



การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม  
THE ENHANCEMENT OF ACADEMIC GOALS OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH  
GROUP COUNSELING

อชิรญา จตุรภัทรไพบุลย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE ENHANCEMENT OF ACADEMIC GOALS OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH  
GROUP COUNSELING



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF EDUCATION  
(Research & Development on Human Potentials)  
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิติพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

|                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง           | การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษา |
| ผู้วิจัย             | กลุ่ม<br>อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์                                     |
| ปริญญา               | การศึกษามหาบัณฑิต                                                   |
| ปีการศึกษา           | 2563                                                                |
| อาจารย์ที่ปรึกษา     | รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี                                   |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์                          |

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น 2) เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้ศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จำนวนทั้งสิ้น 486 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากร ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง มีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกเข้ากลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ไม่เป็นอิสระจากกัน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $M = 3.78$ ) รองลงมาคือ ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง ( $M = 3.64$ ) และด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ( $M = 3.60$ ) ตามลำดับ 2) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้นกว่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : เป้าหมายทางการศึกษา, นักเรียนวัยรุ่น, การให้คำปรึกษากลุ่ม

|                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Title          | THE ENHANCEMENT OF ACADEMIC GOALS OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING |
| Author         | ACHIRAYA JATURAPATPAIBOON                                                         |
| Degree         | MASTER OF EDUCATION                                                               |
| Academic Year  | 2020                                                                              |
| Thesis Advisor | Associate Professor Doctor Skol Voracharoensri                                    |
| Co Advisor     | Assistant Professor Doctor Patcharaporn Srisawat                                  |

The purposes of this research were as follows: to 1) to study the academic goals of adolescent students; 2) to compare the academic goals of adolescent students in the experimental group, before and after group counseling; and 3) to compare the academic goals of adolescent students between the experiment group and control group. The sample group in this the study of academic goals were 486 adolescent students at Watraikhingwittaya School, Samphranwittaya School, and Kampaengsaenwittaya School, who were selected by multi-stage sampling. The sample in this experiment consisted of 16 students at Watraikhingwittaya School and used purposive sampling to assess their academic goals. The mean was below the twenty-fifth percentile in order to voluntarily participate in the experiment. The participants were divided into two groups, the experimental and the control group, with eight members in each. The research instruments used in this study were the academic goals of the students, which were also examined in group counseling program. The statistical analyses employed were descriptive statistics, with a t-test for the dependent and independent samples. The results of the research were as follows: 1) the academic goals of the adolescent students were at a high level. The factors of each are as follows, in descending order: commitment ( $M = 3.78$ ), self-efficacy ( $M = 3.64$ ) and goal setting in studying ( $M = 3.60$ ) ; 2) after group counseling, the academic goals among the adolescent students in the experimental group significantly increased at a level of .01; and 3) adolescent students in the experimental group had significantly increased academic goals compared to the control group, after group counseling and at a level of .01.

Keyword : Academic goals, Adolescent students, Group counseling

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ากรุณาถ่ายทอดความรู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาโท ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาธร ใจตรง และอาจารย์ ดร. ภูริเดช พายุฤทธิ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา รวมถึงอาจารย์ทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 3 โรงเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจจนกระทั่งการวิจัยสำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณห้องสมุดและตำราต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งความรู้และสถานที่ศึกษาข้อมูลในการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาโทเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

อชิรญา จตุรภัทร์ไพญลย์

## สารบัญ

|                                                      | หน้า |
|------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....                                | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                              | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                 | ฉ    |
| สารบัญ .....                                         | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                     | ญ    |
| สารบัญรูปภาพ .....                                   | ฎ    |
| บทที่ 1 บทนำ.....                                    | 1    |
| คำถามของการวิจัย .....                               | 3    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                         | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                            | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                               | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                | 4    |
| กรอบแนวคิดการวิจัย.....                              | 6    |
| สมมุติฐานการวิจัย .....                              | 6    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....          | 7    |
| 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเป้าหมายทางการศึกษา..... | 8    |
| 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย .....                 | 8    |
| 1.2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย.....                        | 9    |
| 1.3 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย .....                | 11   |
| 1.4 องค์ประกอบของเป้าหมาย .....                      | 11   |
| 1.5 ประเภทของเป้าหมาย .....                          | 13   |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.6 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี .....                                     | 14 |
| 2. วิทยุกับเป้าหมายทางการศึกษา .....                                 | 15 |
| 2.1 ความต้องการของวิทยุ.....                                         | 15 |
| 2.2 เป้าหมายทางการศึกษาของวิทยุ .....                                | 16 |
| 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                | 17 |
| 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                             | 17 |
| 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                             | 19 |
| 3.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                 | 21 |
| 3.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                 | 23 |
| 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                               | 28 |
| 4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียน..... | 28 |
| 4.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....       | 29 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                                     | 31 |
| 1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....                        | 31 |
| 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                          | 33 |
| 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                          | 37 |
| 4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล .....                      | 43 |
| บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                     | 45 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                            | 45 |
| การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                  | 45 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                            | 45 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                         | 51 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                                         | 51 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| สมมติฐานการวิจัย .....                       | 51  |
| ประชากร.....                                 | 51  |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....          | 51  |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....     | 52  |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 52  |
| สรุปผลการวิจัย .....                         | 53  |
| อภิปรายผลการวิจัย.....                       | 53  |
| ข้อเสนอแนะ .....                             | 59  |
| บรรณานุกรม .....                             | 60  |
| ภาคผนวก.....                                 | 64  |
| ภาคผนวก ก .....                              | 65  |
| ภาคผนวก ข.....                               | 70  |
| ภาคผนวก ค .....                              | 76  |
| ภาคผนวก ง .....                              | 82  |
| ภาคผนวก จ.....                               | 84  |
| ภาคผนวก ฉ .....                              | 88  |
| ภาคผนวก ช.....                               | 115 |
| ประวัติผู้เขียน.....                         | 136 |

## สารบัญตาราง

### หน้า

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา<br>มัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม .....  | 32 |
| ตาราง 2 ค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของ<br>นักเรียนวัยรุ่น (n=40) .....                        | 34 |
| ตาราง 3 แบบแผนการทดลองที่เป็นแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง.....                                               | 37 |
| ตาราง 4 การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                          | 39 |
| ตาราง 5 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น (n=486).....                                                          | 46 |
| ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของเป้าหมายทางการศึกษา<br>ของนักเรียนวัยรุ่น (n=486) .....             | 47 |
| ตาราง 7 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ<br>ให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8).....             | 48 |
| ตาราง 8 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษาระหว่าง<br>กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16).....   | 49 |
| ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น..                                                | 77 |
| ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของ<br>นักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ..... | 79 |
| ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (n=40)<br>.....                                        | 83 |

## สารบัญรูปภาพ

|                                                                                                                               | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....                                                                                          | 6    |
| ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย .....                                                                                        | 10   |
| ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง<br>ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม .....   | 49   |
| ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... | 50   |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในยุคสังคมปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านสังคม สิ่งเหล่านี้กำลังสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มที่กำลังพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ นักเรียนที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเป็นวัยที่จำเป็นต้องจุดประกายความคิด คิดได้ คิดเป็น เนื่องจากความคิดเป็นรากฐานของพฤติกรรม เมื่อนักเรียนวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึก พฤติกรรมย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเรียน ย่อมมีความคิดและมีแรงจูงใจที่อยากให้ตนเองประสบความสำเร็จ นักเรียนวัยรุ่นที่มีความเชื่อมั่นและความศรัทธาในเป้าหมายของตนเอง จะทำให้รู้สึกมีกำลังใจในการทำเป้าหมายในการเรียนให้สำเร็จนั้น โดยมีการวางแผนชีวิต การบันทึกติดตามความก้าวหน้าทางการเรียนของตนเอง ควบคุมตนเองและดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จทางการเรียนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ปราโมทย์ ธรรมรัตน์, 2550) ดังนั้นการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาจึงมีความสำคัญที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการคิดทบทวนและค้นหาเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นมีการคิดวางแผนและดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้และนักเรียนวัยรุ่นสามารถปฏิบัติได้จริงในทิศทางบวก ซึ่งโรเจอร์ (ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, 2554: 147 อ้างอิงจาก Rogers) มีความเชื่อว่าบุคคลย่อมมีความตระหนักรู้และมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของตนเอง โดยบุคคลมีการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งล๊อค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556: 159 อ้างอิงจาก Locke; & Latham . 1968) กล่าวว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจในการทำงานอย่างและการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม ย่อมทำให้บุคคลมีการตั้งเป้าหมายและรับรู้ว่าการปฏิบัติตนในการทำงานอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ โดยไม่ท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งล๊อค (Locke) ได้สรุปองค์ประกอบของเป้าหมายไว้ 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย เป้าหมายมีความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน (Commitment) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) (Snyder ; & Lopez, 2002: 305-306) ส่วนเป้าหมายทางการศึกษาก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนสำรวจถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง ซึ่งนักเรียนที่ทราบตนเองว่ามีความถนัดอะไร ต้องการศึกษา

ต่อในด้านไหน ถ้านักเรียนวัยรุ่นก็มีเป้าหมายทางการศึกษาอย่างชัดเจน ย่อมทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการวางแผนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นจากแนวคิดของล๊อค 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน (Goal setting in studying) ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียนนี้ จะรวบรวมองค์ประกอบด้านยากและความเฉพาะเจาะจง การให้ข้อมูลย้อนกลับไว้ด้วยกัน 2) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และ 3) ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและสัมภาษณ์ครูแนะแนวที่โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะมีความสับสนในตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองมีความสนใจในเรื่องใด ทำให้นักเรียนมีความสนใจตามเพื่อนสนิท และเลือกสายการเรียนตามเพื่อน เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้เรียนไม่เข้าใจ เรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้นักเรียนวัยรุ่นไม่มีความสุขในการเรียน ก่อให้เกิดการไม่อยากมาโรงเรียน ถึงขั้นที่ต้องเข้าพบครูแนะแนวเพื่อย้ายสายการเรียนหรือลาออกจากโรงเรียนเพื่อไปศึกษาต่อในสายอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2552) ได้อธิบายเกี่ยวกับประเด็นปัญหาของวัยรุ่นที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า นักเรียนไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน เชื่องช้า เบื่อง่าย และไม่มีเป้าหมายในชีวิต และสถานการณ์การโดดเรียนในปัจจุบันทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีประสบการณ์ที่ตื้นตันในการทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ซึ่งการไม่เข้าเรียนเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ทำ เนื่องจากทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลง ส่งผลให้ไม่สามารถเลือกเรียนในสาขาวิชาตามที่ตนเองต้องการได้ ทำให้นักเรียนลาออกจากโรงเรียนในที่สุด ส่งผลให้นักเรียนมีโอกาสเข้าสู่อบายมุขได้ง่าย สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น (เรื่องราวความผิดพลาดในช่วงวัยรุ่น, 2559)

การเสริมสร้างเป้าหมาย สามารถดำเนินการได้หลายวิธี และวิธีหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างเป้าหมายได้ คือการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาค้างเคียงกัน โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดใจพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน นำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาตนเองให้มีเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้น ศิริบุรณ สบายโกศล (2555) ดังงานวิจัยของนริศรา คิดเห็น (2557) ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองโดยรวม และรายด้าน ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดง

ปฏิกิริยาต่อตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยพัฒนานักเรียนวัยรุ่นให้มีเป้าหมายทางการศึกษาที่สูงขึ้นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น และเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องวางแผน ตัดสินใจในการเลือกแผนการเรียนให้ตรงตามความต้องการ และเหมาะสมกับตนเอง โดยการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานหลายทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ด้วยกัน เพื่อพัฒนาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นให้มีเป้าหมายในการเรียน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีความมุ่งมั่นในการทำเป้าหมายทางการศึกษาให้ประสบความสำเร็จต่อไป

#### คำถามของการวิจัย

1. เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างไร
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่ อย่างไร

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการให้บริการสารสนเทศกับครู อาจารย์ในสถานศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
2. ทำให้มีวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มกับครูแนะแนวในโรงเรียน / ผู้ให้คำปรึกษา นักบำบัด หรือผู้ที่มีความสนใจสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม 29 โรงเรียน จำนวน 17,877 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา โดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) จำนวน 486 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา จำนวน 16 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เป้าหมายทางการศึกษา หมายถึง นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ในทางการศึกษาที่มีความท้าทาย ตรงตามความสามารถของตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อให้เป้าหมายทางการศึกษาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย

1.1 ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน (Goal setting in studying) หมายถึง นักเรียนสามารถระบุเป้าหมายทางการเรียนที่มีความท้าทายและเฉพาะเจาะจง ตรงกับความสามารถของตนเองและมีความสามารถในการสื่อสารพูดคุยเป้าหมายทางการเรียน ได้แก่ การวางแผนทางการเรียน การเลือกสายการเรียน

1.2 ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ เชื่อว่าตนเองจะไปสู่สายการเรียนที่ต้องได้ เชื่อว่าตนเองสามารถทำผลการเรียนที่ดีได้ เชื่อว่าสามารถควบคุมตนเองให้สามารถเรียนได้ตามเป้าหมายที่กำหนด

1.3 ด้านความมุ่งมั่น (Commitment) นักเรียนมีความพยายาม ตั้งใจและมุ่งมั่น ในการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ ได้แก่ มุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีเพื่อเข้าสู่สายการเรียนที่ต้องการ

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา หมายถึง วิธีการในการพัฒนานักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง และร่วมพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหาทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยมีหน้าที่คอยเอื้ออำนวย ชี้แนะ และให้ข้อมูล ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง โดยนำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีขั้นตอนในการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา 3 ขั้นตอน ตามแนวคิดของ The ACA's (Corey, 2012 อ้างอิงจาก พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 70-96) ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่มด้วยกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาและนำเข้าสู่ประเด็นในการพูดคุยและทำกิจกรรม รวมทั้งอธิบายรายละเอียดในการทำกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มมีความเข้าใจตรงกัน

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเองในด้านการเรียนและวางแผนด้านการเรียน อีกทั้งใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเส้นทางชีวิต (Time Line Technique) ให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองในการไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ใช้เทคนิคแผนชีวิต (Action Planner) ให้สมาชิกกำหนดความต้องการหรือเป้าหมายทางการเรียนที่จะไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ และใช้เทคนิคซิกแซก (Teaching The Zig-Zag Technique) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้

สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอนที่มีต่ออุปสรรคและความพยายามในการไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ เพื่อให้พัฒนาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยจะสรุปและชี้แนะแนวทางเพิ่มเติมอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม และต่อผู้วิจัย

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของลิตอค (วัลภา สบายยิ่ง, 2542) ที่ได้กำหนดองค์ประกอบของเป้าหมายไว้ 3 ด้าน คือ ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ด้านความเชื่อความสามารถของตนเอง และด้านความมุ่งมั่น นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษามีเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาคำปรึกษาให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ โดยเรียงลำดับการนำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายทางการศึกษา

- 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย
- 1.2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย
- 1.3 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย
- 1.4 องค์ประกอบของเป้าหมาย
- 1.5 ประเภทของเป้าหมาย
- 1.6 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

#### 2. วัยรุ่นกับเป้าหมายทางการศึกษา

- 2.1 ความต้องการของวัยรุ่น
- 2.2 เป้าหมายทางการศึกษาของวัยรุ่น

#### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.5 การประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายทางการศึกษา
- 4.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเป้าหมายทางการศึกษา

### 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลากหลาย และมีความความหมายใกล้เคียงกัน ดังนี้

การตั้งเป้าหมายชีวิตมีความแตกต่างจากแนวคิดการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ที่เน้นลักษณะของเป้าหมายที่ต้องมีความเฉพาะเจาะจง ความยากในระดับพอดี และรู้ถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ (ยุทธนา อารักษ์พุทธานท์, 2548) อันเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นพฤติกรรมภายนอก และการให้แรงเสริม แต่การตั้งเป้าหมายชีวิตมีมิติลึกลงไปภายในจิตใจ เป็นการกำหนดจุดหมายในอนาคตที่บุคคลอยากจะทำไปถึง มีพื้นฐานจากความปรารถนาภายใน ทำให้เกิดแรงจูงใจให้มีพลังมุ่งสู่ออนาคต มิมีมิติทั้งเพื่อตนเอง คนอื่น และสิ่งรอบข้าง

การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดการคิดทบทวนถึงความต้องการ และค้นหาเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร เพื่ออะไร และสามารถเดินไปยังเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่ออนาคตที่ได้คิดวางแผนไว้และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นไปในทิศทางบวก ซึ่งโรเจอร์ (Rogers) เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีเป้าหมายของชีวิต ตระหนักรู้และพึงพอใจในตนเองใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองได้รับมาแต่กำเนิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 147) มีผู้ให้ความหมายของ “การตั้งเป้าหมายในชีวิต” ไว้หลายความหมายด้วยกัน คือ รูอิลาร์ด (Rouillard) กล่าวว่า เป้าหมาย หมายถึง ความสำเร็จที่ชัดเจน สามารถวัดผลได้ ภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยมีขอบเขตทางด้านต้นทุน และกล่าวถึง การกำหนดเป้าหมายไว้ว่า เป็นการลำดับขั้นตอนของเหตุการณ์ที่ทำให้เป้าหมายที่ต้องการเป็นจริงได้สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก ในที่สุด (วรานนท์ ตั้งจักรวรานนท์. 2547: 19, 49 อ้างอิงจาก Corey 1996) เรียกการตั้งเป้าหมายชีวิตว่าการเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ อันหมายถึงการสร้างภาพหรือกรอบความคิดที่เกี่ยวกับจุดหมายสุดท้ายในชีวิต เพื่อใช้หลักในการดำเนินชีวิตการเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจตั้งอยู่บนหลักการที่เรียกว่าทุกสิ่งเกิดจากการสร้างสองครั้ง คือการสร้างครั้งแรกเกิดขึ้นในจิตใจ และการลงมือกระทำให้เกิดขึ้นจริงเป็นการสร้างครั้งที่สองหรือการสร้างทางกายภาพ การตั้งเป้าหมายชีวิตคือการสร้างครั้งแรก เป็นการรับรู้ถึงภาพที่ตนเองอยากจะเป็นไว้ในใจอย่างชัดเจนก่อนที่จะลงมือเกิดพฤติกรรมใด ๆ การตั้งเป้าหมายชีวิตไม่ใช่เป็นการบรรยายรายละเอียดในทุกขั้นตอนของอนาคต แต่เป็นการตัดสินใจเลือกทิศทางให้ชีวิตซึ่งจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันตอบสนองความต้องการที่แท้ภายใน อันเป็นชีวิตที่ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ล้อค และลาแทม (จิราภรณ์

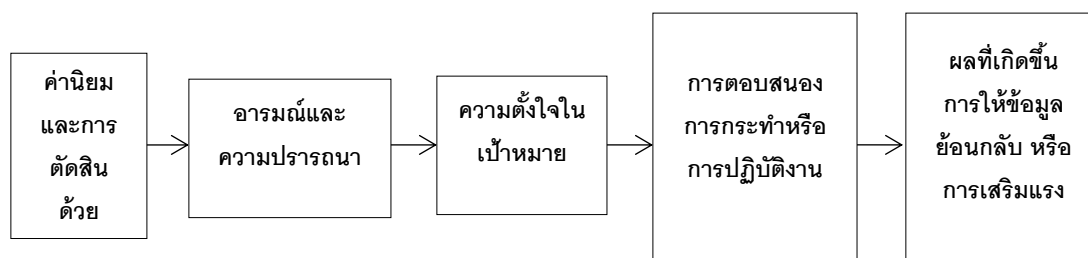
ตั้งกิตติภรณ์. 2556: 159; อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968) กล่าวว่า การปฏิบัติงานของบุคคลถูกจูงใจจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมโดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ถึงผลการปฏิบัติจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ แบนดูรา (ธนาวรรณ ธนพรดี. 2551: 12; อ้างอิงจาก Bandura.1986) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า เป็นการที่บุคคลกำหนดเกณฑ์หรือพฤติกรรมเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้บุคคลทราบถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และนำผลของพฤติกรรมที่ได้กระทำจริงมาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกหรือทางลบ

จากความหมายข้างต้นอาจสรุปความหมายของการตั้งเป้าหมายได้ว่า การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลสำรวจความต้องการของตนเองที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต และตัดสินใจกำหนดสิ่งที่ตนเองต้องการออกมา ควบคู่กับการกำหนดทิศทางที่ดี ในระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก

## 1.2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย พบว่า มีการกล่าวถึงทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมีพื้นฐานมาจากผลงานของไรอัน (Locke ; & Latham. 1990: 11; citing Ryan. 1970) ต่อมาลีค และลาแทม (Snyder ; & Lopez. 2002: 304; citing Locke; & Latham. 1990) ได้ทำการพัฒนาทฤษฎีการตั้งเป้าหมายขึ้นมา โดยลีค (วัลภา สบายยิ่ง, 2542: 23; อ้างอิงจาก Locke. 1968) ได้เสนอว่า “บุคคลกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายและความตั้งใจของตน” ซึ่งตามทฤษฎีนี้ระบุว่า เป้าหมายของบุคคลเป็นตัวกลางระหว่างพฤติกรรมกับลักษณะของงาน สิ่งจูงใจ และการนิเทศงาน โดยเชื่อมั่นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงานจะส่งผลให้บุคคลมีการรักษาพันธะสัญญาที่จะทำงานให้สำเร็จซึ่งลีค (Locke) ได้สรุปทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

วัลภา สบายยิ่ง. (2542: 23 อ้างอิงจาก Luthan. 1995: 186)

ลีดค และคนอื่น ๆ (สุนันทา คาเนโกะ, 2554: 46-47; อ้างอิงจาก Locke; et al. 1981: 125-152) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การให้เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ทำให้บุคคลทำงานได้ดีมากกว่าการให้เป้าหมายที่คลุมเครือ
2. การตั้งเป้าหมายที่ยากแก่การบรรลุถึง (แต่มีความเป็นไปได้ในการบรรลุถึง) ทำให้บุคคลทำงานได้ดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่าย
3. การให้มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย มีแนวโน้มส่งผลให้ผู้ร่วมงานทำงานได้ผลงานสูงกว่าการที่ผู้ร่วมงานไม่มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายการทำงาน
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการทำงาน ซึ่งทำให้ผู้ร่วมงานสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการทำงานที่วางไว้
5. เป้าหมายควรมีการแสดงระยะเวลาที่จะทำงานให้สำเร็จนอกจากนี้ ลาแทม และซารี (สุนันทา คาเนโกะ. 2554: 47; อ้างอิงจาก Latham; & Saari. 1979: 151-156) ได้ทำการศึกษา ความสำคัญของตัวสนับสนุนที่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมาย สามารถสรุปได้ว่าเงื่อนไขที่ทำงานประสบความสำเร็จ คือ การที่ผู้ปฏิบัติงานมีความผูกพันกับเป้าหมายและแหล่งอำนวยความสะดวกที่ทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ แต่ในทางกลับกันถ้าผู้ปฏิบัติงานไม่มีเป้าหมาย ย่อมทำให้การปฏิบัติงานเต็มไปด้วยอุปสรรค และถ้าผู้ปฏิบัติงานถูกกระตุ้นด้วยการทำงานให้ถึงเป้าหมาย แต่ไม่สามารถหาเครื่องมือที่จำเป็นในการสนับสนุนผู้ปฏิบัติงาน เป้าหมายนั้นก็ประสบผลสำเร็จได้ยาก

### 1.3 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย พบว่า มีการกล่าวถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

บุคคลที่มีเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เนื่องจากบุคคลนั้นมีหลักในการดำเนินชีวิต และทราบว่าตนเองต้องกระทำสิ่งใดเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยนวลศิริ เปาโรหิตย์ (ธนาวรรณ ธนพรดี. 2551: 13; อ้างอิงจาก นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2533: 1) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่มีการวางแผนมักเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตล้วนเป็นผลมาจากการกระทำในปัจจุบัน บุคคลที่ไม่มีการวางแผนในชีวิต ปล่อยให้ชีวิตไปตามชะตากรรมบุคคลนั้นยากที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตเปรียบเสมือนเรือที่ปราศจากหางเสือเดินทางไปอย่างล่องลอย ไร้จุดหมายและเรือก็อาจอับปางลงในที่สุด ดังนั้น ชีวิตที่จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องเป็นชีวิตที่มีเป้าหมาย มีการวางแผนและมีขั้นตอนในการไปถึงเป้าหมาย โควีย์ (Covey) ได้กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการที่มีอานุภาพ ซึ่งเป็นการที่บุคคลแสดงถึงจินตนาการที่สร้างสรรค์และความประสงค์อิสระ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติในการแปรวิสัยทัศน์ให้เป็นสิ่งที่สามารถทำให้สำเร็จหรือสามารถปฏิบัติได้ (อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์, 2546) การตั้งเป้าหมายที่ดีนั้น บุคคลจะต้องมีการวางแผน กำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมาย และวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ในการไปถึงเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยจะต้องทราบถึงความสำเร็จที่ตนเองต้องการได้รับ ซึ่งหลังจากลงมือทำตามแผนที่ได้วางไว้บุคคลจะต้องพิจารณาได้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายใดที่วางไว้แล้วบ้าง

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย โดยบุคคลที่มีเป้าหมายส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะบุคคลเหล่านั้นได้มีการวางแผนอนาคต และคาดการณ์สิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตไว้แล้ว จึงส่งผลให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีเป้าหมาย

### 1.4 องค์ประกอบของเป้าหมาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย พบว่า มีการกล่าวถึงองค์ประกอบของเป้าหมาย ดังนี้

แนวคิดของล๊อค (Snyder;& Lopez. 2002: 299-307; citing Locke) ได้อธิบายว่าการตั้งเป้าหมาย เริ่มจากการที่บุคคลทำการสำรวจความคิด (Thinking) ของตนเองผ่านทางประสบการณ์หรือการรับรู้ เพื่อค้นหาความต้องการ (Need) ของตนเองออกมา เมื่อได้เป้าหมายที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิดและความต้องการแล้ว บุคคลจะให้คุณค่า (Values) แก่เป้าหมายนั้น

ประกอบกับการมีอารมณ์หรือความรู้สึก (Emotions) ที่ต้องการไปให้ถึงเป้าหมาย บุคคลจะมีความมุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งการตั้งเป้าหมายมีองค์ประกอบ ดังนี้

1.4.1 ความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยเป้าหมายนั้นต้องมีความยากและท้าทาย รวมทั้งการตั้งเป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งการกำหนดเป้าหมายต้องมีการระบุรายละเอียดที่แน่นอนมีความเฉพาะเจาะจง และมีทิศทางในการไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน

1.4.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในเรื่องการบรรลุเป้าหมาย จะแสดงให้เห็นบุคคลได้ทราบถึงผลของการกระทำ ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อไปยังเป้าหมายต่อไป

1.4.3 ความมุ่งมั่น หรือพันธะผูกพัน (Commitment) การที่บุคคลมีความพยายาม มีความตั้งใจและมุ่งมั่น ในการไปสู่เป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคลโดยบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ โคบาซา (สิริกาญจน์ สง่า, 2551: 11; อ้างอิงจาก Kobasa. 1982) กล่าวว่า ความมุ่งมั่น หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองสนใจ และตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติได้จริงตามเป้าหมายของชีวิต เห็นความสำคัญของการลงมือกระทำด้วยตนเอง

1.4.4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีบทบาทสำคัญต่อการตั้งเป้าหมายทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของแบนดูรา (Snyder; & Lopez. 2002: 306; citing Bandura. 1986, 1997) กล่าวว่า การที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง บุคคลย่อมกล้าคิดและสามารถตัดสินใจดำเนินชีวิตด้วยตนเอง แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณั้ ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553: 57-58; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ซึ่ง ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2556) กล่าวว่า หากบุคคลเชื่อในความสามารถของตน ก็จะแสดงความสามารถออกมา และมีความอดทน เพื่อที่จะไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายเริ่มจากการที่บุคคลทำการสำรวจความคิดผ่านทางประสบการณ์หรือการรับรู้เพื่อค้นหาความต้องการของตนเอง เมื่อได้คิดและค้นหาความต้องการแล้ว จะเกิดเป้าหมายขึ้น บุคคลจะให้คุณค่าแก่เป้าหมาย ประกอบกับการมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่มุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยองค์ประกอบของ

การตั้งเป้าหมาย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty & Specificity) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ความมุ่งมั่น หรือพันธะผูกพัน (Commitment) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นจากแนวคิดของล็อก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน (Goal setting in studying) ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียนนี้ จะรวบรวมองค์ประกอบด้านยากและความเฉพาะเจาะจง การให้ข้อมูลย้อนกลับไว้ด้วยกัน 2) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และ 3) ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)

### 1.5 ประเภทของเป้าหมาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย พบว่า มีการกล่าวถึงประเภทของเป้าหมาย ดังนี้

การแยกประเภทของเป้าหมายอย่างชัดเจนมีประโยชน์ต่อบุคคล ในการระบุความสำคัญของเป้าหมายที่บุคคลต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต โดย ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (จวงรัชต์ บัณฑิตยารักษ์, 2547: 26-27 อ้างอิงจาก ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล, 2546) ได้แบ่งชนิดของเป้าหมายตามลักษณะความสนใจส่วนบุคคลไว้ดังนี้

1.5.1 เป้าหมายส่วนตัว (Personal goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น เป้าหมายด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม เป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว เช่น แต่งงานภายใน 1 ปี เป้าหมายทางเศรษฐกิจ เช่น สมัครงานการศึกษา เป้าหมายทางสังคม เช่น รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น 5 คน ภายในหนึ่งภาคการศึกษา

1.5.2 เป้าหมายทางวิชาชีพ (Professional goals) หมายถึง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพในปัจจุบัน อาชีพที่ต้องการทำและประสบความสำเร็จในอนาคต หรือเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อ เช่น เรียนจบปริญญาตรีด้วยคะแนนเกียรตินิยม

1.5.3 เป้าหมายการพัฒนาความก้าวหน้า (Mental goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามก้าวหน้าในอาชีพ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แสวงหาประสบการณ์ใหม่หรือการเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาดเพื่อนำมาใช้ในการประกอบอาชีพ หรือการเรียน เช่น การเรียนการฝึกพูดในที่ชุมชน การอ่านหนังสือเพื่อแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอย่างน้อย เดือนละ 1 เล่ม

1.5.4 เป้าหมายทางด้านร่างกาย (Physical goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง หน้าตาสดใส มีรูปร่าง และบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและนั่นทนการ เช่น การออกกำลังกายทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง การหัดเรียนว่ายน้ำ

1.5.5 เป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Spiritual goals) หมายถึง เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีความเบิกบานผ่องใสทางอารมณ์ เช่น การฝึกนั่งสมาธิ การกินอาหารมังสะวิรัติ

นอกจากนี้ ออลพอร์ต (Allport) กล่าวว่า เป้าหมายระยะยาวเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งซึ่งแตกต่างกับแรงจูงใจของร่างกาย คือ แรงจูงใจของร่างกายเป็นเสมือนแรงกระตุ้นและเป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์มุ่งไปสู่ความพึงพอใจอย่างฉับพลัน เพื่อสนองความต้องการ รวมถึงการพยายามที่จะลดแรงกระตุ้นและแรงขับนั้นลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ซับซ้อน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียดส่วนแรงจูงใจที่เป็นเป้าหมายระยะยาวจะตรงกันข้าม เพราะประกอบด้วยพฤติกรรมที่นำไปสู่ความเป็นตนเอง (Ego-Involved) แรงจูงใจชนิดนี้รวมไปถึงความพยายามของบุคคลที่เพิ่มขึ้นหรือทำให้ความตึงเครียดยังคงอยู่มากกว่าการที่จะลดความตึงเครียดให้น้อยลง เป้าหมายระยะยาวจึงเป็นแรงจูงใจภายใน และเป็นลักษณะการรวมกันของบุคลิกภาพในขณะที่บุคคลกำลังมุ่งไปยังเป้าหมายที่สำคัญ และออลพอร์ต ยังกล่าวอีกว่า เป้าหมายระยะยาวเป็นเสมือนศูนย์กลางของการมีชีวิต ทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ผู้ใหญ่กับเด็ก และบุคลิกภาพที่สมบูรณ์กับบุคลิกภาพที่บกพร่อง (นวลละออ สุภาพล, 2527)

จากข้อมูลข้างต้นสรุปประเภทของเป้าหมายได้ ดังนี้ เป้าหมายส่วนตัว เป้าหมายทางวิชาชีพเป้าหมายการพัฒนาความก้าวหน้า เป้าหมายทางร่างกาย เป้าหมายทางจิตวิญญาณ และเป้าหมายระยะยาวโดยการตั้งเป้าหมายจะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมุ่งไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต

## 1.6 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

การตั้งเป้าหมายต้องคำนึงถึงความต้องการ ความจำเป็น และลักษณะของเป้าหมายนั้น ๆ โดยแอดเลอร์ (Adler) กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะของการทำงานที่ผสมผสานกันระหว่างอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกและแรงขับภายในของตัวบุคคล ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งสิ่งสำคัญในการตั้งเป้าหมายของบุคคล คือ การคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, 2554) นอกจากนี้ ฌวงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (ชัยรัตน์ นทีประสิทธิพร, 2554: 20; อ้างอิงจาก ฌวงค์ศักดิ์ จันทน์นวล. 2546) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายที่ดีว่า ต้องเป็น

เป้าหมายที่บุคคลพอใจอยากจะทำ เมื่อบุคคลมีความต้องการ และมีความพึงพอใจในการกระทำ จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะทุ่มเท เพื่อที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ โดยเป้าหมายนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ ไม่กว้างหรือเลื่อนลอย มีความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง วัดผลได้และกำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้สำเร็จอย่างชัดเจน หากบุคคลมีเป้าหมาย แต่ไม่มีการกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจนในการดำเนินการ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ก็จะเลื่อนลอย ไม่มีทิศทาง ทำให้เสียเวลา และประสบความสำเร็จได้ยาก

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวถึงการตั้งเป้าหมาย สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลได้คิดทบทวนถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมายของตนเองออกมา เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร สามารถเดินไปยังเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ได้อย่างไร โดยมีการกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตที่แน่นอน ในระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่ได้คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตั้งไว้

## 2. วัยรุ่นกับเป้าหมายทางการศึกษา

### 2.1 ความต้องการของวัยรุ่น

(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) กล่าวว่า เด็กแต่ละวัยมีความต้องการเด่น ๆ ประจำวัย เช่น วัยเด็กตอนต้นและวัยเด็กตอนกลางต้องการเล่นสนุก วัยผู้ใหญ่ตอนกลางต้องการความสำเร็จ ความมีหน้ามีตาในอาชีพ ฯลฯ ความต้องการเด่น ๆ ของวัยรุ่นมีมากมายจนอาจกล่าวถึงไม่หมด จึงยกความต้องการบางอย่างมากล่าวถึง ดังนี้

1) ความต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้คำสั่งคำบังคับบัญชาของผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่ผู้สูงวัยหรือบุคคลที่มีอำนาจ รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าการเป็นอิสระในตนเองเป็นสัญลักษณ์ของการเป็นผู้ใหญ่

2) ความต้องการมีตำแหน่ง (Status) เป็นความต้องการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมรุ่นและผู้ใหญ่

3) ความต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ ซึ่งเด็กวัยรุ่นชอบความตื่นเต้นเร้าใจ ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลองสิ่งใหม่ ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การไม่ปฏิบัติตามระเบียบวินัย เป็นต้น

4) ความต้องการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจที่มีบุคคลที่เข้าใจตนเอง มีสุขและทุกข์ร่วมกัน

5) ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในความรู้สึก ซึ่งเด็กวัยรุ่นนั้นมีความกลัว แปรปรวนและมีความสับสนลงใจได้ง่าย

6) ความต้องการความยุติธรรม เด็กวัยนี้ยึดว่าความยุติธรรมนั้นเป็นลักษณะที่แสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ จึงให้ความสำคัญต่อทัศนคติที่ต้องมีความถูกต้องและยุติธรรม ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความถูกต้องและยุติธรรมจากบุคคลและสังคม

7) ความต้องการความสวยงามด้านร่างกาย ทุกคนไม่ว่าเพศใดก็ต้องการให้คนชมในรูปลักษณ์ของตนเอง เพราะมีทัศนคติที่ว่าความสวยงามทางด้านร่างกายเป็นส่วนหนึ่งให้เข้ากลุ่มต่าง ๆ ได้ง่าย เป็นที่ยอมรับในสังคม และมีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม เด็กในวัยนี้จึงมีการใส่ใจตนเองในออกกำลังกาย การแต่งกาย หากมีความสวยงามด้านร่างกายแล้วก็จะการสร้าง ความมั่นใจในตนเองอีกด้วย

8) ความต้องการทำตัวเหมาะสมตามเพศของตน คนที่ทำตัวไม่กับเพศของตน จะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ สับสนในตนเอง แต่ถ้ารู้ตัวก็จะพยายามทำตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนมากขึ้น และปกติชายและหญิงจะพยายามทำตัวให้ดูเหมาะสมกับเพศของตน คนที่มีลักษณะคล้ายกัน จะมีการยอมรับ และรวมกลุ่มกันในเพศของตน

9) ความต้องการเลือกอาชีพ วัยนี้จะเห็นความสำคัญของอาชีพ เพราะคิดว่าอาชีพจะทำให้มีฐานะ สังคม และคนที่มีความอาชีพแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่

จากข้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปว่า ความต้องการของวัยรุ่นนั้นมีความต้องการหลากหลาย เช่น ความต้องการเป็นอิสระ การเป็นตัวของตัวเอง การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ชอบความท้าทายตื่นเต้น ชอบการลองผิดลองถูก วัยรุ่นมีความต้องการเกี่ยวกับเพื่อนมาก มีการรวมกลุ่ม ความต้องการได้รับการยอมรับ ความต้องการการสนใจจากเพศตรงข้าม ต้องการมีความงดงามทางด้านร่างกายมากขึ้น ซึ่งความต้องการต่างๆ เหล่านี้ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีอิทธิพลมาจากภายในตนเอง และสังคม

## 2.2 เป้าหมายทางการศึกษาของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับเป้าหมายทางการศึกษา พบว่า มีการกล่าวถึงเป้าหมายทางการศึกษาของวัยรุ่น ดังนี้

แบนดูรา (ประสาธ อิศรปริดา, 2548: 309 อ้างอิงจาก Bandura, 1986) ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ได้เน้นอย่างชัดเจนว่า นักเรียนจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายหรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่เขามุ่งหวังไว้และจะพยายามให้ได้ตามเป้าหมายหรือมาตรฐานนั้น ซึ่งเป้าหมายแต่ละอย่างแตกต่างกัน บางเป้าหมายยากมาก บางเป้าหมายง่าย บางเป้าหมายมีทาง

จะบรรลุผลในเวลาอันใกล้ บางเป้าหมายไม่เห็นทางสำเร็จ (ประสาธ อิศรปริดา, 2548) ได้สรุปว่า เป้าหมายซึ่งมีความยากระดับปานกลางมีที่ท่าจะประสบความสำเร็จได้ในเวลาไม่นาน จะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจได้ดี และ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554) ได้กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่ได้คิดวางแผนไว้และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นไปในทิศทางบวก

(พรหมพิมล หล่อตระกูล, 2552) ได้กล่าวว่า ในวัยรุ่นการค้นพบสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองต้องการ และมีเป้าหมายทางการศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อมั่น และต้องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จมากกว่าใช้เวลาไปกับสิ่งที่ยั่วเยว และ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2552) ได้กล่าวว่า นักเรียนมักขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน เบื่อง่าย เช่นเดียวกับ (เรื่องราวความผิดพลาดในช่วงวัยรุ่น, 2559) สถานการณ์การไม่เข้าเรียนในปัจจุบัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีประสบการณ์ที่ตื้นตันในการทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ซึ่งการไม่เข้าเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เนื่องจากทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลง ส่งผลให้ไม่สามารถเลือกเรียนในสายวิชาตามที่ตนเองต้องการได้ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นลาออกจากโรงเรียนในที่สุด ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีโอกาสเข้าสู่อบายมุขได้ง่าย สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวถึงวัยรุ่นกับเป้าหมายทางการศึกษา สรุปได้ว่า เป้าหมายทางการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ หากนักเรียนมีเป้าหมายทางการศึกษาที่ระดับยากปานกลาง ตั้งอยู่บนฐานความเป็นไปได้ จะทำให้เกิดแรงจูงใจ เกิดการวางแผนไปสู่เป้าหมายได้ ขณะเดียวกันหากนักเรียนขาดเป้าหมายทางการศึกษาอาจจะใช้เวลาไปกับสิ่งยั่วเยว ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน ส่งผลให้ผลการเรียนไม่ดี และสามารถเลือกเรียนในสายวิชาตามที่ตนเองต้องการได้

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า มีการให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

คอเรย์ (Corey, 2013: 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ความขัดแย้ง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในของตัวสมาชิกในกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศเพื่อให้เกิดการไว้วางใจ การให้ ความสนับสนุนและเข้าใจกันอย่าลึกซึ้ง เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมการ

สำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกัน

Thompson (2003) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง และ Trotter (2006) ยังได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นพัฒนาการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติกันและกัน การให้ความอบอุ่นการสื่อสารและการทำความเข้าใจและสามารถนำวิถีทางในกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

(จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสองฝ่าย คือ ผู้ให้คำปรึกษาในบทบาทของผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและดูแลทิศทางของกลุ่มไปให้ถึงเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหา มีความขัดแย้งในใจและต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นผู้ที่ต้องการค้นหาตัวเอง บรรยากาศกลุ่มเกิดจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มที่มีการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจากการคุกคาม มีความรักและความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อกัน ทำให้บุคคลกล้าเปิดเผยตนเอง ยินดีต้อนรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้ตามความเป็นจริง และมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกระบวนการกลุ่มเน้นการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการรักษา คือ มีความเข้าใจและรู้สึกปลอดภัยอันจะนำไปสู่การสำรวจเพื่อทำความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาหนทางในการแก้ปัญหาได้

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ได้ระบายความรู้สึก ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยดูแลทิศทาง เอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และทำให้สมาชิกร่วมกันพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม รวมถึงการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

### 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา พบว่า มีการกล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

Corey (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 69; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 29) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

- 1) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
- 2) เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไปและพัฒนาความรู้สึกของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 3) เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย
- 4) เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยแหล่งข้อมูลจากภายในที่ได้มาจากครอบครัวและชุมชนในวิถีทางที่สมาชิกได้ให้ความสำคัญ
- 5) เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
- 6) เพื่อเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 7) เพื่อพัฒนาความใส่ใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
- 8) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง
- 9) เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- 10) เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
- 11) เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
- 12) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ
- 13) เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่ื่ออาหาร ห่วงใย และจริงใจ
- 14) เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

(กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) สรุปถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่ม แต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง

2) เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม

3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

5) เพื่อช่วยรู้วิธีการตัดสินใจ หาวิธีการแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

6) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักปรับปรุง ตนเอง รับรู้ แก้ไขข้อบกพร่องใจของตนเอง

7) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

(วัชร ทรัพย์มี, 2550) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดประสงค์ ดังต่อไปนี้

1) ช่วยให้ผู้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2) ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

3) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5) ช่วยให้ผู้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม

6) ช่วยให้ผู้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง

7) พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมายด้วยความนุ่มนวล

8) ช่วยให้ผู้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

9) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้รับรู้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหา หาทางแก้ปัญหาเช่นเดียวกัน

10) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่

11) ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

12) ช่วยให้ผู้สมาชิกตระหนักว่าวิธีปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

13) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

14) ช่วยให้ผู้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพของตนที่แฝงอยู่

15) ฝึกให้ผู้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

16) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจ ว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง เป็นการให้การช่วยเหลือบุคคลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจ โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้นำกำหนดทิศทางให้แก่สมาชิกในกลุ่ม ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศของความไว้วางใจ อ่อนโยน ช่วยให้ผู้สมาชิกพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

### 3.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 66-68) ได้กล่าวถึงหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า

1) กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity Versus Heterogeneity) สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะที่หลากหลายภายในกลุ่ม คอเรีย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 66; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้ จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้นส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน จะมีข้อดีสำหรับความเจริญของงานส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอก และสมาชิกได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลายและเห็นคุณค่าและคณะ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 66; อ้างอิงจาก Hensen;et al. 1980: 479) ได้กล่าวถึงปัญหาที่มีความแตกต่างกัน จากกลุ่มชนชั้นทางสังคม และภูมิหลังทางการศึกษาที่มีความแตกต่างกันเช่นเดียวกับอายุ และเพศ ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันนี้ สมาชิกแต่ละคนได้รับการกระตุ้นมากกว่า และถูกบังคับให้มีการตรวจสอบ ทำความเข้าใจกับสิ่งที่มีความแตกต่างของ

สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ดังนั้นในการพิจารณาการจัดตั้งกลุ่มว่าจะเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกัน หรือกลุ่มที่มีสมาชิกลักษณะคล้ายคลึงกันนั้นต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

2) ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสนใจในการสร้างความสัมพันธ์ แต่ โอลเซน (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 67; อ้างอิงจาก Trozer. 1999: 355; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1970) ได้ให้ข้อคิดว่า วุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุ ดังนั้นถ้า ผู้ให้คำปรึกษาต้องการใช้อายุเป็นแนวทางในการจัดวางตำแหน่งสมาชิกกลุ่ม ก็ควรมีการปรับโครงสร้างกลุ่มใหม่ ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม ถ้ามีสมาชิกที่มีระดับอายุใกล้เคียงกันผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันนั้นควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจเป็นการจัดกลุ่มที่ให้อาสาสมัครรุ่นน้องเป็นต้น

3) เพศ (Sex) ในการจัดกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นเพศเดียวกัน ควรเป็นกลุ่มที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่น ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงนั้นควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มวัยผู้ใหญ่จึงจะเหมาะสม นอกจากนี้ ในการจัดกลุ่มหญิงและชายยังมีข้อได้เปรียบคือ เป็นการสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4) ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary Participation) ในการจัดตั้งกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างข้อตกลงพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม เพราะหากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับหรือไม่สมัครเข้าร่วมกลุ่ม ก็จะทำให้สมาชิกเหล่านั้นเกิดการลี้ใจ ไม่สนใจในกระบวนการกลุ่มว่าจะให้ ความช่วยเหลือได้ ในทางตรงกันข้าม หากสมาชิกมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม สมาชิกก็จะได้รับประโยชน์มากกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่า

5) ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ทรอทเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 67-68; อ้างอิงจาก Trozer. 1999: 360) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด ส่วนเฮนเซนและคณะ (Hensen; et al. 1980: 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกละเลี่ยนเกินไป ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง และจาคอบส์; แมนสสัน และฮาร์วิล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 68; อ้างอิงจาก Jacobb; Masson; & Harvill. 2002: 40) ได้กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผล

ควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน รวมทั้งคอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 68; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ประเภทของกลุ่มประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเภทของปัญหาที่จะสำรวจในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กควรมีสมาชิกประมาณ 3-4 คน

6) ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม (Time and Frequency of Meeting) ช่วงเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม คอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 68; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่นควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม

### 3.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

(ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555) กล่าวว่า ในการทำกลุ่มการปรึกษา 3 ด้านที่มักจะมีการกล่าวถึงบ่อย ๆ คือ ระยะเวลาของกลุ่ม พลวัตรหรือกระบวนการกลุ่ม และพลังกลุ่ม คำว่ากระบวนการกลุ่มและพลวัตรกลุ่มเป็นเจตคติและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่มพอ สทุมมา (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 21-22; อ้างอิงจาก Posthuma, 2002) กล่าวว่า คำสองคำนี้สามารถใช้แทนกันได้ และมีความหมายเหมือนกับพลังกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพลวัตรกลุ่มไม่ว่าจะเป็นประเภทใดหรือมีผู้นำแบบใดจะมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะกลางหรือระยะทำงาน และระยะยุติหรือระยะสุดท้าย กลุ่มจะพบกันครั้งเดียวหรือกี่ครั้งก็ตามจะต้องผ่าน 3 ระยะเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้นำต้องใส่ใจในแต่ละระยะ

#### 1) ระยะเริ่มต้น (Beginning Stage)

ในระยะแรกเป็นระยะของการแนะนำตัวและการอธิบายถึงเป้าหมายของกลุ่มอะไรที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎเกณฑ์ของกลุ่ม ระดับความสบายใจ เนื้อหาของกลุ่มในขั้นตอนนี้สมาชิกจะตรวจสอบสมาชิกอื่น และระดับความสบายใจของตนในการเปิดตนเองต่อกลุ่มในบางกลุ่ม เช่น กลุ่มงาน การศึกษา และอภิปราย หัวข้อ และประเด็นที่ไม่มีการกำหนดไว้ก่อนช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลา ที่สมาชิกตัดสินใจถึงจุดเน้นของกลุ่ม

การเริ่มต้นอาจใช้เวลาครั้งแรก หรืออาจใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจ สบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ลึกซึ้งขึ้น เช่น กลุ่มในเรื่องจำ ศูนย์บำบัดวัยรุ่นอาจใช้เวลา 3 ครั้ง เพื่อพัฒนาบรรยากาศที่เสริมสร้าง สำหรับกลุ่มที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ระยะ

เริ่มต้นอาจใช้ 2 ครั้ง หรืออาจใช้เวลานานกว่านั้นเพราะสมาชิกในตอนเริ่มต้นอาจขัดเขิน ไม่สบายใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล

สำหรับกลุ่มระยะเริ่มต้นอาจใช้เวลาเพียง 2-3 นาที เพราะเป้าหมายมีความชัดเจน ระดับความไว้วางใจ ความสบายใจสูงอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกที่พบกันเปิดเผยความรู้สึกเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้น การตาย หรือความเลวร้ายที่เกิดขึ้นอาจใช้การเริ่มต้นเพียง 2-3 นาที เพื่อที่สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกต่อกัน ผู้นำบางคนใช้เวลานานเกินไปในการละลายพฤติกรรม และพูดถึงกฎเกณฑ์และเป้าหมายของกลุ่ม ผู้นำที่ให้โครงสร้างเพียงเล็กน้อยมักทำให้กลุ่มอยู่ในระยะเริ่มต้นเป็นเวลาหลายครั้ง ทำให้เกิดพลวัตรที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ขณะเดียวกัน ผู้นำบางคนดำเนินไปสู่ระยะการทำงาน ทำให้สมาชิกไม่สบายใจและรู้สึกโกรธ

## 2) ระยะทำงาน (Working Stage)

ระยะกลางหรือระยะทำงาน เมื่อสมาชิกเน้นที่เป้าหมาย ระยะนี้สมาชิกเรียนรู้เนื้อหาใหม่ ๆ อธิบายในหลาย ๆ หัวข้อ เปิดตัวเองต่อกัน และการบำบัดเป็นระยะที่สมาชิกจะได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม

ระยะนี้พลวัตรหลายอย่างสามารถเกิดขึ้นเพราะสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันในหลายแบบ ผู้นำจะต้องใส่ใจต่อสร้างสัมพันธภาพ และสังเกตเจตคติของสมาชิกมีต่อกันและต่อผู้นำกลุ่ม เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกจะคิดว่าตนเองสามารถเปิดเผยตัวตนได้มากเพียงใด หากมีเรื่องของความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ผู้นำจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อพลวัตรกลุ่ม เพราะสมาชิกอาจแสดงออกและมีปฏิกิริยาแตกต่างกันไป ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจผิด

## 3) ระยะการยุติ (Closing Stage)

การปิดหรือการจบจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนวางแผนจะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้ได้อย่างไร สมาชิกกล่าวอำลาต่อกัน และจัดการกับการจบกลุ่มการจบสำหรับบางกลุ่ม

## 3.5 การประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนว ทฤษฎี และเทคนิคหลากหลายมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ดังนี้

### 3.5.1 เทคนิค WDEP

Wubbolding (2000) ระบุว่า การช่วยเหลือสมาชิกของผู้นำกลุ่มโดยการทำงานกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในทิศทางเชิงบวก WDEP คือ What, Doing,

Evaluation และ Planning เป็นประเด็นสำคัญที่ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกเขียนในกระดาษ กระดาน ไวท์บอร์ด

What เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เมื่อสมาชิกเข้ามาที่กลุ่มต้องการให้กลุ่มช่วยเหลือในสิ่ง ที่พวกเขากำลังประสบปัญหา ผู้นำกลุ่มอาจเริ่มต้นโดยการใช้คำถาม “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ถ้าสมาชิกให้คำตอบไม่ชัดเจน ผู้นำอาจถามต่อไปว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการจริง ๆ” ในกลุ่ม ช่วงแรกๆ สมาชิกหนึ่งคนหรือมากกว่านั้น ถามคำถามสมาชิกคนอื่นว่า อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ จริง ๆ

หากสมาชิกมีความชัดเจนและเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องการ และสามารถ เปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ ผู้นำกลุ่มจะถามคำถามต่อไปที่เน้นความเฉพาะเจาะจง “อะไรคือสิ่ง ที่คุณกำลังจะทำ” ซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไปของ WDEP และเป็นการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) คือ E ในขั้นนี้สมาชิกจะได้ตรวจสอบผลของพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงที่พวกเขาลงมือทำในตอน นี้ คำถามที่ใช้คือ “สิ่งที่คุณทำในตอนนี้เป็นสิ่งที่จะทำให้คุณได้รับในสิ่งที่คุณต้องการใช้ไหม”

ขั้นตอนสุดท้ายก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญ Planning การได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่ม สมาชิกจะกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเองที่จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมใหม่ สิ่งสำคัญของแผนคือต้องง่าย และมีความเฉพาะเจาะจง มีความเป็นไปได้และนำไปสู่การลงมือทำ โดยไม่พึ่งพาคนอื่นและกำหนดเกณฑ์เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันพัฒนาและ กระประเมินความสำเร็จก็จะยินดีปรับแผนใหม่เพื่อให้ตนเองสามารถเคลื่อนเข้าสู่ความสำเร็จได้

ข้อสังเกตคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ใช่การจินตนาการหรือต้องใช้เวทมนต์แต่ เป็นกระบวนการต่อเนื่องของระบุความต้องการ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผล การวางแผน และการกลับมาประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกจะสร้างเป้าหมายของตนเองและกำหนดแผน สมาชิกกลุ่มจะช่วยให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์สำหรับสมาชิก และผู้นำกลุ่มจะช่วยให้ สมาชิกค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ในบรรยากาศที่ไม่มีการวิพากษ์ ไม่ตำหนิซึ่งกัน และกัน แต่จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงอะไรที่จะทำให้สมาชิกพบกับความต้องการและ เป้าหมายของตนเอง มากกว่าที่จะถามว่า เพราะอะไร จึงไม่ประสบความสำเร็จ การประยุกต์ใช้ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะช่วยให้สมาชิกระบุและค้นหาพฤติกรรมของตนเองที่จะ ช่วยเสริมสร้างโอกาสและความสำเร็จ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะให้ความสำคัญกับ การรับผิดชอบกับผลที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561:192-194)

### 3.5.2 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)

สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการที่จะตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในการให้คุณค่าและเจตคติของพวกเขาที่มีต่อตัวเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้สมาชิกเห็นถึงวิธีการที่จะตรวจสอบ “ความรู้สึกที่ไม่ดี” และความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ที่มุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล ความสมบูรณ์แบบ และจุดจบของเหตุการณ์และความคิดของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 175)

### 3.5.3 การแสดงตัวแบบ (Modeling)

เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาท ไปใช้เป็นหนึ่งเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่สุด สมาชิกกลุ่มก็สามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกคนอื่นได้เช่นกันการแสดงตัวแบบเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในกลุ่มด้านการรู้คิด-พฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงแก่ที่เหมาะสมการแสดงตัวแบบสมาชิกกลุ่มที่สามารถแสดงได้เหมือนกับตัวแบบควรได้รับการเสริมแรงจากผู้นำกลุ่ม หรือผู้สังเกตการณ์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 159)

### 3.5.4 การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracts)

การทำสัญญาเงื่อนไขกับพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมา พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยการให้รางวัลเมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการทำสัญญาเงื่อนไขในการได้รับรางวัลจะมีการกำหนดช่วงเวลาสำหรับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นผลสำเร็จ การทำสัญญาเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะ ดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 162)

- 1) มีรายละเอียดที่ชัดเจนกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง
- 2) กำหนดให้ชัดเจนเกี่ยวกับการเสริมแรงให้ทันที เช่นเดียวกับการให้การเสริมแรงจากกลุ่ม
- 3) กำหนดรายละเอียดว่างานที่กำหนดให้จะต้องมีการสังเกต ประเมิน และจดบันทึก

### 3.5.5 การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

การตั้งใจเป็นการสื่อสารพูดคุยที่ต้องได้รับการฝึกฝนเป็นเบื้องต้นสำหรับผู้นำกลุ่ม โดยการฝึกการฟังอย่างตั้งใจกับบุคคลเดียวก่อน แล้วจึงมาฝึกฝนกลับกลุ่มให้คำปรึกษา นอกจากการฟังแล้ว ผู้นำกลุ่มควรแสดงท่าทีอบอุ่นเป็นกัน ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งจะทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจนตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 30)

### 3.5.6 การสรุปความ (Summarizing)

เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อรวบรวมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพราะในการสนทนาในกลุ่ม บางครั้งสมาชิกอาจจับประเด็นสำคัญ หรือจดจำรายละเอียดไม่ครบคลุม การสรุปความจึงเป็นประโยชน์ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากขึ้น ผู้นำกลุ่มอาจใช้ทักษะนี้เพื่อให้สมาชิกได้พูดโดยที่ไม่รบกวนการพูดของสมาชิกคนอื่น นอกจากนี้การสรุปยังใช้ในการเชื่อมสนทนาในประเด็นต่าง ๆ หากกลุ่มมีการอภิปรายหาข้อสรุป การสรุปนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างมาก ซึ่งการสรุปที่ดีต้องกระชับและได้ใจความสำคัญครบถ้วน (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 31)

### 3.5.7 การให้ข้อมูล (Information Giving)

ในบางครั้งผู้นำกลุ่มก็ควรให้ข้อมูลข่าวสารในกลุ่ม ที่จะทำให้สมาชิกได้รับความรู้ และเกิดการเรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม สิ่งสำคัญของข้อมูลคือจะต้องเป็นข้อมูลที่ใหม่และเป็นแนวคิดที่น่าสนใจ ผู้นำกลุ่มควรเตรียมข้อมูลข่าวสารในหลากหลายประเด็นที่จะต้องดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มที่หลากหลาย อาทิความรู้เกี่ยวกับการแต่งงาน ค่านิยม การใช้เวลาของนักเรียน สัตว์เลี้ยง เป็นต้น อาจใช้เวลาเพียงแค่ 2-3 นาทีในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกเพื่อสมาชิกเกิดความเข้าใจมากขึ้นในสิ่งที่พวกเขากำลังสับสนหรือไม่เข้าใจ (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 33)

### 3.5.8 การสนับสนุนและให้กำลังใจ (Encouraging and Supporting)

เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับความกังวลกับการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ในกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวกับสมาชิกอื่น สมาชิกบางคนจะกังวลใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นหาพวกเขาพูดเรื่องโง่ ๆ หรือ พูดให้สิ่งที่ไม่ถูกต้องในกลุ่ม หรือ บางครั้ง สมาชิกอาจจะพูดเรื่องราวที่ตนเองเสียใจ ผิดหวังในอดีตที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มควรเริ่มต้นให้การสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อช่วยให้สมาชิกสบายใจที่จะพูดคุยมมากขึ้น (Gladding, 2008) ผู้นำกลุ่มควรแสดงออกด้วยความจริงใจ มีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 33)

### 3.5.9 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback)

เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไร ก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะจะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นต่อตนเอง (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 35)

### 3.5.10 การทำให้เกิดความกระจ่างและการถาม (Clarification and Questioning)

ทักษะนี้เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่ม เพื่อใช้ในการช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งที่ตนเองพูด โดยการทำให้เกิดความกระจ่าง จะใช้เทคนิคการถามและการทวนซ้ำเพื่อทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 31)

### 3.5.11 การเสริมแรง (Reinforcement)

เป็นหัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือของบำบัดกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะมีการให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะรายงานถึงผลสำเร็จของสมาชิกมากกว่าที่จะพูดถึงความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม เป็นวิธีการที่มีพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ ดังนั้นในการให้การเสริมแรงตนเองผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการให้การเสริมแรงกับตนเอง เมื่อตนเองได้มีการพัฒนาขึ้น เพื่อสมาชิกเพิ่มการควบคุมตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 160)

## 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

#### 4.1.1 เอกสารและงานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียนในประเทศ มีดังนี้

(ศิริพร โอภาสวัตรชัย, 2543) ได้ศึกษาการมุ่งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง อธิบายได้ว่าผู้ที่มีการมุ่งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้มีลักษณะการเรียนรู้ที่เน้นความเข้าใจเนื้อหาสาระและสื่อการสอน มีความต้องการที่จะเรียนแม้ผลการเรียนอาจจะไม่ดี เมื่อเผชิญความยากลำบากหรือความล้มเหลวผู้เรียนที่มุ่งเป้าหมายการเรียนแบบนี้จะมีความเพียรพยายามมากขึ้น

(ธนาวรรณ ธนพรดี, 2551) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน พบว่า นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีเป้าหมายในชีวิตดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจตนเองสามารถวางแผนได้ว่าจะเลือกเรียนด้านใดที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองมากที่สุด

(ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร, 2554) ศึกษาการตั้งเป้าหมายชีวิตการทำงาน และคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานไทยในประเทศอังกฤษ : กรณีศึกษา ผู้ใช้แรงงานในภาคบริการ ณ กรุงลอนดอนจำนวน 186 คน พบว่า เมื่อผู้ใช้แรงงานมีการตั้งเป้าหมายในระดับสูงก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้นไปด้วย

(อิริสา ภูริวัฒน์, 2553) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยรวมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีการตั้งเป้าหมายในเรียนสูงขึ้น

#### 4.1.2 เอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียนในต่างประเทศ มีดังนี้

มอร์แกน (Mogan, 1985) ได้ศึกษาการตั้งเป้าหมายระยะสั้นรวมกับการเตือนตนเองอันมีผลต่อผลสัมฤทธิ์และความสนใจในกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 240 คน คัดเลือกจากนักเรียนที่มีคะแนนสูง ปานกลาง และต่ำ กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการสอบคัดเลือกเข้าเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยจัดกลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม ทุกกลุ่มจะได้รับการฝึกการเตือนตนเอง โดยกลุ่มที่ 1 ตั้งเป้าหมายระยะสั้น กลุ่มที่ 2 สอนการใช้เวลาในการเรียน กลุ่มที่ 3 ตั้งเป้าหมายระยะยาว กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้น มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนตอนปลายปีดีกว่ากลุ่มที่สอนการใช้เวลาในการเรียน กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะยาวและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นยังมีความสนใจในกิจกรรมสูงกว่าทุกกลุ่มอีกด้วย

มีค และคณะ (Meece; et al. 1988: 514-523) ที่ทำการวิจัยพบว่า ผู้เรียนที่มีการมุ่งเป้าหมายเพื่องาน มีรายงานกิจกรรมการกำกับตนเองมากกว่า จึงอาจกล่าวได้ว่า การมุ่งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ โดยการกำกับทั้งในผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา

#### 4.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

##### 4.2.1 เอกสารและงานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มในประเทศ มีดังนี้

(สินีนาว สุทิน, 2548) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า 1) พฤติกรรม

การเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการทดลองพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(อฉนันท์ ทินกระโทก, 2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียนเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบ ด้านการศึกษาเล่าเรียนไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 4.2.2 เอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มในต่างประเทศ มีดังนี้

ลอเรนซ์ (Lawrence, 2004) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาและประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้ใหญ่ โดยได้กลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีตามเผชิญความจริงหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถช่วยให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ให้เป็นไปในทางที่ดี มีความเหมาะสมมากขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาในกลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม จำนวน 17,877 คน (สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)

##### กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม ตามแนวคิดของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ให้นักเรียนมีจำนวน 377 คน ซึ่งเก็บแบบสอบถามคืนมาได้ 486 คน โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 กำหนดประชากรที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น 29 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวน 17,877 คน

1.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียน ด้วยการจับสลากมาจำนวน 3 โรงเรียนที่เป็นหน่วยของประชากร ประกอบด้วยโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา

1.3 จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มาได้จำนวน 486 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม

| สังกัดสำนักงานเขต<br>พื้นที่การศึกษา<br>มัธยมศึกษา | โรงเรียน               | จำนวน<br>ประชากร | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
|----------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------------|
| 9                                                  | โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา | 1,577            | 163                |
|                                                    | โรงเรียนสามพรานวิทยา   | 682              | 162                |
|                                                    | โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา  | 968              | 161                |
| รวม                                                | 3                      | 3,221            | 486                |

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ตอบแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษา และเก็บคืนมาได้ 486 คน

2.2 สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนในการทดลอง ด้วยการจับสลากมาจำนวน 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

2.3 จากนั้นดำเนินการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาได้ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ จำนวน 16 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน  
วัยรุ่นและการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.1 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของ นักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียน  
วัยรุ่นดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายทางการ  
ศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นจากนั้นผู้วิจัยทำการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการ  
สร้างแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นให้  
มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัด  
แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย จริงที่สุด ค่อนข้าง  
จริง จริงพอประมาณ ไม่ค่อยจริง และไม่จริงเลย

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 51  
ข้อ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยาม  
ศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นมาปรับปรุง  
แก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นไปให้  
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เพื่อพิจารณา  
ความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00  
แล้วผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ได้จำนวน  
ข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นไปทดลอง  
เก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9  
จังหวัดนครปฐมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน จากนั้นผู้วิจัยนำ  
แบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง  
คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ในแต่ละด้าน ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น  
28 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.74 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (n=40)

| เป้าหมายทางการศึกษา              | จำนวนข้อ  | ค่าอำนาจจำแนก    | ค่าความเชื่อมั่น |
|----------------------------------|-----------|------------------|------------------|
| การตั้งเป้าหมายทางการเรียน       | 6         | 0.23-0.59        | 0.55             |
| ความเชื่อในความสามารถของตนเอง    | 11        | 0.27-0.57        | 0.77             |
| ความมุ่งมั่น                     | 11        | 0.24-0.62        | 0.79             |
| <b>เป้าหมายทางการศึกษาโดยรวม</b> | <b>28</b> | <b>0.27-0.74</b> | <b>0.87</b>      |

2.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลจริงกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

2.7 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### ตัวอย่างแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

|                    |                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>คำชี้แจง</b>    | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงตามความรู้สึก      |
| <b>ความคิดเห็น</b> | และพฤติกรรมตามความเป็นจริงของนักเรียนวัยรุ่น ตามความหมายดังต่อไปนี้ |
| จริงที่สุด         | หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด                       |
| ค่อนข้างจริง       | หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนค่อนข้างมาก                     |
| จริงพอประมาณ       | หมายถึง ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนปานกลาง                         |
| ไม่ค่อยจริง        | หมายถึง ไม่ค่อยตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนเท่าไรนัก                |
| ไม่จริงเลย         | หมายถึง ไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนเลย                          |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                             | ระดับความคิดเห็น |                  |                  |                 |                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|----------------|
|     |                                                                                                     | จริง<br>ที่สุด   | ค่อนข้าง<br>จริง | จริง<br>พอประมาณ | ไม่ค่อย<br>จริง | ไม่จริง<br>เลย |
|     | <b>การตั้งเป้าหมายทางการเรียน</b>                                                                   |                  |                  |                  |                 |                |
| 00. | ฉันมีการวางแผนในการเลือกสายการ<br>เรียนต่อ                                                          |                  |                  |                  |                 |                |
|     | <b>ความเชื่อในความสามารถของ<br/>ตนเอง</b>                                                           |                  |                  |                  |                 |                |
| 00. | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำให้<br>เป้าหมายทางการเรียนเป็นจริงได้                                        |                  |                  |                  |                 |                |
|     | <b>ความมุ่งมั่น</b>                                                                                 |                  |                  |                  |                 |                |
| 00. | อุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาไม่สามารถ<br>ลดความพยายามในความตั้งใจเรียน<br>เพื่อเข้าสายการเรียนที่ต้องการ |                  |                  |                  |                 |                |

**เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น**

แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นมีการให้คะแนนแบ่ง  
ออกเป็น 5 ค่า ตามระดับความเชื่อ และทิศทางของข้อความ ดังนี้

| ระดับความถี่ | คะแนนข้อความทางบวก | คะแนนข้อความทางลบ |
|--------------|--------------------|-------------------|
| จริงที่สุด   | 5                  | 1                 |
| ค่อนข้างจริง | 4                  | 2                 |
| จริงพอประมาณ | 3                  | 3                 |
| ไม่ค่อยจริง  | 2                  | 4                 |
| ไม่จริงเลย   | 1                  | 5                 |

**เกณฑ์การแปลความหมายของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของ  
นักเรียนวัยรุ่น**

การแปลความหมายของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นใน  
ครั้งนี้คิดจากคะแนนของนักเรียนวัยรุ่นที่ทำการตอบแบบสอบถาม จากนั้นทำการหาค่าเฉลี่ยมี 5  
ระดับ ดังต่อไปนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554)

|                  |           |                                                        |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------|
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 4.24-5.00 | หมายความว่า มีเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 3.43-4.23 | หมายความว่า มีเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมาก        |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 2.62-3.42 | หมายความว่า มีเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 1.81-2.61 | หมายความว่า มีเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับน้อย       |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 1.00-1.80 | หมายความว่า มีเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

## 2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกำหนดแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ และเนื้อหาให้มีสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.3 ผู้วิจัยนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

2.4 การนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แล้วผู้วิจัยนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อทำการปรับปรุงและพัฒนาให้มีคุณภาพเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนทำไปทดลองจริงต่อไป

2.6 การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปทำการทดลองจริงกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม ที่มีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้ 2 กลุ่มในการทดลอง (Two Group) การทดลองครั้งนี้เป็นการวัดเป้าหมายทางการศึกษา ในระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest-Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งแสดงให้เห็นได้ในแบบแผนการทดลอง (ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยพัฒน์, 2551) ดังตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองที่เป็นแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง

| กลุ่ม | วัดก่อน        | ทดลอง | วัดหลัง        |
|-------|----------------|-------|----------------|
| E     | O <sub>1</sub> | X     | O <sub>2</sub> |
| C     | O <sub>1</sub> | x~    | O <sub>2</sub> |

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

|                |     |                                                                                                     |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E              | แทน | กลุ่มทดลอง (Experimental group)                                                                     |
| C              | แทน | กลุ่มควบคุม (Control group)                                                                         |
| O <sub>1</sub> | แทน | การวัดก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pre-Test)                                                             |
| O <sub>2</sub> | แทน | การวัดหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Post-Test)                                                           |
| X              | แทน | การจัดกระทำ (Treatment) โดยการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม |

x~ แทน ไม่ได้รับการจัดกระทำ (Non-Treatment) โดยการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

### วิธีดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยาจำนวน 486 คน ทำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยของเป้าหมายของการศึกษาโดยรวมด้วยการหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 25 ลงมา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.28 ลงมา ซึ่งโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยามีนักเรียนวัยรุ่นที่มีค่าเฉลี่ยของเป้าหมายของการศึกษาตั้งแต่ 25 ลงมา จำนวนมากที่สุด 49 คน แล้วผู้วิจัยทำการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (Random Assignment) เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

2. ระยะการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้จริงกับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ภายหลังการเข้าร่วมการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นครั้งสุดท้าย

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตามวิธีการทางสถิติต่อไป

ตาราง 4 การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

| ครั้งที่              | เรื่อง                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ทฤษฎี                              | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>14 มี.ค.<br>2563 | การสร้าง<br>สัมพันธภาพ       | 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่าง<br>ผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่าง<br>สมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง<br>2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วย<br>ความจริงใจและไว้วางใจซึ่งกันและ<br>กัน<br>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง<br>วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา<br>กลุ่ม ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มรวมถึง<br>บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิก<br>กลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง<br>และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม<br>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง<br>ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วม<br>การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ<br>การเสริมสร้างเป้าหมายทาง<br>การศึกษา | ทฤษฎียึด<br>บุคคลเป็น<br>ศูนย์กลาง | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เทคนิคแนะนำ<br>ตัวเองรอบกลุ่ม<br>(The name round) |
| 2<br>16 มี.ค.<br>2563 | การวางแผน<br>ทางการ<br>เรียน | 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญ<br>ของการวางแผนทางการเรียน<br>2. เพื่อให้สมาชิกวางแผนทางการ<br>เรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ทฤษฎีเผชิญ<br>ความจริง             | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เทคนิค WDEP                                       |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ครั้งที่              | เรื่อง                                                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                | ทฤษฎี                                                | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>18 มี.ค.<br>2563 | การเลือก<br>ทางการ<br>เรียน                                                                                                    | 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึง<br>ความสำคัญของการเลือก<br>ทางการเรียน<br><br>2. เพื่อให้สมาชิกมีตัวแบบ<br>ในการเลือกทางการเรียน<br>เพื่อเป็นแนวทางการเลือก<br>ทางการเรียนของตนเอง | ทฤษฎีการ<br>รู้คิด-<br>พฤติกรรม                      | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ<br>5. การให้กำลังใจ<br>6. การสรุปความ<br>7. การให้ข้อมูล<br>8. เทคนิคตัวแบบ (Model)                                                                               |
| 4<br>20 มี.ค.<br>2563 | เชื่อมั่นว่า<br>ตนเอง<br>สามารถ<br>นำไปสู่<br>การเลือก<br>สายการ<br>เรียนนั้น<br>และ<br>สามารถ<br>ทำผลการ<br>เรียนที่ดี<br>ได้ | เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่น<br>ว่าตนเองสามารถนำไปสู่<br>การเลือกสายการเรียนนั้นได้<br>มากขึ้น                                                                             | ทฤษฎี<br>พิจารณา<br>เหตุผล<br>อารมณ์ และ<br>พฤติกรรม | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เส้นทางชีวิต (time<br>line technique)<br>7. เทคนิคการโต้แย้ง<br>กับความเชื่อที่ไม่<br>สมเหตุสมผล<br>(Disputing irrational<br>Belief) |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ครั้งที่              | เรื่อง                                                                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                             | ทฤษฎี                           | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>22 มี.ค.<br>2563 | การ<br>ควบคุม<br>ตัวเองให้<br>ไปสู่<br>เป้าหมาย<br>ทางการ<br>เรียน                     | 1. เพื่อให้สมาชิกเห็น<br>ความสำคัญของการควบคุม<br>ตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย<br>ทางการเรียน<br>2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทาง<br>ในการควบคุมตัวเองให้ไป<br>สู่เป้าหมายทางการเรียน | ทฤษฎีการ<br>รู้คิด-<br>พฤติกรรม | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เทคนิคการเขียนกฎ<br>ให้ตัวเอง (Writing<br>Your Own Rules) |
| 6<br>24 มี.ค.<br>2563 | มุ่งมั่นใน<br>การเรียน<br>เพื่อไปสู่<br>สายการ<br>เรียนที่<br>ต้องการ                  | เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น<br>ในการเรียนเพื่อไปสู่สายการ<br>เรียนที่ต้องการมากขึ้น                                                                                     | -                               | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เทคนิคแผนชีวิต<br>(Action Planner)                        |
| 7<br>26 มี.ค.<br>2563 | พยายามที่<br>จะเรียน<br>ให้ผลการ<br>เรียนดี เพื่อ<br>เข้าสายการ<br>เรียนที่<br>ต้องการ | เพื่อให้สมาชิกเห็น<br>ความสำคัญของความ<br>พยายามด้านการเรียน                                                                                                             | -                               | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ<br>6. เทคนิคซิกแซก<br>Teaching the zig-<br>zag technique        |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ครั้งที่              | เรื่อง                                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                           | ทฤษฎี | เทคนิคที่ใช้                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>30 มี.ค.<br>2563 | ยุติการให้<br>คำปรึกษา<br>และ<br>ปัจฉิม<br>นิเทศ | 1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดง<br>ความรู้และความคิดเห็นต่อ<br>การให้คำปรึกษากลุ่ม<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่<br>ได้รับจากการให้คำปรึกษา<br>กลุ่ม<br>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้<br>เป้าหมายทางการศึกษา<br>และสามารถนำ<br>ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม<br>ไปประยุกต์ใช้ใน<br>ชีวิตประจำวัน | -     | 1. การฟัง<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ<br>4. การให้กำลังใจ<br>5. การสรุปความ |

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 025/2563E ที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเมื่อผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบเหตุผลล่วงหน้า

2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จังหวัดนครปฐมจำนวน 486 คน เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นตอบแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้เข้าร่วมการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนวัยรุ่นออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้วิจัยทำการใช้การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

6. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

#### 4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

3. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

#### 4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## 4.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

4.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

4.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

4.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

## 4.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน มีดังนี้

4.3.1 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

4.3.2 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

|      |     |                                           |
|------|-----|-------------------------------------------|
| n    | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                        |
| M    | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean)                          |
| S.D. | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) |
| MD   | แทน | ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)      |
| t    | แทน | ค่าสถิติที (t-value)                      |
| p    | แทน | ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)           |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน โดยมีลำดับการนำเสนอ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

ตาราง 5 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น (n=486)

| ข้อมูลทั่วไป          | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------------|------------|--------|
| <b>1. เพศ</b>         |            |        |
| ชาย                   | 144        | 29.60  |
| หญิง                  | 342        | 70.40  |
| รวม                   | 486        | 100.00 |
| <b>2. ระดับชั้น</b>   |            |        |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1     | 104        | 21.40  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 2     | 125        | 25.70  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 3     | 257        | 52.90  |
| รวม                   | 486        | 100.00 |
| <b>3. โรงเรียน</b>    |            |        |
| โรงเรียนวัดไร่ขิง     | 163        | 33.54  |
| โรงเรียนสามพรานวิทยา  | 162        | 33.33  |
| โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา | 161        | 33.13  |
| รวม                   | 486        | 100.00 |

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.40 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 29.60 โดยนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.70 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.40 และนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดไร่ขิง คิดเป็นร้อยละ 33.54 รองลงมาคือ โรงเรียนสามพรานวิทยา คิดเป็นร้อยละ 33.33 และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา คิดเป็นร้อยละ 33.13 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการใช้สถิติพื้นฐานประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของเป้าหมายทางการศึกษา  
ของนักเรียนวัยรุ่น (n=486)

| เป้าหมายทางการศึกษา              | M           | S.D.        | ระดับ      |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------|
| การตั้งเป้าหมายทางการเรียน       | 3.60        | 0.63        | มาก        |
| ความเชื่อในความสามารถของตนเอง    | 3.64        | 0.62        | มาก        |
| ความมุ่งมั่น                     | 3.78        | 0.56        | มาก        |
| <b>เป้าหมายทางการศึกษาโดยรวม</b> | <b>3.67</b> | <b>0.51</b> | <b>มาก</b> |

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $M=3.78$   $S.D.=0.56$ ) รองลงมาคือ ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง ( $M=3.64$   $S.D.=0.62$ ) ส่วนด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $M=3.60$   $S.D.=0.63$ ) ตามลำดับ

### ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

#### 3.1 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

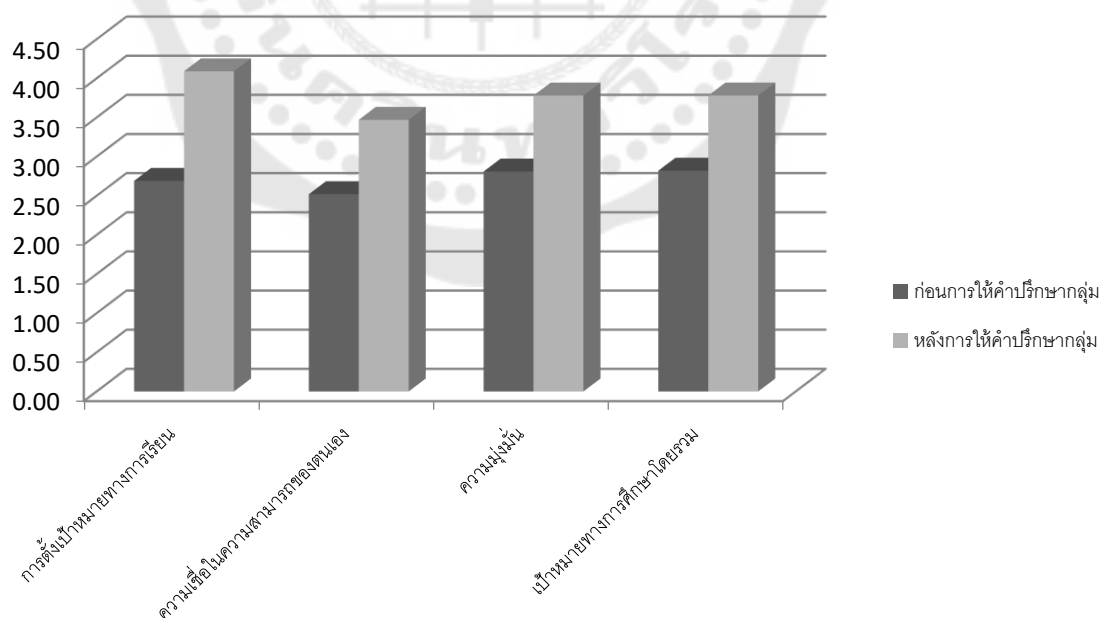
ผู้วิจัยเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (n=8)

| เป้าหมายทางการศึกษา           | ก่อน     |      | หลัง     |      | MD   | t      | p   |
|-------------------------------|----------|------|----------|------|------|--------|-----|
|                               | การทดลอง |      | การทดลอง |      |      |        |     |
|                               | M        | S.D. | M        | S.D. |      |        |     |
| การตั้งเป้าหมายทางการเรียน    | 2.69     | 0.29 | 4.09     | 0.33 | 1.40 | 8.02** | .00 |
| ความเชื่อในความสามารถของตนเอง | 2.52     | 0.13 | 3.47     | 0.56 | 0.95 | 4.15** | .00 |
| ความมุ่งมั่น                  | 2.81     | 0.42 | 3.78     | 0.59 | 0.97 | 3.21** | .00 |
| เป้าหมายทางการศึกษาโดยรวม     | 2.67     | 0.35 | 3.78     | 0.41 | 0.96 | 4.05** | .00 |

\*\*p<.01

จากตาราง 7 พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง และด้านความมุ่งมั่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น  
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น  
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาของ  
นักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา  
กลุ่มทั้งโดยรวม และรายด้าน

3.2 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม

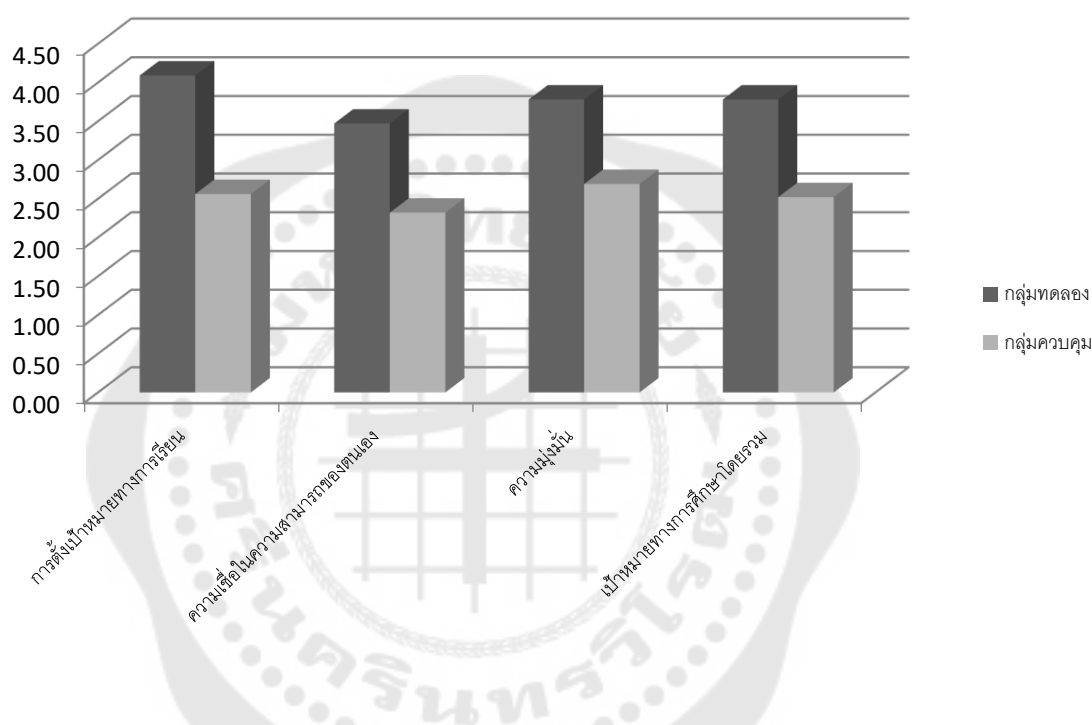
การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจก  
แจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.89 แสดงให้  
เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าสถิติ  
พื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test  
for Dependent Samples) และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน  
(t-test for Independent Samples) การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น  
ก่อนการให้คำปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 8 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษาระหว่าง  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

| เป้าหมายทางการศึกษา           | กลุ่มทดลอง |      | กลุ่มควบคุม |      | MD   | t      | p   |
|-------------------------------|------------|------|-------------|------|------|--------|-----|
|                               | M          | S.D. | M           | S.D. |      |        |     |
| การตั้งเป้าหมายทางการเรียน    | 4.09       | 0.33 | 2.56        | 0.37 | 1.53 | 8.68** | .00 |
| ความเชื่อในความสามารถของตนเอง | 3.47       | 0.56 | 2.32        | 0.43 | 1.15 | 4.57** | .00 |
| ความมุ่งมั่น                  | 3.78       | 0.59 | 2.69        | 0.48 | 1.09 | 4.06** | .00 |
| เป้าหมายทางการศึกษาโดยรวม     | 3.78       | 0.41 | 2.52        | 0.38 | 1.26 | 6.39** | .00 |

\*\*p<.01

จากตาราง 8 พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง และด้านความมุ่งมั่นสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ยของเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งโดยรวม และรายด้าน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้น
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษามีเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม 29 โรงเรียน จำนวน 17,877 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา โรงเรียนสามพรานวิทยา และโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 16 คน แล้วดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Item Objective Congruence: IOC) ที่มีค่าเท่ากับ 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.27-0.74 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ผู้วิจัยนำรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามเฉพาะ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out)

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

3. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

4.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

4.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

4.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

#### 4.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน มีดังนี้

4.3.1 การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

4.3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

### สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $M=3.78$   $S.D.=0.56$ ) รองลงมาคือ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ( $M=3.64$   $S.D.=0.62$ ) ส่วนการตั้งเป้าหมายทางการเรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $M=3.60$   $S.D.=0.63$ ) ตามลำดับ

2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษามีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษากลุ่มโดยรวมและทุกด้าน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมและทุกด้าน สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีผลการเรียนที่ดี ได้ศึกษาต่อในสายการเรียนที่ตนเองต้องการได้ทำงานที่ตนเองชอบหรือสนใจ และมีอนาคตที่ดี จากมุมมองของผู้วิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีของ

เมอร์เรย์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, 161) ได้อธิบาย ความต้องการ 20 ประการของมนุษย์ หนึ่งในนั้นคือ ด้านใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement) การที่มนุษย์อยากทำงานที่ยากท้าทายสมรรถภาพอยากจัดการกับสิ่งของและผู้คน อยากทำอะไรได้เร็วและดีด้วยตนเอง อยากเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ แข่งกับผลงานเก่า ๆ ของตนเอง และผลงานของตนกับผู้อื่น มีความนับถือตนเองสูง อยากใช้สมรรถนะแห่งตนเพื่อพิสูจน์ตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ สกล วรเจริญศรี, (2556, 49) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้านแรงจูงใจ ด้านการกระตือรือร้นในการรับรู้ และด้านการรับผิดชอบในตนเองในระดับสูง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ ล็อค และลาแทม (Snyder; & Lopez. 2002: 304; citing Locke; & Latham. 1990) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต บุคคลย่อมมีความปรารถนาที่จะตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลมีความผูกพันต่อเป้าหมายของตนเอง โดยมีการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองกระทำ โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำเป้าหมาย โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งบุคคลที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับหรือการเสริมแรงเชิงบวก ย่อมมีขวัญและกำลังใจในการตั้งใจทำเป้าหมายที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

2. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้นทั้งนี้เพราะ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้ทบทวนเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง มองเห็นภาพเป้าหมายได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเองในด้านการเรียนและวางแผนด้านการเรียน อีกทั้งใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเส้นทางชีวิต (Time Line Technique) ให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองในการไปสู่เป้าหมายทางการเรียน ใช้เทคนิคแผนชีวิต (Action Planner) ให้สมาชิกกำหนดความต้องการหรือเป้าหมายทางการเรียนที่จะไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ และใช้เทคนิคซิกแซก (Teaching The Zig-Zag Technique) ช่วยให้ผู้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่ออุปสรรคและความพยายามในการไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ เพื่อให้พัฒนาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ (2559) ที่ได้ทำการศึกษา พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มทดลองมีความทะเยอทะยานทางบวก ประกอบด้วย ด้านมิตรสัมพันธ์ และด้านอำนาจสูงกว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมควมอย่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1 ด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยเทคนิค WDEP ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนทางการเรียนได้อย่างเหมาะสม โดยสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความต้องการมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น จำสูตรคณิตศาสตร์ได้ มีทักษะการฟังพูดอ่านเขียนภาษาอังกฤษได้ดีขึ้น และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันหาแนวทางปฏิบัติ โดยการตั้งใจเรียนในชั้นเรียนให้มากขึ้น มีการแสวงหาความรู้ออนไลน์เพื่อพัฒนาความรู้ทางวิชาคณิตศาสตร์และวิชาภาษาอังกฤษ รวมถึงดูหนังที่เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อฝึกทักษะทางภาษาของตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มมีการประเมินพฤติกรรมตนเองด้วยการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น พยายามจำสูตรคณิตศาสตร์และคำศัพท์ภาษาอังกฤษให้ได้ และสมาชิกกลุ่มมีการวางแผนโดยการไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่กำลังเรียนอยู่ ทำงานส่งตรงตามเวลาที่กำหนด และขยันทบทวนบทเรียน เพื่อให้ตนเองสามารถเข้าสู่สายการเรียนที่กำหนดไว้ ดังคำกล่าวของ พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 193-194) ที่กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นการที่สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา ไม่ได้ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกที่จะกระทำ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (Want) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเป้าหมายทางการเรียนของตนเอง จากนั้นมีการสำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing) โดยให้สมาชิกกลุ่มแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในปัจจุบัน ต่อมา มีการประเมินผล (Evaluation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมของตนเอง และมีการวางแผน (Planning) เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนขึ้น รวมถึงการใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group Counseling) ด้วยการให้สมาชิกอ่านใบงานตัวแบบของการเลือก ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นว่า บุคคลที่มีชื่อเสียงทางการเรียน เป็นบุคคลผู้จักตนเอง ย่อมมีเป้าหมายในการเรียนอย่างชัดเจน ทำให้มีการตัดสินใจเรียนในคณะวิชาที่เหมาะสมกับตนเอง จึงทำให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จทางการเรียนได้ และสามารถ

ประกอบอาชีพที่ตนเองถนัดได้อย่างหลากหลาย แต่ในขณะเดียวกัน บุคคลที่มีชื่อเสียงทางการเรียนที่เคยหนีออกจากบ้านและทะเลาะวิวาทในโรงเรียน ทำให้โดนไล่ออกจากโรงเรียน ต้องทำงานในสถานที่ที่โคจร ฎุณายจ้างลวนลามและถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด จนติดสารเสพติดในที่สุด ทำให้สมาชิกกลุ่มคิดว่าตนเองอยากมีอนาคตที่สดใส ต้องมีเป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจน สอดคล้องกับพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 159) ที่กล่าวถึงเทคนิคตัวแบบไว้ว่า เทคนิคตัวแบบโดยให้บุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งในด้านบวกและด้านลบ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ตัวแบบที่มีความหลากหลาย ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเลียนแบบตัวแบบที่มีชื่อเสียงด้านบวก แต่ในขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็จะไม่ปฏิบัติตามตัวแบบที่มีชื่อเสียงทางลบ

2.2 ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการความเชื่อความสามารถในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นมีการใช้เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานการไปสู่เป้าหมายคณะและมหาวิทยาลัยในฝัน จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวในใบงาน ส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มพูดว่าตนเองเป็นคนความจำไม่ดี ไม่ชอบอ่านหนังสือ ติดโทรศัพท์และติดละคร จึงเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ผู้วิจัยจึงทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าสมาชิกกลุ่มความจำไม่ดี เพราะอะไรถึงจำคำศัพท์ภาษาเกาหลีได้ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่ชอบอ่านหนังสือแต่เพราะอะไรถึงอ่านนิยายวายได้ และถ้าสมาชิกกลุ่มติดโทรศัพท์และติดละครอยู่ตลอดเวลา เพราะอะไรตอนเรียนหรือการให้คำปรึกษากลุ่มถึงไม่ใช้โทรศัพท์หรือดูละคร จึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อสมเหตุสมผลมากขึ้นว่าตนเองจำคำศัพท์ได้ อ่านหนังสือได้ ไม่ติดโทรศัพท์และติดละครตลอดเวลา ซึ่งสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปได้ว่าตนเองมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในความสามารถและจุดเด่นของตนเองเพิ่มมากขึ้น และหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมออกมาตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังที่ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 175) ที่กล่าวว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความรู้สึกที่ต่ำต้อยด้อยค่าของตนเอง โดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเขียนกฎให้ตนเอง (Writing You Own Rules Technique) ในการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Counseling) เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองด้านการเรียน โดยสมาชิกกลุ่มเขียนกฎให้ตนเองว่าตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน โดยไม่พูดคุย

กับเพื่อนในขณะที่เรียนอยู่ ไม่แอบเล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียน และไม่แอบหลับในเวลาเรียน จะทำการบ้านและทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ซึ่งพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 162) การเขียนกฎให้ตนเองเปรียบเสมือนการทำสัญญาเงื่อนไขกับพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมา เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มย่อมได้รับคำชมเชยและกำลังใจจากผู้วิจัย ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มจะปฏิบัติกฎของตนเองเพิ่มสูงขึ้น

2.3 ด้านความมุ่งมั่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความมุ่งมั่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นมีการใช้เทคนิคแผนชีวิต (Action Planner) โดยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานเรื่องแผนชีวิตในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าอยากเข้าใจเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น อยากส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนดไว้ อยากมีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ขึ้นไป ซึ่งสกล วรเจริญศรี (2560: 156) กล่าวว่า เทคนิคแผนชีวิตทำให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและพิจารณาเกี่ยวกับความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองในชีวิต และผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการสอนแบบซิกแซก (Teaching The Zig-Zag Technique) โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจอุปสรรคของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่สามารถจดจำสูตรวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ได้ จำศัพท์ภาษาอังกฤษไม่ได้ และออกเสียงภาษาอังกฤษผิด ทำให้สมาชิกกลุ่มท้อแท้ในการเรียน จึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง และไม่สามารถเข้าสายการเรียนตามที่ต้องการได้ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความพยายามเข้าสู่สายการเรียนที่ตนเองต้องการ พบว่า สมาชิกกลุ่ม จะตั้งใจท่องจำสูตรคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ให้มากขึ้น เพื่อให้ตนเองจำสูตรคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ให้ได้ และท่องศัพท์ภาษาอังกฤษบ่อย ๆ ฟังเพลงภาษาอังกฤษ และดูละครเป็นภาษาอังกฤษ จะช่วยให้จำคำศัพท์และสามารถออกเสียงภาษาอังกฤษได้ ซึ่งเทคนิคการสอนแบบซิกแซก ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเองด้านอุปสรรคและความพยายามของตนเองมาเปรียบเทียบกัน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นตั้งใจต่อเป้าหมายทางการศึกษาอย่างเป็นระบบ (Windy Dryden, 1998)

3. การเปรียบเทียบเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมและรายด้าน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายทางการเรียน เชื่อในความสามารถของตนเอง และความมุ่งมั่นสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ว่าหลังการให้คำปรึกษานักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีเป้าหมายการศึกษาสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัยได้ใช้การให้

คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) โดยใช้เทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและเป็นกันเองต่อสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายทางการศึกษากันอย่างสนุกสนาน มีการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน จากที่นักเรียนวัยรุ่นมีเป้าหมายทางการศึกษาที่ไม่ชัดเจน ไม่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเข้าสายการเรียนที่ตนเองต้องการได้ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง โดยมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นบางคนอยากเรียนสายสามัญ ในขณะที่นักเรียนวัยรุ่นบางคนก็อยากเรียนสายอาชีพ ตามที่ตนเองมีความสนใจและมีความถนัด ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความมุ่งมั่นตั้งใจพยายามโดยไม่ท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีเป้าหมายทางการศึกษาที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวของนาครอส และนิวแมน (Narcross ; & Newman. 1992: 585-611) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาที่ผสมผสานแนวคิดที่มีความหลากหลาย โดยเลือกใช้เทคนิคที่สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มได้ ในขณะที่มารกิด ฮัสชัน และทูชี (Marquis ; Hudson; & Tursi. 2010: 67-68) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค โดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย สามารถจัดการความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกันให้มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ดังคำกล่าวของสกล วรเจริญศรี (2560: 16) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความเจริญงอกงาม ทำให้มีความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการเปลี่ยนแปลงมุมมองใหม่และกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น อีกทั้ง ทรอตเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, 1 อ้างอิงจาก Trotzer, 2006) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ำกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของนริศรา คิดเห็น (2557: 88) ที่ได้ทำการศึกษาลงมือการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองโดยรวม และรายด้าน

ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สำหรับผู้ที่สนใจจะนำการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ไปใช้ควรได้รับการฝึกอบรม ฝึกฝนทักษะการให้คำปรึกษา เนื่องจากในการให้คำปรึกษานี้มีเทคนิคเฉพาะและต้องอาศัยความชำนาญ ดังนั้นผู้ที่สนใจควรปรึกษากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญโดยตรง

2. ในการใช้การให้คำปรึกษานี้ ผู้ที่นำไปใช้ควรมีการใช้ภาษาหรือการสื่อสารต่าง ๆ ที่ให้นักเรียนวัยรุ่นในเข้าใจง่ายขึ้น เนื่องจากบางใบงานมีการใช้ภาษาที่เป็นทางการ จึงควรมีการปรับเปลี่ยนภาษาให้สอดคล้องกับนักเรียนวัยรุ่น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการใช้วิธีการเก็บข้อมูลคุณภาพแบบการสัมภาษณ์เพิ่มเติม จะทำให้เข้าใจตัวแปรด้านความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ลึกซึ้งมากขึ้น เพราะการใช้แบบสอบถามอาจจะไม่ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งตรงตามความคิด ความรู้สึก

2. ควรเพิ่มระยะติดตามผล จนถึงการเลือกแผนการเรียนเพื่อศึกษาความคงทนของการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายทางการศึกษา โดยการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. การให้คำปรึกษากลุ่มโดยปกติจะเป็นการเผชิญหน้ากัน แต่บางครั้งเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน จึงควรมีการศึกษาการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ

## บรรณานุกรม

- Kahle, A. L. K., M.L.,. (1994). Chiden's Homework : A Conparision of Godl Setting and Parent Traning *Behavior Therepy*, 25(2), 275-290.
- Krejcie, R. V. D. W. M. Educational and Psychological Measurement. 30, 607-610.
- Lawrence, D. H. (2004). *International Journal of Reality Therapy* (Vol.XXXIII ed.): Number 2.
- Locke, E. A., & Latham, Gary P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Marquis, A. H., Deburah; & Tursi, Mike. (2010). *Perceptions of Counseling integration: A survey of Counselor Educators. Counselor Preparation and Supervision*.
- Meece, J. L. B., P.C ; & Aoyle, R.H.,. (1988). Students' goal Orientations and cogitive engagment in classroom activities. *journal of educational psychology*, 80, 514-523.
- Mogan, m. (1985). self-monitoring of ettained subgoals in private study. *journal of educational psychology*, 77(6), 623.
- Narcross; & Newman. (1992). *Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative Approach to Therapy*.
- Snyder, C. R. L., Shane J., (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Madison. Oxford University: Press.
- Windy Dryden. (1998). *Developing self-acceptance: a brief, educational, small group approach*. UK: Goldsmiths college, University of London.
- กาญจนา ไชยพันธ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2552). สร้างแรงบันดาลใจให้ลูกใช้ชีวิตอย่างมีค่า. Retrieved from <http://www.9anant.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=41613&Ntype=6>.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่ม. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยรัตน์ นทีประสิทธิพร. (2554). การตั้งเป้าหมายชีวิตการทำงาน และคุณภาพชีวิตการทำงานของ

ผู้ใช้แรงงานไทยในประเทศอังกฤษ : กรณีศึกษา ผู้ใช้แรงงานในภาคบริการ ณ กรุงลอนดอน.  
(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). เชียงใหม่.

ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์:

แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล. (2546). การตั้งเป้าหมาย: เอกสารประกอบการฝึกอบรมทักษะชีวิต 2

ประจำปีการศึกษา 2546. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

ธนาวรรณ ธนพรดี. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพระ

พุทธยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร. (กศ.ม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

นริศรา คิดเห็น. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน

วัยรุ่น. (กศ.ม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

นวลละออ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประสาธ อิศรปรีดา. (2548). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ปราโมทย์ ธรรมรัตน์. (2550). ข้อเสนอแนะทางการพัฒนาประเทศตามนโยบายเศรษฐกิจพอเพียง

และคุณธรรม นำความรู้ด้วยศาสตร์แห่งความสำเร็จ และต่อยอดด้วยคลังความรู้โลก.

วารสารประชาคมวิจัย, 40-46.

พรพนมพิมล หล่อตระกูล. (2552). ปัญหาวัยรุ่น ดันเหตุและทางแก้. Retrieved from

<https://sites.google.com/site/articlethailand/bthkhwam-citwithya-way-run/payhawayruntnhetulaeathangkae>

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling). กรุงเทพฯ: แดเน็ก

อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

ยุพธนา อารักษ์พุทธานนท์. (2548). ความเป็นผู้มีความคิดก้าวหน้า และการตั้งเป้าหมาย ของ

นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเป้าหมายในการประกอบอาชีพแตกต่างกัน. (วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

รวงรัชต์ บัณฑิตยารักษ์. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว อัตมโน

ทัศน์ และการตั้งเป้าหมาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.

(วท.ม). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เรื่องราวความผิดพลาดในช่วงวัยรุ่น. (2559). Retrieved from

<https://www.bateylink.org/%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%99/>

ลักขณา สริวัฒน์. (2556). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วรานนท์ ตั้งจักรวรานนท์. (2547). เป้าหมายและวิธีกำหนดเป้าหมาย. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เก็ท.

วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.).

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลภา สบายยิ่ง. (2542). ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ

บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง. (วท.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 16 ed.). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริพร โอภาสวัตรชัย. (2543). ผลการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดสรรของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล. (ค.ม.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สกล วรเจริญศรี. (2556). การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สกล วรเจริญศรี. (2560). *Creative Techniques and Activities For Adolescent Group Counseling* เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ProTexts.com.

- สมโภชน์ เตียมสุภาษิต. (2553). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน สังกัด สพม.เขต 9 (สุพรรณบุรี-นครปฐม). Retrieved from [http://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area\\_CODE=101709](http://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=101709)
- สินีนาว สุทิน. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร. (กศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (ศศ.ม.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. (2546). อย่าบอกนะว่าคุณไม่มีวันทำได้. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.บิซิเนส.เพรส.
- อริสา ภูริวัฒน์. (2553). ผลของโปรแกรมพัฒนาการตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. (กศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อฉนันท์ ทินกระโทก. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาล่าเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2554). จิตวิทยาการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 8 ed.). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น  
และ  
การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/176

วันที่ ๑๑ มกราคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 095 540 8704

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

*พัชรภรณ์*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/1๗0



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๒ มกราคม 2563

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติขอความเห็นชอบในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสุกุล  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 540 8704

ที่ อว 8718/170



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

22 มกราคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.กฤษเดช พาหุยุทธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 540 8704

ภาคผนวก ข  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและ  
เอกสารการขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยที่ทํามนุษย์



ที่ อว 8718/ 432



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

16 มีนาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวชिरญา จตุรภัทรไพฑูรย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 180 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่านระหว่างเดือนพฤษภาคม 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 540 8704

ที่ อว 8718/๖3๒



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

1๒ มีนาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสามพรานวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ แบบสอบถาม เรื่อง เป้าหมายทางการศึกษา ของนักเรียนวัยรุ่น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 180 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 540 8704

ที่ อว 8718/944



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกำแพงแสนวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 180 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2563 ถึงเดือนพฤษภาคม 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 540 8704

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ค.ศ. 61



**หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 025/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวชिरญา จตุรภัทรไพบูลย์

**สังกัด:** คณะศึกษาศาสตร์

**เอกสารที่รับรอง:**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

**เอกสารที่พิจารณาพบ**

|                                             |                                       |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 มีนาคม 2563 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 มีนาคม 2563 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 มีนาคม 2563 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 13 มีนาคม 2563 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-025/2563

วันที่ให้การรับรอง : 13/03/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 13/03/2564

ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 มีนาคม 2563

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 025/2563E

เรียน นางสาวชिरินา จตุรภัทรไพบูลย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-025/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 025/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

|                    |                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| Certificate Number | SWUEC/E/G-025/2563                                             |
| Date of Approval   | 13 มีนาคม 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)             |
| Date of Expiration | 13 มีนาคม 2564                                                 |
| Continuing Review  | ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 13 มีนาคม 2564) |

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-025/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุธีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430  
โทรสาร 0-2259-1822



ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นและ  
ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษาเป้าหมายกลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทาง  
การศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

| ข้อ | ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | ค่า<br>IOC | หมายเหตุ    |
|-----|--------------------------|---------|---------|-----|------------|-------------|
|     | คนที่ 1                  | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |            |             |
| 1   | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 2   | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 3   | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 4   | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 5   | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 6   | 1                        | 0       | -1      | 0   | 0.00       | ตัดทิ้ง     |
| 7   | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 8   | 1                        | 0       | 0       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 9   | 0                        | 0       | 0       | 0   | 0.00       | ตัดทิ้ง     |
| 10  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 11  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 12  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 13  | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 14  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 15  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 16  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 17  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 18  | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 19  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 20  | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 21  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 22  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 23  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 24  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 25  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 26  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |

ตาราง 9 (ต่อ)

| ข้อ | ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | ค่า<br>IOC | หมายเหตุ    |
|-----|--------------------------|---------|---------|-----|------------|-------------|
|     | คนที่ 1                  | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |            |             |
| 27  | 1                        | 1       | 0       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 28  | 1                        | 1       | -1      | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 29  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 30  | 1                        | -1      | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 31  | 1                        | 1       | 0       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 32  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 33  | 0                        | 1       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 34  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 35  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 36  | 1                        | 0       | 1       | 1   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 37  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 38  | 1                        | 1       | 0       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 39  | 1                        | 0       | 1       | 2   | 0.67       | คัดเลือกไว้ |
| 40  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 41  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 42  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 43  | 0                        | 1       | 0       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |
| 44  | 1                        | 1       | 1       | 3   | 1.00       | คัดเลือกไว้ |
| 45  | 0                        | 0       | 1       | 1   | 0.33       | ตัดทิ้ง     |

ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

| หัวข้อการพิจารณา                        | คะแนนความคิดเห็น<br>ของผู้เชี่ยวชาญ |       |       | ผลรวม | IOC  | ผลการ<br>พิจารณา | การ<br>นำไปใช้ |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|------------------|----------------|
|                                         | คนที่                               | คนที่ | คนที่ |       |      |                  |                |
|                                         | 1                                   | 2     | 3     |       |      |                  |                |
| ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ                     |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์   | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์      | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์ | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| ครั้งที่ 2 การวางแผนทางการเรียน         |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์   | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์      | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์ | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| ครั้งที่ 3 การเลือกทางการเรียน          |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์   | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์      | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์ | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |

ตาราง 10 (ต่อ)

| หัวข้อการพิจารณา                                                                                  | คะแนนความคิดเห็น<br>ของผู้เชี่ยวชาญ |       |       | ผลรวม | IOC  | ผลการ<br>พิจารณา | การ<br>นำไปใช้ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|------------------|----------------|
|                                                                                                   | คนที่                               | คนที่ | คนที่ |       |      |                  |                |
|                                                                                                   | 1                                   | 2     | 3     |       |      |                  |                |
| ครั้งที่ 4 ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถนำไปสู่การเลือกสายการเรียนนั้นและสามารถทำผลการเรียนที่ดีได้ |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์                                                             | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                                | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                           | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| ครั้งที่ 5 การควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน                                             |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์                                                             | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                                | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                           | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| ครั้งที่ 6 ความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ                                  |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์                                                             | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                                | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                           | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| ครั้งที่ 7 ความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีเพื่อเข้าสู่สายการเรียนที่ต้องการ                   |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์                                                             | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                                | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์                                                           | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |

ตาราง 10 (ต่อ)

| หัวข้อการพิจารณา                            | คะแนนความคิดเห็น<br>ของผู้เชี่ยวชาญ |       |       | ผลรวม | IOC  | ผลการ<br>พิจารณา | การ<br>นำไปใช้ |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|------------------|----------------|
|                                             | คนที่                               | คนที่ | คนที่ |       |      |                  |                |
|                                             | 1                                   | 2     | 3     |       |      |                  |                |
| ครั้งที่ 8 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ |                                     |       |       |       |      |                  |                |
| วัตถุประสงค์สอดคล้องกับ<br>นิยามศัพท์       | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เนื้อหาสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์          | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |
| เทคนิคที่ใช้สอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์     | 1                                   | 1     | 1     | 3     | 1.00 | ผ่านเกณฑ์        | ทดลองใช้       |

ภาคผนวก ง  
คำอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของของแบบสอบถาม  
เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น



ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (n=40)

| ข้อ | r     | ผลการพิจารณา | ข้อ | r    | ผลการพิจารณา |
|-----|-------|--------------|-----|------|--------------|
| 1   | 0.43  | คัดเลือกไว้  | 18  | 0.53 | คัดเลือกไว้  |
| 2   | 0.57  | คัดเลือกไว้  | 19  | 0.53 | คัดเลือกไว้  |
| 3   | 0.29  | คัดเลือกไว้  | 20  | 0.27 | คัดเลือกไว้  |
| 4   | 0.54  | คัดเลือกไว้  | 21  | 0.74 | คัดเลือกไว้  |
| 5   | 0.38  | คัดเลือกไว้  | 22  | 0.32 | คัดเลือกไว้  |
| 6   | 0.54  | คัดเลือกไว้  | 23  | 0.47 | คัดเลือกไว้  |
| 7   | 0.18  | ตัดทิ้ง      | 24  | 0.48 | คัดเลือกไว้  |
| 8   | 0.10  | ตัดทิ้ง      | 25  | 0.59 | คัดเลือกไว้  |
| 9   | 0.02  | ตัดทิ้ง      | 26  | 0.56 | คัดเลือกไว้  |
| 10  | -0.07 | ตัดทิ้ง      | 27  | 0.52 | คัดเลือกไว้  |
| 11  | 0.36  | คัดเลือกไว้  | 28  | 0.46 | คัดเลือกไว้  |
| 12  | 0.64  | คัดเลือกไว้  | 29  | 0.33 | คัดเลือกไว้  |
| 13  | 0.34  | คัดเลือกไว้  | 30  | 0.30 | คัดเลือกไว้  |
| 14  | 0.31  | คัดเลือกไว้  | 31  | 0.49 | คัดเลือกไว้  |
| 15  | 0.13  | ตัดทิ้ง      | 32  | 0.48 | คัดเลือกไว้  |
| 16  | 0.49  | คัดเลือกไว้  | 33  | 0.46 | คัดเลือกไว้  |
| 17  | 0.53  | คัดเลือกไว้  |     |      |              |

แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

ภาคผนวก จ  
แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น



## แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยนิตติปริญญาโท สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยขอความร่วมมือผู้ตอบแบบสอบถามนี้ กรุณาตอบตามความเป็นจริง ทั้งนี้ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเหล่านี้ไว้เป็นความลับ และจะไม่เกิดผลเสียต่อท่านแต่ประการใด โดยจะนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อเสนอผลการประเมินเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในภาพรวมเท่านั้น

ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นและการกระทำที่แท้จริงของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

|                 |      |                                                  |
|-----------------|------|--------------------------------------------------|
| จริงที่สุด      | หรือ | ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด    |
| จริง            | หรือ | ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของนักเรียนค่อนข้างมาก  |
| ค่อนข้างจริง    | หรือ | ข้อความนั้นตรงกับความเห็นของนักเรียนปานกลาง      |
| ค่อนข้างไม่จริง | หรือ | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของนักเรียนเท่าไรนัก |
| ไม่จริง         | หรือ | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเห็นของนักเรียนเลย       |

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์

นักศึกษานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา การวิจัยและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษา

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง  
 ระดับชั้น ☐ ม.1 ☐ ม.2 ☐ ม.3

| ข้อ | ข้อความ/คำถาม                                                       | ระดับความคิดเห็น |      |              |                 |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------|------------------|------|--------------|-----------------|---------|
|     |                                                                     | จริงที่สุด       | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง |
| 1   | ฉันรู้ว่าตัวเองชอบเรียนวิชาอะไรมากที่สุด                            |                  |      |              |                 |         |
| 2   | ฉันรู้ว่าตัวเองเรียนเก่งวิชาอะไรมากที่สุด                           |                  |      |              |                 |         |
| 3   | ฉันมีการวางแผนในการเลือกสายการเรียนต่อ                              |                  |      |              |                 |         |
| 4   | ฉันหาความรู้เพิ่มเติมเรื่องการเลือกสายการเรียน                      |                  |      |              |                 |         |
| 5   | ฉันมีการกำหนดขั้นตอนที่จะไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ                 |                  |      |              |                 |         |
| 6   | ฉันปรึกษาเพื่อนในเรื่องการเลือกสายการเรียน                          |                  |      |              |                 |         |
| 7   | ฉันเชื่อว่าฉันจะสามารถเข้าสายการเรียนในสายการเรียนที่ต้องการได้     |                  |      |              |                 |         |
| 8   | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำให้เป้าหมายทางการเรียนเป็นจริงได้            |                  |      |              |                 |         |
| 9   | ฉันกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนทุกครั้งที่เพื่อนชวนหนีเรียน                |                  |      |              |                 |         |
| 10  | แม้จะพบปัญหาฉันเชื่อว่าฉันจะผ่านไปได้                               |                  |      |              |                 |         |
| 11  | ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด                       |                  |      |              |                 |         |
| 12  | ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ตั้งใจตลอดคาบเรียนได้                        |                  |      |              |                 |         |
| 13  | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำงานที่ครูมอบหมายอย่างเต็มที่                 |                  |      |              |                 |         |
| 14  | ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำผลการผลเรียนให้ดีได้                          |                  |      |              |                 |         |
| 15  | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถสอบผ่านทุกวิชา                                 |                  |      |              |                 |         |
| 16  | ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนหนึ่งที่มีศักยภาพ                               |                  |      |              |                 |         |
| 17  | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทบทวนบทเรียนเสมอ                               |                  |      |              |                 |         |
| 18  | ฉันคิดว่าการเรียนสำคัญ                                              |                  |      |              |                 |         |
| 19  | ฉันพยายามที่จะทำเกรดเฉลี่ยให้สูงเพื่อเข้าสายการเรียนที่ต้องการ      |                  |      |              |                 |         |
| 20  | ฉันเตรียมความพร้อมด้านการเรียนเพื่อเข้าเรียนในแผนการเรียนที่ต้องการ |                  |      |              |                 |         |

| ข้อ | ข้อความ/คำถาม                                                                               | ระดับความคิดเห็น |      |              |                 |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|--------------|-----------------|---------|
|     |                                                                                             | จริงที่สุด       | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง |
| 21  | ฉันมีความตั้งใจที่จะเข้าสายการเรียนที่ต้องการให้ได้                                         |                  |      |              |                 |         |
| 22  | เมื่อฉันตั้งเป้าหมายแล้ว ฉันมีความมุ่งมั่นที่จะทำจนสำเร็จ                                   |                  |      |              |                 |         |
| 23  | ฉันตั้งใจเรียนเพื่อให้เข้าสายการเรียนที่ต้องการ                                             |                  |      |              |                 |         |
| 24  | ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อต้องการทำงานส่งครู                                                      |                  |      |              |                 |         |
| 25  | ฉันรู้สึกท้อแท้ในการเรียน                                                                   |                  |      |              |                 |         |
| 26  | เมื่อเจอบทเรียนที่ยาก ฉันจะทบทวนเพื่อให้เข้าใจให้ได้                                        |                  |      |              |                 |         |
| 27  | อุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาไม่สามารถลดความพยายามในความตั้งใจเรียนเพื่อเข้าสายการเรียนที่ต้องการ |                  |      |              |                 |         |
| 28  | ฉันตั้งใจทำการบ้านให้ได้คะแนนเก็บดี                                                         |                  |      |              |                 |         |

ภาคผนวก จ  
การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



## ครั้งที่ 1

### เรื่อง

การสร้างสัมพันธภาพ

### แนวคิดสำคัญ

จาคอปส์ แมสสันและฮาร์วิล (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 29-31) ได้อธิบายขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่ม (The beginning stage) ไว้ว่าเป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งแรงวัตถุประสงค์ สร้างความไว้วางใจ ข้อตกลงและกำหนดบทบาทของสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองรวมถึงผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งหากขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มประสบความสำเร็จจะส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น คอเรีย (Corey. 2014: 179-184) ได้เสนอเจตคติของผู้นำกลุ่มที่จะนำไปสู่การสร้าง ความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกไว้และทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ได้แก่ การเอาใจใส่และการรักษาความลับ นอกจากการสร้าง ความไว้วางใจข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษาครั้งแรกในการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงตัวแปรเป้าหมายทางการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกและกำหนดทิศทางกลุ่มร่วมกัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มรวมถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา

เวลาที่ใช้ 90 นาที

## สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 1 แผ่น

2. ดินสอและยางลบ

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการกล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ รวมถึงชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไป

1.2 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มโดยให้แนะนำตัวเองรอบกลุ่ม (The name round) เพื่อเป็นการเริ่มต้นให้สมาชิกได้รู้จักและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกคนอื่น

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัย บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงความเข้าใจในคำว่าเป้าหมายทางการศึกษา ตามมุมมองของสมาชิกกลุ่ม และอธิบายให้สมาชิกทุกคนทราบถึงความหมายที่แท้จริงของเป้าหมายทางการศึกษาเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและมีเป้าหมายร่วมกัน

2.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องราวที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองขาดเป้าหมายทางการศึกษา และแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการอธิบายถึงผลเสียที่สมาชิกขาดเป้าหมายทางการศึกษารวมถึงข้อดีที่จะเกิดขึ้นถ้าสมาชิกมีเป้าหมายทางการศึกษาเพิ่มขึ้น รวมถึงเปิดมุมมองใหม่ที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพและมีตัวเลือกในการดำเนินชีวิต โดยการให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง

### 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ทั้งด้านความคิด และความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ในกรณีที่สมาชิกเกิดความสงสัย ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม และมีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการซักถามของสมาชิก



## ครั้งที่ 2

### เรื่อง

การวางแผนทางการเรียน

### แนวคิดสำคัญ

การวางแผนเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ตามประเภทของการแนะแนว 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม การวางแผนด้านการศึกษาคือเป็นตัวช่วยนักเรียนในการไปสู่ความสำเร็จได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวางแผนทางการเรียนให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนทางการเรียนได้ และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ดังนี้ การฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการวางแผนทางการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกวางแผนทางการเรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน WDEP
2. ดินสอและยางลบ

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยสื่อน้ำยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกันเอง โดยการถามสมาชิกในเรื่องทั่วไป เป็นการสร้างความคุ้นเคยต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เคยมีการวางแผนอะไรในชีวิตบ้าง ให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเองและตอบทีละคน ขณะที่สมาชิกตอบ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ และให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.3 เมื่อสมาชิกตอบครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการวางแผน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเรียน

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเองในด้านการเรียนและวางแผนด้านการเรียนต่อไป ให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึง ใบงาน WDEP ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยสรุปใบงาน WDEP และให้ความรู้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.3 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ใบงาน WDEP

|                         |                                                                                                                                                |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| W (Want)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการให้การเรียนรู้เป็นอย่างไร</li> <li>- ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรในการเรียนของตัวเอง</li> </ul> |  |
| D (Direction and Doing) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอนนี้ได้ลงมือทำอะไรไปบ้างที่จะพาไปสู่สิ่งที่ต้องการในการเรียน</li> </ul>                             |  |
| E (Evaluation)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกระทำอะไรบ้างที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการในการเรียน</li> <li>- เราได้ทำหรือไม่</li> </ul>         |  |
| P (Planning)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการวางแผนอย่างไรที่จะพาไปสู่สิ่งที่ต้องการในการเรียน</li> </ul>                                     |  |

### ครั้งที่ 3

#### เรื่อง การเลือกทางการเรียน

#### แนวคิดสำคัญ

การเลือกเป็นเรื่องสำคัญในชีวิต โดยเฉพาะการเลือกทางการเรียน เพราะจะนำไปสู่การประกอบอาชีพที่ตรงกับความต้องการของตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีตัวแบบในการเลือกทางการเรียนเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการกำหนดทางเลือกที่สอดคล้องกับเป้าหมาย โดยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ที่เป็นเทคนิคจากทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ ดังนี้ การฟัง การถาม การให้ข้อมูล การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการเลือกทางการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกมีตัวแบบในการเลือกทางการเรียนเพื่อเป็นแนวทางการเลือกทางการเรียนของตนเอง

เวลาที่ใช้ 90 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง การเลือกทางการเรียน
2. ใบความรู้เรื่อง ตัวแบบการเลือก

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการถามสมาชิกเรื่องเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับการวางแผนการเรียนว่าเป็นอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เคยมีการเลือกอะไรในชีวิตบ้าง ให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเองและตอบทีละคน ขณะที่สมาชิกตอบ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.3 เมื่อสมาชิกตอบครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยบอกถึงความสำคัญของการเลือก โดยเฉพาะการเลือกทางการเรียน

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง การเลือกทางการเรียน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงอาชีพจากการเรียนจบตามคณะที่กำหนดให้ และมีช่องระบุเพิ่มเติมตามความสนใจของสมาชิก และให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองว่าอยากเรียนในคณะใด ให้สมาชิกลงทำ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึง ใบงาน การเลือกทางการเรียน ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการสรุปความ

2.3 แจกใบความรู้เรื่อง ตัวแบบการเลือก ให้เวลาสมาชิกอ่าน 2-3 นาที และถามว่า เมื่ออ่านจบแล้ว มีความคิดและความรู้สึกอย่างไรกับใบงานที่ได้อ่าน

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

### ใบงาน การเลือกทางการเรียน

คำชี้แจง เขียนอาชีพที่เมื่อเรียนจบจากคณะเหล่านี้ให้ได้มากที่สุด และวงกลมคณะที่ตนเองอยากเรียนมากที่สุด

| แพทยศาสตร์ | ศิลปกรรมศาสตร์ | วิศวกรรมศาสตร์ | ศึกษาศาสตร์ | คณะอื่นที่สนใจ<br>(โปรดระบุ) |
|------------|----------------|----------------|-------------|------------------------------|
|            |                |                |             |                              |

## ใบความรู้เรื่อง ตัวแบบของการเลือก



เฉอปราง อารีกุล  
(เฉอปราง BNK48)

เฉอปรางจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนรุ่งอรุณ เข้าพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2561 ได้รับ เกียรติคุณอันดับ 2 ภาควิชาวิทยาศาสตร์ สาขาเคมี วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ในวันพุธ ที่ 2 ตุลาคม 2562 เฉอปรางชอบวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว และก็ยังมีความชอบทางด้าน วิชา ฟิสิกส์ เคมี ชีวะ ทั้ง 3 สายเป็นทุนเดิมอยู่แล้วด้วย แต่เธอรว่า รู้สึกตัวเองถนัดเคมีมากกว่า มีความรู้สึกที่เคมีมันเป็นระหว่างกลาง ของทุกอย่าง ดังนั้นเธอจึงตัดสินใจที่จะเรียนสาขาวิชาเคมี และ วิชา โทฟิสิกส์นั่นเอง ระหว่างเรียนที่มหาวิทยาลัยมหิดล เฉอปรางเคยเป็นผู้ช่วยวิจัยและเคยร่วมงาน วิจัยเรื่องการทดลองขวดสีน้ำเงิน จนได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ Royal Society Open Science ของสหราชอาณาจักร เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2560 อีกด้วย

ที่มา : <https://teen.mthai.com/education/177629.html>



เรืองฤทธิ์ ศรีพานิช (หมอริท)

หมอริทจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม และสำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาจากคณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (เกียรติคุณ อันดับ 2) ปัจจุบันเป็นแพทย์ใช้ทุน อายุรศาสตร์ที่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิม พระเกียรติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ถึงแม้จะมีงานในวงการบันเทิงมากมาย แต่ หมอริทก็ไม่เคยทิ้งการเรียนเลยซักครั้ง และในตอนนี้ที่เขาเรียน ผิวน้ำ แพทยศาสตร์นานาชาติ จุฬารกรณ์ ธรรมศาสตร์ ผลการเรียนของเขาได้ A ทั้งหมด จนได้เกรด 4.00 เลยทีเดียว

ที่มา : <https://www.sanook.com/campus/1395841/>

## ใบความรู้เรื่อง ตัวแบบของการเลือก (ต่อ)



**พัฒนพล มินทะชิน**  
(ดีเจแมน)

ดีเจแมนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะมนุษยศาสตร์ เอกสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อตอนวัยรุ่นทะเลาะวิวาทในโรงเรียน และลองยาเสพติดจนติด ไม่เข้าเรียนและโดนไล่ออกจากโรงเรียน เคยโดนตำรวจจับตอนไปเที่ยว RCA ตอนอายุ 15 ปี เพราะอายุไม่ถึง เคยไปขั้มมอเตอร์ไซด์ตอนกลางคืน โดนยิงที่ 4 นัด โชคดีที่ไม่โดนร่างกาย และได้เข้าไปสถานบำบัดให้เลิกยาเสพติด เมื่อเลิกยาเสพติดได้ ก็กลับมาเรียน เข้าวงการบันเทิง ประกวดเวทีทรู อะคาเดมี่ แฟนเทเชีย ซีซั่นที่ 4 ทุกอย่างกำลังเป็นไปด้วยดี แต่ก็ได้หันกลับไปเสพยาเสพติดอีกครั้ง 4-5 ปี จนร่างกายไม่ไหว ต้องไปเข้าโรงพยาบาล เกือบเสียชีวิต แม่ของดีเจแมนช็อกล้มทั้งยืนเมื่อหมอนำเอกสารเซ็นยินยอมหากเสียชีวิตมาให้ แต่ก็รอดมาได้ และได้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จนเป็นดีเจแมนถึงทุกวันนี้

ที่มา : [https://www.khaosod.co.th/entertainment/news\\_2950510](https://www.khaosod.co.th/entertainment/news_2950510)



**ศกุนตรา เทียนไพโรจน์**  
(ดีเจต้นหอม)

จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เมื่อตอนวัยรุ่นได้ตัดสินใจหนีออกจากบ้านเธอต้องมาทำงานหาเงินและส่งตัวเองเรียน โดยงานที่ต้นหอมทำนั่นก็คือสถานบริการที่เป็นผับโคจรแห่งหนึ่ง โดยเป็นพนักงานชงเครื่องดื่มเพราะอายุยังน้อย มักจะมีแขกมาแซวเป็นปกติ จนวันหนึ่งพนักงานดริ้งก์ไม่พอ หัวหน้าบาร์จึงสอบถามว่ามีใครสนใจทำไหม ต้นหอมอาสาเพราะคิดว่าได้รับเงินเยอะ แต่ไม่คิดว่าจะต้องเจอกับสถานการณ์เสี่ยงภายหลัง ต้นหอมถูกแขกลวนลามแต่สามารถเอาตัวรอด หัวหน้าบาร์จึงไม่ให้ทำดริ้งก์ ถึงแม้ว่าจะทำงานในแบบนี้ แต่ต้นหอมก็สามารถเอาตัวรอด และกลับมาเรียน แต่ก็ยังเข้าไปยุ่งกับเรื่องของยาเสพติดจากการตามเพื่อน ส่งผลให้เรียนเรื่องไม่จบต้องลาออก แต่ในที่สุดก็สามารถเลิกยาเสพติดได้ และกลับไปเรียนจนจบได้

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/entertain/news/1328738>

## ครั้งที่ 4

**เรื่อง** เชื่อกันว่าตนเองสามารถนำไปสู่การเลือกสายการเรียนนั้นและสามารถทำผลการเรียนที่ดีได้

### แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคล โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในตัวเองด้านการเรียน เพราะจะพาไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงชวนให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น โดยใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเส้นทางชีวิต (time line technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองในการไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถนำไปสู่การเลือกสายการเรียนนั้นได้มากขึ้น

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง การไปสู่เป้าหมาย (คณะ มหาวิทยาลัยในฝัน)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการถามสมาชิกเรื่องเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับอาชีพอะไรที่เลือก และสอดคล้องกับสายการเรียนอะไร

1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เส้นทางที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายหรืออาชีพนั้นเป็นอย่างไร และคิดอย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลง ผู้วิจัยพูดชวนสมาชิกคิดไป เช่น ตอนนี้ตัวเรากำลังนั่งทำอยู่ที่ทำงานนั้น เจออะไรบ้าง ให้สมาชิกคิดตาม

1.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มลืมนัด และให้ทุกคนเล่าว่าขณะที่หลับตา เห็นภาพอะไร และเป็นอย่างไรบ้าง ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ หลังจากเล่าครบทุกคน

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง การไปสู่เป้าหมาย (คณะ มหาวิทยาลัยในฝัน) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตัวเองถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึง ใบงาน การไปสู่เป้าหมาย (คณะ มหาวิทยาลัยในฝัน) ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational Belief) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขความคิด ความเชื่อ การให้คุณค่าและเจตคติที่สมาชิกมีต่อตัวเองและผู้อื่น เน้นในด้านการเรียน และใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกลองบอกเรื่องความคิดอุปสรรคของตัวเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างไหม เช่น ความขี้เกียจ ติดโทรศัพท์ ไม่มีเวลา ลดลงบ้างไหม

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

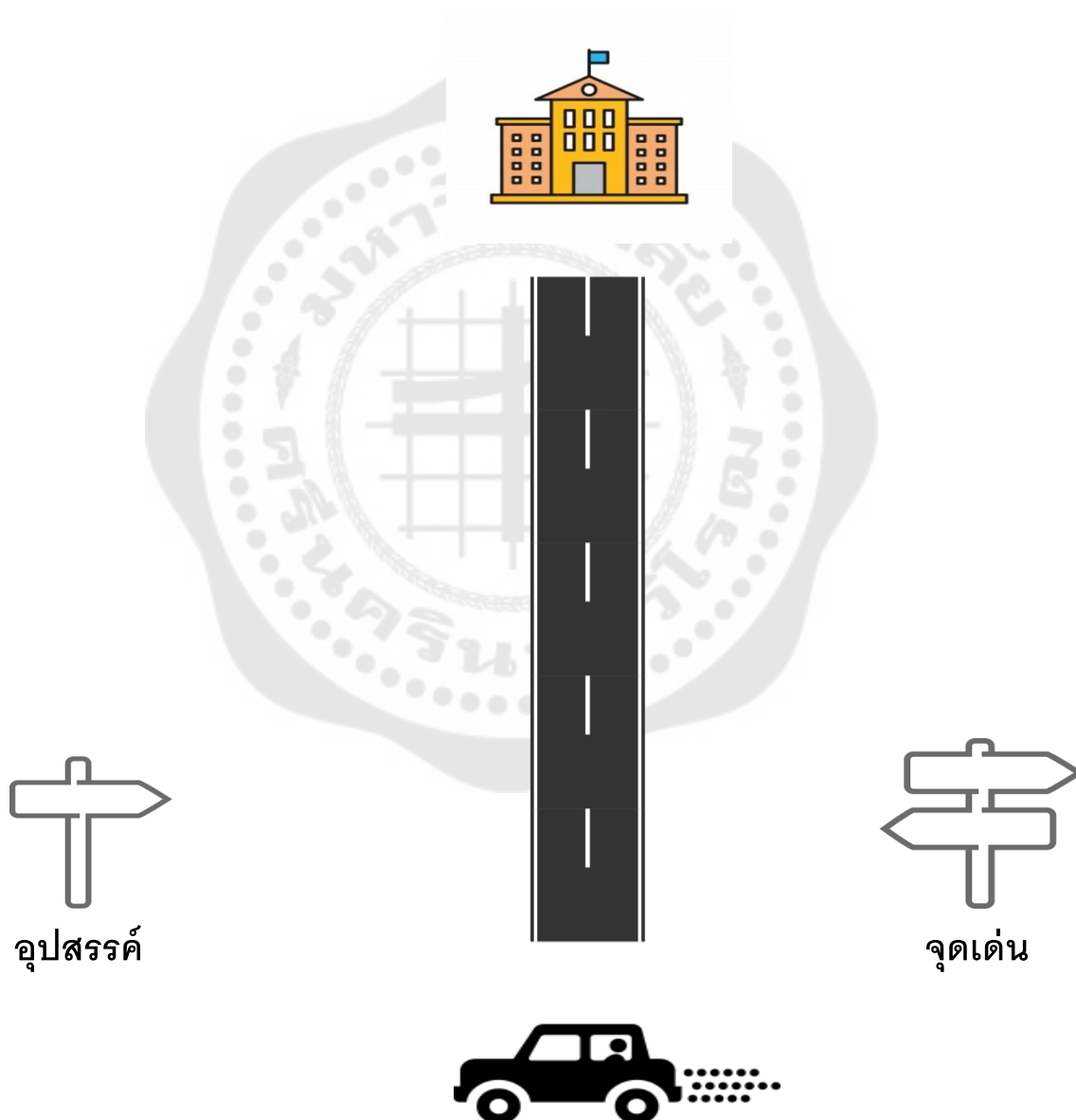
1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

## ใบงาน การไปสู่เป้าหมาย (คณะ มหาวิทยาลัยในฝัน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นอุปสรรคและจุดเด่นของตนเอง ที่มีผลต่อการไปสู่เป้าหมาย

คณะ.....มหาวิทยาลัย.....



## ครั้งที่ 5

**เรื่อง** การควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

### แนวคิดสำคัญ

การควบคุมตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต โดยเฉพาะการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงชวนให้สมาชิกกลุ่มมีการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียนโดยใช้เทคนิคการกฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน ที่ดัดแปลงมาจากเทคนิคการเขียนกฎให้ตัวเอง (Writing Your Own Rules) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตั้งกฎของตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตัวเองด้านการเรียน นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

**เวลาที่ใช้** 90 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานเรื่อง กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการถามสมาชิกจากประสบการณ์การเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกสิ่งที่ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ในด้านการเรียน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ และตั้งกฎควบคุมตัวเองในการเรียนเพื่อให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติของตนเองให้ได้ ให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึง ใบงาน กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

2.3 ผู้วิจัยสรุปกับสมาชิกว่า กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน สมาชิกเป็นคนที่กำหนด ขึ้นมาตนเองด้วยตัวเอง และขอให้ทำตามกฎของตัวเอง ซื่อสัตย์กับตัวเองเพื่อเป็นการควบคุม ตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียนได้สำเร็จ

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

ผู้เขียน

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

พยาน

## ครั้งที่ 6

**เรื่อง** มุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ

### แนวคิดสำคัญ

สกินเนอร์ และเบลมอนต์ (Skinner and Belmon: 1993) กล่าวว่า ผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการเรียน แสดงถึงพฤติกรรมที่ได้รับการสนับสนุน ซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อกับกิจกรรมการเรียนที่มีความมุ่งมั่น ด้านอารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก บุคคลจะเลือกงานที่ใกล้เคียงกับความสามารถของบุคคลนั้น เริ่มทำเมื่อได้รับโอกาสและความใช้ความพยายามและการรวมกำลังกันเพิ่มขึ้นในการสนับสนุน ด้านงานการเรียนรู บุคคลได้แสดงความรู้สึกในเชิงบวกในระหว่างการปฏิบัติ งานรวมถึงความกระตือรือร้น ความเบิกบานใจ ความอยากรู้อยากเห็นและความสนใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิค แผนชีวิต (Action Planner) เพื่อให้สมาชิกกำหนดความต้องการหรือเป้าหมายทางการเรียนที่จะไปสู่สายการเรียนที่ต้องการนอกจากนี้ยังมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการมากขึ้น

**เวลาที่ใช้** 90 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง แผนชีวิตในการเรียน
2. ดินสอและยางลบ

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการถามสมาชิกเรื่องเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า มีความปรารถนาในชีวิต มีอะไรที่อยากทำ เมื่อสมาชิกตอบ ผู้วิจัยก็สอบถามถึงความปรารถนาในด้านการเรียน มีอะไรที่อยากให้เป็นอย่าง

## 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง แผนชีวิตในการเรียน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในเรื่องที่อยากประสบความสำเร็จความสำเร็จในการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือทำ และให้เวลาในการทำ 10 นาที

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึง ใบงาน แผนชีวิตในการเรียน ของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้ฟัง และผู้วิจัยให้สมาชิกเลือก 1 ข้อแผนชีวิตในการเรียนที่ตนเองอยากประสบความสำเร็จก่อน หรือ ความต้องการข้อใดที่ใกล้ความสำเร็จมากที่สุด เล่าให้สมาชิกกลุ่มได้ฟัง ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

## 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3.2 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

### ใบงานเรื่อง แผนชีวิตในการเรียน

**คำชี้แจง** อะไรคือ 5 สิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุดที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตของนักเรียนด้านการเรียน หรือสิ่งที่ยอยากจะทำ สิ่งที่ต้องการนี้อาจเป็นสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรืออยากจะทำ

#### ความต้องการที่ 1

---



---

#### ความต้องการที่ 2

---



---

#### ความต้องการที่ 3

---



---

#### ความต้องการที่ 4

---



---

#### ความต้องการที่ 5

---



---

## ครั้งที่ 7

**เรื่อง** พยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีเพื่อเข้าสู่สายการเรียนที่ต้องการ

### แนวคิดสำคัญ

ความพยายามเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะความพยายามด้านการเรียน เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคซิกแซก (Teaching the zig-zag technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่ออุปสรรคและความพยายามในการไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการฟัง การถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การสรุปความ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความพยายามด้านการเรียน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง อุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน
2. ใบงานเรื่อง ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการถามสมาชิกเรื่องเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการเรียนที่สมาชิกอยากให้สำเร็จมากที่สุด

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง อุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองในอุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียนของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือทำ และให้เวลาในการทำ 10 นาที

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงใบงาน อุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

2.3 ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตัวเองในความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือทำ เพื่อให้สมาชิกได้และใช้เวลาในการทำ 10 นาที

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงใบงาน ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง และให้เพื่อนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกเล่า ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสรุปความ

### 3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากให้คำปรึกษาในครั้งนี้

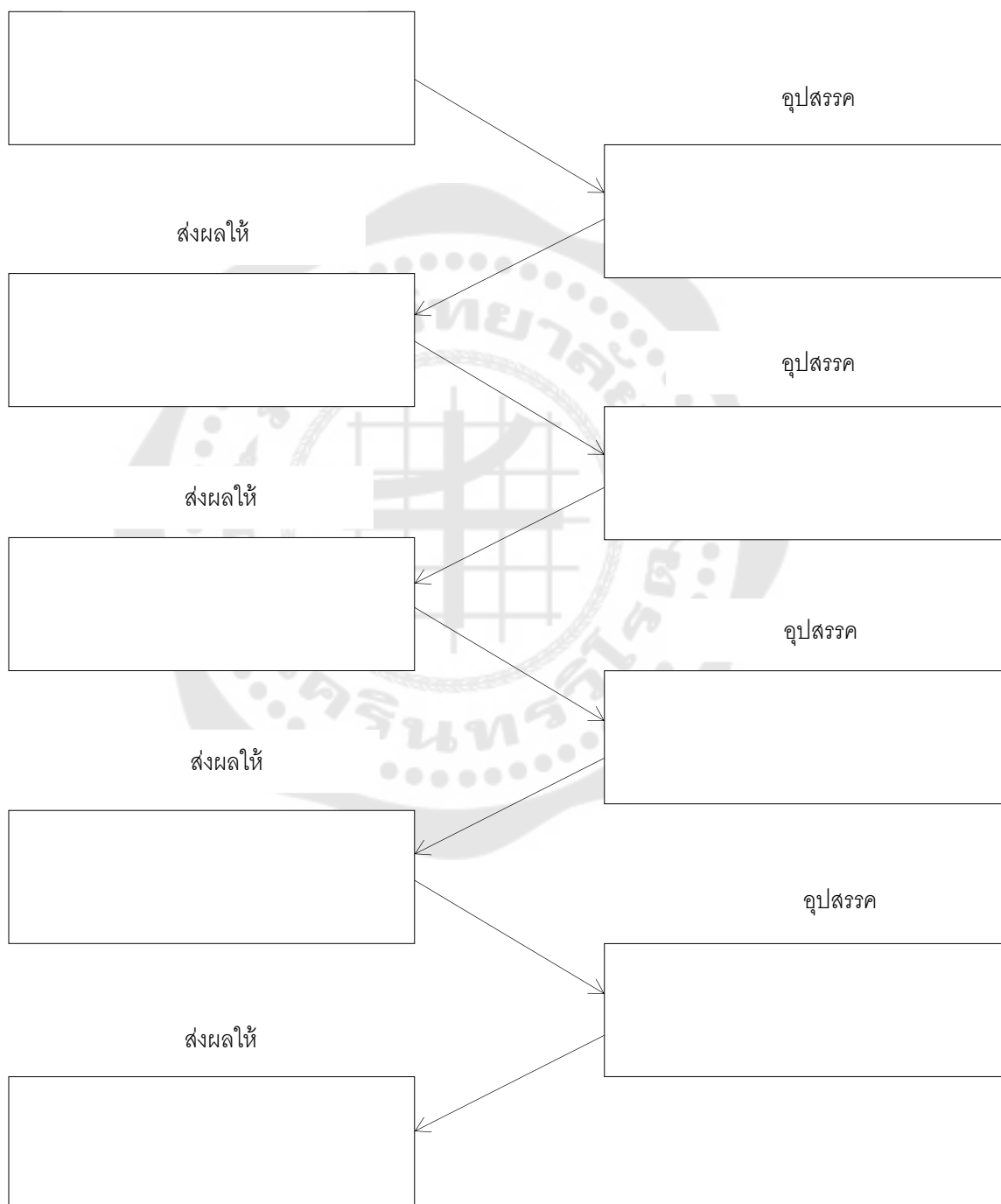
3.2 ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

### ใบงานเรื่อง อุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการไปสู่สายการเรียน และคิดว่าอุปสรรคนั้นส่งผลให้เป็นอย่างไรบ้าง  
สายการเรียนที่ตนเองอยากต่อ

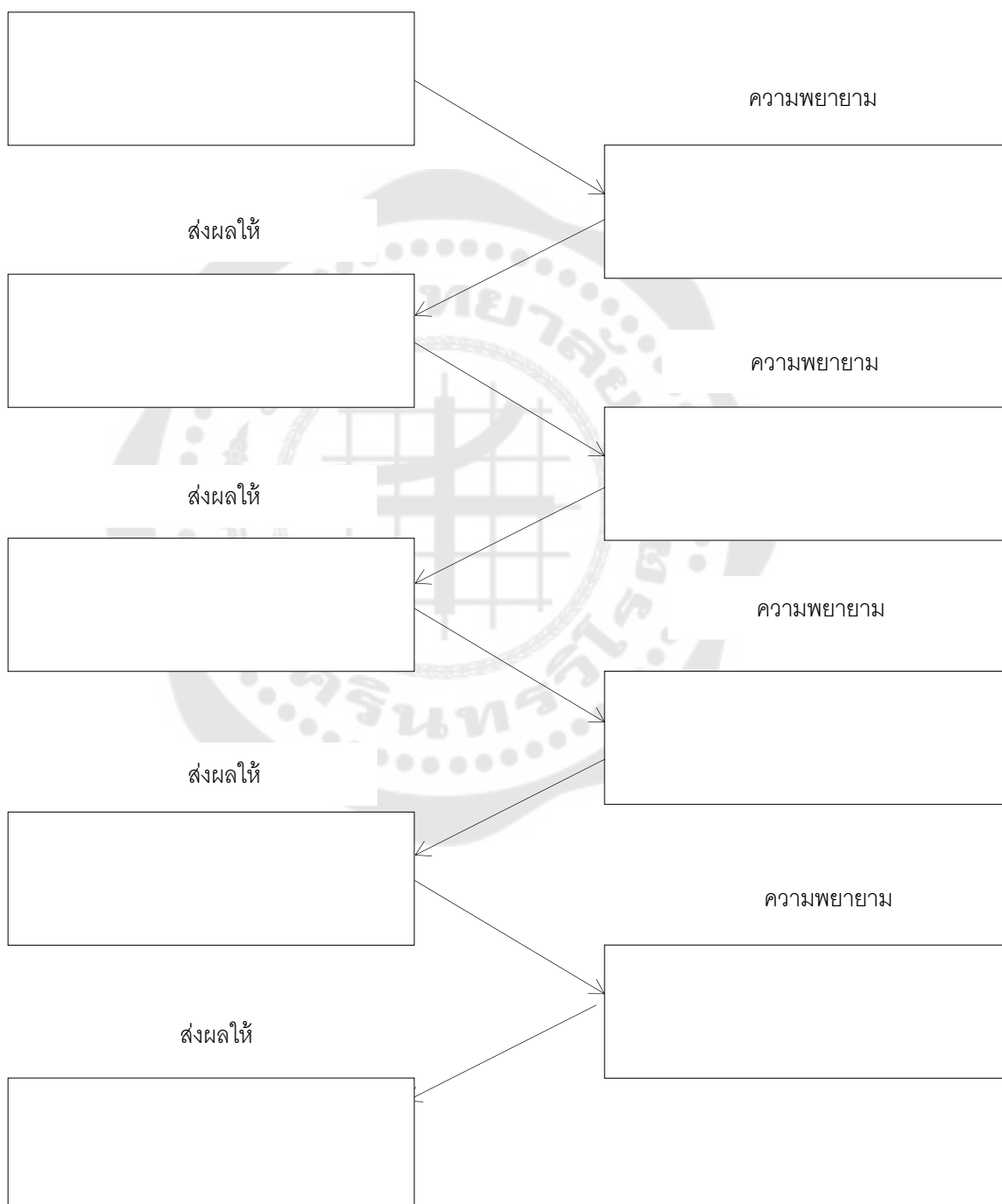


ความรู้สึกที่มีต่ออุปสรรคและสิ่งที่ส่งผลให้การไปสู่การเรียนให้สำเร็จ \_\_\_\_\_%

### ใบงานเรื่อง ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นความพยายามต่อการไปสู่สายการเรียน และคิดว่าความพยายามนั้นส่งผลให้เป็นอย่างไรบ้าง

สายการเรียนที่ตนเองอยากต่อ



ความรู้สึที่มีต่อความพยายามและสิ่งที่ส่งผลให้การไปสู่การเรียนให้สำเร็จ \_\_\_\_\_%

## ครั้งที่ 8

### เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

#### แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey. 2014: 303) ได้อธิบายขั้นตอนยุติกลุ่มไว้ว่า สมาชิกจะต้องรวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้และพัฒนาสิ่งเหล่านี้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับสมาชิกบางส่วน การที่ต้องยุติจากกลุ่มเป็นเรื่องที่ยากลำบาก แต่สมาชิกต้องเรียนรู้ที่ต้องเผชิญกับความจริง เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องพบเจอกับการจากลา ซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นยุติกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกได้ทบทวน หรือเก็บประสบการณ์ที่พวกเขาได้เรียนรู้จากในกลุ่ม จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้ขั้นตอนสุดท้ายในการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกแต่ละคนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงสะท้อนให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงในศักยภาพของตนเอง สร้างกำลังใจ และประเมินผลหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เป้าหมายทางการศึกษา และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

แบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง

## 2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับคำปรึกษาไปทั้งหมด 7 ครั้ง
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสิ่งที่ตนได้นำไปใช้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกเพื่อสร้างความมั่นใจ รวมถึงให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจและกันเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกมีความอยากที่จะทำตนเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาได้สำเร็จ

## 3. ขั้นตอน

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
- 3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการให้ความร่วมมือ มีความกระตือรือร้นและการมีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองของสมาชิก
- 3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นหลังการทดลอง

## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
3. ผลการทำแบบสอบถามเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น

ภาคผนวก ข  
สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น



## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 1

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| เรื่อง  | การสร้างสัมพันธภาพ                     |
| เวลา    | 15.30 – 17.00 น.                       |
| สถานที่ | ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา |

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

การเริ่มกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาโดยมีสมาชิกกลุ่มทั้ง 8 คน เริ่มต้นกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น ผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยทักทายกันก่อนที่จะแนะนำตัวอย่างเป็นทางการภายในกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยแนะนำตัว “สวัสดีค่ะ พี่ชื่ออชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชื่อเล่น พี่เมล ยินดีต้อนรับทุกคนเข้าสู่กลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งนี้ ขอให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลายและมีส่วนร่วมในครั้งนี้” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเองรอบกลุ่ม (The name round) เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยเริ่มชี้แจงรายละเอียดและจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เมื่อเห็นสมาชิกเริ่มผ่อนคลายแล้ว ผู้วิจัยกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันตั้งข้อตกลงของการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง

#### 2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่ม “ถ้าได้ยินคำว่าเป้าหมายทางการศึกษา พวกเราเข้าใจว่าอย่างไรกันบ้างคะ ขอให้ทุกคนตอบตามความจริง ไม่มีผิดและไม่มีถูกค่ะ เอาตามความเข้าใจเราได้เลย” สมาชิกตอบทุกคน และผู้วิจัยอธิบายถึงความหมายที่แท้จริงของเป้าหมายทางการศึกษา “คือพวกเรามีการวางแผนทางการเรียน รู้ว่าตัวเองอยากที่เข้าสายการเรียนอะไร เชื่อว่าตัวเองสามารถทำผลการเรียนได้ดี ควบคุมตัวเองในการเรียนได้ และมุ่งมั่นพยายามที่ทำผลการเรียนดีเพื่อเข้าสายการเรียนที่ต้องการได้ค่ะ”

เตย : ความเข้าใจ คือ สิ่งที่น่าสนใจ สิ่งที่ยากต่อยอดในอนาคต

หมิว : ความเข้าใจ คือ ตั้งเป้าหมายตอนที่เรโตขึ้น ว่าอยากทำอะไรบ้าง

ผู้วิจัยตั้งคำถามต่อไปว่า “แล้วตอนนี้มีอะไรที่ทำให้พวกเราคิดว่าขาดเป้าหมายทางการศึกษาบ้างไหมคะ” สมาชิกกลุ่มตอบทุกคน

เตย : ยังไม่ได้คิดเลยคะ

หมิว : ไม่แน่ใจคะว่าอยากจะเรียนอะไรต่อ

ผู้วิจัยบอกกับสมาชิกกลุ่มถึงผลดีและผลเสียของการขาดเป้าหมายทางการศึกษา “หากเราไม่มีเป้าหมายทางการศึกษา เราก็ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน เปื่อหน่าย ทำให้เราอาจจะไปสู่วางที่ยั่วได้ เช่น โดเรียน เป็นต้น แต่หากเรามีเป้าหมายทางการศึกษาอย่างชัดเจนก็จะทำให้เราก็จะมีพลังที่จะไปสู่เป้าหมายของเราได้อย่างสำเร็จคะ” และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนตนเองถึงความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีศักยภาพและมีตัวเลือกในการดำเนินชีวิต

เตย : ที่ผ่านมาส่งงานครบเกือบทุกวิชาแม้ว่าจะไม่ได้ทำเอง แต่ก็ทำส่งได้ตามเวลาคะ

หมิว : เคยตั้งใจว่าอยากที่จะฟังภาษาเกาหลีเข้าใจเพราะชอบดูนักร้องเกาหลีคะ ตอนนี้ก็จำศัพท์ภาษาเกาหลีได้หลายคำแล้วคะ

ขณะที่สมาชิกกลุ่มพูดทุกครั้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการสนับสนุน ให้กำลังใจสมาชิก (Encouraging and supporting) รวมถึงการใส่ใจในคำพูดของสมาชิกกลุ่มและการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แววตา และน้ำเสียงของสมาชิกกลุ่ม

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 มีดังนี้

3.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกัน

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความหมายของการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา รวมถึงได้เรียนรู้ข้อตกลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม

3.3 สมาชิกสามารถสรุปความได้ เช่น

เตย : ได้รู้ว่าเป้าหมายสำคัญค่ะ เราก็ควรคิดถึงเรื่องนี้บ้างได้แล้ว

หมีว : ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และสบายใจที่พูดเรื่องของตัวเองเพราะเพื่อน ๆ ก็พูดกันหมดทุกคน

### 3.4 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

## 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า แม้จะเป็นครั้งแรกในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี บวกกับบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่พูด และยอมรับในผู้วิจัย อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลให้ในการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาค้นคว้า สมาชิกมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และให้ความร่วมมือ



## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 2

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| เรื่อง  | การวางแผนทางการเรียน                   |
| เวลา    | 15.30 – 17.00 น.                       |
| สถานที่ | ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา |

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความเป็นกันเอง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาอย่างครบถ้วน และช่วยกันทบทวนเรื่องราวในกลุ่มครั้งที่ 1 ในเรื่องเป้าหมายทางการศึกษา บรรยายภาคมีความเป็นกันเองมากขึ้น

ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เคยมีการวางแผนอะไรในชีวิตบ้าง ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตัวเองและตอบทีละคน เมื่อตอบครบทุกคนแล้วผู้วิจัยก็อธิบายถึงความสำคัญของการวางแผน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเรียน “การวางแผนเป็นเรื่องสำคัญมากเลยที่จะทำให้เราได้ถึงจุดหมาย แต่ตอนนี้พวกเราอยู่ในวัยเรียนสิ่งที่สำคัญที่สุดเลยก็คือการเรียน ถ้าเรารู้ความต้องการด้านการเรียนของตัวเองคืออะไร มีการวางแผนที่เหมาะสม และทำตามแผนที่วางไว้ ความต้องการด้านการเรียนของเราก็จะสำเร็จแน่นอนค่ะ”

#### 2. ขั้นดำเนินการ

ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นการที่สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา ไม่ได้ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกที่จะกระทำ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 193-194)

ผู้วิจัยอธิบายถึงกิจกรรมที่จะได้ทำกันในครั้งที่ 2 และเตรียมปากกา/ดินสอเอาไว้ “ต่อไปเราจะมาสำรวจตัวเองด้านการเรียนกันนะคะ ให้ทุกคนลองคิด สำรวจดูว่าเราต้องการให้การเรียนเป็นอย่างไร ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรในการเรียนของตัวเอง ตอนนี้ได้ลงมือทำอะไรไปบ้างที่จะพาไปสู่สิ่งที่ต้องการในการเรียน การกระทำอะไรบางอย่างที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการในการเรียน และเราได้ทำหรือไม่ สุดท้ายคือเรามีการวางแผนอย่างไรที่จะพาไปสู่สิ่งที่ต้องการในการเรียน ให้เวลาในการทำ 10 นาทีค่ะ” ผู้วิจัยแจกใบงาน WDEP ให้กับสมาชิกได้ทำ

กรณีของอิง

W : ต้องการให้การเกรดเฉลี่ยดีขึ้นกว่านี้ และอยากให้มีผลการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้นกว่านี้

D : มีการดูหนัง ฟังเพลง ที่เป็นภาษาอังกฤษบ้าง

E : อ่านหนังสือ และลองทำแบบฝึกหัดทุกวิชาเลย คิดว่าตัวเองทำได้

P : วางแผนที่จะทำงานส่งครูให้ครบทุกวิชา อ่านหนังสือให้บ่อยขึ้น และทำแบบฝึกหัดให้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เมื่ออิงเล่าในใบงานของตัวเองจบ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจอิงในการที่จะตามแผนที่ตัวเองวางไว้ให้ได้ สังเกตได้ว่าอิงมีวางแผนเพื่อให้ไปสู่ความต้องการของตนเอง

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้วางแผนทางการเรียนเพื่อไปสู่ความต้องการด้านการเรียนของตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น อิงต้องการได้เกรดเฉลี่ยที่ดีขึ้น ก็มีการวางแผนที่จะส่งงานให้ครบทุกวิชาและอ่านหนังสือ ทำแบบฝึกหัดให้มากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยสรุป

อิง : บางทีเราก็ก็นึกได้ว่าต้องวางแผนอะไรแบบนี้ด้วยเพราะว่าเราก็ก็นึกวันอยู่แล้ว

นิว : รู้ว่าทุกคนอยากให้ผลการเรียนของตัวเองดี แต่ก็ต้องทำตามแผนที่วางไว้ด้วย ถ้าอยากอย่างเดียวก็น่าจะไม่ดีขึ้นมาได้

### 3.3 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

## 4. การประเมินผลทำให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างดี สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการเล่าไปงานที่ตนเองทำ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้



### สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 3

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| เรื่อง  | การเลือกทางการเรียน                    |
| เวลา    | 15.30 – 17.00 น.                       |
| สถานที่ | ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา |

#### ผลการดำเนินงาน

##### 1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 2 เรื่องการวางแผนทางการเรียน และผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า เคยเลือกอะไรในชีวิตบ้าง ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตัวเองจะตอบคำถามที่ละคน เมื่อสมาชิกตอบครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยบอกถึงความสำคัญของการเลือก โดยเฉพาะการเลือกทางการเรียน “การเลือกเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ถ้าเรามีการเลือกที่ดีก็จะพาไปสู่พฤติกรรมที่ดี และตอนนี้เราพวกเราอยู่ในวัยเรียนหากเราเลือกทางการเรียนที่ดี เราจะเป็นแนวทางให้เราได้ค่ะ”

##### 2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ที่เป็นเทคนิคจากทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม โดยให้บุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งในด้านบวกและด้านลบ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ ตัวแบบที่มีความหลากหลาย ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเลียนแบบตัวแบบที่มีชื่อเสียงด้านบวก แต่ในขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็จะไม่ปฏิบัติตามตัวแบบที่มีชื่อเสียงทางลบ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 159)

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงอาชีพจากการเรียนจบตามคณะที่กำหนดให้ (แพทยศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ศึกษาาสตร์) และมีช่องระบุเพิ่มเติมตามความสนใจของสมาชิก และให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองว่าอยากเรียนในคณะใด “อยากให้พวกเราลองคิดจากคณะที่เรียนจบออกมาแล้วตามที่กำหนดในใบงานแล้วจะทำอาชีพอะไรได้บ้าง และให้เราเติมคณะที่เรา

สนใจอยากเรียนลงไปรวมถึงอาชีพที่เราสนใจด้วยค่ะ” ผู้วิจัยแจกใบงาน การเลือกทางการเรียน และใช้เวลาในการทำ 10 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงใบงานที่ได้ทำ และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องตัวแบบการเลือก ให้เวลาสมาชิกในการอ่าน 2-3 นาที เมื่ออ่านจบแล้ว มีความคิดและความรู้สึกอย่างไรกับใบงานที่ได้อ่าน

### กรณีของการ์ตูน

การ์ตูนสนใจในคณะอักษรศาสตร์ สนใจในอาชีพนักแปลนิยายภาษาจีน และเมื่อได้อ่านใบงานตัวแบบการเลือกแล้วมีความคิดและความรู้สึก ว่า เผลอปรางและหมอริทเก่งมากที่ได้เรียนที่มหาวิทยาลัยดี ๆ แบบนั้น และถึงแม้ว่าจะมีงานเข้ามาระหว่างเรียนก็ยังจบได้เกียรตินิยมด้วย แต่ว่าดีเจแมนกับดีเจต้นหอมดูเหมือนเขาใช้ชีวิตแบบสนุกเต็มที่เลยโดยที่ไม่ได้สนใจการเรียนเท่าไรเลยทำให้ไปอยู่ในเหตุการณ์ที่น่ากลัวด้วย ถ้าตายไปจะทำยังงี้ก็ไม่รู้ แล้วทุกคนที่เป็นแบบนั้นก็คงไม่ได้โชคดีแบบที่จะได้เป็นดาราด้วย และหนูอยากมีเส้นทางแบบเผลอปรางและหมอริทมากกว่าค่ะ

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 มีดังนี้

3.1 สมาชิกกลุ่มได้รู้ว่าเรียนจบคณะไหนไปทำอาชีพอะไรบ้างมากขึ้น และได้ทบทวนตัวเองว่าสนใจอาชีพอะไรบ้าง

3.2 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากตัวแบบในการเลือกทางการเรียนของตัวเอง

แพรว : หนูอยากเรียนแล้วได้เกรดดี ๆ แบบหมอริทค่ะ จะต้องตั้งใจเรียนค่ะ

เบล : ถ้ามีเพื่อนมาชวนหนูให้ไปลองยาเสพติดเหมือนดีเจต้นหอมหนูจะไม่ไปค่ะ น่ากลัวค่ะ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 4

**เรื่อง** เชื่อกันว่าตนเองสามารถนำไปสู่การเลือกสายการเรียนนั้นและสามารถทำผลการเรียนที่ดีได้

**เวลา** 15.30 – 17.00 น.

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ชั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 3 เรื่องการเลือกทางการเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า เส้นทางที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายหรืออาชีพนั้นเป็นอย่างไร “อยากให้ทุกคนลองหลับตาและคิดตามไปในสิ่งที่กำลังจะพูดต่อไปนี้ นะคะ ตอนนี้ตัวเรากำลังนั่งได้เข้ามหาวิทยาลัย คณะ สาขา ที่ตัวเองอยากเรียน ใส่ชุดนักศึกษาอยู่ เราเรียน และจบออกมาแล้วค่ะ ได้ทำอยู่ที่ทำงานที่เราอยากทำ อยู่ที่นี่กำลังทำงานอยู่เลย” ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกคิดตามไป หลังจากนั้นถามทุกคนว่าในขณะที่หลับตา เห็นภาพอะไรและเป็นอย่างไรบ้าง

#### 2. ชั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคที่ดัดแปลงมาจากเส้นทางชีวิต (Time Line Technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองในการไปสู่เป้าหมายทางการเรียน และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความรู้สึกที่ต่ำต้อยด้อยค่าของตนเอง โดยมุ่งความสนใจไปที่การโต้แย้งต่อความไม่มีเหตุผล ให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 175)

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตัวเองถึงอุปสรรคและจุดเด่นของตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายทางการเรียนของตนเอง ผู้วิจัยแจกใบงานการไปสู่เป้าหมาย (คณะ มหาวิทยาลัยในฝัน) และจะต้องเข้าสายการเรียนอะไรถ้าต้องเข้าคณะนั้น ให้เวลาสมาชิกกลุ่มทำใบงาน 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าถึงใบงานที่ทำ และผู้วิจัยใช้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขความคิด ความเชื่อ การให้คุณค่าและเจตคติที่สมาชิกมีต่อตัวเองและผู้อื่น เน้นในด้านการเรียน

#### กรณีของเตย

เตยอยากเรียนคณะ อักษรศาสตร์ ภาษาเกาหลี มหาวิทยาลัย ศิลปากร ต้องเข้าสายการเรียนศิลป์-ภาษา ด้านจุดเด่น พออ่าน ฟัง เขียนภาษาเกาหลีได้ และมีความพยายามในการที่ฟัง ภาษาเกาหลีโดยการฟังเพลง ดุคิลปินเกาหลีที่ชอบ ด้านอุปสรรค ชี้เกียจจำ ชี้เกียจอ่าน จำไม่ค่อยได้ ผู้วิจัยให้เตยโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเตยก็รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นคนชี้เกียจอ่านหนังสือเพราะชอบอ่านนิยายในโทรศัพท์เพราะว่าสนุกดี และที่คิดว่าชี้เกียจเพราะคิดว่าภาษาเกาหลีก็ยาก มีความพยายามไม่มากพอ ตอนนี้ก็จะพยายามอ่านให้มากขึ้น เพราะตอนนี้ก็พอจะฟัง อ่าน เขียนภาษาเกาหลีได้บ้างแล้ว หากมีความพยายามมากกว่านี้ก็จะทำได้ดีขึ้นกว่านี้ก็จะเข้าสายการเรียนศิลป์-ภาษา แล้วเข้าเรียนอักษรศาสตร์ ภาษาเกาหลี มหาวิทยาลัย ศิลปากรได้แน่ ๆ

ผู้วิจัยให้สมาชิกลองบอกเรื่องความคิดอุปสรรคของตัวเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างไหม

เตย : ก็มีความพยายามมากกว่านี้ไม่ชี้เกียจ เพราะถ้าชี้เกียจก็จะไม่รู้เรื่องภาษาเกาหลีเพิ่มขึ้น

แพรว : จะแบ่งเวลาในการทบทวนคณิตศาสตร์กับการเล่นโทรศัพท์ ที่ผ่านมามีเล่นแทบทั้งวันเลยเพราะไม่มีการแบ่งเวลา

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีดังนี้

#### 3.1 สมาชิกรู้ถึงจุดเด่นของตัวเองที่จะไปสู่คณะ และมหาวิทยาลัยที่ต้องการ

การ์ตูน : มีเวลาว่างเยอะ และสามารถอ่านและแปลภาษาออกบ้างแล้วจากการดูคลิปสอนภาษาในยูทูบ

อิง : ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ คิดเลขได้เร็ว และแก้โจทย์เลขได้ถูกต้องบ่อย ๆ

3.2 สมาชิกมีความคิดด้านอุปสรรคที่จะไปสู่คณะ และมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้สมเหตุสมผลมากขึ้น

แพรว : คิดว่าตัวเองติดโทรศัพท์มาก แต่ก็รู้ว่าตัวเองแบ่งเวลาไม่ถูก

นิว : คิดว่าตัวเองความจำไม่ดี แต่ก็รู้ว่าตัวเองไม่ได้ตั้งใจกับมันมากพอ

3.3 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

#### 4. การประเมินผลทำให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 5

**เรื่อง** การควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน

**เวลา** 15.30 – 17.00 น.

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 4 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกบอกสิ่งที่ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ในด้านการเรียน (หลับในห้องเรียนคุยกับเพื่อน เล่นโทรศัพท์ขณะที่ครูสอน)

#### 2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเขียนกฎให้ตัวเอง (Writing Your Own Rules) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตั้งกฎของตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตัวเองด้านการเรียน การเขียนกฎให้ตนเองเปรียบเสมือนการทำสัญญาเงื่อนไขกับพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมา เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มย่อมได้รับคำชมเชยและกำลังใจจากผู้วิจัย ทำให้สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มจะปฏิบัติตามกฎของตนเองเพิ่มสูงขึ้น(พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 162)

ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน และอุปกรณ์ให้สมาชิกกลุ่ม “ขอให้ทุกคนได้ลองกฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียนให้เหมาะสมกับตัวเองกันนะคะ” จากนั้นให้สมาชิกทำใบงาน 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเล่าใบงานที่ตัวเองทำ

แพรว : จะไม่หลับในห้องอีก พยายามนอนให้เร็วขึ้น ตามงานส่งครูให้ตรงเวลา ไม่คุยกับเพื่อนระหว่างเรียน ไม่เล่นโทรศัพท์เวลาที่ครูสอน

เบล : จะไม่เหม่อลอย มีสมาธิให้มากขึ้นเวลาที่ครูสอน ทำการบ้านด้วยตัวเองมากขึ้น จะลอกเพื่อนให้น้อยลงจะได้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น และจะตั้งใจอ่านหนังสือก่อนสอบ

ผู้วิจัยสรุปกับสมาชิกว่า กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียน “กฎการควบคุมตัวเองด้านการเรียนนี้พวกเราเป็นคนเขียนกันมาเองเลย เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนทำตามกฎของตัวเอง ซื่อสัตย์กับตัวเองเพื่อเป็นการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียนได้สำเร็จ”

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 มีดังนี้

#### 3.1 สมาชิกเห็นความสำคัญของการควบคุมตัวเองในการเรียน

นิว : ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้ก็จะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้การเรียนตกต่ำได้ และจะเข้าสายการเรียนตอน.ปลายไม่ได้

#### 3.2 สมาชิกมีแนวทางในการควบคุมตัวเองในการเรียนมากขึ้น

#### 3.3 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และ การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 6

**เรื่อง** มุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ

**เวลา** 15.30 – 17.00 น.

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 5 ในเรื่องการควบคุมตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัย ถามสมาชิกกลุ่มว่า มีความปรารถนาในชีวิต มีอะไรที่อยากทำ (อยากไปดูคอนเสิร์ตศิลปินเกาหลี อยากไปเที่ยว อยากมีเงินเยอะ ๆ) เมื่อสมาชิกตอบ ผู้วิจัยก็สอบถามถึงความปรารถนาในด้านการเรียน มีอะไรที่อยากให้เป็นบ้าง (อยากเรียนเก่ง ๆ เกรตเฉลี่ยดี เข้าสายการเรียนที่อยากเรียนได้)

#### 2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคแผนชีวิต (Action Planner) เพื่อให้สมาชิกกำหนดความต้องการหรือเป้าหมายทางการเรียนที่จะไปสู่สายการเรียนที่ต้องการ ซึ่งสกล วรเจริญศรี (2560: 156) กล่าวว่า เทคนิคแผนชีวิตทำให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและพิจารณาเกี่ยวกับความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองในชีวิต

ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในเรื่องที่อยากประสบความสำเร็จความสำเร็จในการเรียน “อยากให้ทุกคนสำรวจตัวเองในเรื่องที่อยากประสบความสำเร็จในการเรียนนะคะ” ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องแผนชีวิตในการเรียน ให้เวลาในการทำ 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าใบงานที่ได้ทำไป และผู้วิจัยให้สมาชิกเลือก 1 ข้อแผนชีวิตในการเรียนที่ตนเองอยากประสบความสำเร็จก่อน หรือความต้องการข้อใดที่ใกล้ความสำเร็จมากที่สุด

โอปอ : แปลภาษาเกาหลีและญี่ปุ่นได้ มีเกรดเฉลี่ย 3.5 ขึ้นไป อยากสอบชิงทุนเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ต่างประเทศ เก่งภาษาให้มาก ๆ เลือก 1 ข้อที่ใกล้ความสำเร็จที่สุด คือ แปลภาษาเกาหลีและญี่ปุ่นได้ เพราะว่าจะได้ยินอยู่บ่อย ๆ จากการฟังเพลง ดูละครของศิลปินที่ชื่นชอบ เวลาได้ดูก็ชอบด้วยและได้ภาษาไปอีก จึงไม่ยากที่จะทำเท่าไร จะไปเรียนภาษาเพิ่มเติมด้วยเพราะในโรงเรียนไม่มีสอนภาษาเกาหลี ญี่ปุ่น และจะสอบเข้าโรงเรียนอื่นที่มีสายการเรียน ศิลป์-ภาษาเกาหลี หรือญี่ปุ่น เพราะโรงเรียนนี้ไม่มีสายการเรียนนี้

การ์ตูน : ทำการบ้านเองโดยไม่ต้องลอกใคร อ่านหนังสือก่อนสอบหลาย ๆ วันก่อนสอบ จำสูตรคณิตศาสตร์ให้ได้มากกว่านี้ อ่านและแปลภาษาอังกฤษได้มากขึ้น เข้าใจภาษาจีนให้มากขึ้น เลือก 1 ข้อที่ใกล้ความสำเร็จที่สุด คือ ทำการบ้านโดยไม่ต้องลอกใคร เพราะว่าถ้าเราไม่ลอกใครหมายถึงว่าเราดูหนังสือ อ่านบททวนที่ครูสอนไป เราก็จะเข้าใจบทเรียนทุกวิชามากขึ้นและทำการบ้านเองส่งได้ ผลการเรียนก็จะดีขึ้นตามไปด้วย

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 มีดังนี้

3.1 สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อไปสู่สายการเรียนที่ต้องการมากขึ้น

อิง : อยากได้เกรดเฉลี่ย 3.5 ขึ้นไป เพื่อจะเข้าสายการเรียน วิทยาศาสตร์ให้ได้ จะตั้งใจเรียนส่งงานให้ตรงเวลา และทบทวนบทเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา สัมผัสจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้

## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 7

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| เรื่อง  | พยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีเพื่อเข้าสู่สายการเรียนที่ต้องการ |
| เวลา    | 15.30 – 17.00 น.                                                 |
| สถานที่ | ผ่านทางออนไลน์                                                   |

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 6 ในเรื่องมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อเข้าสู่สายการเรียนที่ต้องการ

#### 2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบซิกแซก (Teaching The Zig-Zag Technique) เพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่ออุปสรรคและความพยายามในการไปสู่ สายการเรียนที่ต้องการ ทำให้นักเรียนได้เปรียบเทียบมีความคิดและความรู้สึกต่ออุปสรรคและ ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน และรู้ว่าการพยายามจะทำให้นักเรียนไปสู่สายการเรียนที่ ต้องการได้ (Windy Dryden. 1998: 148)

ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง อุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิด และความรู้สึกของตนเองในอุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียนของตนเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือทำ และใช้เวลาในการทำ 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าถึงใบงานอุปสรรคที่จะไปสู่สายการเรียน

หมีว : อยากเข้าสู่สายการเรียนวิทย์-คณิต คิดถึงอุปสรรค มีสูตรเยอะและจำยาก ส่งผลให้ ทำจำสูตรไม่ได้ สอบได้คะแนนน้อย เกรดออกมาไม่ดี ไม่อยากจำ ไม่อยากสอบ ไม่ตั้งใจเรียนวิชา วิทย์และคณิต เรียนไม่รู้เรื่อง และความรู้สึกที่มีต่ออุปสรรคและสิ่งที่ส่งผลให้การไปสู่การเรียนให้ สำเร็จ 50%

ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง ความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองในความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน ให้สมาชิกกลุ่มได้ลงมือทำ และใช้เวลาในการทำ 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าถึงใบงานความพยายามที่จะไปสู่สายการเรียน

หมีว : อยากเข้าสายการเรียนวิทย์-คณิต คิดถึงความพยายาม ตั้งใจจำสูตรให้ได้ ส่งผลให้จำได้มากขึ้น สอบได้คะแนนที่ดี เกรดเฉลี่ยดีกว่าเดิม มีกำลังใจในการตั้งใจเรียน ฝึกทำแบบฝึกหัดบ่อย ๆ เข้าใจมากขึ้น และความรู้สึกที่มีต่ออุปสรรคและสิ่งที่ส่งผลให้การไปสู่การเรียนให้สำเร็จ 80%

ผู้วิจัยกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ทั้งผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มจะให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศในทางบวกมากขึ้น การเสริมแรงทางสังคม จะเป็นพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561: 160) เช่น

ผู้วิจัย : ดึงสมาชิกทุกคนมาให้กำลังใจหมีว (ทุกคนคิดว่าหมีวทำได้ไหมคะ)

แพรว : หมีวทำได้สิ เราทุกคนต้องทำได้อยู่ เราทำไปด้วยกันนะ

เตย : ใช่ ๆ หมีวทำได้แน่ ๆ

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 มีดังนี้

#### 3.1 สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของความพยายามด้านการเรียนมากขึ้น

เบล : ตอนทำใบงานแล้วคิดตามความพยายามเราก็รู้สึกที่เราต้องได้เกรดดีขึ้นแน่เลย แล้วถ้าเราเอาไปทำอย่างที่เราเขียนก็ต้องเข้าสายศิลป์-จีน ได้แน่ ๆ มีแต่ผลดีนะ

#### 3.2 ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา สืบเนื่องจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องราวได้ดี



## สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษา ครั้งที่ 8

**เรื่อง** ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

**เวลา** 15.30 – 17.00 น.

**สถานที่** ผ่านทางออนไลน์

### ผลการดำเนินงาน

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาในครั้งที่ 7 ในเรื่องพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีเพื่อเข้าสายการเรียนที่ต้องการ

#### 2. ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้รับคำปรึกษาไปทั้งหมด 7 ครั้ง “จากที่เราได้เข้ากลุ่มมาทั้งหมด 7 ครั้งแล้ว เราคิดว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้างไหม และมีสิ่งที่ตนได้นำไปใช้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไหมคะ”

แพรว : ได้รู้จักอาชีพมากขึ้นแล้วก็รู้ว่าตัวเองอยากจะเข้าสายการเรียนอะไรอย่างชัดเจน วิทย-คณิต เพราะอยากเป็นเภสัชกร และจะนำกฎของการควบคุมตัวเองไปใช้ทุกครั้งเลยนะคะ โดยเฉพาะการไม่หลับในห้องเวลาที่ครูสอนคะ เพราะภาพมันตัดไปแล้วจะไม่เผลอรู้เลย และจะตั้งใจเรียนให้เกรดเฉลี่ยดีขึ้นให้ได้

เบล : ได้เรียนรู้ว่าเพื่อนคนอื่นก็เป็นคล้าย ๆ กับตัวเองที่ยังไม่แน่ใจหรือยังไม่ได้คิดว่าจะเรียนในตอนแรก และได้รู้ตัวเองมากขึ้นว่าอยากเป็นทูต อยากเข้าสายการเรียน ศิลป์-ภาษาจีน และจะนำความตั้งใจเรียนเวลาที่ครูสอน แบ่งเวลาเล่นโทรศัพท์กับเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้สำเร็จในการเรียนคะ

ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกเพื่อสร้างความมั่นใจ รวมถึงให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจและกันเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกมีความอยากที่จะทำตนเองให้ไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาได้สำเร็จ

นิว : เคยเป็นคนเก่งมากเลยนะอยากให้ลดการพูดในคาบลงหน่อยเราว่าเคยทำเก่งภาษาอังกฤษมากเลย ไ้มาสอนเราด้วยนะ

### 3. ขั้นสรุป

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีดังนี้

สมาชิกกลุ่มสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แพรว : จะนำกฎของการควบคุมตัวเองไปใช้ทุกครั้งเลยนะคะ โดยเฉพาะการไม่หลับในห้องเวลาที่ครูสอนคะ

เบล : ตั้งใจเรียนเวลาที่ครูสอน แบ่งเวลาเล่นโทรศัพท์กับเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้สำเร็จในการเรียนคะ

### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม สังเกตจากความตั้งใจ ความใส่ใจ และการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูด สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปได้ และขอบคุณซึ่งกันและกันที่ทำให้การเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาสำเร็จ ลุล่วงไปตลอดทั้ง 8 ครั้ง

## ประวัติผู้เขียน

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล         | นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| วัน เดือน ปี เกิด | 25 มิถุนายน 2535                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| สถานที่เกิด       | กรุงเทพฯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| วุฒิการศึกษา      | พ.ศ. 2553 มัธยมศึกษาปีที่ 6<br>จาก โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี<br>พ.ศ. 2558 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)<br>สาขาจิตวิทยาการแนะแนว<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<br>พ.ศ. 2563 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.ม.)<br>สาขาวิชา การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์<br>แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 33/49 หมู่ 11 ซอยวัดพระเงิน ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่<br>จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11140                                                                                                                                                                                                                                             |