบถาม ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพในแต่ละครั้ง ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อสรุปข้อคิดเห็น และประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการบรรยาย

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน และนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีจำนวน 30 คน ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ได้ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลงานวิจัย

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 2) ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีผลต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและผู้วิจัย

1) ผลของการใช้โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ พบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้พบว่า โปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพได้จริงด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักแนวคิดพลังสุขภาพจิต ในการสร้างกิจกรรมของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ผู้วิจัยใช้แนวคิดพลังสุขภาพจิตซึ่งประกอบด้วย 1.ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮิด) คือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน 2.ด้านความหวังและกำลังใจ (ฮิด) คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างได้ 3. ด้านการจัดการปัญหา (ฮู้) คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเองคิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 58) ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ (ธัญชนก สัตวเสวนา, 2558 : 73) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต (2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึก ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ อย่างมีนัยสำคัญระดับ.05 (2) ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นกระบวนการในการพัฒนาให้นักเรียนมีความพร้อมด้านการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ มีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยนำแนวคิดพลังสุขภาพจิต มาใช้ดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการให้นักเรียนเรียนรู้ ทำความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญจากสื่อประกอบตามที่กำหนดไว้ในกิจกรรม ได้แก่ รูปภาพ สื่อ ทำแบบทดสอบ เล่นเกม กรณีตัวอย่าง เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยใช้แนวคิด การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ

Lock and Latham (1990 : 70) ที่ได้เสนอแนวคิดว่าคุณสมบัติที่ต้องการให้เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จจะต้องทุ่มเทให้เวลากับเป้าหมายของตน ตลอดจนเอาใจใส่ในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ยิ่งเป้าหมายยากเท่าไรยิ่งทำให้การปฏิบัติงานดีขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้บุคคลต้องมีความรู้ความสามารถเพียงพอ และเป้าหมายจะจูงใจให้บุคคลใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยเป้าหมายที่ยากจะช่วยให้ใช้เวลาในการทำงานนานขึ้น อีกทั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและแน่นอนจะทำให้บุคคลมีความตั้งใจต่อการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายพร้อมกับได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ชี้ถึงความสำเร็จในเป้าหมาย บุคคลจะเกิดความพอใจในผลการปฏิบัติงานที่ตนเองทำ ซึ่งในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนจะต้องมีความพยายาม ใฝ่ใจ มุ่งมั่น และไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในการเรียนอันจะส่งผลให้นักเรียนสามารถบรรลุผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ พาสนา นิยม บัตรเจริญ (2551) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า (1) มีความแตกต่างของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ (2) มีความแตกต่างของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2) ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีผลต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและผู้วิจัย พบว่า จากการสรุปเนื้อหาแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพครบทั้ง 10 ครั้ง พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพอยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก (ระหว่าง 3.25 – 4.75) แสดงว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ คือ มีความรู้ความเข้าใจตระหนักถึงความสำคัญ ทราบถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย และทำให้นักเรียนสามารถนำแนวคิดพลังสุขภาพจิต มาปรับใช้ให้เกิดพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไปใช้เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพต่อไป ซึ่งการนำโปรแกรมไปใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมกับอายุและประสบการณ์ของนักเรียน

2. การเตรียมสถานที่ให้พร้อมไปกับลักษณะการเรียนรู้ของนักเรียน โดยต้องคำนึงถึงลักษณะของกิจกรรมในแต่ละครั้งว่าเป็นอย่างไร ซึ่งในบางกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนที่เพื่อทำงานเป็นกลุ่มควรมีพื้นที่ให้นักเรียนเคลื่อนที่ได้สะดวก เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ และได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้ มีนักเรียนบางคนเสนอแนะให้มีการสอดแทรกเกมเข้ามา ร่วมในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าบางกิจกรรมสามารถสอดแทรกเกมเข้าไปได้ เพื่อให้ นักเรียนได้มีการเรียนรู้และเข้าใจง่ายขึ้น ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเวลาในการดำเนินกิจกรรมด้วยว่าสามารถ สอดแทรกเกมเข้าไปได้หรือไม่ หรืออาจมีการเพิ่มจำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมาย ทางการศึกษา ซึ่งเป็นหนทางไปสู่อาชีพที่นักเรียนฝันไว้

2. ควรศึกษาเพื่อติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อการ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมพลังสุขภาพจิตที่มีผล ต่อการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เพื่อดูความคงทนของพฤติกรรมและพัฒนาการของการ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียน

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. 2552. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: RQ พลังสุขภาพจิต. นนทบุรี : สำนักงาน สุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ฉันทย์ชนก สัตวเสวนา. 2558. ผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิต (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). 2530. <http://www.cca.chula.ac.th/protocol/graduate-chulalongkorn.html>.
- พาสนา นิยมบัตรเจริญ. 2551. ผลของโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพัฒนาการตั้งเป้าหมายทาง การศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย 1. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อาภรณ์ ภู่วิทยพันธ์. 2549. Human Resource Management and Development Case Study. กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.
- อุษา พิงธรรม. 2552. คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บอยอนด์.

- Albaili, M. A. 1998. **Cognitive Strategies and Academic Achievement among United Arab Emirates College Students.** Educational Psychology. 18(2): 195-203.
- Locke, E. A. and G. P. Latham. 1990. **A Theory of Goal Setting & Task Performance.** New Jersey: Prentice Hall.