

ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

THE EFFECTIVENESS OF GUIDANCE ACTIVITIES BASED ON POSITIVE PSYCHOLOGY TO ENHANCE GOAL SETTING IN STUDY AMONG GRADE 12 STUDENTS

เสกข์ วงศ์พิพันธ์^{1*}

Sake Wongpipan^{1*}

¹โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

¹Srinakharinwirot University Prasammit Demonstration School (Secondary)

*Corresponding Author E-mail : sake.wongpipan@g.swu.ac.th

Received: December 01, 2023; Revised: December 14, 2023; Accepted: December 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์วิจัย 1) เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 263 คน และกลุ่มที่ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.34 – 0.66 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 และ 2) กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการกำหนดเป้าหมายและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก, การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1) to study the goal setting in study of grade 12 students and 2) to compare the goal setting in study of grade 12 students before and after participating in the guidance activities based on positive psychology. The samples were divided into 2 groups: 1) Sample group used in the study of the goal setting in study consisted of 263 students in grade 12 students, academic year 2023, Srinakharinwirot University Demonstration School Prasarnmit (Secondary). and the second group was used to enhance the goal setting in study, which considered of 30 students with a score lower than 25th percentile and who voluntarily participated in guidance activities based on positive psychology. The research instruments were 1) goal setting in study scale created by the researcher is a rating scale with 5 levels, 15 items, with the consistency between the questions and the definitions of specific terms being between 0.67 - 1.00. The discriminatory power is between 0.34. – 0.66 and the reliability is 0.88 and 2) A guidance activities based on positive psychology program to enhance the goal setting in study. Data were analyzed using mean, standard deviation and t-test. The results of this study were as follows: 1) The total and each components of the goal setting in study of grade 12 students was at a high level; 2) The goal setting in study of experimental group after the experiment was significantly higher than before the experiment at a level of .05

Keywords: The Positive Psychology Guidance Activities; The Goal Setting in Study; Grade 12 students

บทนำ

นักเรียนที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน ย่อมมีความคิดและมีแรงจูงใจที่อยากจะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นและความศรัทธาในเป้าหมายของตนเอง จะรู้สึกมีกำลังใจในการทำเป้าหมายทางการเรียนนั้นให้สำเร็จ นักเรียนมีการวางแผนชีวิต การจัดบันทึก ติดตามความก้าวหน้าทางการเรียนของตนเอง ควบคุมตนเองและดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จทางการเรียนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ปราโมทย์ ธรรมรัตน์, 2550) ดังนั้นการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาจึงมีความสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดการคิดทบทวนและค้นหาเป้าหมายทางการศึกษาของตนเอง เพื่อให้ นักเรียนเกิดการคิดวางแผนและดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายทางการศึกษาที่ตนได้กำหนดเอาไว้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้และนักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริงในทิศทางเชิงบวก โดย ล็อค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556 อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายไว้ว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจในการทำงานและการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม ย่อมทำให้บุคคลมีการตั้งเป้าหมายและรับรู้ว่าจะปฏิบัติตนในการทำงานอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ โดยไม่ท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และล็อค (Locke) ได้สรุปองค์ประกอบของเป้าหมายเอาไว้ด้วยกัน 4 องค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วย เป้าหมายมีความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน (Commitment) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

จากประเด็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาที่ได้กล่าวมานั้น พบว่า กิจกรรมแนะแนวมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เนื่องจากการแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนให้เข้าใจตนเอง และโลกที่นักเรียนอาศัยอยู่ ตลอดจนจัดสภาพการเรียนรู้ให้ส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนในด้านการศึกษา อาชีพ และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างฉลาดและเต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล หลักการสำคัญของการแนะแนวที่มี

ประสิทธิภาพคือ การพัฒนาบุคคลอย่างมีระบบ เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล การแนะแนวช่วยให้แก่นักเรียนนำตนเอง เข้าใจตนเอง และรับผิดชอบตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่พยายามแสวงหาคำความรู้เพื่อเสริมสร้างอัจฉริยภาพด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M., 2000) โดยแนวคิดตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก จะสามารถช่วย ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายใน มีอารมณ์ทางด้านบวก ส่งเสริมให้เกิด บรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดความไหลลื่นในการเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

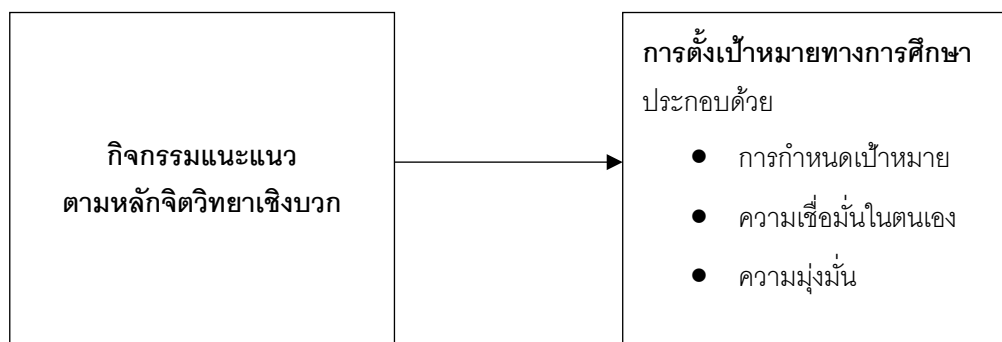
ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก สามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนานักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากประสบการณ์ในการเป็นผู้สอนในรายวิชากิจกรรมแนะแนวและจากการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวที่ทำหน้าที่สอนนักเรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาเป็นระดับชั้นที่มีความต้องการการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการวางแผนและกำหนดเป้าหมายของตนเอง และเพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนที่ได้วางไว้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดของผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยตัวแปรต้น คือ กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน 2) ชี้นำดำเนินกิจกรรม 3) ชี้นำสรุปบทเรียน และตัวแปรการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีของ ล็อค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556 อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 772 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 263 คน โดยคำนวณจากสูตรของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (Yamane, 1970) จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลและการทดลองโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยขอและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา จำนวน 263 คน จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจและความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ได้ตลอดระยะเวลาของการทดลอง เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 30 คน และใช้คะแนนจากแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของกลุ่มทดลองเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษากับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนน Post-test จากนั้นนำคะแนนทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวมีการทดสอบก่อนและหลัง One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543)

ก่อนการทดลอง	ทดลอง	หลังการทดลอง
O ₁	X	O ₂
ความหมาย		
O ₁ แทน	ก่อนการทดลอง	
O ₂ แทน	หลังการทดลอง	
X แทน	ทดลองใช้กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก	

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด มีทั้งหมด 3 ด้าน จำนวน 15 ข้อ โดยต้องมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.34 – 0.66 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.88

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการนำรายละเอียด ขั้นตอน ทฤษฎี/เทคนิค และวิธีการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ จัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละครั้ง (Index of Consistency: IOC) ซึ่งอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนการนำไปทดลองใช้ (Try Out)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

- สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean), ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (n=263)

การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. การกำหนดเป้าหมาย	4.08	0.53	สูง
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง	3.89	0.50	สูง
3. ความมุ่งมั่น	4.11	0.49	สูง
รวม	4.03	0.37	สูง

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาด้านการกำหนดเป้าหมายอยู่ที่ 4.08 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.53 ซึ่งแปลผลอยู่ในระดับสูง คะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ที่ 3.89 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.50 ซึ่งแปลผลอยู่ในระดับสูง คะแนนด้านความมุ่งมั่นอยู่ที่ 4.11 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.49 ซึ่งแปลผลอยู่ในระดับสูง คะแนนภาพรวมของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ที่ 4.03 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.37 ซึ่งแปลผลได้ว่าคะแนนโดยรวมของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก

ตาราง 2 การเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก

การตั้งเป้าหมายทางการศึกษา	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การกำหนดเป้าหมาย	3.14	.46	4.30	.35	14.13*	.00
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง	2.98	.35	4.20	.35	11.84*	.00
3. ความมุ่งมั่น	2.94	.38	4.49	.37	19.40*	.00
รวม	3.02	.21	4.33	.16	69.65*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลองมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ภายหลังจากทดลองมีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา ด้านการกำหนดเป้าหมาย ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่น สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่น มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกมีคะแนนการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อภิปรายผลดังนี้

1. การศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลของการศึกษาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกำหนดเป้าหมายด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความมุ่งมั่น มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ สไนเดอร์ และคณะ (Snyder, Shorey, et al., 2002) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความคาดหวังหรือความมุ่งหวังของนักเรียนแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไป นักเรียนที่มีความคาดหวังสูงจะเป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญกับเป้าหมายของตนเอง สามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคด้วยความมุ่งมั่น ส่วนนักเรียนที่มีความคาดหวังต่ำจะเป็นบุคคลที่การกำหนดเป้าหมายมีรายละเอียดที่ไม่ชัดเจน อีกทั้ง แอดเลอร์ (Adler) ได้กล่าวไว้ว่า อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกและแรงขับภายในตัวบุคคล มีผลต่อเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งบุคคลคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญในการตั้งเป้าหมาย (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์, 2554) ซึ่งนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นระดับขั้นสุดท้ายของช่วงชั้นจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมสู่การศึกษาในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น โดยส่วนใหญ่ นักเรียนมักจะคำนึงถึงเป้าหมายในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นของตนเอง และวางแผนพัฒนาตนเองเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า เป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก็จะพบว่า ด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง และด้านการตั้งเป้าหมายทางการเรียน ตามลำดับ ทำให้สามารถสรุปได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเตรียมความพร้อมในการศึกษาต่อ มีการกำหนดและวางแผนพัฒนาตนเองเพื่อให้เป้าหมายของตนเองนั้นสำเร็จลุล่วงตามที่ตนคาดหวังไว้

2. ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์ (2563) ที่ทำการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเป้าหมายทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพร หริมเจริญ (2563) ที่ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว พบว่า หลังการจัดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความหวังทางการศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนได้รับการเสริมสร้างดังนี้

2.1 การกำหนดเป้าหมาย พบว่า หลังเข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีการกำหนดเป้าหมายสูงขึ้น อาจเป็นเพราะการใช้เทคนิคสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยมุ่งให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายของตนเองได้ตามความต้องการและความสนใจของตนเอง ให้นักเรียนรู้จักการวางแผน กำหนดระยะเวลา และดำเนินการตามแผน และการจัดกิจกรรมให้นักเรียนปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้เหมาะสมตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2554) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมายจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายจะต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นไปได้ สามารถที่จะปฏิบัติได้จริง และเป็นเป้าหมายในทิศทางบวก

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า หลังเข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อาจเป็นเพราะในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้เรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะสามารถดำเนินการตามเป้าหมายทางการศึกษาให้สำเร็จได้โดยผ่านการใช้กิจกรรมกลุ่ม สอดคล้องกับ ลักษณะ สรวัดณ์ (2556) ที่กล่าวว่า หากบุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ก็จะแสดงความสามารถออกมา และมีความอดทน เพื่อที่จะไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

2.3 ความมุ่งมั่น พบว่า หลังเข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมุ่งมั่นสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติตามแผน เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค นักเรียนสามารถให้กำลังใจตนเองและคิดวางแผนปรับเปลี่ยนเป้าหมายตามสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับ แนวคิดของสไลด์ (Snyder & Lopez, 2002; citing Locke) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เป้าหมายจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคล โดยบุคคลจะต้องมีความตั้งใจและมีความมุ่งมั่นในการมุ่งไปสู่เป้าหมาย มีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การพัฒนาการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ควรมุ่งให้ความสำคัญกับด้านความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนเป็นอันดับแรกเพราะเมื่อพิจารณาจากด้านทั้ง 3 ด้านของการตั้งเป้าหมายพบว่าด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามในการพัฒนายังควรพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความมุ่งมั่น

2. บุคคลที่จะนำกิจกรรมการแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก นอกจากจะต้องมีทักษะในการใช้กิจกรรมต่าง ๆ ทางการแนะแนวแล้ว ควรมีการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการที่สำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก เพราะแนวคิดดังกล่าวนี้เป็นแนวคิดที่กำกับการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. วิธีการในการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ควรมีการใช้วิธีการอื่น ๆ ประกอบการพัฒนาในกิจกรรม เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากตัวแปรการตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีด้านที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของนักเรียน คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งหากใช้การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีความเหมาะสมที่ทำให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนจากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มได้

2. ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากจบการจัดกิจกรรมแนะแนวไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของการการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาต่อไป

3. ควรนำกิจกรรมแนะแนวตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

บรรณานุกรม

- Ali, L., & Graham, B. (1996). *The counselling approach to careers guidance*: Psychology Press.
- Chodkiewicz, Alicia. (2018). *School-based positive psychology interventions: The development of a new evaluation process and intervention*. (Doctoral dissertation). University of Exeter, United Kingdom.
- Kesui, H. C., Manduku, J., & Sang, H. (2017). EFFECTIVENESS OF GUIDANCE AND COUNSELLING PROGRAMS IN MANAGING INDISCIPLINE CASES IN SECONDARY SCHOOLS IN BURETI SUB-COUNTY, KERICHO COUNTY, KENYA. *European Journal of Education Studies*.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., . . . Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of pediatric psychology*.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*.
- Taro Yamane. (1970). *Statistic: An Introductory Analysis*. 2nd ed. New York: Harper & Row.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560)*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2566). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาวรรณ ธนพรดี. (2551). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร*. (กศ.ม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นภาพร หริมเจริญ. (2563). *การเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้กิจกรรมแนะแนว*. (กศ.ม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปราโมทย์ ธรรมรัตน์. (2550). *ข้อเสนอแนวทางการพัฒนาประเทศไทยตามนโยบายเศรษฐกิจพอเพียงและคุณธรรม นำความรู้ด้วยศาสตร์แห่งความสำเร็จ และต่อยอดด้วยคลังความรู้โลก*. *วารสารประชาคมวิจัย*.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชชัญญา ญาแก้ว. (2557). หน่วยที่ 11 กิจกรรมแนะแนวและเครื่องมือแนะแนวเพื่อการศึกษาต่อ กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว : เอกสารการสอนชุดวิชา 25406 = Guidance activities and instruments มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2556). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

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

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2557). *ระบบการแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.

อชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์. (2563). *การเสริมสร้างเป้าหมายทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*.

(กศ.ม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2554). *จิตวิทยาการเรียนรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.