

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ  
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร

The Effects of Group Work Program on Developing Educational and Occupational Goal  
Setting for Mathayomsuksa Five Students at Potisarn Pittayakorn School

พาสนา นิยมบัตรเจริญ\*

จิตตินันท์ บุญสธิกรกุล\*\*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ มาตรฐานวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ แบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและผู้นำกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Paired – Sample t – test, Independent – Sample t - test ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านความสนใจ ความถนัด ทักษะและบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพให้สอดคล้องกับตนเอง รวมถึงได้เรียนรู้ความสำคัญของการมีวินัย

\*นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\* รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในการปฏิบัติตนตามแผนที่วางไว้ การประเมินตนเอง และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ ช่วยให้นักเรียนตั้งเป้าหมาย วางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ตนเองตั้งไว้

#### Abstract

The purposes of this research were to study the effects of group work program on developing educational and occupational goal setting of Mathayomsuksa five students at Potisarn Pittayakorn School. The sample were 30 students. The sample were divided into an experimental group and a control group, 15 students per a group. The instruments which were used in this research were the group work program on developing educational and occupational goal setting, the student's self-report and the student's opinion towards the group work program in each section, the student's opinion towards the group work program and the group leader questionnaire. Mean, Standard Deviation, Standard Deviation, Content Analysis, the Paired – Sample t - test and Independent – Sample t - test were used for data analysis.

The research results indicated that: 1) the experimental group had the educational and occupational goal setting scale posttest score significantly higher than pretest scores at .05 level of significance, 2) the control group had the educational and occupational goal setting scale pretest and posttest score was not significant difference at .05 level, 3) the posttest score on the educational and occupational goal setting scale of the experimental group were higher than posttest score of the control group at .05 level of significance, 4) the experimental group reported that participating in the group work program on developing educational and occupational goal setting help them to understand their interests attitude, skills and personalities. So, they could set the educational and occupational goals that propered to themselves. Including, they learned about the significant of having disciplines in performing according to their goals, self evaluation, and received feedback that helped them to set goals, have plans and act according to their plans effectively and get success in their educational and occupational goals as planned.

การตั้งเป้าหมายในการกระทำที่ชัดเจนจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่บุคคลเห็นคุณค่าหรือเป็นเป้าหมายที่บุคคลต้องการทำให้สำเร็จ ในด้านการศึกษาก็เช่นกัน นักเรียนที่มีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับตนเองมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จได้มากกว่านักเรียนที่ไม่มีการวางแผนที่ชัดเจนและปล่อยชีวิตไปเรื่อยๆ การตั้งเป้าหมายนั้นมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างยิ่ง บุคคลจึงควรมีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองที่ชัดเจน ดังที่ Locke and Latham (1990) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในของบุคคลแต่ละคน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด อันจะเห็นได้ว่า การตั้งเป้าหมายนั้นเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเรียนที่มีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนจำเป็นต้องรู้ถึงจุดประสงค์ในการศึกษาและเลือกศึกษาในวิชาที่จะนำไปสู่เป้าหมายของตนได้ นอกจากการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาแล้วในการประกอบอาชีพก็จำเป็นต้องมีการตั้งเป้าหมายด้วยเช่นกัน ซึ่งหากเรามีการกำหนดเป้าหมายในการประกอบอาชีพ กำหนดแผนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่เป้าหมายและประพฤติปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ โดยการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะความสามารถ ตลอดจนพิจารณาถึงบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพที่เป็นเป้าหมายแล้ว ย่อมทำให้เรามีโอกาสได้ทำงานตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีอายุระหว่าง 16 – 17 ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญในการตรวจสอบและเข้าใจตนเอง นอกจากนั้นยังเป็นช่วงวัยที่สามารถเข้าใจในเรื่องที่เป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน ได้จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายทั้งด้านการศึกษา เพื่อเลือกที่จะศึกษาต่อในอนาคตและทางด้านการประกอบอาชีพ อันจะทำให้ให้นักเรียนรู้จักตนเอง รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเองเพื่อใช้ประกอบในการตั้งเป้าหมาย รู้จักการวางแผน การวางตารางเวลาในการกระทำของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในการศึกษาและการประกอบอาชีพมากยิ่งขึ้น ในการพัฒนาผู้เรียนในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ โดยใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มจะทำให้ให้นักเรียนเกิดกระบวนการการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของแต่ละคน โดยนักเรียนได้มีการวางแผนร่วมมือกันทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้พัฒนาบุคลิกภาพด้านต่างๆ และทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งเอาไว้ได้ซึ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มก็เป็นการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้กล่าวไว้ว่าวัยรุ่นมีความต้องการในการรวมกลุ่มค่อนข้างสูง เพราะเป็นวิถีทางที่ทำให้เด็กได้รับสนองความต้องการ

ทางจิตวิทยาหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง การได้รับความเข้าใจ ทั้งนี้กิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ อันทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มมาใช้ นำกลุ่มได้หลากหลายเทคนิค ซึ่งอาจทำให้นักเรียนได้รับความรู้จากการใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไป อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ อันจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจจัดทำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่จะต้องตัดสินใจว่านักเรียนจะเลือกศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการตั้งเป้าหมาย การวางแผนทางการศึกษาและการประกอบอาชีพของตนเองในอนาคต โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนของมาตรฐานการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพต่ำ และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นประโยชน์กับนักเรียนในการวางแผนทางการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเป็นแนวทางให้อาจารย์แนะแนวหรือนักจิตวิทยาใน โรงเรียนนำไปพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรฐานการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 2) นักเรียนกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนจากมาตรฐานการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรฐานการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 10 ห้องเรียน โดยแต่ละห้องเรียนมีนักเรียนประมาณ 50 คน ซึ่งมีการจัดชั้นเรียนแบบคละระดับความสามารถ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากจำนวนห้องเรียนทั้งหมด 10 ห้องเรียน โดยสุ่มให้ห้องที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม และห้องที่ 2 เป็นกลุ่ม

ทดลอง จากนั้นนำมาตรวจวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพไปวัดนักเรียนในห้องเรียนที่สุ่มมาทั้ง 2 ห้อง แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากมาตรวัดฯต่ำที่สุดของแต่ละห้อง ห้องละ 15 คน เพื่อเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ซึ่งเป็น โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว ในระดับมัธยมศึกษาเป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมฯซึ่งโปรแกรมดังกล่าวแบ่งการดำเนินการเป็น 16 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละครั้งในคาบวิชาแนะแนว และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 3 ชุดคือ 1) มาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 2) แบบบันทึกประสิทธิภาพของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เพื่อนำคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของทั้ง 2 ห้อง มาคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากมาตรวัดฯต่ำที่สุดของแต่ละห้อง ห้องละ 15 คน เพื่อเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการนำโปรแกรมด้วยตนเองตาม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพกับนักเรียนกลุ่มทดลองในคาบวิชาแนะแนว โดยผู้วิจัยเริ่มการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพตั้งแต่วันที่ 2 มิถุนายน 2551 ถึงวันที่ 8 กันยายน 2551 รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่เวลา 10.00 น. – 10.50 น. ทุกวันจันทร์ ฅ ห้องแนะแนว ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนในวิชากิจกรรมแนะแนวตามปกติ โดยอาจารย์ประจำวิชาแนะแนวเป็นผู้ควบคุม และดำเนินการสอนปกติ และให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพทำแบบบันทึกประสิทธิภาพ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

โปรแกรมแต่ละครั้งเพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง (Post – Test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัยเพื่อนำคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพและวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์ของกลุ่มทดลองที่ได้จากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วม โปรแกรม ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบความแตกต่างของมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Paired – Samples t - test ทดสอบความแตกต่างของมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent – Samples t-test ส่วนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ได้วิเคราะห์จากแบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียนที่ได้รับจากการเรียนรู้กิจกรรมในแต่ละครั้งของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ โดยสรุปและประเมิน สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรมในแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ และต่อผู้วิจัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วม โปรแกรม เพื่อประเมินสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมด้วยการบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ มีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมฯ มี

คะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้าน ความสนใจ ความถนัด ทักษะ และบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายวางแผน และดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของตนเองได้ ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

การเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพภายหลังจากทดลอง พบว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพมีคะแนนจากมาตรวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพสามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอธิบายได้ว่าการประยุกต์แนวคิดและกระบวนการตั้งเป้าหมายของ Rohn (1986) และ Bandura (1986) ซึ่งประกอบด้วย 1) การรู้จักตนเอง 2) การกำหนดเป้าหมาย 3) การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 4) การประเมินตนเอง 5) การได้รับข้อมูลป้อนกลับ สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยเริ่มต้นจากการที่นักเรียนได้วิเคราะห์ตนเองและรู้จักตนเองได้ชัดและตรงกับความเป็นจริงทางด้านความถนัด ความสนใจ ทักษะ และบุคลิกภาพทางด้านอาชีพของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของปทุมมาส พุทธิพันธ์นรินทร์ (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่า “...เมื่อต้องการเลือกศึกษาต่อหรือเลือกอาชีพการงานของตนเองในอนาคตแล้ว สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในกระบวนการ

ตั้งเป้าหมายคือการรู้จักตนเอง โดยต้องรู้ว่าตนเองมีความสนใจ มีความสามารถ ทักษะ รวมถึงบุคลิกภาพเป็นอย่างไร เพื่อที่จะสามารถเลือกอาชีพการงานให้มีความเหมาะสมกับตนเองได้...” และสอดคล้องกับแนวคิดของ Lock and Latham (1990) ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการกำหนดเป้าหมายว่า “...การที่บุคคลจะกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับตนเองได้นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ และองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ “การรู้เรา” ในลักษณะของความเข้าใจในความต้องการของตนเองหรือรู้ว่าเป้าหมายที่แท้จริงของตนเองคืออะไร...”

เมื่อนักเรียนได้นำข้อมูลมาใช้ในการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว องค์ประกอบสำคัญที่จะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายคือการมีวินัยตั้งใจฝึกฝนและเอาใจใส่ ในแผนที่ได้วางไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า “...การกำกับตนเอง(การมีวินัย) จึงเป็นองค์ประกอบเชื่อมโยงพฤติกรรม การแสดงออก ในปัจจุบันกับเป้าหมายที่เป็นผลแห่งการกระทำในอนาคต โดยอาศัยยุทธวิธี 3 ประการที่นำไปสู่เป้าหมาย คือ ความพยายาม ความพากเพียร และการกำหนดวางแผนประพฤตินิติ...” องค์ประกอบที่สำคัญต่อมาคือ การประเมินตนเองซึ่งถือได้ว่าเป็นขั้นตอนหนึ่งที่ทำให้นักเรียนได้ทราบว่าแผนที่ได้วางไว้กับการปฏิบัติตนของนักเรียนมีความสอดคล้องกันหรือไม่และนักเรียนมีอุปสรรคในการดำเนินการหรือไม่อย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับ Lock and Latham (1990) ที่กล่าวว่า “...กระบวนการประเมินตนเองเป็นการเปรียบเทียบภายในซึ่งต้องอาศัยการตั้งเป้าหมายและข้อมูลที่เป็นผลการทำงานของบุคคล การประเมินตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อแรงจูงใจในการทำงาน...” และสอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ที่กล่าวว่า “... การวิเคราะห์ และประเมินตนเองเป็นเรื่องจำเป็นเพราะจะทำให้รู้ถึงพลังความสามารถเพียงพอใจการฝ่าฟันอุปสรรคสู่เป้าหมายได้หรือไม่ โดยจะพิจารณาในเรื่องจุดแข็ง จุดอ่อน หรือปัจจัยภายในที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายว่ามีอะไรบ้าง...” และองค์ประกอบสุดท้ายคือการให้ข้อมูลป้อนกลับคือ การที่ได้ทราบถึงความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อการปฏิบัติของนักเรียนตามแผนที่ได้วางไว้ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะทำให้นักเรียนได้ทราบถึงสิ่งที่ตนเองต้องพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ Bandura (1977) ที่กล่าวว่า “... ข้อมูลป้อนกลับเพื่อแก้ไขนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้และการแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากข้อมูลดังกล่าวทำให้บุคคลพบว่าเขาจะแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องได้อย่างไร...”

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่ได้ใช้องค์ประกอบตามทฤษฎีของ Bandura ในการศึกษาการตั้งเป้าหมายของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่ง

องค์ประกอบดังกล่าวตรงกับองค์ประกอบย่อยของในส่วนของกำหนดยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ 1) มีความเฉพาะเจาะจง 2) มีความท้าทาย 3) มีความเป็นไปได้ 4) มีการกำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว อาทิ งานวิจัยของรณรงค์ บัณฑิตยารักษ์ (2547) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว อัครมนต์สน และกำหนดยุทธศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การตั้งเป้าหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการตั้งเป้าหมายยังสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นการที่บุคคลมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถประสบความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพที่ตนเองตั้งไว้ได้ และการมีวินัยเป็นปัจจัยสำคัญในการกำกับตนเองให้สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับผลของงานวิจัยของพัฒนา พลอยประไพ (2541) เรื่อง “ศึกษาการกำหนดเป้าหมายและการกำกับตนเองกับการประสบความสำเร็จในการสอบเข้าศึกษาต่อในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ” พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจะมีลักษณะการกำกับตนเองสูงมีความสามารถในการวางแผนและการกำกับตนเอง

จากการศึกษาแนวคิด และผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การรู้จักตนเอง การกำหนดเป้าหมายที่คำนึงถึงความเฉพาะเจาะจง มีความท้าทาย มีความเป็นไปได้ และมีความชัดเจนทั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การประเมินตนเอง และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ ซึ่งการนำโปรแกรมไปใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของนักเรียน โดยควรคำนึงถึงอายุ ความสนใจของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงความถนัด และข้อจำกัดต่างๆ เช่น สถานที่ ระยะเวลา นอกจากนี้ผู้นำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้สามารถขยายจำนวนสมาชิกกลุ่มให้มีจำนวนมากขึ้นได้ โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความชำนาญของผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ในจำนวนที่เหมาะสมซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ ช่วงที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยตามความสมัครใจของตนเอง พบว่านักเรียนมีการเลือกแบ่งกลุ่มตามเพศเดียวกัน และตามความคุ้นเคย ทำให้ในขณะที่ทำกิจกรรมนักเรียนได้พูดคุยนอกเหนือประเด็นที่กำหนด จึงส่งผลให้กิจกรรมครั้งนั้นๆ ไม่เกิดประสิทธิผลเท่าที่ควร ดังนั้นผู้นำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ควรมีการเตรียมวิธีการในการแบ่งกลุ่มให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง เช่น วิธีการให้นักเรียนจับฉลากหรือวิธีการสุ่มโดยผู้วิจัย เป็นต้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการได้เรียนรู้ข้อมูลซึ่งกันและกัน และติดตามประเด็นภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการท่วิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 หรือระดับอุดมศึกษา โดยผู้วิจัยควรสร้างโปรแกรมและจัดกิจกรรมให้เหมาะกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา รวมถึงควรศึกษาถึงองค์ประกอบของกระบวนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพอื่นๆ นอกเหนือจากองค์ประกอบด้านการรู้จักตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ การประเมินตนเอง และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ ว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ เช่น การคาดคะเนถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้น การแสวงหาปัจจัยสนับสนุนต่อการบรรลุเป้าหมาย เป็นต้น เพื่อนำมาพัฒนา ปรับปรุงกระบวนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพต่อไป

2. เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพเป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ จึงควรมีการจัดรูปแบบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง “การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ” ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพของตนเองได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- กำธร เก่งสกุล. 2547. **7 กลยุทธ์สู่ความมั่งคั่ง และความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
ต้นไม้. แปลจาก Jim Rohn. 1986. **Seven Straegies for Wealth and Happiness**. n.p.
- ปทุมมาศ พุทธิพันธ์รัตน์. ม.ป.ป. **คู่มือการแนะแนวอาชีพ ค้นหาดน ค้นพงาน**. กรุงเทพมหานคร:  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิ.เจ. พรินติ้ง.
- พัฒนา พลอยประไพ. 2541. **การกำหนดเป้าหมายและการกำกับตนเองกับการประสบความสำเร็จใน  
การสอนเข้าศึกษาต่อในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
มหบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รวงรัชต์ บัณฑิตยารักษ์. 2547. **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว  
อัตมโนทัศน์ และการตั้งเป้าหมาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเรื่อน แก้วกัจจาล. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Bandura, A. 1986. **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**.  
Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- \_\_\_\_\_. 1977. **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Locke, E. A. and Latham, G.P. 1990. **A Theory of Goal Setting & Task Performance**.  
New Jersey : Prentice Hall.